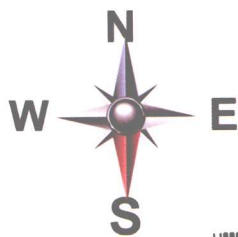


超值典藏书系

23.80

大全集

赢 在习惯



每个人
不同？两者的
的习惯造就了



遇。你可曾留意过成功者与平庸者的
作习惯不同。很大程度上，正是不同的
止步不前，或使你激流勇进。

YINGZAI XIGUAN

丛书编委会◎编著

吉林出版集团有限责任公司



赢 赢 在习惯



YING ZAI XIGUAN



YZL10890167777
丛书编委会◎编者

 吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

赢在习惯/《超值典藏书系》丛书编委会编著. —长春:吉林出版集团有限责任公司,2012.7

(超值典藏书系)

ISBN 978-7-5463-9872-3

I. ①赢… II. ①超… III. ①成功心理-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 126777 号

超值典藏书系 赢在习惯

编 著 丛书编委会
责任编辑 师晓晖
开 本 787mm×1092mm 1/16
字 数 300千字
印 张 20
版 次 2012年7月第1版
印 次 2012年7月第2次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司
(长春市人民大街4646号 邮编:130021)
发 行 江苏可一出版物发行集团有限公司
(南京市山西路67号世贸中心4楼 邮编:210009)
电 话 总编办:0431-85600386
市场部:025-66989810
北京市场部:010-85804668
网 址 www.keyigroup.com
印 刷 三河市杨庄双菱印刷厂

ISBN 978-7-5463-9872-3 定价:23.80元

版权所有 侵权必究 举报电话:010-85808988 025-66989810

前言

Preface

培养良好的习惯是从平庸走向卓越的关键。何谓良好的习惯呢？它是一种持之以恒的秉性，它能够修正你的不足，历练你的性格，增添你的涵养，使你牢牢把握前进的正确方向，从而使你超越平凡，脱颖而出。本书全面细致地向读者介绍了在生活和工作中的许多好习惯，比如健康的好习惯、成功的好习惯、感情的好习惯等。养成了良好的习惯，就如同掌握了实现目标的技巧，它将贯穿成功人生的始终。

成功与失败的最大分别，来自不同的习惯。好习惯是开启成功的钥匙，坏习惯则是一扇向失败敞开的门。圣·德克旭贝里说：“一个新习惯就可以给我们完全陌生的惊喜。”人的一生中，小习惯无处不在，对人们产生各种各样的影响。

好习惯是成功的基石，而坏习惯则是一生的累赘。它引导你由成功走向失败，将到手的成功果实化为东流。因此，无论任何人，只要保持良好的习惯，改变不良的习惯，都可以走向成功。然而，好习惯的养成和坏习惯的消除并非朝夕之功，也不是随随便便就能达成的事，所以就需要在专家的指导下，慢慢地来改变自己的习惯，从而改变自己的人生。

习惯的力量是巨大的，它是成功不可或缺的催化剂；习惯的意义是宝贵的，它是人生的无价财富和资本。培养一个好的习惯将会使你终生受益。培养良好习惯不妨就从现在做起，让它带领你不断前行，取得丰盛的收获！

如果你想要主宰自己的命运，改变自己的人生，你完全可以通过改变自己的习惯而改变自己的人生。好习惯是我们成功的基石，也是走向成功的阶梯！任何一个人，即便其命运多舛，生命中充满挫折，只要你能够保持良好的习惯，必能排除人生旅途中的各种艰难困苦，迎来成功，带来好运，成就美好的人生。

上篇 赢得成功需要好习惯

认识习惯的力量	3
习惯对一个人影响深远	4
习惯的力量是巨大的	4
好习惯助你成功	5
坏习惯让你寸步难行	6
改掉你身上的坏习惯	9
给自己的坏习惯准确定位	10
用习惯克服习惯	10
给自己积极的心理暗示	11
用坚韧改变你的坏习惯	12
一次改掉一个坏习惯	14
给自己一个好习惯	15
保持一个好心情	16
谦虚是进步的前提	18
经常反省自己	19
与放弃说再见	21
勇敢面对困难	22
正视自己的错误	24
挥霍是没落的开始	25
乐于接受别人的建议	27
认识自己的缺点	28

