

习惯是一种顽强的力量 它可以主宰人的一生

超越自我

# 习惯改变命运


XIGUANGAIBIANMINGGYUN

张自学◎ 编著



## 提高工作效率的50个做事技巧

美国著名教育学家曼恩说：“习惯仿佛像一根缆绳，我们每天给它缠上一股新索，要不了多久，他就会变得牢不可破。”本书告诉我们：一个人如果养成好的习惯，就如同为梦想插上了翅膀，为人生的成功打下坚固的基石。

 中国出版社

习惯是一种顽强的力量 它可以主宰人的一生



# 习惯改变命运

XIGUANGAIBIANMINGYUN

张自学◎ 编著



## 提高工作效率的50个做事技巧

美国著名教育学家曼恩说：“习惯仿佛像一根缆绳，我们每天给它缠上一股新索，要不了多久，他就会变得牢不可破。”本书告诉我们：一个人如果养成好的习惯，就如同为梦想插上了翅膀，为人生的成功打下坚固的基石。

 中国社会科学出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

习惯改变命运 / 张自学编著. —北京: 中国社会出版社, 2006.9

(超越自我丛书 / 东方夫子主编)

ISBN 7-5087-1326-5

I. 习… II. 张… 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 104906 号

---

丛 书 名: 超越自我丛书

主 编: 东方夫子

书 名: 习惯改变命运

编 著 者: 张自学

责任编辑: 李春园

---

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方式: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66051698 电传: (010)66051713

邮 购 部: (010)66060275

经 销: 全国各地新华书店

---

印刷装订: 北京京海印刷厂

开 本: 150mm × 225mm 1/16

印 张: 11.125

字 数: 130 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 16.00 元

---

(凡中国社会出版社图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

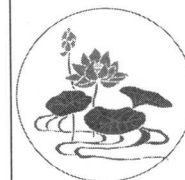
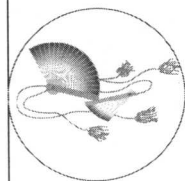
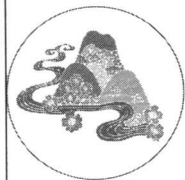
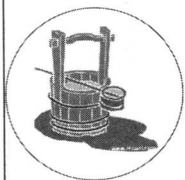
## 前言

现实生活中，人们总是对别人的成功惊羨不已。其实，透过每一位成功人士光芒四射的表层，呈现在人们眼前的事实是：他们的成功在于拥有比普通人更好的习惯，并用此习惯来支配他们的人生。无论是研究成功者的成功，还是研究失败者的失败，都可以得到这样的结论：习惯左右成败，习惯改变人生。

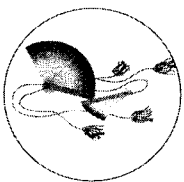
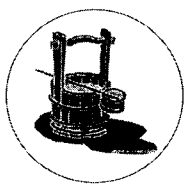
在现代生活中，什么都在变，明天的世界和今天不一样，我们不得不每天面对生活的挑战。你也许会因为整日的奔波而心力憔悴，那我们永远只有一个新而不美的世界吗？不，我们要用良好的习惯来迎接生活带来的压力和变化，在现代生活的大潮中稳稳地驾起生活的方舟。

习惯是生活中相对稳定的部分。每天我们要读书，要跑步，要听音乐，要打球，这些都是在某个相对固定的时间里来做的。其他时间所做的事可能每天有所不同。当你忙碌了一天，想起自己的书本和球拍，心中犹如点燃了一盏明灯。尽管很累，但它们能让你摆脱日常生活的喧嚣，寻找到片刻宁静，犹如一艘远航的船可以停泊靠岸，过一种别有情调的生活。

