



청소년을 위한
이기는 습관

出版8个月 销量突破80万册，

在韩国引起举国震动的超级畅销书《赢得习惯》之青少年版

赢的习惯

青少年
版

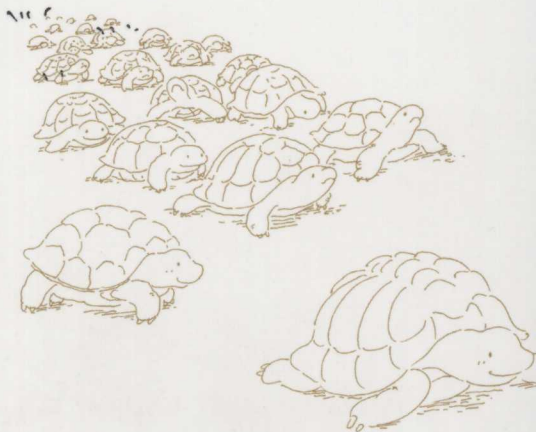
真正决定我们人生幸福与否的不是别的，是我们自己养成的一个个习惯决定了我们的成与败。

从普通到优秀，从优秀到卓越，从卓越到领先
青少年在面对残酷现实，激烈竞争，严苛挑战之前，
必须具备掌握的28个赢的习惯，
被媒体誉为一生必读的“人生圣经”

[韩] 全玉杓◎著



Winning Habit



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

청소년을 위한
이기는 습관

Winning
Habit

赢的习惯



[韩] 金玉杓◎著
王宗文 韩美玲◎译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

赢的习惯: 青少年版 / (韩) 全玉杓著; 王崇文, 韩美玲译. —北京:

中信出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5086-1392-5

I. 赢… II. ①全… ②王… III. 成功心理学—青少年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 186611 号

《Winning Habit for Teens》By Jeon, Ok Pyo 全玉杓

Copyright © 2008 By SAM & PARKERS

All rights reserved

Simplified Chinese copyright © 2008 by CHINA CITIC PRESS

Simplified Chinese language edition arranged with SAM & PARKERS.

through Eric Yang Agency Inc.

赢的习惯: 青少年版

YING DE XIGUAN: QING SHAONIAN BAN

著 者: [韩] 全玉杓

译 者: 王崇文 韩美玲

策 划 者: 中信出版社策划中心

出 版 者: 中信出版股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 8.25 字 数: 100 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 印 次: 2009 年 1 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2008-4392

书 号: ISBN 978-7-5086-1392-5/G · 311

定 价: 24.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

打造成功与幸福的“赢的习惯”

在一个能够清楚地俯视村庄的小山坡上，一位老者坐在路边的树桩上。一个旅行者从老者面前经过，走过来问道：

“请问下边的村庄里住着些什么人？”

老者没有回答，而是反问道：

“你所在的村庄里又住着些什么样的人呢？”

“那里住着一些爱发脾气、品行不端、生活一塌糊涂的失败者。”旅行者回答说。

“那这里也生活着相同的人。”老者说道。

几年之后，从老者面前经过的其他旅行者问了相同的问题。

“请问下边的村庄里住着些什么人？”

老者还是同样反问他道：

“你所在的村庄里又住着些什么样的人呢？”

“那里住着的人亲切、正直、礼貌、充满人情味。”

听到这里，老者回答说：

“这个村子也住着相同的人。”

我们怎么看世界，世界就呈现出不同的景象，换句话说，我们看到的世界正是自己内心反射的世界。

大家生下来在这个世间度过一生，既然我们都想有一个美好的人生、幸福的人生、成功的人生，那就好好看一看我们的周围吧：既有万事如意，心想事成的人；也有每件事都不顺，没有一件事情成功的人，仿佛他的人生中被赋予的全是不幸的遭遇。

这两种人的区别到底在哪里呢？很多人说是命运，也有很多人说是与生俱来的才能或者环境使然。其实，真正决定我们人生幸福与否的不是别的，正是我们自己。因为我们自己养成的一个个习惯就造就了我们的人生。从这个意义上讲，成功的人也可以说是具有良好习惯的人。

细细想来，我们会遇到无数的选择。甚至每天早上醒来，都要作思想斗争，是再多睡一会儿，还是挣扎着马上爬起来。或者犹豫不决，是主动给闹别扭的朋友打个电话，还是冷战到底，等着朋友先给自己打电话。每日每夜，每时每

刻，我们都与选择相约。在无数的选择之中，选择明天的伟大梦想，不拘泥于此时此刻；选择坚定的信念，放弃来路不明的利益；选择谦逊和节制，杜绝骄傲与放荡；选择挑战与勇气，停止灰心与叹气……这就是打造真正成功与幸福的习惯，也就是“赢的习惯”。

