

3分钟励志
小丛书

成功始于你的习惯，
失败也始于你的习惯

习惯

成大事者的12种好习惯

李津◎编著

Jo Be Uaed Jo



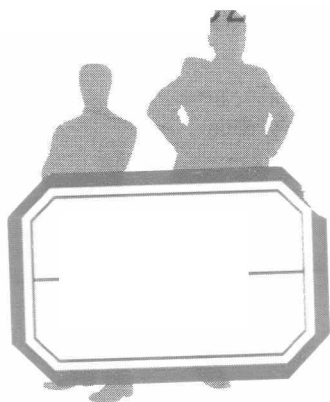
新世界出版社
NEW WORLD PRESS

To Be Used To

习惯

成大事者的12种好习惯

李津◎编著



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

习惯 / 李津编著. -- 北京 : 新世界出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5104-2888-3

I. ①习… II. ①李… 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(2012)第106831号

习 惯

作 者: 李 津

责任编辑: 王正斌

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号(100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733(传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32

字 数: 174千字 印张: 8.75

版 次: 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

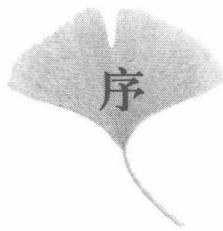
书 号: ISBN 978-7-5104-2888-3

定 价: 20.00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



序

时光如梭，岁月飞逝。人生总是如此匆匆而短暂，而我们每一个人却总是那么强烈地渴望事业的成功与辉煌、生活的美满与幸福。然而，同为大千世界的其中一员，有的人能轻松地步入成功的殿堂，有的人却总是与成功擦肩而过，以致终生默默无闻。

这是为什么呢？那些成功者都是天才吗？

美国成功学大师拿破仑·希尔说：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异，这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败的差异！”

如果你正孜孜不倦地奋斗在通往成功的路上，那么你知道成功和失败的差异吗？你知道阻碍你成功的最大障碍吗？你知道成功的捷径吗？我们特此为你编写了这套丛书，以期指点你的迷津，为你的成功助一臂之力。

我们这套丛书博采百家之众长，援引中外古今之学者名家的心得体会，力求精益求精，是那些渴望成

功的人们人手必备的励志手册。这套丛书分为八本，每本为一个独立的主题，在从心态、性格、弱点等不同角度一一分析了阻碍我们成功的诸多要素的同时，也向我们介绍了一些如何挑战挫折、战胜自我弱点的方法和妙方。总之，此书是你的良师益友，常读此书你将获益匪浅。

有什么样的心态，就有什么样的人生。《心态》一书告诉你如何调整自己的心态，让自己远离消极的心态，从而以积极的心态面对、把握人生。

性格决定一个人的命运。《性格》一书告诉我们如何发现并剔除自己性格中的一些不良因素，如何战胜自我，超越挫折和失败，从而走向成功。

你知道自己的弱点吗？《弱点》一书让你再一次看到自己人性的弱点，并为你提供了战胜它的一些行之有效的方法和走向成功的诸多捷径。

小人生，大智慧。《感悟》一书告诉你怎样从平凡的生活中汲取人生的大智慧，怎样挖掘自己的潜能，运用智慧和知识丰富自己的人生，使之多姿多彩。

每一个人都有自己的成功资本，只不过有时我们常常忽略它们。《资本》一书告诉你如何珍惜、利用自己的优势，去开拓自己富足和成功的人生。

成功者大都有很多良好的生活习惯。《习惯》一书告诉你成大事者有哪些良好的生活习惯，你应该如何

培养良好的生活习惯，为自己的成功打下坚实的基础。

管理好自己的舌头，才能管理好自己。《口才》一书将告诉你如何运用好语言这门艺术，令自己能在公众场合侃侃而谈，折服听众，从而更有信心、勇气、魅力地去面对人生的各种风雨。

社交是一门艺术，也是决定人生成败的一个关键。《社交》一书告诉你如何与他人相处，如何运用人际关系这笔财富，来成功地打造自己事业的辉煌。

在这套丛书的编写过程中，我们参考了有关学者的相关资料，在此一并感谢。同时在编写过程中，尽管我们力求精准，但由于水平有限，难免有所疏漏，请广大读者朋友不吝指正。愿与你共勉。

编 者

1 争分夺秒：学会和时间赛跑

时间就是生命	002
时间创造价值	004
你的时间为何总是被偷走	008
做计划是珍惜时间的有效途径	013
掌握时间管理的法则	019
珍惜时间存在的误区	025

