自动自发
促成好习惯的诞生

一分钟自动自发

主动培养决定命运的101种好习惯

哈伯德 编著



不需要任何人要求和强迫，自觉而出色地完成任务，就叫做自动自发。习惯决定命运，习惯总是在悄悄形成，只有积极主动的人，才能把握习惯促成好习惯的诞生。本书向大家介绍了101种高效能杰出人士才具备的习惯，给人们指出一条自动自发的自我完善之路。

中国电影出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

序摇言

好习惯，好人生

苑馥位“诺贝尔奖”获得者，在法国巴黎聚会，讨论人类面临的重大会上，有人问一位“诺贝尔奖”获得者：“您在哪所大学，学到了您认为最重要的东西？”出人意料的是，那位白发苍苍的科学家回答：“是幼儿园。”那人惊愕地问：“在幼儿园学到些什么呢？”科学家回答：“把礼物分给小伙伴，不是自己的东西不要拿，东西要放整齐，做错事要及时检讨……”

好习惯会使你终生受益！

好习惯是我们生命的枝上盛开的一朵美丽的小花，然而，她的果实对我们生命的成长却往往影响深远，就像鸟儿偶尔衔到一个荒岛上的一粒树种，这不起眼的种子往往就是覆盖荒岛的森林的孕育者，是改变荒岛“荒之命运”的制造者！

好习惯是我们在自己生命的原野上，悄然踏出的一条心灵之路，有了这条路，我们就不会因误入荆棘之丛而被伤害，就不会在漫漫的岁月里迷失自我；有了这条路，我们就能去漫游我们的理想之国，就能一





天比一天的走近我们渴望中的新生活。

好习惯是我们不断拾取愿望的音符独自创作的一首迷人的歌，唱着这首歌，我们就能享受到生活的节奏之美；唱着这首歌，我们的内心深处就会涌动着一种催促着自己奋发向上的力量。

一个旅行者，每到一地都有寻找奇异的小石子留作纪念的习惯，有一次，他却在一条山下融雪汇聚成的水冷似冰的溪流里，发现了一颗硕大的钻石。是的，好习惯就是让我们不断发现成功钻石的寻宝图，是一本在生命的银行里不断扩展我们人生价值的存折。

坏习惯就像是我们行驶在岁月之海上的理想之轮里的老鼠，早晚有一天会把船底啃穿，使其在不知不觉中沉没；而好习惯则是高挂在这理想之轮上的风帆，有了这风帆，不管是哪个方向的来风都能让它成为推动我们前进的动力，从而把我们送到自己渴望到达的港湾。

如果你为自己培养了一种好习惯，那么，它就会处处让你看到未来生活里的希望，在通往成功和梦想的道路上，它就会成为你灵感的源泉，成为开启你智慧之门的金钥匙。

你的反复的行为便形成了习惯，而习惯又反过来塑造了你独特的自我。一个哲人曾说过：“种下一种行为，收获一种习惯；种下一种习惯，收获一种个性；种下一种个性，收获一种命运。”因此，好读书

和思索的人，收获知识和智慧；处处总是习惯好为他人打算的人，收获的是快乐和幸福；遇事总是抱着积极的心态、习惯往好处想的人，收获的一定是成功和人生的辉煌……

哈伯德



目摇录

序言 好习惯,好人生 ……(员
一分钟发现:
杰出人士的猿源个好习惯 ……(员
一分钟自测:
这些好习惯你有吗 ……(员

第一辑摇一分钟对待自己

做人行事,只有心中有了准则,才能站得稳脚跟,立于不败之地。同样,一个人要想获得成功,就要学会自己给自己下命令。

鹰悔想做,你就马上做……(猿
鹰时刻把握自己的命运 ……(缘
猿学会给自己下命令 ……(远
源怀不要太忙碌 ……(愿
缘留住‘孤芳自赏’的心 ……(员园
远怀不要与你的下属争喝一杯羹……(员员
苑鹰自信是做好一切的基础……(员猿
鹰贴石就在你身边……(员缘

