

# 好习惯不生病的智慧



[好习惯不生病的智慧\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-10

装帧:

isbn:9787802317437

《好习惯不生病的智慧》内容简介：曾经看过这样一个寓言故事，感触颇多。故事是这样的：一位没有继承人的富翁死后将一大笔遗产赠送给远房的一位亲戚，这位亲戚是一

个常年以乞讨为生的乞丐。这名乞丐接受遗产后，立即身价一变，成了百万富翁。有人问这名幸运的乞丐：“你继承了遗产之后，你想做的第一件事是什么？”乞丐回答说：“我想买一只好一点的碗和一根结实的木棍，这样我以后出去讨饭时会方便许多。”

放在眼前的幸福却无法抓住，是习惯使然。习惯是日积月累形成的，在人的头脑中根深蒂固，它会在不知不觉中左右着我们的思想，影响着我们的行为。

你知道吗？一个人一天的行为中，约有5%是属于非习惯性的，而剩下的95%都是习惯性的。即便是打破常规的创新，最终也会演变成为习惯。可见，习惯的力量是多么巨大呀！它会把人们引向一个幸福的港湾，同样，也可以把人们带到一个痛苦的深渊。

英国诗人及剧作家莎士比亚曾说过：“习惯，若不是最好的仆人，就会是最坏的主人。”换句话说，拥有好的习惯，才能够让人们拥有健康、快乐。例如：注意饮食卫生、坚持运动健身、保持心情愉快、科学睡眠……这些都是好的习惯，会自然而然地让一个人更加健康长寿。

但是如果养成坏习惯，就很容易被它们所支配，无法掌控自己的命运。例如：大量吸烟、酗酒、常吃油炸食品……这些都是坏习惯，若不及时改正，慢慢地，它就会损害你的健康。

作者介绍:

目录:

[好习惯不生病的智慧\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[好习惯不生病的智慧\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[好习惯不生病的智慧\\_下载链接1](#)