

内容更全面 方法更实用 讲解更透彻 语言更通俗

★★★
超值白金
典藏版

习惯决定成败 习惯改变命运
习惯是一种顽强而巨大的力量 它可以主宰人生

人一生要养成的 习惯

陈营◎编著

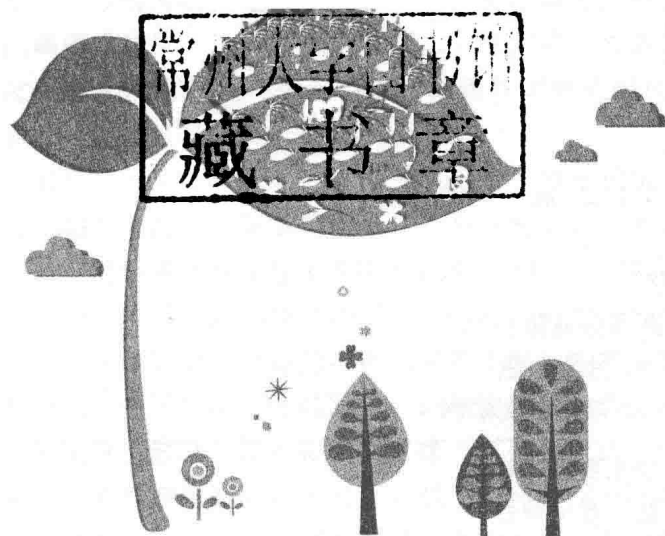


北方妇女儿童出版社

内容更全面 方法更实用 讲解更透彻 语言更通俗

人一生要养成的习惯

陈营◎编著



习惯是一种可
习惯是一种可

命运可以主宰人生

北方妇女儿童出版社
· 长春 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

人一生要养成的习惯/陈营编著. —长春: 北方
妇女儿童出版社, 2014. 11

ISBN 978-7-5385-8691-6

I. ①人… II. ①陈… III. ①习惯性—通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 257249 号

人一生要养成的习惯

REN YISHENG YAO YANGCHENG DE XIGUAN

出 版 人 刘 刚
策 划 师晓晖
编 著 陈 营
责任编辑 王天明
开 本 787mm×1125mm 1/10
印 张 60.8
字 数 832 千字
印 刷 北京龙跃印务有限公司
版 次 2014 年 11 月第 1 版
印 次 2014 年 11 月第 1 次印刷

出 版 北方妇女儿童出版社
发 行 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编: 130021
电 话 总编办: 0431-85644803
发行科: 0431-85640624

定 价 78.00 元

前 言

习惯是由一个人行为的累积而形成的某些固定行为，是人们生活中习以为常的行为举止。习惯在我们不知不觉的反复重复的过程中，会逐渐变成我们本能的一部分。因此，习惯具有一种能左右人命运、决定人生成败的巨大力量。古罗马诗人奥维德有一句经典名言：“没有什么比习惯的力量更强大。”美国著名成功学大师拿破仑·希尔也说：“习惯决定成败。”诚然，习惯是一个人思想与行为的真正领导者。好习惯让我们减少思考的时间、简化行动的步骤，让我们更有效率；坏习惯让我们封闭保守、自以为是、墨守成规。在我们的身上，好习惯与坏习惯并存。获得成功的程度就取决于好习惯的多少，所以说，人生仿佛就是一场好习惯与坏习惯的拉锯战。把良好的习惯坚持下来就意味着踏上了成功的列车。几乎所有的成功人士身上都有这样一个共性，那就是具有良好的习惯。正是这些好习惯，帮助他们开发出更多与生俱来的潜能，使他们成就梦想，踏上辉煌的发展之路。也有无数失败者用惨痛的事例证明：正是那些不良的习惯使他们离成功越来越远。许多人之所以没有成功，或者成功得很慢、很艰难，最大的原因之一就是没有养成一个好习惯。如果你想要主宰自己的命运，那么，请先养成好的习惯——做自己习惯的主人。

