



我们为什么会这样生活，那样工作？习惯的力量似乎总是超乎我们的想象。全球金牌畅销书教你发现自己的“习惯模式”，与自我进行较量，彻底改变自己的命运。

THE POWER OF
HABIT


习惯 的力量

让你重新审视自己，打造出色的自己

屈平 编著



XIG

 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

习惯的力量/屈平编著. —长春：北方妇女儿童出版社，2014.6
（悦读时光）

ISBN 978-7-5385-8348-9


I. ① 习… II. ① 屈… III. ① 习惯性—能力培养—通俗读物
IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第078652号

出版人：刘刚

策划：师晓晖

责任编辑：刘莉

制 作： (www.rzbook.com)

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：8

字 数：160千字

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

版 次：2014年6月第1版

印 次：2014年6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：0431-86037970

发行科：0431-85640624

定 价：18.00元

Part01 有效规划：准确安排，合理计划 / 7

- 锁定目标，瞄准成功的靶心 / 8
- 细化目标，成功要步步为营 / 11
- 修正目标，完善行动过程 / 14
- 放大目标，树立人生理想 / 17
- 挑战目标，激发个人潜能 / 19
- 超越目标，顺利掌握一切 / 22
- 要事第一，从重到轻做事情 / 25
- 摆脱琐事，不做糊涂穷忙族 / 27
- 日事日毕，掌握“在今天”的成功原理 / 32
- 忙而不乱，和时间做好朋友 / 35
- 合理规划，保证速度和质量 / 38
- 惜时如金，利用零碎时间 / 41
- 平衡角色，让自己更出彩 / 45

Part02 积极行动：勇敢向前，努力开拓 / 49

- 主动出击，远离借口和假设 / 50
- 及时行动，让效率成为保障 / 53

- 勇于尝试，让自己越来越强 / 56
- 充分准备，迎接各种挑战 / 59
- 大胆去做，一切皆有可能 / 62
- 坚持到底，为自己和他人负责 / 67
- “压”苗助长，很多成绩源自压力 / 70
- 走出窘境，压力是你前行的动力 / 73
- 心有压力，说明你很优秀 / 76
- 列出压力源头，一一审视 / 79
- 先小后大，把压力依次解决掉 / 82
- 底气十足，跟压力死磕到底 / 85
- 行动起来，用实干对抗压力 / 88

Part03 完美修身：协调自我，发扬美德 / 91

- 管好自己，卓越源自纪律 / 92
- 心无杂念，专注眼前的事 / 95
- 心有章法，按照流程去做事 / 98
- 收敛情绪，不让心情干扰事情 / 102
- 节奏紧凑，自由不等于懒散 / 105
- 坚定信念，偏执狂才能把事办好 / 108
- 雷厉风行，做事干脆利落 / 112

守口如瓶，不该说的绝不说 / 115
放低自己，谦逊处世少祸端 / 118
适当装傻，好汉能吃眼前亏 / 122
隐藏锋芒，别做“犀利哥” / 126
文字要空，话亦不能说满 / 129

Part04 卓越思考：巧妙用脑，灵活应对 / 133

转变思路，东方不亮西方亮 / 134
紧盯结果，逆向思维反推法 / 138
遇繁化简，把复杂问题简单化 / 141
化整为零，逐步攻克大难题 / 144
打破陈规，不被传统套牢 / 148
关注信息，嗅觉灵敏路好走 / 151
遇事动脑，方方面面想周全 / 154
居安思危，好事也要往坏处想 / 157
及时刹车，该止步时就止步 / 161
合理计划，凡事三思而后行 / 164
谨慎取舍，敢于说“NO” / 167

Part05 学无止境：钻研终身，持久发展 / 171

缺啥补啥，定期丰富专业知识 / 172
与时俱进，树立终身学习的信念 / 175
时常反省，吸取经验教训 / 179
不甘平庸，竭力追求卓越 / 182

戒骄戒躁，保持一颗平常心 / 185
取人之长，做“集大成者” / 188
保持微笑，让自信一路相随 / 191
敢于吃苦，扎实练好基本功 / 195
边做边学，知识和实践相结合 / 199
真才实学，赚取成功的机会 / 202
吊足胃口，神秘感帮你提高身价 / 205


