

XIOU ZHEN LI ZHI JING DIAN

习惯

——成大事者必备十二种良好习惯

SUCCESS
CLASSIC

袖珍励志经典

NO.1



Li Jin Bian Zhu

李津 编著

挖掘自我潜能，改变一生命运！

金城出版社

习惯

——成大事者必备十二种良好习惯

李 津 编著 *Li Jin Bian Zhu*

金城出版社

图书在版编目(CIP)数据

习惯/李津编著. —北京:金城出版社, 2004. 1

(袖珍励志经典)

ISBN 7-80084-568-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 114700 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

北京市顺义康华福利印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 80.125 印张 1000 千字

2004 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

ISBN 7-80084-568-0/B·70

(全八册)总定价:214.40 元

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,同为大千世界的一芸芸众生,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!”

如果你正在通往成功的路上孜孜不倦地奋斗着,跋涉着,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励志经典丛书,以期指点你的迷津,为你的成功助一臂之力。

我们这套励志经典丛书博采百家之众长,援引中外古今之学者名家的典范,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8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,挑战挫折和失败,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,你应该培养哪些良好的生活习惯,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娓娓而谈,如鱼得水,从而更有信心、勇气、魅力地去面对人生的各种风雨。

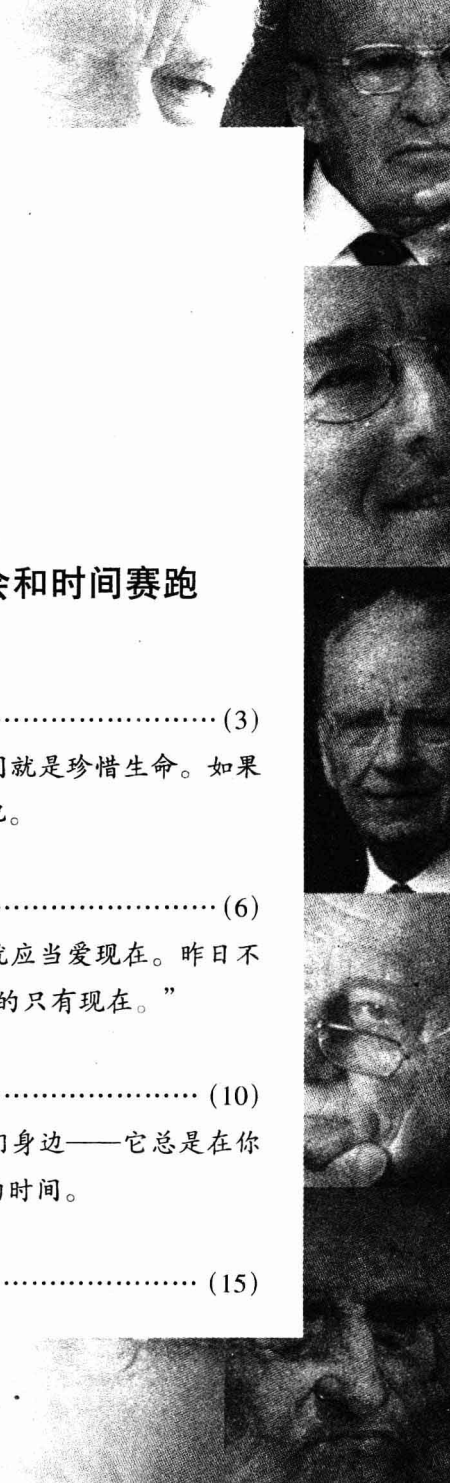
社交是一门艺术,也是决定人生成败的一个关键。《社交》一书告诉你如何与他人相处,如何运用人际关系这笔财富,来成功地打造自己事业的辉煌。

在这套励志经典丛书的编写过程中,我们参考了有关学者的相关资料,在此一并感谢。另外在这套丛书的编写过

程中，尽管我们力求精益求精，但由于水平有限，难免有纰漏，请广大读者朋友不吝指正。愿与你共勉。

2003 年 12 月

——编者



目 录

第一种习惯 争分夺秒:学会和时间赛跑

●时间就是生命……………(3)

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,那你就珍惜时间吧。

●时间创造价值……………(6)

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。”

●你的时间为何总是被偷走……………(10)

窃取时间的“大盗”就潜伏在我们身边——它总是在你不留意的瞬间出去,偷走你那些宝贵的时间。

●做计划是珍惜时间的有效途径……………(15)