习惯是从环境中成长出来的——以相同的方式，一而再，再而三地从事相同的事情——不断



# 前言



重复——不断思考同样的事情——而且，当习惯一旦养成之后，它就像在模型中硬化了的水泥块——很难打破了。

习惯也是一位残酷的暴君，统治并强迫人们遵从它的意愿、欲望、爱好，抵制新的思想和事物，人类的历史就是在跟习惯和偏见做斗争中展开的。

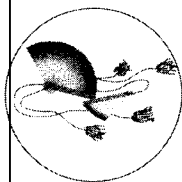
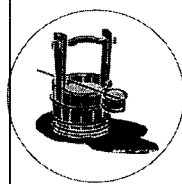
习惯是一条“心灵路径”。我们的行动已经在这条路上旅行多时，每经过它一次，就会使这条路径更深一点。如果你曾经走过一处田野或经过一处森林，你就会知道，你一定会很自然地选择一条最干净的小径，而不会去走一条荒芜小径，更不会横越田野，或从林中直接穿过，自己走出一条新路来。心灵行动的路线则是完全不同的，它会选择最没有阻碍的路线来进行。

要除掉旧习惯，最好的方法是培养新习惯、开辟新的心灵道路，并在上面走动行走及旅行。旧的道路很快就会遗忘，而且时候一久，将因长期未使用而被荒草淹没。每一次你走过良好的心理习惯的道路，都会使这条道路变得更深更宽，也会使它在以后更容易走。这种心灵的筑路工作，是十分重要的。让我们现在就开始修建理想的心灵道路，在上面旅行，通往美丽的新世界吧！

假如你是一位渴望走向成功的人士，本书将从50个方面告诉你成功人士是怎样“炼”成的；良好习惯是怎样培养的。很显然，任何一个人也不可能具备以上所有良好习惯，我们的想法只是

想告诉你：哪怕你只具备几个甚至一个良好的习惯，那也将使你在某些方面取得重大的突破。下定决心，按本书所说的那样行动吧！

# 前言



# 目录

## CONTENTS

### 第一篇 凡事预则立

#### ——成功需要用目标与计划配合行事

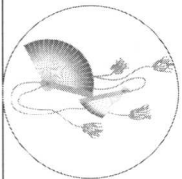
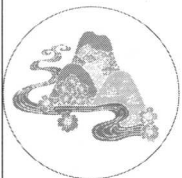
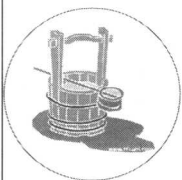
事实上，许多人不是没有能力，也不是没有机会，他们做事也兢兢业业，可他们对自己的人生感到很不满意，他们也曾苦苦地思索这到底是因为什么，但始终都找不到答案。假如你问他们，他们的目标是什么，好多人无言以对。问题的症结就在于：他们的人生没有明确的目标，他们的行为方式即手段，但却没有目的。什么才是你要达到的目标？不弄清楚这个问题就无法实现所谓的手段独立，最终也不可能实现自治自立的人生。

制定与执行目标都很重要	002
目标需要合理的计划辅佐	005
要对每一个计划胸有成竹	008
短期计划是不可或缺的	011
充分挖掘自己的潜能	014
用时间表来关注计划的进展	019

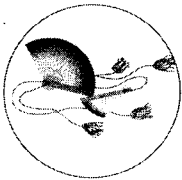
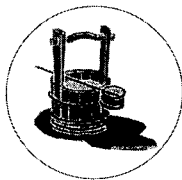
### 第二篇 精力有限，效率无限

#### ——效率来自合理的精力分配

毫无疑问，人的时间和精力是有限的，不制订一个顺序表，你会对突然涌来的大量事务手足无措。



# 目 录



根据你的目标，你就可以把所要做的事情制订一个顺序。有助你实现目标的事情，你就把它放在前面，依次为之一，把所有的事情都排一个顺序，并把它记在一张纸上，就成了顺序表，养成这样一个良好习惯，会使你每做一件事，就向你的目标靠近一步。

在做事层次上杜绝火烧眉毛的事情	024
不要花过多的时间去救火	027
把精力放在重要的地方	030
做每一件事时先将精力集中	033
将西瓜和芝麻一起捡起来	038
不在小事上纠缠	040

## 第三篇 停滞即是倒退

——成就来自第一时间的行动力

19世纪英国生物学家赫胥黎说：“人生伟业的建立，不在于能知，乃在于能行。”没有行动，一切目标、计划都将落空，成功也就无从谈起。老子在《道德经》中说：“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于垒土；千里之行，始于足下。”可见行动是完成计划、奔向目标、获得成功的保证。