著名的贝尔实验室和 3M 公司曾经过近 10 年的研究，终于得出了一条令人吃惊的结论：使一个人比其他人更优秀的最重要因素，不是智商高，也不是社交技巧，而是具备了良好的习惯。只要培养出良好的习惯并在实践中运用，发挥出自己巨大的潜能，你就能从平凡走向卓越。可见，成功者之所以成功，不是因为他们有着多么高的天赋和超常的才能，而是因为他们有着良好的习惯，并善于用良好的习惯来提高自己的工作效率，进而提高自己的生活品质。他们发现，好习惯能改变命运，能使自己过上富足的生活；好习惯能使身心健康、邻里和睦、家庭幸福美满。这一切都来源于好习惯的力量。从现在起，不要再抱怨命运没有给自己机会，而要问自己有没有养成能够把握住机会的习惯。很多人并不从自身的惰性因素中寻找原因，总是终日喋喋不休于外事外物对自身的影响，其实这对改善自身的素质百分之百的无济于事。请你加快行动的步伐吧，一切从自我做起，从点滴做起，从培养良好的习惯做起……

人生之路是漫长的，但最关键的始终是其中的几步，这看起来似乎很容易的几步，却左右着每个人一生的成与败、荣与辱、福与祸、得与失，最终决定了每个人命运的幸与不幸。有的人之所以能够成为幸运的宠儿，可以比别人更早地实现成功的目标，品尝到更多的成功盛宴，是因为他们具有很多良好的习惯，有效地把握了人生的紧要

之处，比别人更好地走过了人生中最为关键的几步路。优秀的人总会以良好的习惯和积极向上的精神去开拓自己的人生，成功也只属于这样的人。这样的人在工作和生活中从不抱怨，他们对自身的严格要求甚至超出了常人的想象。“我没有做事的机会”、“我无法就职于那家大公司”、“天啊，这简直糟透了”，这些失败者的借口从来不会挂在他们的嘴上。

为了帮助读者及早在各方面养成良好的习惯，我们精心编写了这部《人一生要养成的习惯大全集》。本书全面阐述了人一生要养成的成功习惯、工作习惯、思考习惯、说话习惯、办事习惯、礼仪习惯、生活习惯，提出了培养良好习惯的方法和窍门，内容涵盖了人生的方方面面，主题选择具有时代感和生活性，对实际生活具有很强的指导意义，堪称一部关于人生习惯的百科全书。一位哲人说过：“播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”要想不断提升自己的素质，在人生中取得成功，就要在各个方面养成良好的习惯。当你翻开本书，了解了这些重要的人生习惯后，再根据书中的指导，持之以恒地去培养好习惯，改正坏习惯，相信一定能收获高效能的工作和高品质的生活，你的人生也会因此而改变。

目 录

序 习惯决定成败

习惯就在我们身边	1
成也习惯，败也习惯	3

第一篇 人一生要养成的成功习惯

习惯 1 没有任何借口	8
习惯 2 只能修正自己，不能修正别人	14
习惯 3 一切都应与人分享	20
习惯 4 永不抱怨	27
习惯 5 将嫉妒转化为动力	33
习惯 6 和他人双赢	37
习惯 7 不做无谓的争论	46
习惯 8 不要为小事抓狂	51
习惯 9 换个角度看问题	56
习惯 10 全力以赴才有更多机会	61
习惯 11 尽快走出自己的错误	66
习惯 12 凡事留有余地	73
习惯 13 想到不如做到	77
习惯 14 永远保持虚心	82
习惯 15 用坚韧来对待逆境	88
习惯 16 不被回忆所控制	96
习惯 17 自信点亮人生	100
习惯 18 不浪费每一分钱	107
习惯 19 珍惜每一分钟	109
习惯 20 独立自主	114
习惯 21 控制自己的情绪	117
习惯 22 正确对待压力	120

习惯 23	不满足于现状	122
习惯 24	不轻言放弃	124
习惯 25	笑对失败	128
习惯 26	每天学一点东西	130
习惯 27	不要忽视细节	134
习惯 28	不陷入忧虑的沼泽地	137
习惯 29	每天自省 5 分钟	140