做出计划,不仅会赢得工作的时间,与家人团聚的时间,还可以改变自己的生活方式,让自己的人生更有意义。

●掌握时间管理的法则 (21)

在时间管理上,要兼顾长远性与紧迫性,要高度重视对眼前虽不紧急但有深远影响的事务的处理。

●珍惜时间存在的误区 (26)

有一些人总以为珍惜时间就是把每一分钟、每一秒钟都用于工作上,因为害怕浪费时间,总是来也匆匆,去也匆匆,心急火燎,结果却适得其反。

第二种习惯 敏而善思:用思想改变人生

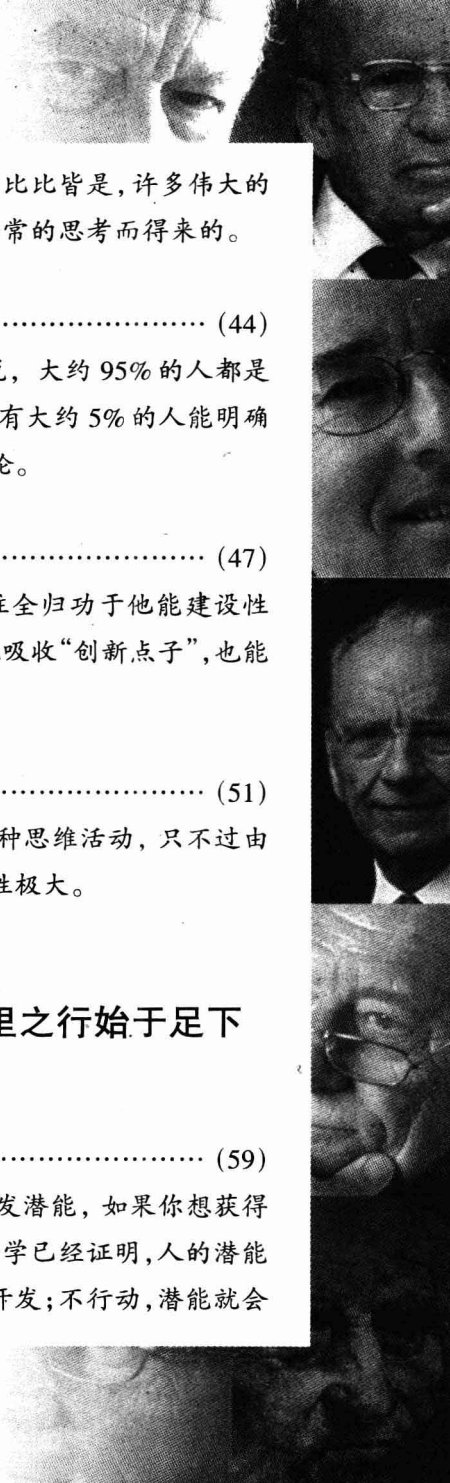
●能创新就能成功 (33)

一个人如果缺少创新思维,那他注定平庸,永远成不了大事。

●敢想才能敢干,会想才能巧成 (37)

只有敢“想”、会“想”,善于思考、思考成功、思考未来的人,才会是成功的候选人。

●积极地思考 (41)



创造的机会在你每一天的生活中比比皆是,许多伟大的发明就是通过对平常的东西进行不平常的思考而得来的。

●突发奇想的价值 (44)

著名的心理学家福尔莫斯博士说,大约 95%的人都是在进行发散性的、不连贯的思维,只有大约 5%的人能明确思考的方向,并最终能得到确定的结论。

●创新的捷径 (47)

一个人之所以能够成大事,往往全归功于他能建设性地、积极性地走创新之路;他能更多地吸收“创新点子”,也能多创造一些“新点子”。

●捕捉灵感的四大妙招 (51)

从本质上说,灵感仍然是人的一种思维活动,只不过由于它的规律不能为人们所破译,伸缩性极大。

第三种习惯 行动至上:千里之行始于足下

●行动的意义 (59)

如果你想寻找快乐,如果你想开发潜能,如果你想获得成功,就必须积极行动,全力以赴。科学已经证明,人的潜能是可以开发利用的。行动,潜能就会开发;不行动,潜能就会

被埋没。

●永不停止时刻追求进步 (64)