在对手没有行动前就“称王”	046
不要让拖延拖垮自己	050
每天都逼迫自己完成工作定额	053
有车搭则搭车，无车搭则走路	057



# 目 录

在行动前对事情注入自己最真挚的感情	060
人生的伟业不在于能知，乃在于能行	064

## 第四篇 一张一弛乃高效之道

——良好的节奏才能带来持久的高效

要用精力最好的时间来做最好的、更重大的事，而用精力不好的时间来做较不重要的事情，这样才能体现真正高效，并且能让你保持能量，节省体力，节约时间。

每个人都有自己的生理节奏，符合它便事半功倍，否则必然事倍功半。

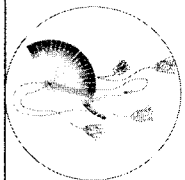
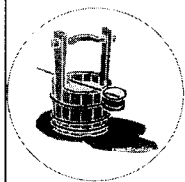
像交响乐曲一样地工作	068
在最适合自己的时间里处理好事	069
适当地保持紧张感	072
不时地鼓励自己	073
将每一件事情系统化	076
考察自己的生活信号	080
除掉一些不好的小毛病	083

## 第五篇 两点之间直线最短

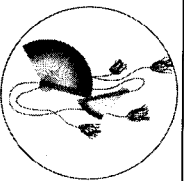
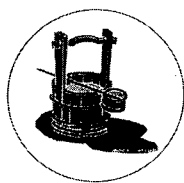
——简化是一切高效率的起点

要永远记住，杂乱无章是一种必须去除的坏习惯。有些人将“杂乱”作为一种行事方式，他们以为这是一种随意的个人风格。

把事情化繁为简的一个关键是抓住事物的主要矛盾。必须善于在纷繁复杂的事物中，抓住主要环节不放，“快刀



# 目 录



斩乱麻”，使复杂的状况变得有脉络可寻，从而使问题易于得到解决。

“快刀斩乱麻”是最有效的手段	086
真知灼见，首先来自多思善疑	088
以结果导向考虑问题	090
创造性解决问题是最大的进步	091
想象力可以让一切麻烦变为机会	095
将自己的缺点变为特点	099
敢为天下先	103
科学地用脑	107

## 第六篇 百炼才能成钢

### ——高效率来自不断的自我修炼

现代社会是竞争的社会、信息的社会、人际交往的社会。在这样的社会背景下，越来越多的人感到要想有所成就，要想在人生的激烈竞争中始终处于不败之地，就必须首先掌握关于“自己”的科学知识，了解“自己”的心理活动发生、发展的规律，了解“自己”的性格、气质、能力、人格等内在的诸多方面。要做到这一切，离不开对自我的修炼。

在工作中最值得重视的就是自己	112
不断锤炼自己沟通的能力	115
渴望是个人进取的原动力	119
停止自己那毫无意义的埋怨和牢骚	123

# 目 录

- 敏捷地做出决断，这是工作的秘诀 126  
只要及时开始，就是高效的一半 128

## 第七篇 珍惜每一秒

——用好时间是提高效率的第一要义

把零碎时间用来从事零碎的工作，从而最大限度地提高工作效率。比如在车上时、在等待时，可用于学习，用于思考，用于简短地计划下一个行动等等。充分利用零碎时间，短期内也许没有什么明显的感觉，但长年累月，将会有惊人的成效。

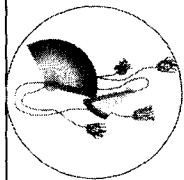
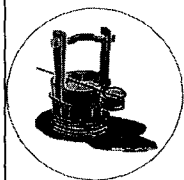
世界上真不知有多少可以建功立业的人，只因为把难得的时间轻易放过而默默无闻。

- “分”永远比“时”多 59 倍 132  
没有结果的事就是不值得做的事情 136  
将小块时间连贯起来 138  
找回日常不必要消耗的时间 142  
降低被干扰的程度 145  
注重每一秒时间的利用 147