Part06 效率合作：善于借力，促进协作 / 209

互相借力，养成与他人合作的习惯 / 210
综合分析，找到最佳的合作方式 / 214
转变思维，学会创造性合作 / 217
目光放远，实现长期合作 / 220
化敌为友，将合作发扬光大 / 224
不懂就问，多向前辈取真经 / 228
把握自己，不要完全依赖合作 / 231
欲取先予，互惠才能互利 / 234
多结善缘，帮人就是帮己 / 238
眼光长远，放小利而求大利 / 241
追求双赢，要让利益最大化 / 244
乐于施舍，种下善因得善果 / 248
搭台造势，互相帮忙提人气 / 250
完善自我，赢得他人的信任 / 253



屈平 编著

XIG

 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

习惯的力量/屈平编著. —长春：北方妇女儿童出版社，2014.6
（悦读时光）

ISBN 978-7-5385-8348-9


I. ① 习… II. ① 屈… III. ① 习惯性—能力培养—通俗读物
IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第078652号

出版人：刘刚

策划：师晓晖

责任编辑：刘莉

制 作： (www.rzbook.com)

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：8

字 数：160千字

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

版 次：2014年6月第1版

印 次：2014年6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：0431-86037970

发行科：0431-85640624

定 价：18.00元

罗马不是一天建成的，成功更不是一步登天的神话。如果你喜欢看成功人士的故事，你会发现，他们的事业金字塔是由一块块考究的基石逐渐搭建而成的。这些“基石”，就是做人做事的习惯。

美国成功学大师拿破仑·希尔说：“习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人。”习惯的力量是如此强大，让我们的人生有所不同。在本书中，我们将成功人士的良好习惯总结为六点，帮你逐条分析它们的重要性，并告诉你养成这些良好习惯的方法。

第一，做规划的习惯。想成功，不能像无头苍蝇一样乱撞，聪明的人都习惯给自己制定长远目标和阶段性目标，并且懂得用最短的时间、最低的成本去完成这些目标。如果说成功就是爬上金字塔的顶端，那么，规划就是为自己架起一座登顶的梯子。

第二，积极行动的习惯。“明日复明日，明日何其多。”这是所有渴望成功的人要铭记于心的话。有任务在身，就要毫不迟疑立刻去办；有梦想在心，就要扛住压力果断行动。要记住：实现梦想的第一步，就是从梦中醒来，动手去做。

第三，管理自我的习惯。管理自我要从三个方面着手，一是

自持自律，专注做事；二是放低姿态，不露骄纵之气；三是慎独修身，为自己打造良好的口碑。

第四，卓越思考的习惯。虽然很多成功人士是从体力劳动做起，但是他们最后的成功必定是靠脑力。所以，要养成动脑筋的习惯，遇事灵活变通，考虑周全，要理性分析当前的局势，也要大胆创新开拓未来。

第五，持续学习的习惯。“我已经很优秀了”这样的想法是不应该有的。在信息爆炸的今天，知识更新速度太快，所以我们要自我学习的习惯，丰富我们的知识，拓展我们的视野。

第六，与人合作的习惯。成功人士是精英，但绝对不是个人英雄主义、靠单枪匹马闯天下的孤胆英雄。他们都擅长与人合作，互利互惠，在良好的人际关系中谋求更大的利益。

总的来说，规划、主动、自律、思考、学习、合作是通向成功所需的六个习惯。理论学起来容易，实际操作起来要难一些。不过，专家曾经做过相关的统计，一个习惯的养成只需要半个月左右的时间。当你阅读本书之后，不妨在生活中督促自己将里面的内容逐一落实到现实中去。可能要经过短暂的“不适应”，但过了这个阶段，你会发现一个全新的自己。希望通过这本书，你能够找到叩开成功大门的钥匙，早日成为理想中的成功人士！

Part01 有效规划：准确安排，合理计划 / 7

- 锁定目标，瞄准成功的靶心 / 8
- 细化目标，成功要步步为营 / 11
- 修正目标，完善行动过程 / 14
- 放大目标，树立人生理想 / 17
- 挑战目标，激发个人潜能 / 19
- 超越目标，顺利掌握一切 / 22
- 要事第一，从重到轻做事情 / 25
- 摆脱琐事，不做糊涂穷忙族 / 27
- 日事日毕，掌握“在今天”的成功原理 / 32
- 忙而不乱，和时间做好朋友 / 35
- 合理规划，保证速度和质量 / 38
- 惜时如金，利用零碎时间 / 41
- 平衡角色，让自己更出彩 / 45

Part02 积极行动：勇敢向前，努力开拓 / 49

- 主动出击，远离借口和假设 / 50
- 及时行动，让效率成为保障 / 53

- 勇于尝试，让自己越来越强 / 56
- 充分准备，迎接各种挑战 / 59
- 大胆去做，一切皆有可能 / 62
- 坚持到底，为自己和他人负责 / 67
- “压”苗助长，很多成绩源自压力 / 70
- 走出窘境，压力是你前行的动力 / 73
- 心有压力，说明你很优秀 / 76
- 列出压力源头，一一审视 / 79
- 先小后大，把压力依次解决掉 / 82
- 底气十足，跟压力死磕到底 / 85
- 行动起来，用实干对抗压力 / 88