第二篇 人一生要养成的思考习惯

习惯 1	变通地运用方法解决问题	144
习惯 2	问题在发展, 方法要更新	145
习惯 3	扔掉“可是”这个借口	146
习惯 4	拒绝说“办不到”	147
习惯 5	只为成功找方法, 不为问题找借口	149
习惯 6	摆脱心中的枷锁	150
习惯 7	“此路不通”就换方法	152
习惯 8	遇事别钻“牛角尖”	153
习惯 9	摆脱你的“约拿情结”	154
习惯 10	不畏惧问题	155
习惯 11	冷静才会想出好办法	156
习惯 12	横切苹果, 会看到“星星”	158
习惯 13	换一种思维, 换一片天地	159
习惯 14	换个角度, 你就是赢家	160
习惯 15	问题面前最需要改变的是你自己	161
习惯 16	不能改变环境, 就学着适应它	162
习惯 17	顺应变化才能驾驭变化	163
习惯 18	有变才有通	164
习惯 19	打破常规, 推开虚掩之门	165
习惯 20	打破传统思维的束缚	166
习惯 21	不学盲从的毛毛虫	168
习惯 22	经验并不等于真理	169
习惯 23	挑战权威的话语权	170
习惯 24	在“荒唐”中找到方法	172
习惯 25	标新立异也可赢	173
习惯 26	不按牌理出牌	175
习惯 27	创新帮你解决棘手难题	176

习惯 28	巧思助人抢占先机	177
习惯 29	先找靶心后射击	179
习惯 30	抓住问题的关键点	180
习惯 31	在变化中化解问题	181
习惯 32	用吃牛排的方式解决问题	183
习惯 33	把问题消灭在萌芽状态	184
习惯 34	化问题的压力为前进的动力	186
习惯 35	使“不能”成为“可能”	187

第三篇 人一生要养成的工作习惯

习惯 1	在行动前设定目标	190
习惯 2	一次做好一件事	194
习惯 3	培养重点思维	198
习惯 4	发现问题关键	202
习惯 5	把问题想透彻	206
习惯 6	要事第一	210
习惯 7	运用 20/80 法则	213
习惯 8	合理利用零碎时间	216
习惯 9	废除拖延	220
习惯 10	向竞争对手学习	223
习惯 11	善于借助他人力量	227
习惯 12	换位思考	229
习惯 13	树立团队精神	234
习惯 14	善于休息	238
习惯 15	及时改正错误	241
习惯 16	责任重于一切	243
习惯 17	把工作变得简单	247
习惯 18	不断学习	250
习惯 19	重在执行	254
习惯 20	只做适合自己的事	257
习惯 21	专注于目标	263
习惯 22	有效沟通	268
习惯 23	及时化解人际关系矛盾	273
习惯 24	积极倾听	279
习惯 25	保持身体健康	283
习惯 26	杜绝坏的生活习惯	286

习惯 27	合理应对压力	289
习惯 28	掌握工作与生活的平衡	293
习惯 29	及时和同事及上下级交流工作	298
习惯 30	注重准备工作	302
习惯 31	守时	304
习惯 32	高效地搜集并消化信息	308
习惯 33	注重完善自己的人际关系网	311
习惯 34	善于集思广益、博采众议	315
习惯 35	善于授权	317
习惯 36	制订切实可行的计划	321
习惯 37	不被琐事缠身	325

第四篇 人一生要养成的说话习惯

习惯 1	不揭他人短，给人留台阶	330
习惯 2	瞅准对象说话	333
习惯 3	用恰当的方式说恰当的话	336
习惯 4	开玩笑不能越过底线	338
习惯 5	挖掉语言的肿瘤——口头禅	340
习惯 6	过分自夸不过是在显示自己浅薄	342
习惯 7	不要总是责备他人	343
习惯 8	男人和女人，赞美有“性”别	345
习惯 9	给他最想要的赞美	348
习惯 10	以“第三者”的口吻赞美	349
习惯 11	让你的赞美与众不同	350
习惯 12	多在背后说他好	352
习惯 13	多说“不过”和“但是”	353
习惯 14	拒绝领导不要让他难堪	355
习惯 15	用替代法委婉说“不”	357
习惯 16	适当贬低自我让对方知难而退	358
习惯 17	拿自己开开玩笑	360
习惯 18	正理不妨歪说	361
习惯 19	婉言曲说成幽默	364
习惯 20	把话说到对方的心窝里	366
习惯 21	促使对方多说“是”	368
习惯 22	将计就计对着说	371
习惯 23	沉默有时是最好的说服方式	372

