

习惯

田慧◎编著

The habit decides the success or failure

决定成败全集

行为决定习惯

习惯创造未来

习惯是一种无意识的形态，它看似不经意，实则影响着你的命运，改变着你的
人生。良好的习惯将你从思维的束缚中解放出来，不断提升自己的生活。

升级版
畅销版



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

习惯

田慧◎编著

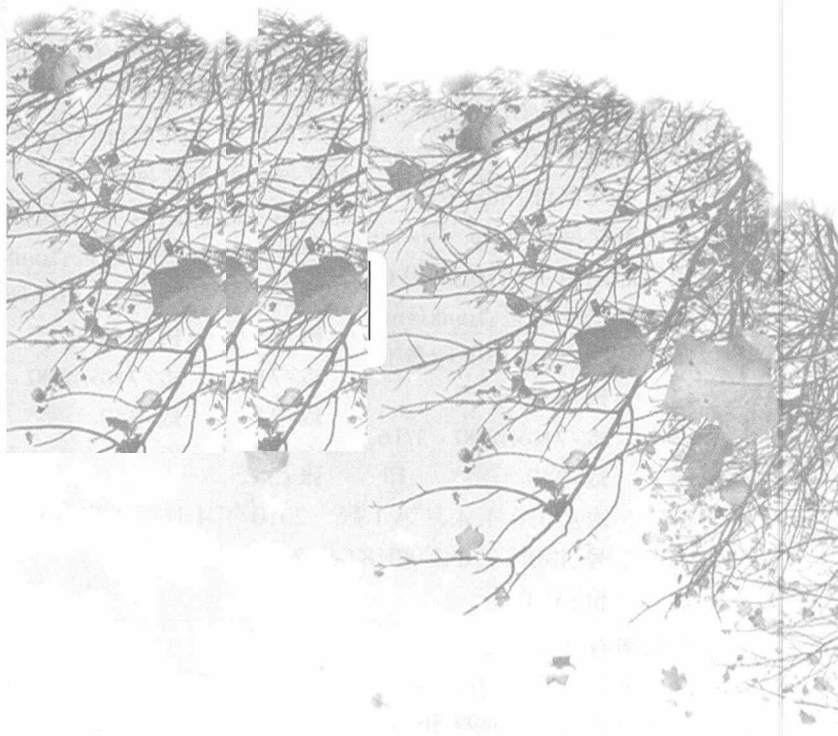
The habit decides the success or failure

决定成败全集

行为决定习惯

习惯创造未来

习惯是一种无意识的形态，它看似不经意，实则影响着你的命运，改变着你的人生。良好的习惯将你从思维的束缚中解放出来，不断提升自己的生活。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

习惯决定成败全集/田慧编著.—修订本.—北京:新世界出版社,2010.3
ISBN 978-7-80187-917-2

I. ①习… II. ①田… III. ①习惯—通俗读物 IV.
①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 018802 号

习惯决定成败全集

作 者:田 慧

责任编辑:余守斌 熊文霞

责任印制:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室电话:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

本社中文网址:<http://www.nwp.cn>

本社英文网址:<http://www.newworld-press.com>

版权部电话:+8610 6899 6306

版权部电子邮箱:frank@nwp.com.cn

印 刷:北京华戈印务有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16

字 数:340 千字 印 张:25

版 次:2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80187-917-2

定 价:35.00 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638



一根矮矮的柱子和一条细细的链子，竟能拴住一头重达千斤的大象，这令人难以置信的现象在印度和泰国随处可见。原来，那些驯象人在大象很小的时候，就用一条铁链把它绑在柱子上。由于小象的力量有限，无论它怎样挣扎都无法摆脱锁链的束缚。于是，小象渐渐地习惯了而不再挣扎，直到长成了庞然大物。虽然它此时可以轻而易举地挣脱链子，但是它依然选择了放弃挣扎，因为在它的惯性思维里，链子是永远不可能摆脱的。