《赢的习惯》这本书出版后受到了广大读者的好评。8个月时间销售突破80万册，连续20个星期排名畅销书榜首，与此同时，本书还荣获某报社评选的“2007年度消费者大奖”中的出版物奖项。到了今年，《赢的习惯》依然受到读者欢迎。这真是让我感到无比光荣，对大家充满谢意。

这一次出版的《赢的习惯·青少年版》其实是应读者之邀而写。很多看到本书的朋友希望孩子也能读一读这本书，鼓励我出版了这本青少年版。大家认为针对职场中人的故事对于孩子多少有些陌生，希望我为青少年和大学生朋友专门写一本书。

开始的时候，我很犹豫自己是否有这样的资格，真动笔写之后发现自己有太多太多的故事想说给年轻人听。因此，本书中增加了很多新的主题。

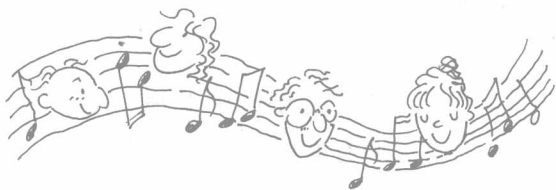
在过去的十余年中，我率领指挥过很多组织和团队，我把引领成就与成功的最大关键词总结为“赢的习惯”。具有赢的习惯、赢的韧性的人能从细小的事情中看到结局。有问题的人，解决问题的过程都是一样的，人生的方向会因为一个很简单的原因而变得截然不同。也就是说，人生的方向取决于选择哪一张牌。一旦大家抽中了赢的习惯那张牌，那么，迈向目标的睿智战略和坚持到底的热情就会陪伴你走下去，为你照亮前路。

曾经登上过顶峰的人不用别人说什么，就会自己点燃热情的火焰。这就是“赢的习惯”的可怕力量。

衷心希望翻开本书的青少年朋友能把“赢的习惯”变成自己的东西，成就远大理想！

迎接 2008 年新年的灿烂阳光

全玉杓



序言 打造成功与幸福的“赢的习惯”

PART 01 **幸福的习惯** 人生不是作业，而是祝福 1

你本身就是闪光的 2

站在成功的圣坛俯视今天 11

没有使人一事无成的环境 19

不要过多忧虑 30

PART 02 **成功的习惯** 不要强求，去享受 43

学习的最佳时期 44

决定你的目的地：越快越好 55

习惯于赢的人：热情的温度不同 58

不要选择平坦的那条路 65

PART 03 **专业的习惯** 享受创造的痛苦 75

不要在所谓时间的无秩序中随波逐流 76

人生是自我推销的过程 84

不要过比较级的生活 95

只有更专业，才能生存 104

PART 04 战略的习惯 方法也是一种力量 111

腹有诗书气自华：阅读是一种力量 112

心灵的出口：享受旅行吧！ 121

决定成败的哲学：一日之计在于晨 130

不失为一个好办法：无条件跟随同行翘楚 137

PART 05 执行的习惯 有条理，有分析，结构化 149

向着目标坚决迈进：变身成为“动词型” 150

远大的目标，冷静的检验 157

细节的力量：揉碎、掰开，仔细观察 167

失败是最好的教材：准备一本失败笔记吧 175

PART 06 规范的习惯 基础之美 187

爱的力量 188

所有竞争力的基础：问候 196

做一个时刻准备着的人：用庄严武装自己吧 205

无须成本的投资：笑容是成功的保证 214

PART 07 胜利的习惯 坚持到底 223

创造性的革新，痛并快乐着 224

考验是最珍贵的人生补药 229

没有基础地得意扬扬好景不长，要诚实谦虚 236

坚持到底，终成大事 245



C O N T E N T S

PART 01

幸福的习惯 人生不是作业，而是祝福

也许，那些非凡的天才和成就大业的英雄们，
只是没有忘记他们自己是从高空飞下的雄鹰吧。

他们坚信：我是特殊的，我是这世界的中心，
正是这种信念，使他们比别人更高更强。



你原本就是闪光的



我们生来不是为了活着，
而是为了创造有意义的人生

——海莉丝·希里姬，美国作家

我相信，神带领我来到这个世上，不是让我平凡地打发这辈子的。

——卢·霍兹，美国橄榄球教练

在一个暴风骤雨的晚上，一只刚出生不到一天的小鹰被强风刮到了巢下的山路上。第二天早上，一位上山的农夫发现了它。于是农夫把小鹰带回了家，把它和家里的小鸡们放在一起，悉心照料。

有一天，农夫的朋友来串门，看到了小鹰。他惊奇地说：

“啊，那只大鸟不是鹰吗？”

农夫回答道：

“什么话！那怎么会是鹰呢？只是个头大点儿罢啦，说

到底还是小鸡啊。你看，它走路也像小鸡，扑扇翅膀也像小鸡，吃食也像小鸡。”

“不，不管怎么看，绝对是鹰没错。来，我来证明给你看。”