目录 CONTENTS

人际交往中的好习惯	29
用善意经营自己的人际关系	30
在帮助别人中完善自我	31
给自己打造一张闪亮的名片	32
寒暄中积累你的人脉	33
赞美别人让自己更受欢迎	35
常怀一颗感恩的心	36
拒绝别人要委婉	37
道歉的态度要诚恳	39
要有一个宽广的胸襟	40
与人交往要真诚	41
记住名字是对对方最大的敬意	42
培养工作中的好习惯	43
抓住工作重点	44
主动创造机会	45
摆正自己的位置	47
要做就要做到最好	48
站在别人的立场看问题	48
勇敢面对工作中的困难	50
工作之余别忘给自己充电	51
工作要有一个好心情	53
培养正确的理财习惯	55
设定明确的财富目标	56
理智使用信用卡	56
别让商家迷惑了你的眼睛	57

只选择自己需要的	59
借别人的鸡孵自己的蛋	59
培养丰富的感情习惯	61
给你的爱人由衷的赞美	62
聆听爱人的心扉	62
给互相留一点空间	63
感谢对方的付出	63
生活中留下合理的分歧	64
用行动改变一切是最好的习惯	65
不要等待明天	66
将你的想法付诸实践	67

下篇 成功必备的好习惯

自信是你成功最大的资本	71
相信自己就能赢得成功	72
告诉自己是最棒的	73
自信是充分准备的结果	75
和欣赏自己的人交朋友	76
坦然面对眼前的失败	77
接受别人善意的批评	78
谦虚谨慎是自信的镇静剂	78
在不断挑战中完善自我	79
让自卑随风而去	80
战胜自卑并不难	81

目录 CONTENTS

没必要自我贬低	83
认真去认识你自己	84
勤于思考是成功的关键	87
思考助你对抗负面的评价	88
思考助你明确人生目标	89
人生需要充足的空间思考	90
思考是每个人均等的权利	92
正确思考把握成功	94
深思熟虑后再做决定	96
经常思考让你的大脑灵活睿智	97
抽点时间整理自己的思路	98
想清楚自己最该做什么	99
什么才是最重要的	101
勤于思考能极大发挥你的想象力	102
一分思考 一分收获	105
思维要跑到行动的前头	106
想问题要全面透彻	107
思考问题要有远见卓识	108
做赢家从仪表谈吐开始	111
第一印象很重要	112
养成注重仪表的好习惯	113
着装礼仪是个人教养的体现	115
举止得当更易获得好感	116
谈吐得体拉近距离	119
用眼睛打开沟通的窗户	120
微笑是你最迷人的魅力	121



做自己情绪的主人	123
控制自己的情绪才能控制事态发展	124
正视我们的情绪管理	125
学会控制自己的情绪	129
让自律成为一种习惯	130
培养自己的自制能力	134
用勇敢的心面对恐惧	135
远离忧虑享受健康	137
愤怒时懂得隐忍	138
心灵疲惫就停下歇一歇	142
生气是心态不健康的表现	143
别让负面情绪毁掉你	146
让好心态包围自己	149
用宽容的心待人	150
告诉自己知足常乐	151
坚强面对生活的坎坷	153
控制自己的嫉妒心	156
贪婪是残暴的猛虎	156
乐观生活每一天	158
从小事做起终会成功	159
勤勉踏实是成功的根本	160
让创新成为一种习惯	163
成功离不开创新	164
小创意蕴含大财富	165
创意只要是新的就是好的	166

目录 CONTENTS

灵感创意不是凭空来的	167
思维定势是成功路上的拦路虎	169
别让经验困住你的手脚	170
模仿是创新的基础	171
干别人没想到的事	172
标新立异才能出奇制胜	175
转换思路让前方更宽广	176
做事不要死气呆板	178
别出心裁会有意外收获	180
创新是成大事的最佳武器	181
墨守成规终将被淘汰出局	183
诚实守信是做人的根本	185
用真诚赢得朋友	186
一诺千金的人格魅力	190
诚信是你的立身之本	191
言出必行是做人准则	194
言而无信的人很难立足	197
诚信之人更易成功	199
用诚信奠定成功基业	202
打造超强执行力	205
行动是终极目标	206
等待永远无法成功	207
抓住现在就抓住了成功	209
现在就做实现目标	210
立刻动手才是关键	211
机会是抢的而不是等的	215
当机立断没有后患	217

