

习惯是成功人士最可靠的资本

成功的秘密隐藏在好习惯当中

好习惯是打开成功之门的钥匙

好习惯是让你受益终生的财富

成功人士

的 36 个习惯

元坤 / 编著



好习惯
青年必读
改变你一生

当代世界出版社

习惯是成功人士最可靠的资本
好习惯是打开成功之门的钥匙

成功的秘密隐藏在好习惯当中
好习惯是让你受益终生的财富

成功人士

的36个习惯

元坤 / 编著



当代世界出版社

好习惯
青年必读
改变你一生

图书在版编目(CIP)数据

成功人士的36个习惯/元坤编著. —北京: 当代
世界出版社, 2010. 5
ISBN 978-7-5090-0643-6

I. ①成… II. ①元… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第071156号

书 名: 成功人士的36个习惯

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路4号(100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908400

发行电话: (010) 83908410(传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销: 新华书店

印 刷: 北京龙兴印刷厂印刷

开 本: 787毫米×1092毫米

印 张: 16. 375

字 数: 220千字

版 次: 2010年6月第1版

印 次: 2010年6月第1次

书 号: ISBN 978-7-5090-0643-6

定 价: 32. 00元

如发现印刷质量问题, 请与承印厂联系调换。
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!



PREFACE

习惯是一种不断重复、通常为无意识的日常行为规律。一个人的日常活动，往往都在不断重复原来的动作，进而在潜意识中转化为程序化的惯性。

纵观古今，很多成功人士面临命运的抉择时，是习惯帮他们作出决定，助他们成就大业。可以说，习惯是成功与否的关键所在。

习惯是所有成功者的奴仆，也是所有失败者的帮凶。成功者之所以成功，大都得益于习惯的鼎力相助；失败者之所以失败，习惯同样责无旁贷。

很多人都在追寻一种功成名就、出人头地的方法，其实想要成功，只要稍微改变一下生活习惯就可以达成。好的学习习惯，好的思维习惯，好的行为习惯，是打开成功之门的钥匙，是受益终生的财富。所谓的成功者，在做人做事方面已经培养了很多良好的习惯。这些好习惯其实一直都出现在日常生活中，只是大部分的人都将它忽视罢了。

成功的秘密就隐藏在好习惯当中，养成一种好习惯，需要制定一个合适的计划，然后去坚持这个计划。

但是，好习惯不是自然天成的，而是从后天学习而来。可以借助练习与重复操作，把自己选择的习惯融入自己的人生。你的行为举止塑造了你的个性，因此只要掌控自己的好习惯，就能养成良好的习惯，从而就能掌握命运的方向。

习惯就是一天做一点，人生每天朝对的方向努力一点点，这就是习惯的养成，只要有耐心，最后一定会成功。根据很多成功者的经验，一次培养一个新习惯，

比同时培养数个新习惯的效果好得多。与其不断懊恼过去的错误，不如把心思放在未来成功所需的条件上。习惯将会为你的成功奠定良好的基础。养成新习惯的时间长短各有不同。有时候，因为发生某个重大事件，新习惯就在瞬间成型；有时候，养成习惯却需要耗时数年。只要你有养成好习惯的决心，并真正地付诸实际行动，养成好的习惯就不会是梦想。

养成好的习惯，是你工作生活中必不可少的一个重要环节。好的习惯，才能让你成为一个热爱生活并且对生活充满激情的人，也只有热爱生活并且以充满激情的状态投入生活，你才可以在生命中创造奇迹，进而成就你人生的辉煌。

好习惯是行动者的动力，好习惯是成功者的法宝！

《成功人士的 36 个习惯》总结了对人的一生影响最大的 36 个习惯，本书会告诉你：用哪些好习惯让你获得成功，纠正哪些坏习惯让你重塑成功。本书非常注意习惯的时代性、合理性、适度性、渐进性，还考虑到了每个人的个性差异，所以内容上采用理论结合实际的方式，让你对养成这些好习惯不会感到束手无策。相信当你读过本书后，会有一种如沐春风的感觉，从而自然而然地养成好的习惯。

