

NI<sup>DE</sup>  
XIGUAN

SHI YIQIE  
MEIHAO  
DE KAISHI

马艳霞  
／编著



人生不过是无数习惯的总和。

# 你的习惯 是一切 美好的开始

美德大多存在于良好习惯中，  
改变命运，从培养好习惯开始。

中國華僑出版社



马艳霞 / 编著

# 你的习惯 是一切 美好的开始

中国华侨出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

你的习惯是一切美好的开始 / 马艳霞编著. —北京: 中国  
华侨出版社, 2016. 3

ISBN 978-7-5113-5999-5

I. ①你… II. ①马… III. ①习惯性—能力培养—通俗读物  
IV. ①B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 046939 号

**你的习惯是一切美好的开始**

---

编 著 / 马艳霞

策划编辑 / 邓学之

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 孙 丽

封面设计 / 一个人·设计

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张 / 16 字数 / 189 千字

印 刷 / 北京中印联印务有限公司

版 次 / 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5999-5

定 价 / 30.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

## 序言

# 追求卓越离不开好习惯

在日常生活中，我们的某些行为往往是一再重复的。久而久之，这些重复的行为就会对我们的生活或者为人处世发生一定倾向性影响。它就是一种习惯效应。

习惯一定是一种行为，而且是一种稳定的，甚至是自动化的行为。心理学家认为，习惯是刺激与反应之间的稳固链接。习惯分好坏。坏习惯是一种藏不住的缺点，别人都看得见，但他自己却看不见，因此坏习惯对人的生活或者事业会造成一定的干扰，甚至破坏。而好习惯对人的生活和事业则有极大的推进作用。

好习惯是人走向好的一面的推动力，能让人有好的人生。正如有人所说的：“好习惯，近乎美德。一个好的习惯能够衍生出更多的好习惯，从而使人生变得更加美好。”

好习惯是人生走向美好的开始。因为，人一生的成长和修炼，实际上就是习惯的不断自我修正，即养成好习惯，替换掉原来的坏习惯。好习惯越来越多，坏习惯越来越少，那么个人的修养就会越来越高，追求成功道路上的阻碍就会越来越少，走向成功的推动力就会越来越多。

或许，很多人对此都抱有疑虑，觉得习惯不就是一些小事的循环

往复吗？如何就能够影响人生的走向？好习惯真的是人生走向美好的开始吗？

保罗·奥尼尔是美国铝业公司最为人称道的总裁。在他上任之初，美国铝业公司困难重重、举步维艰，而到他离职时，美国铝业公司成为“企业航母”年净利润为14.8亿美元，市值为275.3亿美元。后来，奥尼尔还成功当上了美国的财政部长。

奥尼尔事业如此顺风顺水的秘诀是什么呢？好习惯。他在早年曾对习惯进行过深入的研究，认为好的习惯可以改变一个人甚至一个组织的命运。接手美国铝业公司时，他并没立即烧出“三把火”，或是进行大刀阔斧的改革，而是只提出不惜任何代价把美铝的工伤率降到零。在他的要求下，发生的所有工伤事故必须24小时内上报，并同时提出不再发生此类事故的对策，能够很好贯彻的人会获得晋升，否则就被撤职。就是这个看似微小的行为，在他的要求下，认真、坚定、执着、长期、一贯地坚持了13年。

奥尼尔认为，良好的习惯拥有引起连锁反应的能力，而且能启动一个进程，久而久之将改变一切。而事实上，他将一个好习惯坚持了13年，确实带来了惊人的改变。可见，成功就是坚持一种或者几个好习惯，并将其塑造为良好的行为模式。

亚里士多德说：“人的行为总是一再重复。因此，追求卓越不是单一的举动，而是习惯。”每个人都想让自己变得优秀起来，都在为实现自己的梦想而努力奋斗着。实现你的梦想，你必须清楚地认识到习惯的力量，相信好习惯给你带来的益处，并努力培养好习惯，用好习惯去替代阻碍你实现梦想的坏习惯。

# 目录

001

## 第一章

### 好习惯能成就你美好的人生

1. 好习惯是优秀者的共同特质 002
2. 好习惯虽小，但能促使你获得大成功 006
3. 每天进步一点，成功非你莫属 009
4. 好习惯越多，成功机会越多 012
5. 将来美好的生活，从你今天的好习惯起航 016

021

## 第二章

### 保持积极心态，是你走向强大的开始

1. 告别内心的迷茫，成功就在转角处 022
2. 拥有信仰，做个有追求的人 026
3. 不为失败找借口，才能找到通往成功的入口 030
4. 成就最好的自己，你终将会创造奇迹 034
5. 打破旧有模式，你不要怕走他人没涉足的路 039

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 6. 你只有积极主动，才能无往而不胜   | 043 |
| 7. 做情绪的主人，你才能掌控自己的人生 | 047 |
| 8. 不自怨自艾，就能活出自己的精彩   | 051 |
| 9. 放下该放下的，才能享受到该享受的  | 054 |