小象是被实实在在的链子绑住，而大象则是被看不见的习惯绑住。习惯的力量就是如此强大！

思想家培根曾深刻地指出：“人们的行动，多半取决于习惯。一切天性和诺言，都不如习惯有力。”现实生活中，人其实和小象一样，是一种习惯性的动物。一个人一天的行为中，95%都是习惯性的。习惯无处不有、无处不在、无孔不钻，渗透生活的方方面面。好习惯让人终生受益，坏习惯却可束缚甚至毁灭人的一生。

曾有人问巴菲特“你怎么变得比上帝还富有”这一有趣的问题时，巴菲特说：“这个问题非常简单，原因不在智商。为什么聪明人会做一些阻碍自己发挥全部功效的事情呢？原因在于习惯。”成败的分寸之间，习惯决定一切。北京大学心理学博士卢致新说：“习惯两个字在起作用，一个人习惯于懒惰，他就会无所事事地到处溜达；一个人习惯于勤奋，他就会





孜孜以求,克服一切困难,做好每一件事情。”

其实放眼看去,成功人士并不见得比其他人聪明,正是由于好习惯使他们变得更有教养、更有知识、更有能力;成功人士也不一定比普通人更有天赋,但是,好习惯却让他们训练有素、技巧纯熟、准备充分;成功人士不一定比那些不成功者更有决心、或更加努力,但是,好习惯却放大了他们的决心和努力,并让他们更有效率、更具条理。

习惯是所有伟人们的奴仆,也是所有失败者的帮凶。伟人之所以伟大,得益于习惯的鼎力相助;失败者之所以失败,习惯同样责不可卸。

本书从了解和认识习惯切入,结合当代成功学、心理学、社会学等交叉学科知识,从思维、时间、学习、健康、工作、管理、交际、财富、处世、成功等各个人生层面切入,全方位、多角度地阐释习惯对人生成功的意义,生动剖析了左右人生的卓越习惯和负面影响,并有针对性地提出了跨越人生障碍、培养优良习惯的切实可行的妙方。

愿本书能为你的成功找到更为清晰的路。

Chapter 1

○ 认识习惯：徜徉于缤纷多彩的习惯花园

习惯是一种支配人生的力量/2

小习惯成就大人生	3
好习惯是培养出来的	4
改变习惯需要调整你的潜意识	6
影响习惯的重要因素	6

习惯决定成败/9

习惯决定你的成败	9
新思维决定新习惯	10
好习惯是成功的基石	12
好习惯是成功的加油站	13

Chapter 2

○ 了解习惯：发掘成功与失败的习惯矿脉

好习惯成就好命运/22

成功源于一种习惯	22
好习惯成就好命运	23

成大事者必备的习惯/28

伟大的品格是一种习惯性的坚持	28
----------------------	----

诚信正直是做事的好习惯	29
永不放弃的习惯是成功的阶梯	30
巧妙应变的习惯是成功的最好保证	31
专注是一种不可小视的力量	33
成功源于当机立断的好习惯	34
善于合作是拓展个人发展的好习惯	35