借口是拖沓的庇护所	218
只有行动才能接近成功	220
脚踏实地把事情做好	221
机会需要自己去创造	224
机会只留给时刻行动的人	225
团结利用各方力量	227
团结力量大	228
通过合作实现双赢	229
多为对方着想	230
道不同则不相为谋	231
用宽容化解彼此的分歧	232
猜疑是合作的毒药	233
用优秀人格魅力促成合作	235
共同利益是合作最坚实的基础	237
关注细节的力量	239
细节的威力	240
忽视细节必受惩罚	241
下到细处的才是真功夫	242
时刻追求细节上的完美	243
全心全意做好每件事	245
细节体现一个人的素质	246
专注给成功加码	249
专注的神奇力量	250
专心才可成大事	251
把精力和时间投入到一件事上	253
一次只做一件事	254

目录 CONTENTS

专心工作是一种快乐	255
练就一副好口才	257
敢于说话并善于说话	258
说好第一句话	259
善于倾听别人的话	260
说话不要招人烦	261
掌握说话的节奏	263
养成良好的说话习惯	264
说话要有亲和力	265
说话是要放低姿态	266
不作没有意义的争论	267
说话时照顾对方的心理	268
让寒暄恰到好处	271
管理好自己的时间	273
时间就是你的生命	274
时间就是你的事业	274
加强你的时间观念	275
精确地计算时间	276
把握住的时间才是你的	278
合理分配你的时间	281
时间是挤出来的	281
将时间化零为整	282
推掉不必要的应酬	284
提高自己的工作效率	287
提高时间的利用率	288
摆脱琐事对你的羁绊	289

做事拖拉贻害无穷	291
认真对待每一个细节	292
做事要有轻重缓急	292
犹豫是效率的绊脚石	293
自强自立是成功的基础	295
自立才能自强	296
依赖永远不会有自己的世界	297
养成独立的习惯	298
做自己的主人	299
坚持自己的想法	300
有主见的人更接近成功	301
独立自强才能成就大事	302



上 篇

 赢得成功需要好习惯 

认识习惯的力量



习惯对一个人影响深远

习惯对于我们来说，有好有坏。比如它能够使你一边吃饭一边对自己一天的活动做出安排，也能使你一边开车一边欣赏路边的美景。也就是说，它能在你身体自动工作的同时，使你的思想得到释放。习惯的坏处在于，你很难突破自己长时间来所形成的不自觉的行为模式，这在很大程度上制约了你的成长，对你的成功形成很大的限制。

早在公元前350年，古希腊哲学家亚里士多德就曾经提出：“正是一些长期的好习惯加上临时的行动才构成了美德。”

习惯不仅对于个人的影响如此深远，实际上整个社会结构的心理机制的发生、改变都是由习惯引导的，这一点，早已经被许多心理学家所认同。

习惯就像一只巨大的转盘，正是它使得整个社会得以运转下去。因为正是在习惯的引导下，那些从事最艰苦、最乏味职业的人们一直执著地从事着自己的工作；正是它，使得我们大多数人在自己最初选择的范畴内与生活展开搏斗；也还是它，使得整个社会清晰地区分为各个阶层……因此，哪怕只是一句话，你也能够从中分辨出他细微的主观思维模式；哪怕是一件极为细小的事情，你也能够从中分析出他特定的行为方式；一个人，哪怕只有25岁，你也能够从这个年轻的身影上看出他在未来是成为推销员、医生、律师或是教授……这些都表明，我们的性格就如同塑料，一旦塑造成形就很难改变。

习惯的力量是巨大的

习惯越是根深蒂固，越是难以根除。习惯与习惯之间也存在着不同，其中有些习惯比另一些习惯更难以改变。不仅坏习惯如此，好习惯也不例外。习惯在由幼苗长成巨树的过程中，被重复的次数越多，存在的时间也就越长，它们也就越难以改变。

亚历山大城的图书馆被烧时，只有一本看起来普普通通的书幸免于难。有一个穷人，一时好奇，就花了几个铜板将这本书买了下来。这本书不怎么精致，然而这个穷人却从书中发现了一个令人振奋的信息，那就是有关“点金石”的秘密。

据书中记载，在黑海岸边，有一块神奇的石头，它和其他成千上万块一模一样的石头混