2 敏而善思：用思想改变人生

能创新就能成功	031
敢想才能敢干，会想才能巧成	035
积极地思考	038
突发奇想的价值	041
创新的捷径	043
捕捉灵感的四大妙招	047

3 行动至上：千里之行始于足下

行动的意义	053
永不停止时刻追求进步	058
立刻行动的魔力	061

心动不如行动	063
今天的事情今天做	065
勇于去尝试	067
怎样提高自己的“行动能力”	070
扫清持续行动的障碍	075

4 勤奋俭朴：汗水浇灌成功之花

成功的人都有勤奋的好习惯	080
养成节俭的习惯	085
节俭是成功的美德	095
储蓄是成功的助手	097

5 积极学习：拒平庸于千里之外

一本好书的力量	101
每天抽出15分钟时间读书	103
永远不要停止学习	105
以成功者为师	110
书籍是人类进步的阶梯	113
获得知识的方法	120

6 健康快乐：身体是成功之源

健康是生命之源	124
保持健康的七项自然原则	128
心理健康影响身体健康	132



保持快乐的六大妙招	135
如何控制坏情绪	137
笑容点亮身心健康的明灯	139
让心灵充满光明	143
缓解身心压力的五项训练	147
快乐在于发现	149

7 诚实守信：品质的魅力高于一切

诚实品质的力量	153
诚恳的魅力	157
诚信是经商的基础	159
诚信是一笔宝贵的财富	164
信任是人生存在的重要条件	166
讲究信誉带来财富	168

8 宽容忍让：容人的力量是无穷的

宽容是成大事者必备的品格	174
独享不如众享	176
学会宽容	180
处理人际关系要宽容	183

9 乐观自信：完美人生的强大支点

乐观是成功的阶梯	187
做一个真正乐观的人	189

永远只看事物的光明面	191
微笑地生活	194
自信的力量	196
培养自信习惯的公式	199
相信自己才能培养自己	201
自信产生的奇迹	204
建立自信的四把金钥匙	207

10 持之以恒：度过一切难关的保障

成败之间往往只差一点	211
耐心让你无往而不胜	212
毅力是成功的保证	216
永不言败	220
坚持下去，就会有所成就	225
培养坚强的意志力的步骤	229
锻炼耐力的八个要素	233
克服侵蚀耐力的十六项缺点	234
给你十个坚持的理由	236

11 坚决果断：当断不断害人害己

犹豫不决的人难以获得成功	242
养成决断习惯的良策	245
不要被他人的意见所左右	248

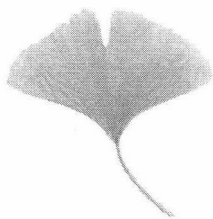


12 团结合作：双赢胜于单赢

合作的魅力	251
双赢胜于单赢	254
合作的三大技巧	256
组织“智囊团”	261
培养合作能力的六个要素	263

1

争分夺秒： 学会和时间赛跑



- ① 时间就是生命
- ② 时间创造价值
- ③ 你的时间为何总是被偷走
- ④ 做计划是珍惜时间的有效途径
- ⑤ 掌握时间管理的法则
- ⑥ 珍惜时间存在的误区

时间就是生命

时间不能储存，不能倒转。它比金钱宝贵，它是构成生命长度的基本单位。时间是用生命来衡量的，善用时间就是珍惜生命。如果你热爱自己的生命，那就珍惜时间吧。

如果一个人不懂得珍惜时间，这绝对不是一种好习惯。时间就是一切，那些取得成就的人大都有良好的时间习惯。如果你想成为一个成功的人，那么，你最好养成良好的时间习惯，它将对你的这一生有无穷的好处。

时间是平凡而常见的，从早到晚它都在一分一秒地运行，无声无息。而时间又是宝贵的，是每个人生命中最宝贵的东西。一个人要想成大事，首先就要学会利用自己的时间，养成良好的利用时间的习惯。

“你热爱生命吗？那么就别浪费时间，时间是组成生命的材料。”所有的古圣先哲们几乎都这样说过。

“请记住，时间就是金钱。比如说，一个每天能挣10美元的人，玩了半天，或躺在沙发上消磨了半天，他以为在娱乐上仅仅花费了几个美元而已。这种观点是不对

的，他还失去了他本应得到的5美元……记住，金钱就其本性来讲，绝不是不能增值的，钱能生钱，而且它的子孙还有更多的子孙……杀死一头生仔的猪，那就是消灭了它的一切后裔，以至于它的子孙万代。如果谁毁掉了5美元的钱，那就毁掉了它所能产生的一切，也就是说，毁掉了一座美元之山。”

这是美国著名的思想家本杰明·富兰克林的一段名言，他通俗易懂地阐释了这样一个道理：时间就是金钱，只有重视时间，才能获取人生的成功。

每个人都应记住时间的重要性。在学习、工作和生活中，要重视我们的时间，就如同重视我们的生命一样。只有知道了时间才是生命的一切的人，才会在事业上取得耀眼的辉煌。

有一对师兄弟，师弟在学习中诚诚恳恳，分秒必争；师兄却三心二意，一会儿要出去玩，一会儿又要去闹市，严重影响了师弟的学业。于是气愤不已的师弟用刀将他们学习时共用的席子割成两半，表示绝交。结果，分秒必争的师弟成为了著名的学者，而师兄却一事无成。

