

内容提要

习惯的力量是无比巨大的,它决定一个人的思维方式和行为方式,从而左右人一生的成败。

本书从了解和认识习惯切入,结合当代成功、心理、社会学等交叉学科知识,从思维、时间、学习、健康、工作、管理、交际、财富、处世、成功等各个人生层面切入,全方位、多角度地阐释习惯对人生成功的意义,并教你学会用习惯的力量成就你的一生。

图书在版编目(CIP)数据

习惯决定成败全集/田慧编著. —北京:中国纺织出版社,
2006.8

ISBN 7-5064-3980-8

I.习... II.田... III.习惯—通俗读物

IV.B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 089778 号

责任编辑:曲小月

特约编辑:赵晓红

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京市荣海印刷厂印刷 各地新华书店经销

2006 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本:730×980 1/16 印张:26

字数:350 千字 印数:1-10000 定价:38.00 元

ISBN 7-5064-3980-8/B·0199

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

上篇:认知习惯

第一章

认识习惯:徜徉于缤纷多彩的习惯花园

习惯是一种支配人生的力量/2

小习惯成就大人生	3
好习惯是培养出来的	4
改变习惯需要调整你的潜意识	6
影响习惯的重要因素	7

习惯决定成败/9

习惯决定你的成败	9
新思维决定新习惯	10
好习惯是成功的基石	12
好习惯是成功的加油站	14

第二章

了解习惯:发掘成功与失败的习惯矿脉

好习惯成就好命运/22

成功源于一种习惯	22
好习惯成就好命运	23

成大事者必备的习惯/28

伟大的品格是一种习惯性的坚持	28
诚信正直是做事的好习惯	29



品
读
典

目

录



永不放弃的习惯是成功的阶梯	31
巧妙应变的习惯是成功的最好保证	32
专注是一种不可小视的力量	33
成功源于当机立断的好习惯	34
善于合作是拓展个人发展的好习惯	35

别让坏习惯毁了你/37

坏习惯是阻碍成功的恶魔	37
了解你的坏习惯	39
改变你的坏习惯	44

必须警惕的习惯陷阱/52

小心掉入旧习惯的陷阱	52
远离懒惰的积习	53

第三章

培养习惯:用卓越习惯铸就美好人生

用卓越习惯铸就非凡人生/56

充分发挥你个人的优势	56
让勤奋的习惯如影相随	57

改变人生需要积极主动/59

改变习惯改变命运	59
积极主动改变人生	60
抓住每一次机遇	61

培养积极心态的习惯/63

好心态好人生	63
--------------	----



心态习惯决定你的成败	64
培养成功的做事习惯/70	
培养坚决果断的做事习惯	70
养成踏实做事的习惯	71
勿因事小而不为	71
学会换个角度看问题	72
做事分清主次	73
靠卓越习惯去成功/75	
改变自我意象,建立卓越信念	75
富有远见,适当冒险	76
将毅力培养成一种习惯	77

下篇:实践习惯

第四章

思维习惯:用思想的力量拓展人生光明面

让思考成为一种习惯/82

- 扩建你的思维空间站 82
- 培养创造性的思维习惯 83
- 培养创造性的想象力 85
- 摆脱目光短浅的思维习惯 86

成功源于正确的思维习惯/88

- 造就天才的思维方式 88
- 唯有勤于思考,才能不断超越 91
- 永不墨守成规 95
- 重点思维是突破问题的关键点 97
- 创新思维是你的创富金矿 99