一个积极的成功者的特征，就是他能永不停止随时随地的追求进步。

●立刻行动的魔力 (67)

克服任何一种恐惧，最好的办法就是“立刻去做”。

●心动不如行动 (70)

心动不如行动。希望什么，就主动去争取，去促成它的发生。不要为自己寻找借口，要从今天开始，从现在开始。如果有了目标，需要的就是马上行动。固执于细节，你将一事无成。

●今天的事情今天做 (72)

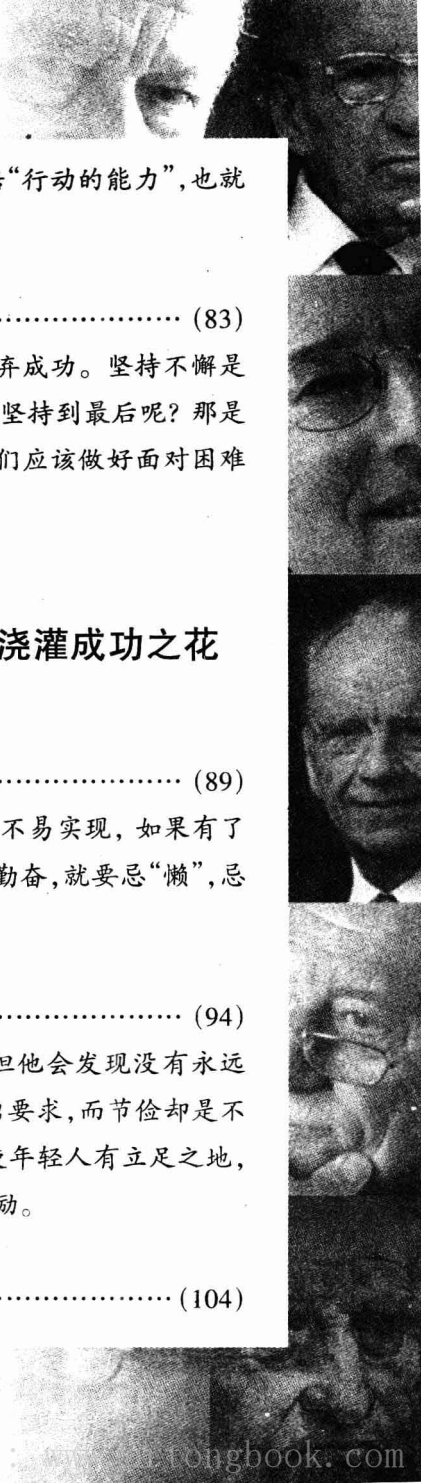
如果你时时想到“现在”，就会完成许多事情；如果你常想着还有明天或将来，那就一事无成。

●勇敢去尝试 (74)

如果你不去尝试，你将永远不知道你能做些什么。的确，尝试是成功的秘诀。

●怎样提高自己的“行动能力” (78)

不管你是经营事业、推销产品、研究科学或是在公司任



职,各行各业中,成功的必要条件都包括“行动的能力”,也就是做一个积极主动的人。

●扫清持续行动的障碍 (83)

行动贵在坚持,半途而废意味着放弃成功。坚持不懈是意志顽强的表现,为什么大部分人不能坚持到最后呢?那是因为他们没有扫清持续行动的障碍。我们应该做好面对困难的准备,坚持走自己的路。

第四种习惯 勤奋俭朴:汗水浇灌成功之花

●成功的人都有勤奋的好习惯 (89)

世上成功之事,缺了勤奋就会变得不易实现,如果有了勤奋,成功也就不会太难了。一个人要勤奋,就要忌“懒”,忌“惰”。

●养成节俭的习惯 (94)

一个年轻人可能会有很多朋友,但他会发现没有永远的、不变的朋友,他们随时准备向他提出要求,而节俭却是不断推动他向前的朋友,它使人独立,它使年轻人有立足之地,它使他充满活力,它使他受到恰当的激励。

●节俭是成功的美德 (104)

节俭意味着科学地管理自己的时间与金钱，意味着最明智地利用我们一生所拥有的资源。

●储蓄是成功的助手…………… (107)

机会到处都会出现，但只能提供给那些手中有余钱的人，或是那些已经养成储蓄习惯，而且懂得运用金钱的人，因为他们在养成储蓄习惯的同时，还培养出了其他一些良好的品德。

第五种习惯 积极学习：拒平庸于千里之外

●一本好书的力量…………… (113)