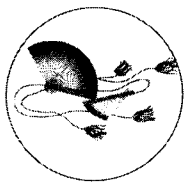
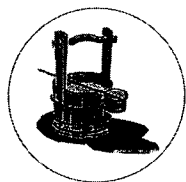
## 第八篇 会休息才会工作

——科学休息可以创造更大的能量

调剂的另一层意思是做到紧张、忙闲、劳逸、张弛相结合。既不是只张不弛、张而忘弛，搞得很紧张；也不要弛而不张，弛而忘张，并力戒一味求闲，闲上加闲。提倡张弛结合，劳逸适度。一个懂得休息的人，生活才能充满

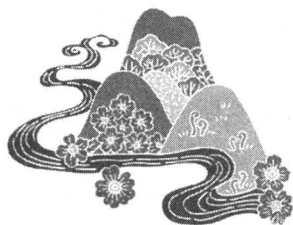


# 目 录



欢乐，工作才更有热情。

学会偶尔地搁置问题	152
切记不要将工作带回家	154
尽量在工作时保持好心情	158
在疲劳的时候减少工作	161
进行科学的休息	163



## 第1篇

# 凡事预则立

### ——成功需要用目标与计划配合行事

事实上，许多人不是没有能力，也不是没有机会，他们做事也兢兢业业，可他们对自己的人生感到很不满意，他们也曾苦苦地思索这到底是什么，但始终都找不到答案。假如你问他们，他们的目标是什么，好多人无言以对。问题的症结就在于：他们的人生没有明确的目标，他们的行为方式即手段，但却没有目的。什么才是你要达到的目标？不弄清楚这个问题就无法实现所谓的手段独立，最终也不可能实现自治自立的人生。



## 制定与执行目标都很重要

美国前总统罗斯福的夫人在年轻时，从本宁顿学院毕业后想在电讯业找一份工作，她的父亲就介绍她去拜访当时美国无线电公司的董事长萨尔洛夫将军。萨尔洛夫将军非常热情地接待了她，随后问道：“你想在这里干哪份工作呢？”“随便。”她答道。“我们这里没有叫‘随便’的工作，”将军非常严肃地说道：“成功的道路是由目标铺成的！”

没有奋斗的方向，就活得混混沌沌；准确地把握好自己的喜好和追求，是走向成功的第一步！

每个人都被赋予了一次生命，虽然长短各有不同。遗憾的是，很多人回首人生的旅程，带着悔恨、失望，他们会忽然惊觉自己的旅程没有目的地。他们浪费金钱、时间以及心力，从事所谓的“消除紧张情绪”的活动，而不是从事“达到目标”的活动。他们每周辛勤工作，赚够了钱，在周末又把它们全部花掉。

他们一生勤奋敬业，但等老了，却感到自己的一生过得并不精彩。相比之下，一些外表并没有他们勤奋的人却取得了比他们更大的成就，过上比他们更好的生活。他们既感到失落，又不明所以。他们不明白，自己付出的努力决不比别人少（因为自己几乎没有放过任何能够工作的时间，人的工作时间也不可能比他们长），那么别人是怎样实现那样大的目标，过上那样好的生活呢？

他们不明白其中的一个秘诀就是：所有成功的人士都有一个突出的特征——做事都有明确的目标。

目标对于所期望成就的事业的真正决心。太多的人无法

达成自己的理想的原因只是他们从来没有真正定下生活的目标。

成功人士总是事前决断，而不是事后补救。他们提前谋划，而不是等别人的指示。他们不允许其他人操纵他们的工作进程。不事前谋划的人是不会有进展的。就像《圣经》中著名的诺亚，他并没有等到下雨了才制造他的方舟。

目标能使我们事前谋划，迫使我们把要完成的任务分解成可行的步骤。要想制作一幅通向成功的交通图，你就要先有目标。正如 18 世纪发明家兼政治家富兰克林在自传中说的：“我总认为一个能力很一般的人，如果有个好计划，是会有所作为的。”

没有目标就不可能有成功。一些完美的计划实际上是相当简单的。每一个大公司都是从小公司发展起来的，在公司的背后一般都有一个有理想、有热情的领导，是这个领导得心中怀有的坚定的目标把公司带向了成功的彼岸。