别让坏习惯毁了你/36

坏习惯是阻碍成功的恶魔	36
了解你的坏习惯	37
改变你的坏习惯	42

必须警惕的习惯陷阱/50

小心掉入旧习惯的陷阱	50
远离懒惰的积习	51

Chapter 3

培养习惯:用卓越习惯铸就美好人生

用卓越习惯铸就非凡人生/54

充分发挥你个人的优势	54
让勤奋的习惯如影相随	55

改变人生需要积极主动/57

改变习惯改变命运	57
积极主动改变人生	58
抓住每一次机遇	59

培养积极心态的习惯/61

好心态好人生	61
心态习惯决定你的成败	62

培养成功的做事习惯/67

培养坚决果断的做事习惯	67
养成踏实做事的习惯	68
勿因事小而不为	68
学会换个角度看问题	69
做事分清主次	70

靠卓越习惯去成功/72

改变自我意象,建立卓越信念	72
富有远见,适当冒险	73
将毅力培养成一种习惯	74

Chapter 4

思维习惯:用思想的力量拓展人生光明面

让思考成为一种习惯/80

扩建你的思维空间站	80
培养创造性的思维习惯	81
培养创造性的想象力	83
摆脱目光短浅的思维习惯	84

成功源于正确的思维习惯/86

造就天才的思维模式	86
唯有勤于思考,才能不断超越	89
永不墨守成规	92
重点思维是突破问题的关键点	94
创新思维是你的创富金矿	96

敏而善思,用思想改变人生/99

成功源于正确的思考习惯	99
思维要永远快人一步,习惯要永远高人一筹	101

Chapter 5

○ 行动习惯:用卓越行动铸就成功人生

目标引领行动,行动铸就成功/104

目标是人生成功的灯塔	104
目标的高度决定你的人生高度	106
成功源于对目标的专注	109
养成制定计划的习惯	111
用意志力驱使自己不断前进	113

立即行动的习惯是成功的助推器/116

成功始于行动	116
拖延是一种浪费生命的不良习惯	118
抛弃空想,立即行动	121

积极主动,提升你的卓越行动力/124

少说、多听、勤做	124
每天进步一点点	125

坚持一种行动,成就一种人生/127

莫问收获,但问耕耘	127
成功源于不懈的奋斗	128
坚持做好一件事	130

Chapter 6

○ 处世习惯:做事先做人的第一要则

反省自己是赢得成功的关键——养成自省的习惯/134

反省自己超越自我	134
----------------	-----

培养自省的习惯	135
 追求卓越才能成就伟业——做最好的自己/138	
认识自己	138
相信自己	139
尊重自己	139
做最好的自己	141
 快乐的力量是无穷的——培养快乐的习惯/143	
笑对人生	143
快乐就在身边	144
让快乐也成为一种习惯	145
培养乐观的心境	145
 提升自我——培养高尚的人格魅力/147	
勿张扬	147
踏实做人	147
把位置放到最低	149
保持一颗平常心	151
让诚实内化为一种习惯	152
让微笑为你增添魅力	153
宽容是为人之道	154
把耐心等待当作一种习惯	155
 做事先做人——培养做人的好习惯/158	
养成谦虚的习惯	158
把忍让修养成一种习惯	159
不轻易承诺	161
知足常乐	161

Chapter 7

○ 交际习惯:拓展具有扩张磁力的人际圈

良好的交际习惯能助你成功/164

养成好交际的习惯	164
养成广泛交友的习惯	165

赢得好人缘的好习惯/167

学会站在对方的立场上考虑问题	167
收敛起你的聪明	168
能容人处且容人	168
该客套时得客套	169
以良好的形象示人	171
信任你的朋友	172
养成帮助别人的好习惯	173
为他人着想	174
诚实待人	174
学会尊重他人	176
养成为别人喝彩的习惯	177