Part03 完美修身：协调自我，发扬美德 / 91

- 管好自己，卓越源自自律 / 92
- 心无杂念，专注眼前的事 / 95
- 心有章法，按照流程去做事 / 98
- 收敛情绪，不让心情干扰事情 / 102
- 节奏紧凑，自由不等于懒散 / 105
- 坚定信念，偏执狂才能把事办好 / 108
- 雷厉风行，做事干脆利落 / 112

守口如瓶，不该说的绝不说 / 115
放低自己，谦逊处世少祸端 / 118
适当装傻，好汉能吃眼前亏 / 122
隐藏锋芒，别做“犀利哥” / 126
文字要空，话亦不能说满 / 129

Part04 卓越思考：巧妙用脑，灵活应对 / 133

转变思路，东方不亮西方亮 / 134
紧盯结果，逆向思维反推法 / 138
遇繁化简，把复杂问题简单化 / 141
化整为零，逐步攻克大难题 / 144
打破陈规，不被传统套牢 / 148
关注信息，嗅觉灵敏路好走 / 151
遇事动脑，方方面面想周全 / 154
居安思危，好事也要往坏处想 / 157
及时刹车，该止步时就止步 / 161
合理计划，凡事三思而后行 / 164
谨慎取舍，敢于说“NO” / 167

Part05 学无止境：钻研终身，持久发展 / 171

缺啥补啥，定期丰富专业知识 / 172
与时俱进，树立终身学习的信念 / 175
时常反省，吸取经验教训 / 179
不甘平庸，竭力追求卓越 / 182

戒骄戒躁，保持一颗平常心 / 185
取人之长，做“集大成者” / 188
保持微笑，让自信一路相随 / 191
敢于吃苦，扎实练好基本功 / 195
边做边学，知识和实践相结合 / 199
真才实学，赚取成功的机会 / 202
吊足胃口，神秘感帮你提高身价 / 205

Part06 效率合作：善于借力，促进协作 / 209

互相借力，养成与他人合作的习惯 / 210
综合分析，找到最佳的合作方式 / 214
转变思维，学会创造性合作 / 217
目光放远，实现长期合作 / 220
化敌为友，将合作发扬光大 / 224
不懂就问，多向前辈取真经 / 228
把握自己，不要完全依赖合作 / 231
欲取先予，互惠才能互利 / 234
多结善缘，帮人就是帮己 / 238
眼光长远，放小利而求大利 / 241
追求双赢，要让利益最大化 / 244
乐于施舍，种下善因得善果 / 248
搭台造势，互相帮忙提人气 / 250
完善自我，赢得他人的信任 / 253



Part 01

有效规划：准确安排，合理计划

人生犹如航行，
有了目标才会有持久的方向，
有了安排才能走得更远。

做好规划，
能顺利地开启我们的旅程，
迎向崭新的未来。



锁定目标，瞄准成功的靶心



对于没有目标的人来说，岁月的流逝只意味着年龄的增长，平庸的他们只能日复一日地重复自己。而对于目标明确的人来说，人生就是一场大胆前行、风景无限好的美妙旅途。

比赛尔是西撒哈拉沙漠中的旅游胜地，每年都会吸引大批的观光客，大幅度地拉动了当地经济的增长。但是很久以前，它只是一个只能进、不易出的贫瘠地方。因为在一望无际的沙漠里，人很容易迷路。一个人如果凭着感觉往前走，他只会走出许多大小不一的圆圈，最后的足迹十有八九是卷尺的形状。人们以前没有认识到这一点，所以很少有人能够走出去。

后来，一位年轻人出现了，他发现比赛尔四处都是沙子，一点儿可以参照的东西都没有，于是，他在晚上找到了北斗星，一直朝着北斗星的方向走，终于成功地走出了大漠。这位年轻人成了比赛尔的开拓者，他的铜像被竖在小城的中央。铜像的底座上刻着一行字：新生活是从选定方向开始的。



“新生活是从选定方向开始的。”你的生活目标选定了吗？你生活中的北斗星在哪里？如果你还没确定，那就请及早选择吧。有句俗话说“三百六十行，行行出状元”，工、农、商、学、兵各大行业类别中，你确定的人生核心目标是什么呢？如果你想做学问，就多了解学术前沿、新近成果；如果你想致富，那么就全力以赴寻找赚钱的机会，努力实现。要想成功，就得全身心奔向实现目标的旅程中。