习惯1：认准目标，全速前进	1
习惯2：坚持不懈，持之以恒	10
习惯3：做足准备，成竹在胸	17
习惯4：时间至上，合理利用	24
习惯5：适可而止，凡事有度	32
习惯6：勤于动脑，多向思维	38
习惯7：体贴别人，换位思考	45
习惯8：挺起胸膛，承担责任	53
习惯9：知错就改，不找借口	58
习惯10：广纳进言，从善如流	64
习惯11：取人之长，补己之短	70
习惯12：转移压力，卸下包袱	76
习惯13：注意形象，大方得体	83
习惯14：锻炼身体，保持健康	87
习惯15：面对困难，绝不泄气	92
习惯16：乐于助人，伸出援手	100

习惯17: 善于理财, 重视节约	106
习惯18: 诚实守信, 坦荡做人	113
习惯19: 求助他人, 借力使力	121
习惯20: 有感恩心, 知恩图报	124
习惯21: 正视自己, 尊重他人	137
习惯22: 学会赞美, 夸奖他人	145
习惯23: 善于自省, 自我修复	153
习惯24: 全力以赴, 不遗余力	160
习惯25: 科学做事, 劳逸结合	168
习惯26: 果断决策, 快速行动	174
习惯27: 精益求精, 注重细节	182
习惯28: 知足常乐, 笑口常开	189
习惯29: 宽以待人, 严于律己	197
习惯30: 不骄不躁, 谦虚处事	207
习惯31: 接纳自己, 欣赏自己	215
习惯32: 不耻下问, 切忌自满	221
习惯33: 拒绝盲从, 坚持自我	231
习惯34: 不断充电, 自我完善	235
习惯35: 勇于挑战, 适当冒险	240
习惯36: 丢掉自卑, 自信起航	247

习惯1：认准目标，全速前进

心中点亮一盏灯，奋斗也会有方向，否则只是在茫茫大海莽撞地迷失自我！

有这样一则新闻：在海南省三亚湾海边的银苑度假村附近，游客发现了一条巨大的死鲸鱼。这条鲸鱼为什么会死在岸边呢？

据了解，鲸鱼是不会平白无故地跑到浅海来的。而最大的可能就是，为了捕食才到浅海域来。在三亚湾浅海域有许多小鱼，这种鱼在深浅海之间往来穿梭，非常容易成为深海鲸鱼攻击的对象。所以，出于天生的逃命本能，这些小鱼会拼命地朝岸边游。在这种情况下，那些深海鲸鱼就会对这些小鱼紧追不舍，可谓疲于奔命。为了一点小利益，鲸鱼就忘了自身的处境，被这群小鱼引到浅海边，加上退潮等外在因素，鲸鱼再也无能力回到深海，最终暴死海边。

动物如此，人类又何尝不是如此？一个人没有明确的目标，很容易被身边的蝇头小利所牵引，这也就成就了各色各样的小人物。这些人大部分毫无目标，或者是态度不坚定，大多毫无所成、碌碌无为地度过一生，平庸无奇。而那种坚定大局，坚定大目标的人，势必会走向成功，成为大人物，

没有目标的人生，很容易陷入日常琐事之中不能自拔。

目标让我们透过工作本身看到工作成果。大部分人常常会混淆工作本身与工作成果。他们认为大量的工作，尤其是艰苦的工作，一定会给自己带来成功。毕竟天将降大任于斯人，必将苦其心志，劳其筋骨。但是任何活动本身是并不能保证你会成功的，也并不一定是对你有利的。一项活动要有用处，就必须朝着—



个明确的目标。简言之，成功的尺度并不是我们做了多少工作，而在于我们做出了多少的成果。

著名博物学家法布尔对毛虫作了一项研究。他研究的是巡游毛虫。这些毛虫在树上排成长长的队伍前进，有一条带头，其余跟着。法布尔把一组毛虫放在一个大花盆的边上，使它们首尾相接，排成一个圆形。这些毛虫开始动了，像一个长长的游行队伍，没有头，也没有尾。