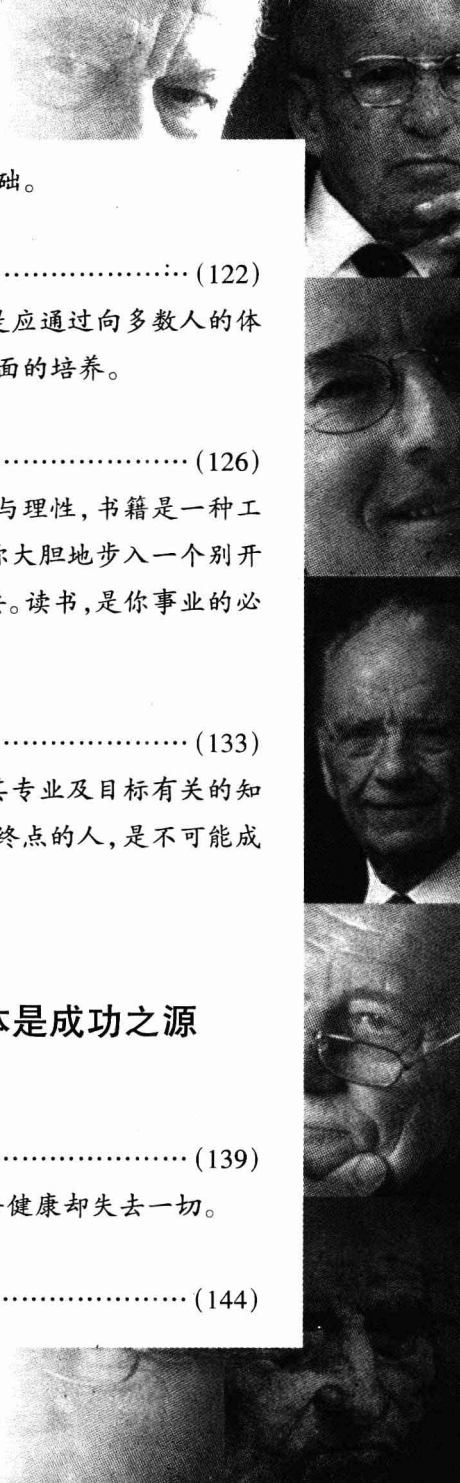
读书的美妙之处：它可以通过你的洞察力产生力量；并立即改变你的人生。它还可以积聚使人生发生渐变的知识。

●每天抽出 15 分钟时间读书 …………… (115)

抽出 15 分钟时间，10 年你就可以轻而易举地读完 120 本书，它可以帮助你生活的各方面变得更加富有。

●永远不要停止学习…………… (117)

只要我们始终坚持学习了解自身、了解周围世界，可以说未来的钥匙就掌握在我们自己手里。我们要学习的，包括各种技术的、人的和社会的技能，其中，与人本身相关的那些



技能,是我们学习、掌握其他技能的基础。

●以成功者为师…………… (122)

一个人的体验是有限的,重要的是应通过向多数人的体验学习,接受多数人的影响,获得多方面的培养。

●书籍是人类进步的阶梯…………… (126)

书籍蕴涵着千百年来人类的智慧与理性,书籍是一种工具,它能在灰暗的日子里鼓励你,使你大胆地步入一个别开生面的境界,使你适应这种境界的需要。读书,是你事业的必由之路,是你走向成功的钥匙。

●获得知识的方法…………… (133)

一个成功者,总是贪婪地获取与其专业及目标有关的知识。一个认为从学校毕业便是学习到终点的人,是不可能成功的。

第六种习惯 健康快乐:身体是成功之源

●健康是生命之源…………… (139)

拥有健康并不能拥有一切,但失去健康却失去一切。

●保持健康的七项自然原则…………… (144)

保持健康有时非常简单,我们甚至可以利用一些自然原则就能保持健康。

●心理健康影响身体健康…………… (148)

由于人的心理不健康影响了身体的健康状况,妨碍了身体机能的运行,这就造成了人的身体门户大开,使得疾病长驱直入。

●保持快乐的六大妙招…………… (151)

