习惯

2012-7-29

我们常常会忽略一些小问题，认为“这是一件小事，不会有太严重的后果”，却没想到积水成湖。人如果在小事上不能把持，最终也无法在大事上持守。就像巨树被白蚁蚕食，倒下只是迟早的事。

有个学生，每次见到同学抽烟就会躲得远远的，因为他知道抽烟有害身体健康，而且被学校发现会被记过处分。

有一次，他与同学一起出游，几个同学又在抽烟，其中一个人邀他一起抽，他拒绝了。那位同学就说：“吸一口就好了嘛！吸一口又不会死人。”他经不住同学的一再怂恿，就吸了一口，结果呛得一把眼泪一把鼻涕的。事后他想：香烟这么难抽，怎么还有那么多人在抽烟呢？

几天之后，那位同学又叫他抽烟，他回答说：“烟很呛，我不敢抽。”同学就说：“第二次抽，就不会那么呛了。

他半信半疑地吸了一口，虽然还是很呛，可是已经好多了。

这样经过一段时间之后，他也抽起烟来了——习惯成自然。

柏拉图曾告诫一个游荡的青年说：“一种习惯养成后，就再也无法改变过来。”

那个青年回答：“逢场作戏有什么关系呢？”

柏拉图立刻正色说道：“不然，一件事一经尝试，就会逐渐成为习惯，那就不是小事啦！”

没错，像说脏话、发脾气、找借口、吃零食、弯腰驼背、抽烟喝酒、赌博吸毒，等等，在开始时，都是不经意的，但是等到我们觉察自己有这种坏习惯时，大多早已根深蒂固。这就是习惯的可怕。

我们自以为崇尚自由，但是当我们养成习惯，然后上瘾，到那时反而无自由可言，因为我们已经成为恶习的奴隶。

我听过石油大王保罗·盖蒂的一个故事。第二次世界大战时他住在法国，有一天夜里两点他醒了过来，烟瘾犯得厉害。开灯后，他自然地伸手去抓他睡前放在桌上的那包烟，结果是空的，搜寻衣服口袋，也一无所获。

他叹了口气，下床穿衣，走到泥泞的街上，外面正下着大雨，离此一里外的夜间市场才有香烟卖。过了二十分钟，才走到半路，泥浆已溅得他满脚都是，他停下脚步，仿佛被闪电击中一般。他抬头望着倾盆大雨，朝着隆隆雷声大叫道：“我这是在干什么？”

这次盖蒂第一次意识到习惯的巨大力量。他下定决心，从此再也不吸烟。

早在古希腊时期，哲学家毕达哥拉斯就说过：“不能控制自己的人，便无自由可言。”所以，早点克服你的恶习吧，不然恶习最终会将你征服。

一口吃不成胖子，但胖子却是一口一口吃出来的。英国剧作家王尔德说：“起初是我们养成习惯，之后是习惯养成我们。”好习惯不容易养成，一旦养成一辈子受用；坏习惯很容易养成，一旦养成一辈子受制。

好习惯是最好的仆人，坏习惯是最坏的主人。你有权选择其一。

（文章来源，百度文库）