法布尔把一些食物放在了在毛虫队伍的旁边。如果这些毛虫要想吃到食物就必须解散队伍才行，不能再一条接一条前进。法布尔预料，毛虫很快会厌倦这种毫无用处的爬行，而转向食物。可是毛虫没有这样做。出于纯粹的本能，毛虫沿着花盆边一直以同样的速度走了7天7夜。它们一直会走到饿死为止。这些毛虫遵守着它们的本能、习惯、传统、先例、过去的经验、惯例，或者随便你叫它什么好了。它们干活很卖力，但毫无成果，许多不成功者就跟这延续毛虫差不多。他们以为忙碌就是成就，干活本身就是成功。

确立自己的目标就能使我们避免这种情况的发生。假如你制定了详尽的目标，又规律性地检查进度，你自然而然就把重点从工作本身转移到了工作成果。单单用工作来填满每一天，这看来再也不能接受了。做出足够的成果来实现目标，这才是衡量成绩大小的正确方法。随着一个又一个目标的实现，你会逐渐明白要实现目标需要花多大的力气。你往往还能悟出如何用较少时间来创造较多的价值。这会反过来引导你制定更高的目标，实现更伟大的理想。随着你的工作效率提高，你對自己、对别人也会有更准确的看法。

有这样一则故事：

有一匹马和一头骡子是非常要好的朋友。马在外面拉东西，骡子在屋里拉磨。后来，这匹马被汉武帝选中送给了张骞。马跟随张骞一起前往西域，为丝绸之路的建立，立下了汗马功劳。

几年后，这匹马一身风霜回来了。它重新见到了老朋友骡子。

马娓娓谈起旅途中的所见所闻：一望无际的草原，风尘漫舞的沙漠，风俗迥异的民族……那些神话般的境界，使骡子听了大为惊异。

骡子感叹道：“你有这么丰富的见闻呀！这么遥远的道路，我连想都不敢想。”

马说：“我们只是目标不同，其实我们每天都一样在走路，这么多年来实际上我们走的路是一样多的……”

马和骡子走过的路途其实一样多，但是结局却是有着天壤之别。没有人会甘于平庸，因此确立自己的目标就极其必要了。我们决不能忽视它，跳过它。当你确定了目标，也就确定了前进的方向。

但是我们经常也会遇到这样一些人，他们对生活充满抱怨，对自己的人生和周围的世界永远不满，指责充斥了他们生活的大部分时间。其实，这些人中98%是因为心目中没有一个明确的目标，没有把自己喜欢的世界形成一幅清晰的图画，放在心里为之奋斗。与其去学怨妇骂街，还不如静下心来，认真仔细地去审视一下自己的内心，去确立一个改善生活的目标，找到人生风向标去鞭策自己的行动，而不是日复一日地重复原来的日子，永无止境地复制昨天在原地踏步。

有一位权威的老医生在公开授课时，曾经提到过这么一个有关退休的话题。退休以后的很多老人衰老速度显著加快，这是什么原因造成的呢？他曾经对活到百岁以上老人的共同点进行了大量的调查研究。他叫听众思考这些百岁老人长寿有什么共同的特点。大多数听众以为这位医生会列举食物、运动、节制烟酒以及其他可能影响健康的东西。然而，令人惊讶的是，答案竟然是这些寿星在饮食和运动方面并没有什么共同的特点，他们的共同特点是在对待未来的态度上都有自己明确的人生目标。

大家都知道有了明确的人生目标未必就能使你活到百岁以上，但是却必定能增加你成功的机会。一个心中有明确目标的普通职员，很有可能会成为创造历史的人；然而一个心中没有目标的人，是很难想象他会有所成就的。有了目标，对自己心目中喜欢的世界形成一幅清晰的图画，你也会专注于你的目标，进而产生无穷无尽的动力把它实现。