你想快乐吗?你可以用以下的六种妙招保持自己的快乐:1. 精神胜利法;2. 难得糊涂法;3. 随遇而安法;4. 幽默人生法;5. 渲泄忧郁法;6. 音乐冥想法。

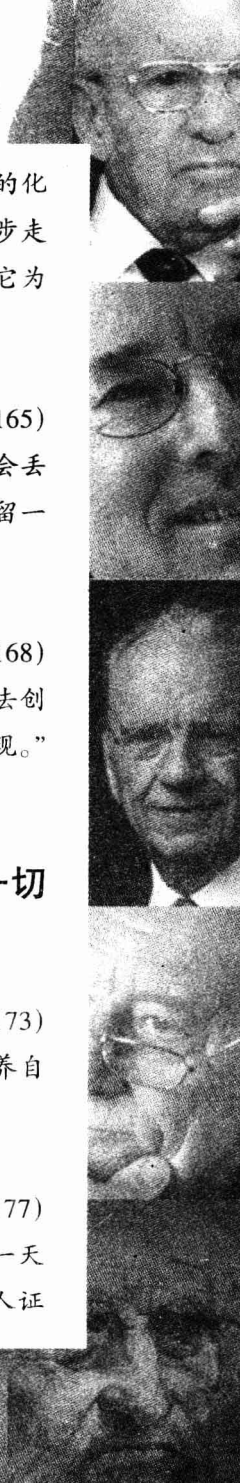
●如何控制坏情绪…………… (153)

坏情绪会使一个人食欲不振,精神萎靡、思维迟钝……总之,于己有百害而无一利。控制或消除坏情绪有许多办法,下面是化解坏情绪的六种方法:1. 运动;2. 观花;3. 赏乐;4. 逗笑;5. 阅读;6. 游玩。

●笑容是点亮身心健康的明灯…………… (156)

很多人为了寻求获得成功人生的灵丹妙药,常常在深夜孤窗秉烛,把群书翻遍,却不知就在自己那紧锁眉头的脸上,就暗含着打开成功之门的钥匙——笑容。

●让心灵充满光明…………… (161)



肮脏的心灵，对于人体的各个器官，都有着腐蚀性的化学作用。它会使一个原本充满活力与美好前程的青年逐步走向死亡。相反，美好的心灵具有拯救自我与他人的力量，它为生命带来光和养分，对人产生全面的有益影响。

●缓解身心压力的5项训练……………(165)

我们要缓解压力可以进行下面的5项训练：1. 学会丢包袱；2. 善待自己，放低标准；3. 远离虚荣；4. 给自己留一点儿思考的时间；5. 不要忘了休息。

●快乐在于发现……………(168)

快乐幸福不会从天而降，需要你去寻找、去发现、去创造、去感受。有一句话说：“生活不是缺少美，而是缺少发现。”

第七种习惯 诚实守信：品质的魅力高于一切

●诚实品质的力量……………(173)

诚实是一种美德，更是一笔财富，每个人都应该培养自己诚实的美德，作为我们成功人生最好的一种投资。

●诚恳的魅力……………(177)

诚恳是一种特质，能带来自我满足、自我尊重，是一天24小时都伴随我们的精神力量。诚恳是一种动机。向别人证

明你的诚意非常困难，但是你必须随时准备好，努力表现出你的诚意。

●诚信是经商的基础……………(179)

罗赛尔·赛奇说：“坚守信用是成功的最大关键。”一个人要想赢得人家的信任，一定要立下极大的决心，花费大量的时间，不断努力才能做到。

●诚信是一笔宝贵的财富……………(184)