### 第三章

只要终身学习，谁都阻挡不住你前进的步伐

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 1. 与书为伴，成长会伴随你每一天        | 060 |
| 2. 与优秀的人为伍，你才能出类拔萃       | 066 |
| 3. 你的成长是你的，不要盲从任何人       | 069 |
| 4. 养成积极思考的习惯，你就是真正聪明的人   | 073 |
| 5. 向别人的教训要智慧，你也能“经验”丰富起来 | 077 |
| 6. 自发自动学习，你就能不知不觉优秀起来    | 081 |
| 7. 生活是最好的老师，你需要虔诚向它学习    | 085 |
| 8. 有目标地学习，你才能最有效地提升自己    | 089 |
| 9. 有终身学习习惯，你必将成就无比华美的人生  | 092 |

- |                         |     |
|-------------------------|-----|
| 1. 做事没计划，你只能是看起来很忙      | 096 |
| 2. 定个可以实现的目标，你只管负责努力    | 100 |
| 3. 不要自我设限，你的能量超出你的想象    | 103 |
| 4. 即便是小事，你也需要用心去完成      | 107 |
| 5. 主动去做需要做的事，你将会有意外的收获  | 111 |
| 6. 合理分配时间，你要优先解决最重要的事   | 115 |
| 7. 只有懂得休息，才能更好地工作       | 120 |
| 8. 不找任何借口，成功就会离你越来越近    | 124 |
| 9. 勇于承担责任，你才能在磨炼中得到成长   | 129 |
| 10. 当感恩成为习惯，你就能赢得更多成功机会 | 132 |



## 137 | 第五章 与人合作，你能成就更好的自己

1. 你要多站在“我们”的角度想一想 138
2. 找个最佳合作方式，让别人来做你想做的事 142
3. 你不以自我为中心，才能找到合作人 145
4. 舞台并不单属于你一人，你需要有分享精神 149
5. 鼓励他人是一种良好的习惯 152
6. 你如何对待他人，决定他人如何对待你 157
7. 信任他人是令人合作愉快的习惯 160

## 165 | 第六章 追求卓越，你的人生格局将获得提升

1. 只要决定做的事，你都必须拼尽全力 166
2. 拥抱不完美的自己，你才能变得更优秀 170

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 3. 相信自己，你才能最终实现自身的价值 | 174 |
| 4. 无所畏惧，你才能所向披靡      | 178 |
| 5. 你要做的是，把梦想交给自己来实现  | 180 |
| 6. 你不忘初衷，方能实现自己期待的一切 | 183 |
| 7. 心境安宁，卓越的回报终将属于你   | 186 |

## 第七章

### 好习惯替换坏习惯，是你一切美好的开始

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 1. 不改变坏习惯，你再努力也白干     | 192 |
| 2. 你要培养一个好习惯，将坏习惯代替掉  | 196 |
| 3. 只要找对方法，你养成好习惯就指日可待 | 199 |
| 4. 你的坚持，是养成一切好习惯的保证   | 203 |
| 5. 小处着手，是你培养好习惯的切入点   | 206 |
| 6. 唯有坚韧，你才能最终改掉坏习惯    | 209 |
| 7. 你的时间有限，没有任何拖延的资本   | 212 |
| 8. 告别厌倦情绪，你的激情是你成功的动力 | 217 |

- |                        |     |
|------------------------|-----|
| 1. 改掉坏习惯，你必须立即采取行动     | 222 |
| 2. 只要你相信自己做得到，你就一定能做得到 | 226 |
| 3. 享受每个小成功，你从此将走近成功    | 230 |
| 4. 认真做好每件小事，你不愁养不成好习惯  | 234 |
| 5. 持续改进，你的好习惯才会逐渐养成    | 238 |
| 6. 养成了好习惯，你的成功无人可挡     | 241 |

## 第一章

# 好习惯能 成就你美好的 人生

乌申斯基说，良好习惯乃是人在神经系统中存放的道德资本，这个资本在不断增值，而人在其整个一生中就享受着它的利息。

## 1. 好习惯是优秀者的共同特质

今日的你是你过去习惯的结果；今日的习惯，将是你明日的命运。换言之，成功就是众多好习惯的结果。才华、背景等固然重要，但是归根结底，良好的习惯才是每一位成功者最重要的品质。

众所周知，凡是成功的人，都有着他们（她）独特的人格魅力。比如，热情洋溢、坚定的目光、雷厉风行的做事风格等。可以说，越是成功的人，这些优秀的特质在他（她）的身上就越加明显。久而久之，这些优秀的特质就变成了一个个好的习惯，这才是那些成功人士最大的共同之处。

正如有人所说的，今日的你是你过去习惯的结果；今日的习惯，将是你明日的命运。换言之，成功就是众多好习惯的结果。才华、背景等固然重要，但是归根结底，良好的习惯才是每一位成功者最重要的品质。因此，从现在起，改变所有让你不快乐、让你不成功的习惯模式，你的命运将改变，习惯领域越大，生命将越自由、充满活力，成就也会越大。

在李嘉诚生活的那个年代，经济并未像现在这般繁荣，人们的生活水平普遍偏低。他正是出生在一个贫穷的家庭，不仅如此，在他14岁时，父亲又早亡，这让本来贫困的家庭更加举步维艰。