优秀的企业或组织，一般都有 10 年至 15 年的长期目标。经理人员时常会反问自己：“我们希望公司在 10 年后是什么样子？”然后根据这个设想来规划企业应该做什么。工作并不是为了适应今天的需求，可能是要满足 5 年、10 年以后的需求。各研究部门也是在针对 10 年或 10 年以后的产品进行研究。

生活也是一样，我们也应该计划 10 年以后的事。

目标一旦定下，它就成为你努力的依据，也是对你的鞭策。可以说，目标给了你一个看得见的靶子。随着你实现了这些目标，你的心中会越来越有成就感。制定和实现目标有点像一场比赛，随着时间推移，你实现了一个又一个目标，这时你的思想方式和工作方式又会渐渐改进。

制定目标有一点很重要，那就是目标必须是具体的、可以





# 习惯改变命运

提高工作效率的88个做事技巧

004

实现的。如果计划不具体，无论它是否实现了，都会使你的积极性有所降低。这是因为向目标迈进是动力的源泉，如果你无法知道自己向目标前进了多少，你就会泄气，甚至放弃。

目标具体，也就是说，你必须确定你想要的财富的数字，不能空泛地想：我这一生要赚很多钱。

想一想你的目标是什么？是每月挣两千块钱、五千块钱还是几万块钱？不要空泛地说“我需要很多很多钱”，那样没有用，你必须确定你追求的成功的具体评价标准。你对目标制定得越周到，对它的检视越仔细认真，成功的希望就越大。由此可见，设定一个具体可行的目标是必要的。试着每星期花一个小时，检视自己的目标，评估自己的表现，并为下一步行动做计划书。

你花在检视自我人生目标上的时间越多，你的目标就越能够与你的人生结合。但是千万不要以纸上谈兵代替实际行动。要知道，没有行动，再好的目标也是一纸空文。

目标还有个好处，就是有助于你评估工作的进展。不成功者有个共同的问题，就是他们极少评估自己取得的进展。他们大多数人或者不明白自我评估的重要性，或者无法衡量取得的进步。

而目标提供了一种自我评估的重要手段。如果你的目标是具体的、看得见摸得着的，你就可以根据自己距离最终目标有多远来衡量目前取得的进步。

生活中有太多这样的人，他们对生活有一点小小的改善就心满意足。他们没有想过、或者没有给自己制定明确的目标。很多人工作勤奋只是为了能在所在的单位呆得下去，只为了能够达到眼前糊口的目的，却没有什麼更远大的理想。他们努力工作，但没有远大的志向。这样的人永远只能处在低级的职位



上，无论他们多么勤奋，都不会有什么大的作为。

## 成功习惯的养成——实现目标的“黄金”步骤

下面是六个具体实现目标的“黄金”步骤：

1. 简单地说：“我需要很多很多的钱”是没有用的。你要在心里，确定你希望拥有的财富的具体数字。

2. 确确实实地决定：你将会付出什么努力与多少代价去换你所需要的成就。

3. 没有时间表，你的船永远不会到达彼岸。所以要规定一个固定的日期，一定要在这日期之前把你想要的钱赚到手。

4. 拟定一个实现你理想的可行性计划，并马上进行。耽于幻想，而不去行动，目标就永远是空中楼阁。

5. 将以上四点清楚地写在纸上，不要仅仅依靠你的记忆力，而一定要体现为白纸黑字。

6. 每天大声朗读两次你的计划，比如在晚上睡觉以前，在早上起床之后。而且你朗读的时候，就想像自己已经看到、感觉到并深信已经拥有这些成就。

## 目标需要合理的计划辅佐

很多人认为，与其把时间都花在对于未来的计划上，不如脚踏实地的苦干。实干固然很重要，但合理的计划却可以让我们事半功倍。如果说实干是汽车的发动机，那计划就是汽车的方向盘和地图。脱离了方向盘和地图，汽车固然可能达到目的地，但中间难免会走弯路，浪费了精力和时间。只有照着计划前进，才能快速有效地实现目标。

没有任何事比事前计划更能把时间做生产性的运用。研究

