

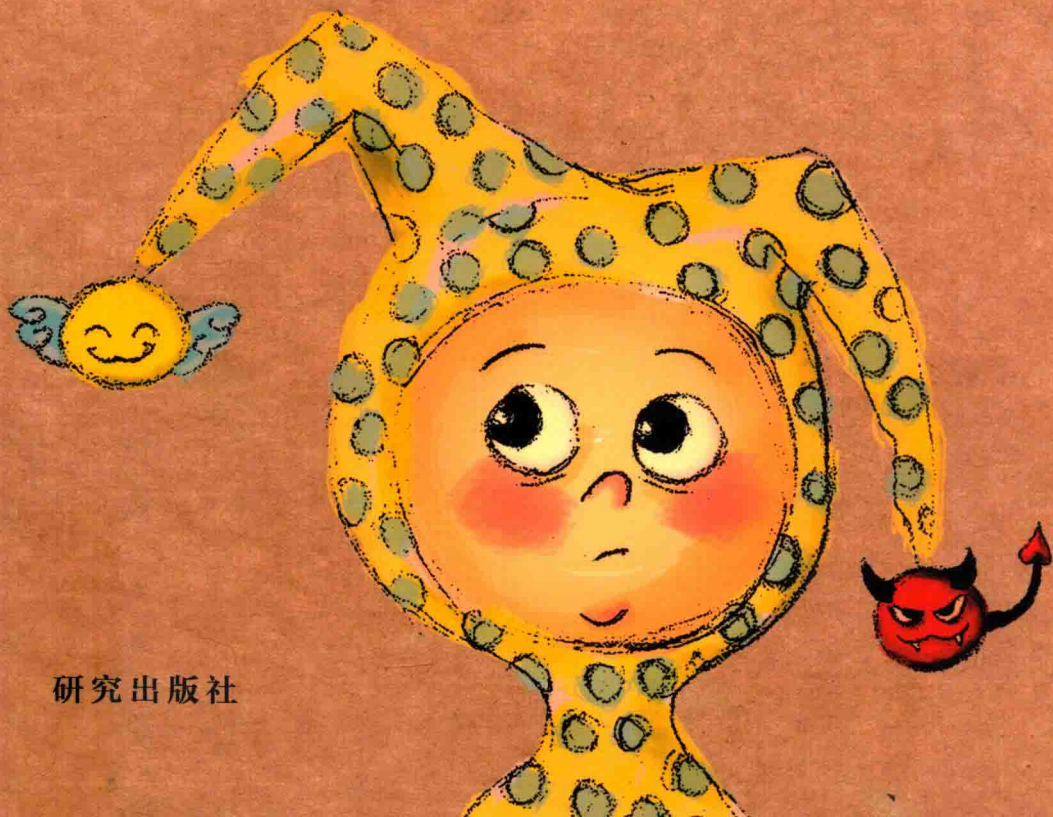
# 要改变命运 先改变自己的 不良习惯

展鹏◎编著

习惯形成性格 性格决定命运

习惯不是最好的仆人，便就是最坏的主人。

——（美）爱默生



研究出版社

# 要改变命运 先改变自己的 不良习惯

习惯决定命运 习惯决定成败

《习惯决定命运》

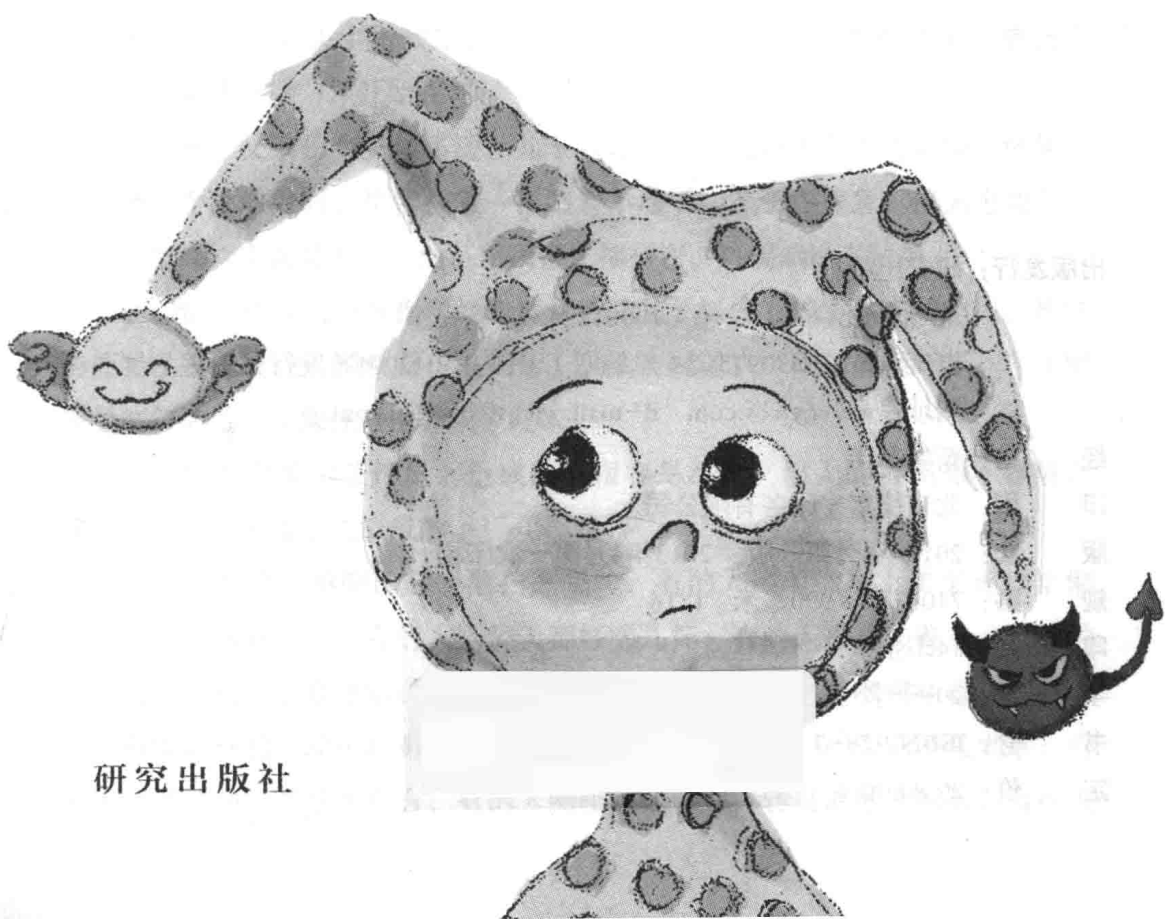
张其成



张其成讲读

# 要改变命运 先改变自己的 不良习惯

展鹏◎编著



研究出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

要改变命运先改变自己的不良习惯 / 展鹏编著.

— 北京: 研究出版社, 2013.1

ISBN 978-7-80168-747-0

I. ①要…

II. ①展…

III. ①习惯性—能力培养—通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第307087号

**责任编辑:** 之 眉      **责任校对:** 陈侠仁

**出版发行:** 研究出版社

地 址: 北京1723信箱 (100017)

电 话: 010-63097512 (总编室) 010-64042001 (发行部)

网址: [www.yjcb.com](http://www.yjcb.com) E-mail: [yjcbfxb@126.com](mailto:yjcbfxb@126.com)

**经 销:** 新华书店

**印 刷:** 北京德富泰印务有限公司

**版 次:** 2013年4月第一版 2013年4月第一次印刷

**规 格:** 710毫米×990毫米 1/16

**印 张:** 14印张

**字 数:** 205千字

**书 号:** ISBN 978-7-80168-747-0

**定 价:** 29.80 元

# 前言

FOREWORD



好习惯能够造就人，坏习惯可以摧毁人。

有一则笑话很能说明习惯的重要性：

山上住着一户人家，父子二人靠砍柴为生，相依为命。每天早上，父子俩都会将前一天砍好的柴装在车上，套上牛，前往山下的集市去卖。

由于老父亲的眼神不好，每到山路的拐弯处时，儿子便会提醒赶车的父亲说：“爹，要拐弯了。”然后，父亲指挥牛拐弯。

久而久之，那头牛每次来到拐弯处时都会稍作停顿，听到“爹，要拐弯了”这句喊话声后，才开始拐弯。