小张和小李是两个很好的小姐妹，她们同样在市场上经营服装生意，她们刚开始搞市场的时候，正赶上服装生意不太景气，进来的衣服大都卖不出去，每天还得交房租和市场管理费，眼看着天天赔钱。这时小张动摇了，她觉得自己不适合做买卖，大的折腾或许真的不行，平平淡淡地生活下去才是本分，她以赔了3000元钱的价钱把服装精品屋兑了出去，并发誓从此不再做服装生意。而小李却不这样想。小李认真地分析了当时的情况：觉得赔钱是正常的：一是自己刚刚进入市场，没有经营经验，抓不住顾客的心理，当然应该交一点学费；二是当时正赶上服装淡季，每年的这个季节，服装生意人也都不赚钱，只不过是因为她们会经营，能够维持收支平衡罢了。而且，小李对自己很有信心，知道自己适合做服装生意，她想在这个行业做出成绩。果然，转过一个季节，小李的服装店便开始赚钱了。三年以后，她已成为当地有名的服装生意人，每年有5万元的盈利。而小张却还在平平庸庸地生活。

人们以什么态度来看待世界也决定了他们将会有怎样的人生目标，积极看待世界的人，目标也必将是远大的；反之，消极看待世界的人，很可能没有目标，或者丢失了自己的目标，做一天和尚撞一天钟。心中有大理想，你才会感到生存的重要意义；反之，心中无信念，对目标不坚定，你则会一步步地丢失，进而丢掉自己的理想。

小王和小吴都是从乡下进城务工的，都因两眼一抹黑而生活无着落。过了一段时间，两个人都选择了卖菜。卖菜属小本小利，好操作，心理负担也不重。俩人在一个市场，摊位挨着摊位。都是卖菜，却卖得有了天壤之别。几年之后，小王卖成了蔬菜批发商，手里最少有两百万。小吴经营不下去，又回到了乡下。

成功与失败，说起来往往显得十分遥远，像是两回事。但事实上，往往只差那么一点点。彼此的真正距离，有时小得不足挂齿。

就拿小王和小吴来说：小王每天卖菜，都要拿出一点时间把黄菜叶子和烂根去掉，弄得水灵灵的，好看。小吴却从来没有理会过这一点儿，卖菜怎么能没有



黄叶子、烂根？

小王每天总是把菜尽量洗得干干净净后，再运到市场上。小吴却说自己是卖菜的，不是大厨子，没事给人家洗什么菜！

小王每天总是把菜摊儿收拾得规规矩矩，把菜码放得整整齐齐，让人看着就舒服。小吴只把菜往地上一摊，爱怎样怎样。

小王每天要多卖半小时，尽力全部卖出。小吴认为无所谓，今天卖不动，还有明天。

两个人的距离实在小得可怜。但天长日久，小王在城市站住了脚，小吴只好回乡下。说起来也没什么，这个过程藏在每天的日常生活中，被分解得平淡无奇。

世界上的事大多是这样，有些乏味，缺少色彩，更没有什么惊天动地的震撼，只是这么一丝一毫的距离。成与败距离并不遥远。成功与失败，近在咫尺，只要经过非凡的努力、智慧又勤奋的奋斗和精心打造，这一点点的距离我们都会成功跨过的！

成功与失败是两条射线，从同一点发出，各自选定方向，刚开始，只是相距一丁点，但是每向前一步，就会分开更多，如此渐行渐远……逐渐的遥远得再也望不到彼此。

有这样一个小故事：

在广袤的沙漠里，年老的父亲跟他的三个儿子一同打猎，他问他们：“你们现在看到的是什么？”

大儿子答道：“我看到了猎枪、骆驼，还有望不到尽头的沙漠。”

老人摇了摇头

二儿子回答：“我看到了父亲、大哥、三弟、猎枪、骆驼，还有沙漠。”

老人又摇头

三儿子回答：“我眼里只有骆驼。”

这次老人欣慰地点了点头。



目标确立后，必须全神贯注，心无旁骛，全速前进。

只要你找到一个起始点，认准方向，并且坚持不懈地做下去，不厌其烦，那么你一定能够获得一个又一个小成功，逐渐累积，成功就会像滚雪球一样会越滚越大。

想要成功的人不计其数，真正成功的人却寥寥无几。原因何在？两者的差别只在于心中的信念。成功人士的经历都向我们昭示：想要成功的人不一定都能成功，只有一定要成功的人才能真正成功！