不得已，李嘉诚只好告别学堂，担负起养家的重担。为了谋生，他做过各种各样的工作，在地摊上卖过书，在茶馆里做过跑堂，在钟表公司当过学徒……虽然这些工作十分辛苦，但是他都十分努力，除了每天要做十多个小时的工作外，他还坚持业余学习广东话和英语，并且从不间断。

学习的习惯一直被他坚持到今天，即使功成名就之后，他依然保持着两个习惯：一是睡觉之前，一定要看书，非专业书籍，他会抓重点看，如果跟公司的专业有关，就算再难看，他也会把它看完；二是晚饭之后，一定要看十几、二十分钟的英文电视，不仅要看，还要跟着大声说，因为“怕落伍”。

李嘉诚曾说，优秀是一种习惯。的确，与他同处于一个时代的人又何止千千万万，但是能够像他一样成功的却屈指可数。对此，有人说这是个人宿命不同，也有人认为这是机会使然，当然也有人怨声载道，那么，果真是这样吗？当然不是，应该是习惯使然。一个人倘若能塑造和完善多种优秀的习惯于一身，那么，所有的艰难、所有的障碍，都无法阻挡住成功的进程。

其实，成功并非遥不可及，也没有想象中的那么艰难，只要你每天都养成一个好习惯，并坚持下去，也许成功就指日可待。仔细分析那些成功者的成功轨迹时，无不印证这一点。就像1998年5月，巴菲特在华盛顿大学回答学生们，关于他为什么如此成功和富有的问题时所说的：“这个问题非常简单，原因不在智商的高低，而在于习惯、性格和脾气。”对此，一起为学生们演讲的盖茨也表示赞同，他说：“我认为巴菲特关于习惯与性格的解释完全正确。”

所有这些都一而再、再而三的证实，成功者的共同之处就三个字——好习惯。同样，如果在你的身上也有一些相似的好习惯，那么它将成就你的一生，无论学习还是生活，做人或者处世。习惯以一种顽强的姿态干预着你生活中的细枝末节，从而主宰着你的人生。

不过，养成好习惯容易，能否将其坚持下去，就显得难能可贵了。可以说，坚持也是众多成功者不可或缺的习惯。

诺贝尔生理学和医学奖获得者巴雷尼，在很小的时候便因为疾病导致终身残疾。每当当巴雷尼感觉绝望的时候，他的母亲总会这样跟他说：“孩子，妈妈相信你是个有志气的人，希望你能用自己的双腿，在人生的道路上勇敢地走下去！好巴雷尼，你能够答应妈妈吗？”

为了让母亲放心，也为了给自己的人生一个交代，巴雷尼坚持体育锻炼，练习走路，做体操，常常累得满头大汗。就这样，不论严寒酷暑，不论疾病还是贫穷，巴雷尼始终坚持锻炼，用以弥补由于残疾给他带来的不便。

不仅如此，他在学习方面也十分刻苦，成绩一直在班上名列前茅。最后，以优异的成绩考进了维也纳大学医学院。大学毕业后，巴雷尼以全部精力，致力于耳科神经学的研究。最后，终于登上了诺贝尔生理学和医学奖的领奖台。

若不是坚持到最后的信念和习惯，恐怕巴雷尼在得知自己残疾那一刻便倒下了。正如有人所说的，每天养成一个好习惯很容易，难就难在要坚持下去。这是信念和毅力的结合，所以成功的人那么少，也就不足为奇了。

你是想变为大多数人中的少数成功者，还是少数成功者身后的平庸者，往往就在于你的一念之间，一旦你能秉持那些成功者的好习惯，并一直坚持下去，就一定会等来属于你的辉煌。



## 2. 好习惯虽小，但能促使你获得大成功

如果认为事情太小不值得一提的话，那么，没有一件事是值得重视的。可恰恰就在每个人处理小事的方式上，人和人的不同之处才真正体现出来，并决定了每个人的幸福和成功。

细节决定成败，小习惯一样可以影响成败。生活中，很多人对那些大智慧、大成功趋之若鹜，往往会忽略或者不屑一顾那些小细节，他们总以为成大事者都需要不拘“小节”，却忘了“千里之堤溃于蚁穴”的道理，有时候，一个不经意的小习惯，只要坚持下去，也会有令你意想不到的收获。

苏红是广州一家贸易公司的行政文员，她的日常工作之一就是为往来客户订机票或者火车票。林总是苏红公司的大客户，经常要北京、广州两头跑，因此，苏红就经常为林总订票。

不久之后，林总发现了一个现象，就是不管自己是乘飞机还是坐火车，每次如果是座位票，总是靠窗户，而要是卧铺则肯定是下铺。这样的事情并未因为节假日或者春运之类的发生而改变。

这让林总心里十分奇怪，大凡经常出差或者旅行的人都知道，能够买到一张票就不容易了，更何况是这样有特殊要求的票，更是难上加难。有一次，林总来公司见到苏红，就问她这是怎么回事？