需要全本请访问 www.erton

别忘不要怀疑自己……（员苑）
员愿 写下自我肯定的话 ……（员怨）
员怨 对自己要宽容 ……（圆员）
圆园 采取主动 ……（圆员）
圆员 遇到讨厌的人，不妨照镜子，看看自己 ……（圆圆）
圆圆 有空常跟自己聊聊 ……（圆缘）
圆猿 当机立断，放弃那些过于勉强的事物 ……（圆源）
圆源 适时地表现出自己的专长 ……（圆愿）

第二辑摇一分钟对待工作

一个人要想获得成功，最好的捷径就是选择一种哪怕没有任何报酬自己也愿意努力去做的工作。当你这样做时，金钱就会自动地随你而来。

圆愿 工作也须量体裁衣 ……（圆怨）
圆怨 不积跬步无以至千里 ……（猿员）
猿员 赚钱不是人生目标 ……（猿圆）
猿圆 做一个不为薪水工作的职员 ……（猿猿）
猿猿 放弃是为了获得更多 ……（猿苑）
猿苑 任何工作都值得做好 ……（猿愿）
猿愿 把工作看作乐趣 ……（源园）
猿怨 勤奋工作吧 ……（源圆）

圆圈以敬业成为一种习惯 ……（源
圆圈自动自发地工作 ……（源
圆圈善于寻找工作中的乐趣 ……（源
圆圈将爱好融入工作中 ……（缘
圆圈进职场之前，先向前辈学习……（缘
猿圈没有人找你做事，你可以毛遂自荐……（缘
猿圈职场高效能人材的习惯 ……（缘
猿圈杰出管理者的习惯 ……（缘
猿圈杰出 怍鹤的习惯 ……（缘

第三辑摇一分钟对待生活

俗话说“相由心生，境由心转。”如果你整天沉溺在自己悲伤的情绪中，日久天长，别人眼中的你就是眉头深锁的苦命人 相反，若你能够从生活中随处取些点点滴滴的快乐，自然而然，你的眉宇间就会散发出溢人的光彩。快乐是自我的，只要换个想法，转个念头，人生就会更好。

猿圈梦想永远为时不晚 ……（远
猿圈每天给自己一小时 ……（远
猿圈居安思危 ……（远
猿圈珍惜现在的每一分钟 ……（远
猿圈一切都应顺其自然 ……（苑
猿圈早起的鸟儿有虫吃 ……（苑

源圆从“ 司空见惯 ”的现象中有所发现 ……（苑源
源圆每天拿出“ 为将来的一小时 ” ……（苑缘
源圆快乐生活原则 ……（苑苑
源圆理财六种好习惯 ……（苑愿
源圆能早一小时采取行动,就立刻实践……（愿园
源圆不妨多注意一下身边常见的花草树木 ……
……（愿员
源圆悲伤时,就让自己忙碌……（愿圆

第四辑摇一分钟对待学习

书籍是你获取知识的工具,它能在黑暗的日子里鼓励你,使你大胆地走进一个别开生面的境界。古语说得好“ 书中自有黄金屋,书中自有颜如玉 ”,让我们在书中寻找到“ 颜如玉 ”吧！

源圆把书籍当作最好的朋友 ……（愿缘
源圆读好书永远不嫌多 ……（愿苑
源圆获得智慧 :分九步走……（愿怨
缘圆多才多艺,莫如独精一门……（怨员
缘圆在别人的失败处寻找机遇 ……（怨猿
缘圆好记性不如烂笔头 ……（怨缘
缘圆每天都要给大脑充电 ……（怨苑
缘圆你必须主动想要才行 ……（怨愿
缘圆重视学习的高效时段……（员苑园