曾经有个男孩，父亲是普通的马术师，家里过着最一般的生活，甚至略显贫寒。某天的作文课上，老师让学生们描绘自己的理想。这个男孩洋洋洒洒写了7张纸，他说自己想拥有一座牧马农场，他甚至仔细画出了一张农场的设计图，上面标有马厩、跑道等，在这一大片农场中央，还建有一栋豪宅。

作文交上去之后，老师不但没有表扬他，还给了他不及格，非常严厉地批评男孩说：“你年纪轻轻，不要老做白日梦。你没钱，没家庭背景，什么都没有。盖座农场可是个花钱的大工程，你要花钱买地，花钱买纯种马匹，花钱照顾它们。”老师接着又说：“如果你肯重写一个比较不离谱的志愿，我会给你打你想要的分数。”

这男孩回家后反复思量了好几天，最后他决定原稿交回，一个字都不改，他告诉老师：“就算不及格，我也不愿放弃梦想。”

20年以后，这个男孩真的实现了当初的梦想，他拥有了自己的牧马农场，养了无数的好马、名马，还住上了豪华的别墅。他把那位曾经泼冷水的老师请到他的豪华大农场里做客，老师不得不为自己当年的言行道歉，而这个曾经爱“幻想”的男孩——今

日的农场主说，他之所以有这样的成就，就是因为他一直锁定儿时的梦想，从未放弃。小男孩以他的亲身经历证明，目标决定行动，行动实现目标。他没有地位显赫的双亲，没有家财万贯的资本，但是他有致富梦。他要成为富人，这个目标支持着他奋斗20年，直到愿望实现。与其他那些平庸的同学相比，他多的就是远大的目标和实现目标的勇气！

一个想成功的人，光把“成功”两个抽象的字符当成目标可不行，必须得让它形象化、具体化。笼统地说“我需要很多很多的钱”没有用，你必须确定渴望得到的财富的具体数额。“买房买车”是目标；“奥运夺冠”是目标；“舍得一身剐，敢把皇帝拉下马”是目标……有了目标的种子才可以孕育出一大片成功的森林。一旦锁定了你的目标，就要为它辛勤地播种、施肥，待它开花，早日结果。

成功锦囊

确立人生目标要尽早。年轻的时候一定要有自立、自强的意识，一定要使自己充满成功、致富的欲望。只有那些不满足现状的人，才能获得真正的成功。



细化目标，成功要步步为营



每个人都希望梦想成真，然而梦想似乎有点儿遥不可及。因为那是“梦想”，太过遥远。实现梦想就要把大的“梦想”变为一个个阶段性的小目标，逐步实现。

人有了目标，就有了前进的动力。但是在追求目标的路途中，大多数人会有力不从心的感觉——目标太过遥远，不知从何下手，不知道先走哪一步。关于这个问题，我们可以在马拉松运动员身上受到启发。

1984年，东京举行了国际马拉松邀请赛。比赛中大牌云集，人们纷纷猜测到底花落谁家。不料，最终夺冠的是一位名不见经传的日本选手山田本一。当记者问他凭什么取得如此惊人的成绩时，他说：“凭智慧战胜对手。”

当时许多人都认为这个偶然跑到前面的矮个子选手是在故弄玄虚。马拉松赛是体力和耐力的运动，需要良好的身体素质和出众的毅力，还没听说可以靠智慧取胜的。所以，人们并没有对山

田本一的话做更多探讨。

两年后，意大利国际马拉松邀请赛在意大利北部城市米兰举行，山田本一代表日本参加比赛。这一次，他又获得了世界冠军。在问及他取胜的原因时，山田本一回答的仍是上次那句话：用智慧战胜对手。人们对他所谓的“智慧”迷惑不解。

10年后，山田本一的自传出版，他获胜的谜团才得以解开。他在自传中说：“每次比赛之前，我都要乘车把比赛的线路仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是银行，第二个标志是一棵大树，第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就以百米赛跑的速度奋力地向第一个目标冲去，等到达第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去。40多千米的赛程，就被我分解成这么几个小目标轻松地跑完了。”

人生的奋斗跟马拉松赛场上的奋斗如出一辙。你设定的那个“人生目标”就是马拉松的全部赛程，因为遥远追求起来也太累，而且路上会有很多未知的困难。万一你扛不住，就会产生放弃的念头。假如你换个思路，把大目标分散成若干小目标，阶段性地完成这场