敏而善思,用思想改变人生/101

- 成功源于正确的思考习惯 101
- 思维要永远快人一步,习惯要永远高人一筹 103





第五章

行动习惯:用卓越行动铸就成功人生

目标引领行动,行动铸就成功/106

目标是人生成功的灯塔	106
目标的高度决定你的人生高度	108
成功源于对目标的专注	111
养成制定计划的习惯	114
用意志力驱使自己不断前进	116

立即行动的习惯是成功的助推器/118

成功始于行动	118
拖延是一种浪费生命的不良习惯	120
抛弃空想,立即行动	123

积极主动,提升你的卓越行动力/126

少说、多听、勤做	126
每天进步一点点	128

坚持一种行动,成就一种人生/130

莫问收获,但问耕耘	130
成功源于不懈的奋斗	131
坚持做好一件事	134



第六章

处世习惯:做事先做人的第一要则

反省自己是赢得成功的关键——养成自省的习惯/138

反省自己超越自我	138
培养自省的习惯	139

追求卓越才能成就伟业——做最好的自己/142

认识自己	142
相信自己	143
尊重自己	144
做最好的自己	145

快乐的力量是无穷的——培养快乐的习惯/148

笑对人生	148
快乐就在身边	149
让快乐也成为一种习惯	150
培养乐观的心境	151

提升自我——培养高尚的人格魅力/153

勿张扬	153
踏实做人	154
把位置放到最低	155
保持一颗平常心	157
让诚实内化为一种习惯	158
让微笑为你增添魅力	160
宽容是为人之道	161
把耐心等待当作一种习惯	162



做事先做人——培养做人的好习惯/164

养成谦虚的习惯	164
把忍让修养成一种习惯	165
不轻易承诺	167
知足常乐	168

第七章

交际习惯:拓展具有扩张磁力的人际圈

良好的交际习惯能助你成功/170

养成好交际的习惯	170
养成广泛交友的习惯	171

赢得好人缘的好习惯/173

学会站在对方的立场上考虑问题	173
收敛起你的聪明	174
能容人处且容人	175
该客套时得客套	176
以良好的形象示人	177
信任你的朋友	178
养成帮助别人的好习惯	179
为他人着想	180
诚实待人	181
学会尊重他人	182
养成为别人喝彩的习惯	183