缘圈学习你佩服的人的做事方法……（略）

第五辑摇一分钟对待处事

生命中最珍贵、最美好的不是有形的物质，而是一些仁慈与善意的举动所带来的感觉。有一句古谚说：“给予的本身就是种回馈。”这是真的，你对别人付出善意，让别人感觉很好，就能让你自己感觉到温暖与实在。

缘圈事事成功的七种态度……（略）
缘圈五分钟计划会形成良好的动力……（略）
缘圈每一个细节都不要忽视……（略）
远圈体谅别人的难处……（略）
远圈成功就是一叠厚名片……（略）
远圈珍惜别人的面子……（略）
远圈温和带来好运……（略）
远圈事事以大局为重……（略）
远缘圈你要晓得你自己要干什么……（略）
远圈别给自己树敌太多……（略）
远圈要为别人着想……（略）
远圈量力而行，适可而止 ……（略）
远圈人人身上都有优点……（略）

第六辑摇一分钟对待心态

在你重新开始的时候,你必须牢记一句箴言。如果你把它时常放在心里,你所遇到的一切障碍都会迎刃而解,你将无往而不胜。这句箴言就是 如果你有成功的决心,你就永远不会失败。

摇一摇快乐起来的好习惯……(略)
摇一摇成功来自内心……(略)
摇一摇做自己情绪的主人……(略)
摇一摇保持清醒的头脑……(略)
摇一摇把“失去”当做“被遗弃”……(略)
摇一摇适可而止莫贪图……(略)
摇一摇不以物喜,不以己悲……(略)
摇一摇将压力变为动力……(略)
摇一摇忍让是一种美德……(略)
摇一摇时刻高喊“我很重要”……(略)
摇一摇把握心灵的方向……(略)
摇一摇背后被踢时,别回头一直走……(略)
摇一摇把笑挂在脸上……(略)
摇一摇遇到困难时,请告诉自己:
摇摇摇“是很困难,但没问题。”……(略)

第七辑摇一分钟对待说话

鲁迅说得很深刻："只有真的声音，才能感动中国人和世界人；必须有真的声音，才能同世界人同在世界上生活。"虚情假义只会使你远离人群，一个人孤独地流浪。因此，在与人交谈时，话切不可太虚，否则将很难与人有进一步的沟通。

愿摇不要把话说得太满……（略）
愿摇聆听，也是一种关爱 ……（略）
愿摇多说好话……（略）
愿摇说话逻辑不可乱……（略）
愿摇说话节奏把握好……（略）
愿摇说话要简洁精练……（略）
愿摇说话需平凡朴素……（略）

第八辑摇一分钟对待观念

你想要获得成功，必须有独创性才行。只要你积极工作，灵感就会涌出来。要看你有没有独创的决心，凡是要完成一件事，必须有决心。不能活用自己特性的时候，只要有决心的话，有时也可以做到独创性的工作的。

需要全本请访问 www.erton

学会爱你的对手 …… (略)
培养多元思维 …… (略)
以原则为生活重心 …… (略)
当务之急是做最重要的事 …… (略)
异性做的事情,不妨也尝试 …… (略)
将“愿望”改变成“欲望” …… (略)
相信自己是第一 …… (略)
控制灵感 …… (略)
不要脸皮,要面子 …… (略)
经常突发奇想 …… (略)
善于转换思路 …… (略)