也许你是一个天南海北地跑，承担着巨大压力的业务员，也许你是一位即将迈入社会，心怀畏惧的大学毕业生，也许你正在踌躇满志地筹备创业，也许你正在人生的十字路口徘徊，希望找到光明的前途……那么你不妨从下面几个人身上学习一下他们的精神。

在很早的时候史泰龙就下定决心，一定要进入演艺圈，从事自己喜欢的演艺事业，可是一直都没有这类的机会，当时他都没有饭吃，他养了一条小狗，也陪着他一起挨饿。

但是那时候史泰龙决心坚定，他告诉自己：“假如自己没有找到一份有关演艺事业的工作，我仍然拒绝去找任何一份临时工作来养活自己。坚决拒绝！”

到最后迫不得已，史泰龙必须把他的小狗卖掉了，因为他实在没有能力养活这小狗，他自己差不多都是天天“喝西北风”。坚持到最后他终于找到了一份演艺事业的工作。

这就是演员史泰龙对自己人生方向标的坚持。

球星乔丹在高中的时候，他的教练找到他说：“乔丹，你身高不够高，没有超过180公分，即使你的球技再精湛，以后也没有机会进入NBA，所以我们决定放弃你这个球员。”

乔丹恳切地跟教练求情：“教练，我可以不上场打球，可是我愿意帮忙给所有的球员拎行李。当他们下场的时候，我愿意替他们擦擦汗。但是请你一定让我在这个球队，跟队员们一起练球，我必须坚守我的梦想。”

教练发现乔丹的坚持的确超过任何其他队员，所以他欣然接受了乔丹的这个提议。

又一次，早上8点钟，篮球场的管理员整理球场的时候，发现有一个黑人侧在地上呼呼大睡。他拍醒他问道：“你叫什么名字？”黑人很累的样子说：“我叫乔丹。”

在那个时候，乔丹早上在练球，中午在练球，下午跟着球员们也一起练球，晚上还要继续练球，他比任何人都要付出更多的汗水更加的努力。最终，他果然如愿以偿进入北卡罗来纳州大学。

乔丹的父亲后来讲道，他们全家人的身高从来没有一个超过180公分的。可能是乔丹想要成功的信念太强了，以至于让他长到198公分，足足长高了20公分。

所以假如你想要长高还没有实现，可能是因为你的企图心还不够。

图书销售员简隔了一个星期，给超市采购部的负责人打电话：“收到我给你寄的书了没有？你准备订5000还是10000本呢？”

采购员回答说：“简，你可能不了解，对任何一种书的订购，我们从来没有超过2500本。”

简又问：“过去不等于未来吧？”

采购员说：“当然不等于。”

“所以总会有这么一个开始，那么你准备订购5000本还是10000本？”

这个采购员被她震倒了，他犹豫说：“那！那……我订4000本好了。”

第一批就这样成交了。

紧接着她又给另外一家超市采购部打电话：“你们收到我的书了没有？你们准备订10000本还是20000本？”

这次采购员跟她解释说：“简，你不了解，我们从来不会这么大批量地订书。不过，这本书的确蛮幽默，我的同事蛮欣赏的。这样子好了，我决定订购4000本。”

简反击说：“某某采购员，你这样简直是在侮辱我，你才订购4000本啊？像你们这么大的连锁店你订4000本，你不止在侮辱我，也是在侮辱你们自己啊。难道你都不相信你们的连锁店能够卖得出去这么多吗？”

哎哟！这个采购员被简吓了一跳，他说：“那这样好了，一般人订多少本呢？”



她说：“10000 到 20000。”

他说：“好吧，那我订 12000 本！”