克服与人交往的不良习惯/185

千万不要小瞧人	185
---------------	-----



别太吝啬	186
不轻易插话	187
不说伤害他人的话	188

不容忽视的礼仪习惯/189

遵守交往礼仪的习惯	189
赠送礼品的习惯	190
养成委婉拒绝的习惯	191
倾听的习惯	193

第八章

说话习惯:把话说得滴水不漏的巧言守则

赢得好人缘的说话习惯/196

赞美的习惯	196
用“我们”代替“我”	197

说话也要重礼仪/199

初次见面的问候	199
与人说话时的姿势	199
及时说“对不起”	201
说话的态度	202

养成三思而后言的习惯/204

看清脸色巧说话	204
玩笑要适度	205
给别人留点面子	206
要控制自己的情绪	207
别把话说得太满	208



舌绽莲花是这样练出来的/213

养成锻炼口才的习惯	209
避免争吵	210
说话要委婉	211
养成成功说服他人的习惯	212
迂回曲折	214

第九章

时间习惯:迈向高效的时间管理之门

时间的质量等于你生命的质量/216

时间无价	216
最大的浪费莫过于浪费时间	218
充分利用每一分钟	220

用良好的习惯赢得更多的时间/222

为自己赢得更多的时间	222
科学地利用过渡时间	224
有效地利用零碎时间	227
神奇三小时,“习惯”成“自然”	229

做个时间管理高手/231

时间管理是规划人生的最好工具	231
旋转时间管理的魔方	233
今天最重要	235



有效的掌控时间/237

做时间的主人	237
掌控开始于规划	238
一次只做一件事,而且做好这件事	242
与时间赛跑	244

第十章

工作习惯:游刃于职场的双赢法则

迈向卓越与成功的工作习惯/250

比别人多做的习惯	250
养成敬业的习惯	251
培养谨慎细心的工作习惯	253
自动自发的工作习惯	254
成功领导者所具备的工作习惯	256

别让工作中的不良习惯毁了你/258

别让工作习惯影响你的晋升	258
好高骛远的工作习惯	259
频繁跳槽的习惯	262
养成与老板沟通的习惯	263
打造和谐团队的 10 个好习惯	265

高效习惯:通向事业巅峰的金科玉律/267

建立高效工作秩序的习惯	267
合理组织工作的习惯	269
养成高效阅读的习惯	270



快乐工作的习惯:工作并快乐着/273

把工作当作一种乐趣	273
不为薪水而工作	275
在工作中适度放松的习惯	276
别把工作带回家	277
用调换工作的方法放松身心	278

第十一章

学习习惯:提升个人竞争力的终生护照

学习是自我成长的终身事业/282

永远不要停止学习	282
养成终身学习的习惯	285
学习成就卓越	286
他山之玉可以攻石	288
读书是你一生的事业	289

每天进步一点点/291

每天抽出 15 分钟读书	291
利用每天的零碎时间学习	294
重复是学习之母	295
有选择的读书	296
学会创新,每天给自己换一个“大脑”	298

不断学习才能保持你的竞争优势/300

积累知识比积累财富更重要	300
不断学习才能保持你的竞争优势	302
学以致用	304
时刻学习新知识,认识新事物	306



善于从日常生活中学习 307

第十二章

爱情习惯:造就幸福婚姻的行为法则

让爱情成为一种习惯/310

爱是一种习惯 310

敢爱的人才能更好地享受爱 311

用真情为爱保鲜/314

习惯性地关注他的嗜好 314

时常聆听他的心声 315

让他在家里像个国王 315

及时清除爱情摩擦 316

永远温柔如水 316

用好习惯书写婚姻的童话/318

用宽容和尊重编织婚姻的花环 318

培养宽容习惯的良方 320

习惯性地保持爱的距离 321

让体贴成为一种习惯 323

不时地制造一些浪漫 324

别让婚姻中了坏习惯的毒/325

小心猜疑的坏习惯 325

别让嫉妒烧毁了你的爱 326

喋喋不休是爱情的致命杀手 327



第十三章

财富习惯:开启财富之门的金钥匙

好习惯好财运/332

习惯决定财运	332
思维习惯决定财富习惯	333
学会富人的思维习惯	335

成就百万富翁的致富习惯/337

习惯重视每一分金钱	337
勇于冒险	338
创新习惯带来财富	339
善于捕捉商机	340

把习惯变成金子/342

从熟悉的领地迈向财富的金字塔	342
让理财习惯增值你的财富	343
培养善于借势的生财习惯	344

良好的理财习惯打开财富之门/346

好习惯,理好财	346
世界巨富的理财习惯	347
及早理财,实现你的致富目标	351
养成编制家庭财务档案的好习惯	353



第十四章

健康习惯:呵护一生健康的私人医生

向习惯要健康/356

- 养成自爱的习惯 356
- 好的生活习惯有利于健康 357
- 告别影响健康的坏习惯 359

保持健康的心理习惯/361

- 自我释放压力 361
- 向忧虑说“再见” 362
- 保持心理平衡 364
- 善于平息怒火 365
- 过分看重金钱对健康不利 366

日常生活习惯/368

- 保持清洁卫生 368
- 正确服用药物的习惯 369
- 生活要有规律 370
- 排便要定时 371
- 正确清洗果蔬 373
- 用牙膏的学问 374

健康的饮食习惯/376

- 早餐要丰富 376
- 注意饮食的习惯 377
- 养成喝水的习惯 378



养成饮淡茶的习惯	381
吃全麦面包好处多	381
多吃水果及沙拉	382
多吃大豆	382
健身养生习惯/384	
按摩的习惯	384
步行的习惯	385
坚持爬楼梯	386
定期体检	387
远离肥胖	388
养成锻炼身体的习惯	389
睡眠的习惯/390	
午睡的习惯	390
别在床上辗转反侧	391
选择合适的枕头	391
告别睡觉开灯的习惯	392
轻装入睡	393



第一章

认识习惯：

徜徉于缤纷多彩的习惯花园

上篇 认知习惯