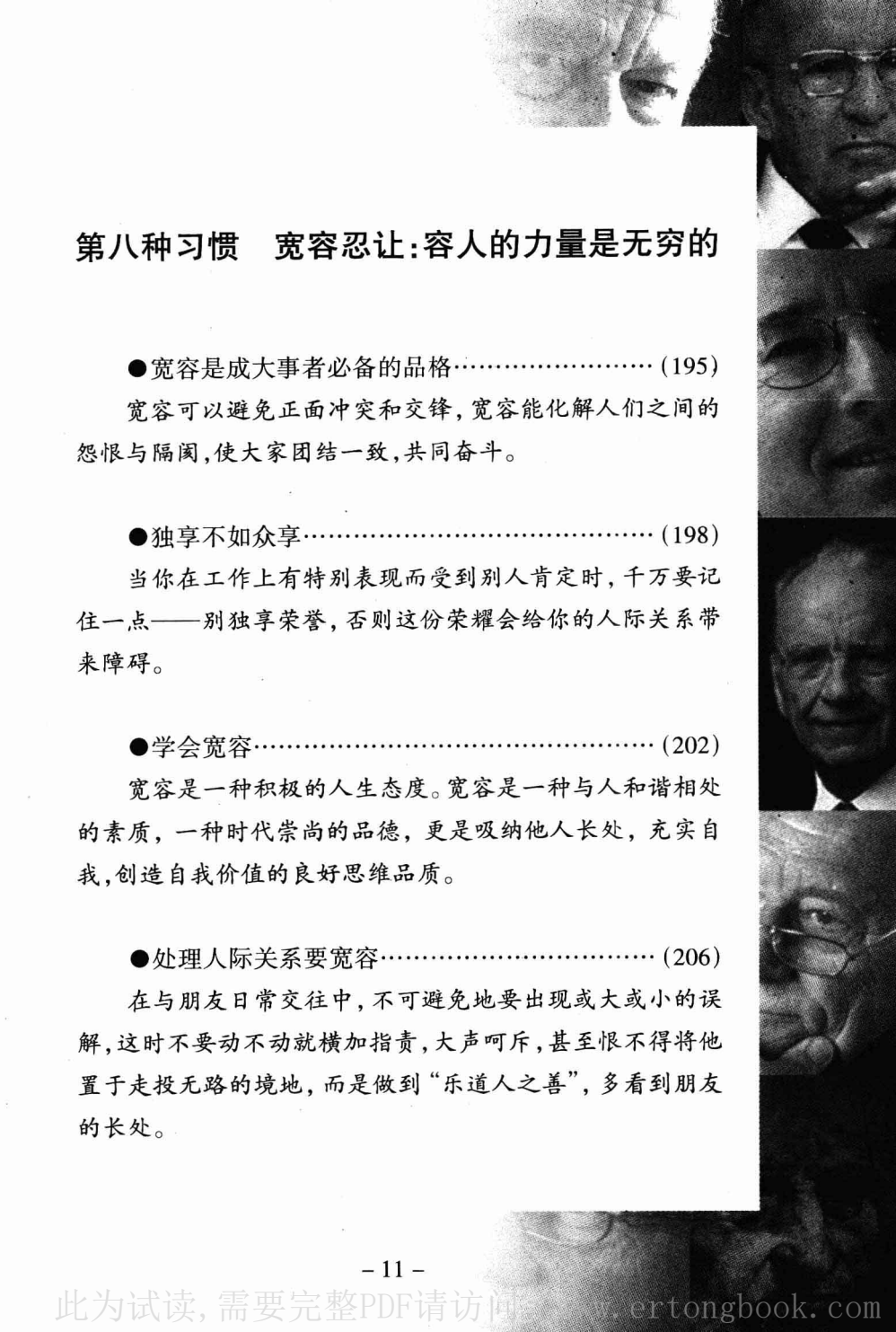
人无信不立，诚实是一种无可替代的美德。诚实比人的任何其他品质更能深刻地表达人的内心。

●信任是人生存在的重要条件……………(187)

只有彼此间的信任，才是我们生存的根源，而绝不是具有法律效力的合同与契约。如果一个人仅仅是因为怀疑，就拒绝了信任，从而也就拒绝了原本可以活下去的希望。

●讲究信誉带来财富……………(189)

一个人如果经常失信，一方面会破坏他本人的形象，另一方面还将影响他本人的事业。而讲究信誉的人，本身就已经拥有了一笔宝贵财富。



第八种习惯 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…………… (195)

宽容可以避免正面冲突和交锋,宽容能化解人们之间的怨恨与隔阂,使大家团结一致,共同奋斗。

●独享不如众享…………… (198)

当你在工作上有特别表现而受到别人肯定时,千万要记住一点——别独享荣誉,否则这份荣耀会给你的人际关系带来障碍。

●学会宽容…………… (202)

宽容是一种积极的人生态度。宽容是一种与人和谐相处的素质,一种时代崇尚的品德,更是吸纳他人长处,充实自我,创造自我价值的良好思维品质。

●处理人际关系要宽容…………… (206)

在与朋友日常交往中,不可避免地要出现或大或小的误解,这时不要动不动就横加指责,大声呵斥,甚至恨不得将他置于走投无路的境地,而是做到“乐道人之善”,多看到朋友的长处。