在时间面前，每个人都是平等的。生命由时间组成，时间就是生命。时间是一种既不能停止，也不能逆转、不能储存、不能再生的特殊资源，是一种一次性的消耗品。当我们年老面临死亡时，我们才会对失去的生命感到惋惜，对时间的浪费感到可恨，然而这又有什么意义呢？

每个人的生命都是有限的，所以时间是每个人最应该珍惜的财富。它比金钱宝贵，它是构成生命长度的基

本单位。时间是用生命来衡量的，善用时间就是珍惜生命。如果你热爱自己的生命，那就珍惜时间吧。

贝尔研制电话机时，另一个叫格雷的人也在进行这项试验。两个人几乎同时获得了突破性进展，但贝尔到达专利局时比格雷早了两个小时。就因这120分钟，贝尔登上了“电话机发明者”的宝座，从而取得了举世瞩目的成功与荣誉。

所以说，在做任何事情时，都要学会珍惜时间，学会珍惜时间就等于学会了珍惜自己的生命。一定要记住，时间就是一切！从而更加懂得良好的时间习惯是你热爱自己、珍惜自己的生命的表现。

记住：成大事者的人必须具备的第一种习惯就是珍惜自己的时间，一分一秒都让它有价值。

时间创造价值

爱默生曾说过：“你若是爱永恒，就应当爱现在。昨日不能唤回，明天还不存在，你能确实把握的只有现在。”

“那本书要多少钱？”一个在本杰明·富兰克林书店的门厅里徘徊了近一个小时的男子问道。

“1美元，”店员回答道。“要1美元！”那个徘徊良久的人惊呼道，“你能便宜一点吗？”“没法便宜了，就得1美元。”这是他得到的回答。

这个颇有购买欲望的人又盯了那本书一会儿，然后问道：“富兰克林先生在吗？”

“是的，”店员回答说，“他正忙于印刷间的工作。”

“哦，我想见一见他。”这个男子坚持道。

书店的老板富兰克林被叫了出来，陌生人再一次问：“请问那本书的最低价是多少，富兰克林先生？”

“1.25美元。”富兰克林斩钉截铁地回答道。

“1.25美元！怎么会这样子呢？刚才你的店员说只要1美元。”

“没错，”富兰克林说道，“可是你还耽误了我的时间，这个损失比1美元要大得多。”

这个男子看起来非常诧异，但是，为了尽快结束这场由他自己引起的谈判，他再次问道：“好吧，那么告诉我这本书的最低价吧。”

“1.5美元，”富兰克林回答说。

“1.5美元！天哪，刚才你自己不是说了只要1.25美元吗？”

“是的，”富兰克林冷静地回答道，“可是到现在，我因此所耽误的工作和丧失的价值要远远大于1.5美元。”

这个男子默不作声地把钱放在了柜台上，拿起书本离开了书店。从富兰克林这位深谙时间价值的书店主人身上，他得到了一个有益的教训：从某种程度上来说，时间就是财富，时间就是价值。

时间是如此宝贵，然而，浪费时间的人却随处可见。

在位于费城的美国造币厂中，在处理金粉车间的地板上，有一个木制的格子。每次清扫地板时，这个格子就会被拿起来，里面细小的金粉也被收集起来。日积月累，每年可以因此节约成千上万美元。事实上，每一个成功人士都有这样的一个“格子”，用于把那些零碎的时间、那些被分割得支离破碎的时间、那些常人不注意的零零碎碎的时间，都收集利用起来。等着咖啡煮好的半个小时，不期而至的假日，两项工作安排之间的间隙，等候某位不守时人士的闲暇等等，都被他们如获至宝般地加以利用，并由此足以取得令那些不懂得这一秘密的人目瞪口呆的业绩。

“噢，只有5到10分钟就要开饭了，什么事都干不了。”这是我们在家中听到的最普通也是频率非常高的一句话。但实际上，有多少身处逆境、命运坎坷的人，充分利用了这些为我们许多人轻易浪费的时间，从而为自己建立了人生和事业的丰碑。那些被我们虚掷的时光，如果能够得到有效利用的话，完全有可能使你出类拔萃，成为杰出人物。

试想一下，即便像格莱斯顿这样的天才人物都要随时在口袋里装一本书，以便可以抓住任何一个空隙提高自己，那么我们这些智力一般的凡夫俗子难道还不应该更充分地利用一分一秒，不让时光白白流逝吗？在我们的周围，有成千上万的人对光阴的匆匆流逝视而不见，麻木不仁，不能在即将消逝的时间里好好珍惜自己的青