克服与人交往的不良习惯/178

千万不要小瞧人	178
别太吝啬	179
不轻易插话	180
不说伤害他人的话	181

不容忽视的礼仪习惯/182

遵守交往礼仪的习惯	182
赠送礼品的习惯	183
养成委婉拒绝的习惯	184

倾听的习惯	185
-------------	-----

Chapter 8

○ 说话习惯：把话说得滴水不漏的巧言守则

赢得好人缘的说话习惯/188

赞美的习惯	188
用“我们”代替“我”	189

说话也要重礼仪/191

初次见面的问候	191
与人说话时的姿势	191
及时说“对不起”	193
说话的态度	194

养成三思而后言的习惯/196

看清脸色巧说话	196
玩笑要适度	197
给别人留点面子	198
要控制自己的情绪	199
别把话说得太满	199

舌绽莲花是这样练出来的/201

养成锻炼口才的习惯	201
避免争吵	202
说话要委婉	203
养成成功说服他人的习惯	204
迂回曲折	205

Chapter 9

○ 时间习惯:迈向高效的时间管理之门

时间的质量等于你生命的质量/208

时间无价	208
最大的浪费莫过于浪费时间	210
充分利用每一分钟	211

用良好的习惯赢得更多的时间/213

为自己赢得更多的时间	213
科学地利用过渡时间	215
有效地利用零碎时间	217
神奇三小时,“习惯”成“自然”	220

做个时间管理高手/222

时间管理是规划人生的最好工具	222
旋转时间管理的魔方	224
今天最重要	225

有效的掌控时间/228

做时间的主人	228
掌控开始于规划	229
一次只做一件事,而且做好这件事	233
与时间赛跑	235

Chapter 10

○ 工作习惯：游刃于职场的双赢法则

迈向卓越与成功的工作习惯/240

比别人多做的习惯	240
养成敬业的习惯	241
培养谨慎细心的工作习惯	242
自动自发的工作习惯	244
成功领导者所具备的工作习惯	245

别让工作中的不良习惯毁了你/248

别让工作习惯影响你的晋升	248
好高骛远的工作习惯	249
频繁跳槽的习惯	251
养成与老板沟通的习惯	253
打造和谐团队的 10 个好习惯	254

高效习惯：通向事业巅峰的金科玉律/256

建立高效工作秩序的习惯	256
合理组织工作的习惯	258
养成高效阅读的习惯	259

快乐工作的习惯：工作并快乐着/262

把工作当作一种乐趣	262
不为薪水而工作	264
在工作中适度放松的习惯	265
别把工作带回家	266
用调换工作的方法放松身心	267

Chapter 11

○ 学习习惯：提升个人竞争力的终生护照

学习是自我成长的终身事业/270

永远不要停止学习	270
养成终身学习的习惯	273
学习成就卓越	273
他山之玉可以攻石	275
读书是你一生的事业	276

每天进步一点点/279

每天抽出 15 分钟读书	279
利用每天的零碎时间学习	281
重复是学习之母	283
有选择的读书	284
学会创新,每天给自己换一个“大脑”	286

不断学习才能保持你的竞争优势/288

积累知识比积累财富更重要	288
不断学习才能保持你的竞争优势	290
学以致用	291
时刻学习新知识,认识新事物	293
善于从日常生活中学习	294

Chapter 12

○ 爱情习惯：造就幸福婚姻的行为法则

让爱情成为一种习惯/298

爱是一种习惯	298
--------------	-----

敢爱的人才能更好地享受爱	299
--------------------	-----

用真情为爱保鲜/302

习惯性地关注他的嗜好	302
时常聆听他的心声	303
让他在家里像个国王	303
及时清除爱情摩擦	304
永远温柔如水	304

用好习惯书写婚姻的童话/306

用宽容和尊重编织婚姻的花环	306
培养宽容习惯的良方	308
习惯性地保持爱的距离	309
让体贴成为一种习惯	310
不时地制造一些浪漫	311

别让婚姻中了坏习惯的毒/313

小心猜疑的坏习惯	313
别让嫉妒烧毁了你的爱	314
喋喋不休是爱情的致命杀手	315

Chapter 13

○ 财富习惯:开启财富之门的金钥匙

好习惯好财运/320

习惯决定财运	320
思维习惯决定财富习惯	321
学会富人的思维习惯	323

成就百万富翁的致富习惯/325

习惯重视每一分金钱	325
-----------------	-----

勇于冒险	326
创新习惯带来财富	327
善于捕捉商机	328

把习惯变成金子/330

从熟悉的领地迈向财富的金字塔	330
让理财习惯增值你的财富	331
培养善于借势的生财习惯	332

良好的理财习惯打开财富之门/334

好习惯,理好财	334
世界巨富的理财习惯	335
及早理财,实现你的致富目标	339
养成编制家庭财务档案的好习惯	340

Chapter 14

○ 健康习惯:呵护一生健康的私人医生

向习惯要健康/344

养成自爱的习惯	344
好的生活习惯有利于健康	345
告别影响健康的坏习惯	347

保持健康的心理习惯/349

自我释放压力	349
向忧虑说“再见”	350
保持心理平衡	352
善于平息怒火	353
过分看重金钱对健康不利	354