习惯 24	指出他的弱点让他打退堂鼓	374
习惯 25	深化论证, 增强语言说服力	376
习惯 26	以让步换取对方赞同	378
习惯 27	难言之隐, 一喻了之	380
习惯 28	懂得自我调侃走出尴尬	381
习惯 29	掌握技巧化解纠纷	383
习惯 30	紧张时刻用玩笑化解	385
习惯 31	顺着对方的话锋说话	387
习惯 32	不好回答的话可以岔开说	388
习惯 33	话不投机, 及时转弯	389
习惯 34	第一次交谈就给对方留下好印象	392
习惯 35	千哄万哄哄到她心软	394
习惯 36	甜言蜜语让爱情更上一层楼	396

第五篇 人一生要养成的办事习惯

习惯 1	以外表打动别人	400
习惯 2	办事也要重穿着	401
习惯 3	给人良好的第一印象	403
习惯 4	塑造一个迷人的时尚印象	405
习惯 5	办事礼貌为先	407
习惯 6	办事过程中保持微笑	408
习惯 7	让自己的眼神更温柔	410
习惯 8	举止娴雅容易获取好感	412
习惯 9	一诺千金赢得办事信誉	414
习惯 10	不轻易许诺	417
习惯 11	做一个让大家信赖的人	418
习惯 12	用亲和力打造关系	419
习惯 13	经常进行感情投资	421
习惯 14	求人办事要抓住时机	422
习惯 15	先为自己留好退路	424
习惯 16	暂时隐忍, 以退为进	425
习惯 17	分清事情的分量再办事	426
习惯 18	办事要掌握好火候	427
习惯 19	先在心理上满足对方	428
习惯 20	利用孩子感动对方	429
习惯 21	找准对方软肋, 激对方出手	430

习惯 22	用兴趣吸引对方	432
习惯 23	不妨去坐坐“头等舱”	433
习惯 24	寻找共同点拉近彼此的距离	434
习惯 25	与名人做朋友	435
习惯 26	委婉地向对方求助	436
习惯 27	控制住你的情绪	437
习惯 28	放低自己的架子	438
习惯 29	对待冷遇不灰心	439
习惯 30	耐心才能办成事	441

第六篇 人一生要养成的礼仪习惯

习惯 1	握手时注意伸手的先后	444
习惯 2	握手的力度要适当	446
习惯 3	作介绍分清先后别失礼	448
习惯 4	自我介绍要因场合而异	450
习惯 5	拨打电话选择对方方便的时间	452
习惯 6	一般关系的交谈相距 1.5 米为宜	455
习惯 7	目光要亲善	457
习惯 8	请求别人时要“请”字当先	459
习惯 9	向人致谢要及时	461
习惯 10	拒绝他人要含蓄委婉	463
习惯 11	保持整洁的形象	465
习惯 12	真诚的微笑比所有的穿着都有价值	468
习惯 13	一般性访友不要超过半小时	470
习惯 14	赴约一定要准时	472
习惯 15	隆重仪典请客需先发请帖	474
习惯 16	接到请柬后要及时回复	477
习惯 17	应当容光焕发地接待客人	479
习惯 18	敬客茶斟七成满，诚意如何看杯中	481
习惯 19	不要冷落了任何一位客人	483
习惯 20	让对方开心	485
习惯 21	将长辈和重要客人送到门外	487
习惯 22	做客后要向主人致谢	489
习惯 23	选送的礼物要精致包装	491
习惯 24	受礼后要当面打开包装欣赏	493
习惯 25	公务礼品公开送，私人礼品私下送	496

习惯 26	进出领导办公室要注意叩门与关门	498
习惯 27	听上司讲话要全神贯注	500
习惯 28	参加会议时要关掉手机	502
习惯 29	会上发言要简明清晰	504
习惯 30	演讲时目光照顾到全场观众	506
习惯 31	参加面试应穿深色衣服	508
习惯 32	接听电话左手持听筒右手持笔	510
习惯 33	递名片时要把正面朝向对方	512
习惯 34	谈判时把上座安排给客方	514
习惯 35	陪同引导, 行进中的位次有讲究	516
习惯 36	轿车上也要讲究座次排序	518
习惯 37	陪同客人乘电梯要先入后出	519
习惯 38	商务接待要做到“三到”	521
习惯 39	宴会座次讲究长幼尊卑	524
习惯 40	宴会敬酒先敬尊者和长者	526
习惯 41	宴会上吃饭不要出声	528
习惯 42	身着礼服参加舞会	530
习惯 43	与外国人交谈不要问年龄和收入	532
习惯 44	参加婚礼别穿得比新娘还艳	534
习惯 45	参加葬礼严肃真诚	536