就是这样，采购员一个个被简说服了。

因为一定要进入演艺圈从事演艺事业，后来的知名演员史泰龙拒绝做任何其他类型的工作去养活自己！

因为一定要迈入 NBA 的大门，身高不足的乔丹宁愿给其他球员打杂以换取练球的机会！

因为一定要把图书推销出去，简让所有的不可能变成可能，成功地销出大量图书！

所以世界上没有什么事情是不可能的，只要你坚定地确定自己的目标，而这一目标足够激发你强大的潜力。

如果你觉得自己还不够成功的话，不妨在一天之中不时地反省一下自己：“我现在所做的事情，是不是能让我更接近我的某一目标？”如果答案是否定的，那就想出一个办法把现在做的事情取消掉，赶紧明确自己的目标吧。

目标能使我们把眼光放在现在，每一个阶段的小目标都是实现未来目标的阶梯。换句话说就是，我们现在所做的，必须是实现未来目标的一小部分，是将来的基础。所以要重视现在，把握现在，确定自己眼下手中的工作是对未来有足够成效的。

无论你碰到什么样的难题，内心也绝对不能承认存在失败的可能性。要想着自己的长处而不是短处，要想着自己的能力而不是问题，要有把计划进行到底的决心。如果你界定了自己的人生目标，也认真制定各个时期的目标，那就拿出自己的勇气积极行动起来。如果你不行动，还是会一事无成。

有这样的一个人：这个人一直想去中国旅游，了解一下这个神秘的东方国家。于是他制定了一个详细的旅行计划表。他花费了几个月的时间阅读所有能找到的有关中国的各种材料——中国的艺术、历史、哲学、文化等等。他特意研究了中国的各省地图，也订了飞机票，并且制定好了详细的日程表。他在地图上标出要去

观光的每一个地点，甚至每个小时去哪里都定好了。

有个朋友知道他对这次旅游务求成行。所以在他预定的回国日期的几天之后，这个朋友去他家做客，很好奇地问他：“中国怎么样？”

此人答道：“我想，中国应该是不错的，可我没有去。”

朋友很是疑惑：“什么！你花了那么多时间去准备这次旅行，是不是出什么事啦？”

“我是喜欢定旅行计划，但我不愿去飞机场，受不了。所以呆在家里没去。”

所以，与其在那苦思冥想，谋划着我们会如何有所成就，不如身体力行的实践。没有行动，一切都是白日做梦。

如果你是一心向着自己目标前进的人，那么整个世界都会给你让路！



习惯2：坚持不懈，持之以恒

天下永远没有免费的午餐，天上也不会掉下馅饼来，一分耕耘一分收获，要想获得更大成就，首先必须付出辛苦，勤勤恳恳，坚持不懈。

无论我们做什么事情都应该有恒心毅力，从小事做起，一步步、一点一滴地积累，不间断地努力，水滴石穿的力量永远都是强大的、不过时的。

愚公移山的故事经久不衰：

话说有个叫愚公的老人，快九十岁了，在他家门口有两座山堵塞了交通，人们进出非常不便，都得绕很远的路。两座山，一座太行山，一座王屋山，老人天天看着两座山，渐渐头脑里有了个想法。

有一天，愚公把家里人全部召集过来道：“这两座山太碍事了，咱们出门绕的路可得花不少时间，不如咱们全家齐心协力，把这两座山搬走吧，大家觉得怎么样啊？”

愚公的儿子和孙子都很孝顺，都顺从地说：“您老说的对，那咱们说干就干，明天就开始行动吧。”这时候，愚公的妻子提出质疑，她觉得搬走两座大山任务太艰巨了：“咱们都这样过了这么多年，也没有怎么样啊？干吗不能一直这样生活下去呢？况且，这么大的两座山，即使搬走了，却去哪里放这么多的石头和泥土呢？”

愚公妻子的话立刻引起大家的一阵议论，这的确是一个严峻的问题。最后他们终于想出办法一致决定：把这些石头和泥土全部运送到海里去。

第二天，愚公带着一家人开始搬山了。他的邻居是一位寡妇，她有一个儿子，才七八岁，听说要搬山，也高高兴兴地来帮忙。但愚公一家搬山的工具只有锄头和