一分钟发现

杰出人士的 猿个好习惯

在你静下心来阅读本书前，测测自己离“ 杰出人士 ”还有多远。

员援不说“ 不可能 ”三个字。

圆援凡事第一反应：找方法，而不是找借口。

猿援遇到挫折对自己大声说：太棒了！

源援不说消极的话，不落入消极情绪，一旦出现立即正面处理。

缘援凡事先订立目标，并且尽量制作“ 梦想版 ”。

远援凡事预先作计划，尽量将目标视觉化。

苑援六点优先工作制。每一分，每一秒都用于做事情。

愿援随时用零碎的时间（如等人、排队等）做零碎的小事。

怨援守时。

员园援写下来。不要太依靠脑袋记忆。

员员援随时记录灵感。

员圆援把重要的观念、方法写下，并贴起来，以随时提示自己。





员援走路比平时快 猿园豫。走路时，脚尖稍用力推进；肢体语言健康有力，不懒散、萎靡。

员源援每天出门照镜子，给自己一个自信的笑容。

员缘援每天自我反省一次。

员远援每天坚持一次运动。

员苑援听心跳 员分钟。指在做重要事前，疲劳时，心情烦躁时，紧张时。

员愿援开会坐在前排。

员怨援微笑。

圆园援用心倾听，不打断对方说话。

圆员援说话时，声音有力。感觉自己声音似乎能产生有感染力的磁场。

圆圆援同理心。说话之前，先考虑一下对方的感受。

圆猿援每天有意识、真诚地赞美别人三次以上。

圆源援及时写感谢卡，哪怕是用便笺写。

圆缘援不用训斥、指责的口吻跟别人说话。

圆远援控制住不要让自己做出为自己辩护的第一反应。

圆苑援每天多做一件“ 份外事 ”。

圆愿援不管任何方面，每天必须至少“ 进步一点点 ”。

圆怨援每天提前 员缘分钟上班，推迟 猿园分钟下班。

猿园援每天在下班前用 缘分钟的时间做一天的整理性工作。

猿援定期存钱。

猿援节俭。

猿援时常运用“ 头脑风暴 ”。

猿援恪守诚信，说到做到。



一分钟自测

这些好习惯你有吗

有好多好习惯，你可能已拥有，但也有很多习惯你还没有想到。

员当你生活枯燥的时候，　　你会？_____

圆当你觉得人生乏味的时候，　　你会？_____

猿当你体力日差的时候，　　你会？_____

源当你工作疲惫的时候，　　你会？_____

缘当你孤傲狂放的时候，　　你会？_____

远当你志得意满的时候，　　你会？_____

苑当你钱不够用的时候，　　你会？_____

愿当你觉得工作低迷的时候，　　你会？_____

怨当你怀疑自己的时候，　　你会？_____

员园当你忽略家人的时候，　　你会？_____

员员当你浑噩度日的时候，　　你会？_____

员圆当你忙于工作的时候，　　你会？_____

员猿当你目中无人的时候，　　你会？_____

员源当你服务不佳的时候，　　你会？_____

员缘当你慌张失措的时候，　　你会？_____





员远当你推诿责任的时候，　　你会？＿＿＿＿

员苑当你肠枯思竭的时候，　　你会？＿＿＿＿

员愿当你沮丧失意的时候，　　你会？＿＿＿＿

员怨当你畏惧调职的时候，　　你会？＿＿＿＿

圆园当你沟通障碍的时候，　　你会？＿＿＿＿

圆员当你业绩消退的时候，　　你会？＿＿＿＿

圆圆当你收到 耘原宅薄的时候，　　你会？＿＿＿＿

摇摇参考答案：

员阅用心体会摇摇圆阅培养幽默摇摇猿阅运动建身

源阅认真休息　　缘阅感恩惜福　　远阅谦冲为怀

苑阅投资理财　　愿阅激励自己　　怨阅建立自信

员园阅爱与关怀　　员员阅阅读好书　　员圆阅安排休闲

员猿阅不断学习　　员源阅止顾客满意　　员缘阅万全准备

员远阅勇于承担　　员苑阅转型思考　　员愿阅检讨改进

员怨阅提升自己　　圆园阅真诚倾听　　圆员阅积极行动

圆圆阅响应一下

摇摇提醒：

这些习惯，你缺少了哪几个？

如果你的答案有半数以上是空的，那么，你从今天开始就得翻开这本书了。

需要全本请访问 www.ertongbook.com