第七篇 人一生要养成的生活习惯

习惯 1	清晨刷牙有讲究	540
习惯 2	常饮水有益健康	542
习惯 3	勤洗手, 防病菌	543
习惯 4	勤用脑, 防衰老	545
习惯 5	一日三梳, 身体健康	547
习惯 6	小动作中的大健康	548
习惯 7	咀嚼, 细品人生	550
习惯 8	让两边的牙齿都动起来	552
习惯 9	热水洗脚好处多多	553
习惯 10	正确洗澡让你更健康	554
习惯 11	长期熬夜害处多	555
习惯 12	午休时不要与电脑面对面	557
习惯 13	终日饱食有害健康	560
习惯 14	睡眠不足危害多多	560

习惯 15	睡觉不是越多越好	561
习惯 16	养成早起的好习惯	561
习惯 17	每天多做几次深呼吸	562
习惯 18	吃些粗粮好处多	564
习惯 19	晚餐最好这样吃	565
习惯 20	白开水是最好的饮料	567
习惯 21	步行,走出健康来	567
习惯 22	后退行走有益健康	569
习惯 23	运动中要科学补水	569
习惯 24	春季早晚去散散步	570
习惯 25	快步走让你更长寿	571
习惯 26	爬楼梯更有益健康	571
习惯 27	不坐在马桶上看报纸	572
习惯 28	跷二郎腿有害健康	574
习惯 29	办公室内多伸懒腰	574
习惯 30	久坐不动惹病上身	575
习惯 31	电脑一族要当心	577
习惯 32	伏案工作易患疾病	578
习惯 33	上班路上不宜补觉	579
习惯 34	上班第一件事,打开门窗通通气	579
习惯 35	决不能沾染吸烟的恶习	580
习惯 36	饮酒要适量	582
习惯 37	爽口冷饮让身体不爽	584
习惯 38	吃蔬菜也有讲究	585
习惯 39	膳食搭配要均衡	586
习惯 40	吃水果要得当	589
习惯 41	常喝蜂蜜,为健康添“滋味”	591

序 习惯决定成败

习惯就在我们身边

世界上最可怕的力量是习惯，世界上最神奇的力量也是习惯，人的行为绝大部分都是习惯造成的，一旦形成了习惯，就没有了中间过程。

习惯的力量无比巨大

习惯的力量是巨大的。1873年，美国发明家克利斯托弗发明了世界上第一台打字机，键盘完全是按照英文字母的顺序排列的。慢慢的，他发现打字的速度一旦加快，键槌就很容易被卡住。他的弟弟给他出了一个主意，建议他把常用字的键符分开布局，这样每次击键的时候，键槌就不会因为连续击打同一块区域而卡死。经过这样不规则的排列后，卡键的次数果然大大减少，但同时打字速度也减慢了。在推销打字机的时候，在利润的驱动下，克利斯托弗对客户说，这样的排列可以大大提高打字速度，结果所有人都相信了他的说法。现在，人们已经习惯了这样的键盘布局，并始终认为这的确能提高打字速度。

国外一些数学家经过研究得出结论，目前的排列是最笨拙的一种，凭借目前的技术已经解决了卡键问题，可现在出现第二种排列的键盘似乎不太可能，因为人们都习惯了。在强大的习惯面前，科学有时也会变得束手无策。

说起来你可能不信，一根矮矮的柱子，一条细细的链子，竟能拴住一头重达千斤的大象，可这令人难以置信的景象在印度和泰国随处可见。原来那些驯象人在大象还是小象的时候，就用一条铁链把它绑在柱子上。由于力量尚未长成，无论小象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，但是大象依然选择了放弃挣扎，因为在它的惯性思维里，它仍然认为摆脱链子是永远不可能的。

小象是被实实在在的链子绑住的，而大象则是被看不见的习惯绑住的。

可见，习惯虽小，却影响深远。习惯对我们的生活有绝对的影响，因为它是一贯的。在不知不觉中，习惯经年累月地影响着我们的品德，决定我们思维和行为的方式，左右着我们的成败。看看我们自己，看看我们周围，好习惯造就了多少辉煌成果，而坏习惯又毁掉了多少美好的人生！习惯一旦形成，就极具稳定性。生理上的习惯左右着我们的行为方式，决定我们的生活起居；心理上的习惯左右着我们的思维方式，决定我们的待人待物。当我们的命运面临抉择时，是习惯帮我们作的决定。