于是，农夫的朋友抱起小鹰往天上扔去。可是，这只小鹰只是在空中扑扇了几下翅膀，就落下地来，继续追随着鸡群寻找泥土里的小虫子。农夫和他的儿子们在一旁露出了嘲笑的表情。

“怎么会这样……”

朋友用尽全身的力气再次将鹰往天上扔去。

“飞吧，鹰啊！飞吧！”

结果当然无济于事。鹰又收起了翅膀，重新开始在土里翻找虫子。

“哈哈！我说什么来着？它不是鹰，是小鸡没错吧？”
农夫大笑着说。

他的朋友怀着迷惑的心情回家去了。

第二天一大早，农夫被一阵激烈的敲门声惊醒，开门一看，他的朋友正站在门外。朋友说：

“我要给你看看。带着你那可笑的鸟跟我来。”

朋友转身就走，农夫虽然不知道要发生什么事，还是带

着鹰跟在后面。在寒冷的清晨，他们穿过黑暗，走到了当时农夫发现鹰的地方：悬崖下那条险峻的山路上。太阳将要升起的时候，他们爬上了顶峰的岩石。

朋友面朝东方，将鹰放在了地上。他用温柔而决绝的口气对鹰说道：

“雄鹰啊，看着太阳吧！太阳升起的时候，跟着一起飞吧！你不属于地面，你属于天空！”

鹰凝视着太阳升起的东方。片刻之后，它猛地昂起头来，伸展翅膀，像弓一样绷紧了身体。

就在这时，朋友大声喊道：

“飞吧，雄鹰，飞吧！你是天空的王子，雄鹰！”

一阵强风裹着上升气流刮了过来，刹那间，鹰举起了翅膀，向着太阳正在发出灿烂金光的天空飞去，越飞越高。从此，鹰再也没有回到鸡群。

重量级世界冠军、传奇拳手舒格·雷·罗宾逊说：“在没人相信你的时候相信自己，那是成为冠军的唯一道路。”

著名的牧师兼作家罗伯特·H·舒勒说：“我遇到了很多成功的人，他们都对我说：‘当我开始相信自己的时候，我的人生开始改变了。’”



“雄鹰啊，看着太阳吧！太阳升起的时候，跟着一起飞吧！你不属于地面，你属于天空！”

他们说得没错。事实上，每个人的能力没有什么差别，获得最高成就的那个人和其他人的区别只在于他到底有多相信自己。认为自己只是“鸡群”中的小鸡崽的人，和相信自己是翱翔长空的雄鹰的人，其未来分明是不同的，不是这样吗？各位是小鸡呢，还是雄鹰？也许，你是具有飞翔能力，却从没有想过飞翔的那只鸡群中的鹰？

从时间长短来看，我们可以说青少年时期是人生最短的一个阶段。但是，比起其他阶段来，青少年时期却是最重要的一个时期。因为一个人如何界定它，如何度过，决定了他的人生将与其他人的人生有天壤之别。讽刺的是，这一时期也许是人生最辛苦的阶段。大学升学的压力使你无所遁形，曾经懵懂自我意识开始抬头，年轻的心充满了不安和苦闷。虽然大人们因为你不需要赚钱养家、年轻、健康而发出“你们现在正是最好的时候”的感叹，但其实他们并不了解真相。

事实上，如果让他们重新回到青少年时代，像现在的青少年这样生活，恐怕他们也会摇头拒绝吧。在当前的升学压力下度过自己美好的青春时代，确实难为现在的青少年了。可是，既然情况不可能在短时间内改变，既然背负着和同龄人一样的负担，积极面对是唯一的出路。否则，借口不公平

而临战退缩的那一刻，你人生的精彩也将离你而去。

从另一方面来说，青春期又是人生最苦闷的阶段。为什么这个时期会感觉世界如此复杂沉重？虽然也许几年后回头看只是不足挂齿的小事，可是当前看来却像天塌下来一样可怕。如果成绩稍微下降一点，或者恋人提出分手，虽然不是世界末日，可是当真会感觉地球停止转动了一样。

为什么会这样？为什么唯独青春期的时候会对一切如此敏感，即使再小的伤口也会觉得剧痛难忍呢？从某种意义上来说，成长同时也是与“平凡”达成和解的过程。换句话说，就是接受并习惯于“我不是宇宙的中心，只是芸芸众生中的一员”的过程。

小时候就不用说了，大部分人一直到青春期为止，都认为世界是以自己为中心运行的。就像电视剧的主角一样，“我”是一个特别的存在，是这个世界的主角。逐渐从这种思想里走出来，开始认识自我，这段混乱的时期就是青春期。在成为大人的过程中，悲哀地醒觉自己只是平凡大众之一，而大人见此情景，却说道：“这孩子懂事了。”

但是，我的想法却有所不同。难道那些非凡的天才们和