习惯是什么

狗家族出了一条很有志气、很有抱负的小狗，它向整个家族宣布：要去横穿大沙漠，所有的狗都跑来向它表示祝贺。在一片欢呼声中，这只小狗带足了食物、水，然后上路了。3天后，突然传来了小狗不幸牺牲的消息。

是什么原因使这只很有理想的小狗牺牲了呢？检查食物，还有很多；水不足吗？也不是，水壶还有水。后来经过研究，终于发现了小狗牺牲的秘密——小狗是被尿憋死的。

之所以被尿憋死是因为狗有一个习惯——一定要在树干旁撒尿。由于大沙漠中没有树，也没有电线杆，所以可怜的小狗一直憋了3天，终于被憋死了。

狗是如此，人呢？

狗是习惯的动物，同样人也是习惯的产物，习惯中的高级动物。

一个人的行为方式、生活习惯是多年养成的。比如，与人交往的形式、与人沟通的方式、与人相处的模式……都是多年习惯累积慢慢成型的。孔子在《论语》中提到：“性相近，习相远也。”“少小若无性，习惯成自然。”意思是说，人的本性是很接近的，但由于习惯不同便相去甚远；小时候培养的品格就好像是天生就有的，长期养成的习惯就好像完全出于自然。

一句俗话说：“贫穷是一种习惯，富有也是一种习惯；失败是一种习惯，成功也是一种习惯。”如果你重视观念和思考，那么，你对此可能会有一些同感。

习惯也称为惯性，是宇宙共同法则，具有无法阻挡的一股力量。“冬天来了，春天还会远吗？”这就是无法阻挡的一股力量；苹果离开树枝必然往下掉，同样是具有无法阻挡的一股力量。

没有惯性则没有力量，例如，静止的火车，要防止其滑行只需在每个驱动轮面前放一块1寸厚的木头就行了，但如果火车以每小时100公里的速度行驶的话，哪怕是一堵5尺厚的钢筋水泥墙也无法阻挡，可见惯性的力量多么巨大！

我们可以对“习惯”下一个定义：所谓的“习惯”，就是人和动物对于某种刺激的“固定性反应”，这是相同的场合和反应反复出现的结果。所以，如果一个人反复练习饭前洗手的话，那么这个行为就会融合到他更为广泛的行为中去，成为“爱清洁”的习惯。

习惯是某种刺激反复出现，个体对之作出固定性反应，久而久之形成的类似于条件反射的某种规律性活动。它包括生理和心理两方面，即能够直接观察及测量的外显活动和间接推知的内在心理历程——意识及潜意识历程。而且，心理上的习惯，即思维定势一旦形成，则更具持久性和稳定性，在更广泛的基础上，就成了性格特征。

成也习惯，败也习惯

习惯，是一个人思想与行为的真正领导者。习惯让我们减少思考的时间，简化行动的步骤，让我们更有效率；也让我们封闭保守、自以为是、墨守成规。在我们的身上，好习惯与坏习惯并存。获得成功的过程就取决于好习惯的多少，所以说，人生仿佛就是一场好习惯与坏习惯的拉锯战。把良好的习惯坚持下来就意味着踏上了成功的列车，把坏习惯坚持下来就意味着最终的结局是失败。

习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人

有一个猎人，他在一次打猎中捡回一只老鹰蛋，回到家里，他把老鹰蛋和母鸡正在孵的鸡蛋放在一起。

没过多久，小鹰和小鸡一起出世了。在母鸡的照顾下，小鹰很开心地和小鸡们生活在一起。

小鹰当然不知道自己是一只鹰，它和小鸡们一样学习鸡的各种生存本领。母鸡也不知道它是一只鹰，母鸡像教育其他小鸡那样教育小鹰。这只小鹰一直按照鸡的习惯生活。

在它们生活的地方，不时有老鹰从空中飞过。每当老鹰飞过，小鹰就说：“在天空飞翔多好啊，有一天我也要那样飞起来。”

听它这么说，母鸡每次都要提醒它：“别做梦了，你只是一只小鸡！”

其他小鸡也一起附和：“你只是一只鸡，你不可能飞那么高！”

被提醒的次数多了，小鹰终于相信它永远不可能飞那么高。小鹰再看到老鹰飞过时，它便主动提醒自己：“我是一只小鸡，我不可能飞那么高。”

就这样，这只鹰到死那一天也没有飞翔过——虽然它拥有翱翔蓝天的翅膀和体格。

可见，习惯虽小，却影响深远。你可以遍数名载史册的成功人士，哪一个人没有几个可圈可点的习惯在影响着他们的人生轨迹呢？当然，习惯人人都有，我们的惰性和惯性会使我们不止一次地重复某些事情，而经常反复地做也就成了习惯，比如爱笑的习惯、吝啬的习惯，甚至于饭前洗手的习惯，等等。习惯有大有小，有好有坏，林林总总。

习惯决定命运。这里面隐藏着人类本能的秘诀。

看看我们自己，看看我们周围，看看芸芸众生，好习惯造就了多少辉煌成果，而坏习惯又毁掉了多少美好的人生！习惯一旦形成，它就极具稳定性，心理上的习惯左右着我们的思维方式，决定我们的待人接物；生理上的习惯左右着我们的行为方式，决定我们的生活起居。日常的生活本身就是习惯的反复应用，而一旦遇上突发事件，根深蒂固的习惯更是一马当先地冲到最前面，所以，当我们的命运面临抉择时，是习

惯帮我们作的决定。

事物总是一分为二，凡事都有其两面性。习惯也是一样，有正面就有负面。正面的是好习惯，好习惯有助于我们的成功；而负面的是坏习惯，坏习惯则导致我们的失败。

例如，礼貌是一种好习惯，走到哪里都能够彬彬有礼、以礼相待的人一定会深受欢迎，拥有这种习惯的人则容易成功；相反，失礼就是一种坏习惯。

微笑是一种习惯，可以预先消除许多不必要的怨气，化解许多不必要的争执，而老是板着面孔的人走到哪里都会制造紧张气氛。

所以说，习惯决定命运。习惯是通往成功的最实际的保证，习惯也是通向失败的最直接的通道。

卓越是一种习惯，平庸也是一种习惯

在我们的工作和生活中，有很多效率低下的例子。例如有些人只知道一味地例行公事，而不顾做事的实际效果；他们总是采取一种被动的、机械的工作方式。在这种状态下工作的人，往往缺乏主观能动性和创造性，在工作中不思进取、敷衍塞责，总是为自己找借口，无休止地拖延……

另一方面，我们也可以看到很多做事高效的例子。例如有些人做起事来注重目标，注重程序，他们在工作中往往采取一种主动而积极的方式。他们工作起来对目标和结果负责，做事有主见，善于创造性地开展工作；工作中出现困难的时候会积极地寻找办法，勇于承担责任，无论做什么总是会给自己的上司一个满意的答复。

举一个例子来说吧，某公司的一位服务秘书接到服务单，客户要装一台打印机，但服务单上没有注明是否要配插线，这时，服务秘书有3种做法：

- (1) 开派工单。
- (2) 电话提醒一下商务秘书，看是否要配插线，然后等对方回话。
- (3) 直接打电话给客户，询问是否要配插线，若需要，就配齐给客户送过去。

第一种做法，可能导致客户的打印机无法使用，引起客户的不满；第二种做法，可能会延误工作速度，影响服务质量；第三种做法，既能避免工作失误，又不会影响工作效率。

显然，第三种做法就是一个高效做事的例子。

高效能人士与做事缺乏效率的人的一个重要区别在于：前者是主动工作、善于思考、主动找方法的人，他们既对过程负责，又对结果负责；而后者只是被动地等待工作，敷衍塞责，遇到困难只会抱怨，寻找借口。

另外，高效能人士不仅善于高效工作，同时也深谙平衡工作与生活的艺术。他们既不会为工作所苦，也不为生活所累。他们不是一个不重结果、被动做事的“问题员工”，也不是一个执著于工作，忽视了生活、整日为效率所苦的“工作狂”。

一个游刃于工作与生活之中的高效能人士应当具备很多素质，比如“做事有目标”、“能够正确地思考问题”、“是一个解决问题的高手”、“重视细节”、“高效利用时