有一次，父亲因为身体不适，儿子只好一个人赶着牛车下山卖柴。结果，到了第一个拐弯处时，牛像往常一样站着不动了。儿子很着急，但无论他怎么吆喝、指挥，牛就是不动。他甚至用鞭子抽打它，可仍然没有效果。

在回忆以往每到山路拐弯处的情景后，儿子好像发现了其中的原因。他往四处看了看，发现周围没有什么人后，就大声喊道：“爹，要拐弯了。”牛听到了这句话后，又像往常一样动了起来。

动物的习惯是由条件反射造成的，很容易纠正。但人的习惯却不容易改变，因为是由思维定式造成的。

有的人习惯“黎明即起，洒扫庭院”，有的人则习惯早上美美地睡个懒觉；有的人滴酒不沾，有的人则每天都好喝几杯；有的人喜欢衣着整洁，有的人则大大咧咧，不修边幅；有的人说话谦恭有礼，有的人则唯我独尊；有的人宽容有度，有的人却小肚鸡肠；有的人做事有条不紊，有的人则杂乱无章；有的人承诺了别人就绝不食言，有的人刚刚答允，可一转身就抛置脑后；有的人

勤于储蓄，有的人却喜欢挥霍……

其实，习惯的养成与从小所受家庭和社会的影响有关。叶圣陶曾说过：“教育就是培养习惯。”习惯并非与生俱来，而是经过后天培养的，许多习惯是因为经常做一件事而自然形成的，还有一些习惯是人为的、刻意养成的。

莎士比亚说：“习惯若不是最好的仆人，它便是最坏的主人。”在现实生活中，许多人已经意识到自己身上的坏习惯，可就是无法戒除，继续任由“最坏的主人”驱使摆布。本书通过引用中外古今经典故事，分析十大不良习惯的害处，拥有健康习惯的好处，并提出了中肯的建议与切实有效的指导方法，帮助读者改掉不注重仪表、消极处世、不守信用、墨守成规、懒惰松散、依赖别人等十大不良习惯，提高自身素养，从容应对生活。

# 目录

CONTENTS



## 第一章 表面文章还得做，第一印象很重要

——改掉不注重仪表的习惯

仪表可以体现一个人的个性。初次见面，良好的仪表会给对方留下深刻的印象，这对社交有一定的帮助。所以要改掉邋遢的习惯，养成注重仪表的好习惯。

1. 把好第一关，做个礼貌体面的人····· 2
2. 给人留个好印象，别让仪表丢分····· 3
3. 在着装上花点儿心思····· 5
4. 举手投足，要有成熟稳重之感····· 7
5. 称呼恰当，别不把称呼当回事····· 11
6. 笑脸不花钱，神仙也怕笑脸人····· 12
7. 礼貌谦让，为人处事让三分····· 15
8. 多读书，脑子里有知识胜过兜里有货····· 17

## 第二章 调整好心态，心态决定一切

——改掉消极处事的习惯

心态对人的发展具有非常大的作用，良好的心态可以助人成长，而不良的心态可以毁掉一个人。可以说心态能决定人的一生。要想让自己有所成就，就必须有良好的、正确的心态。

1. 雅量容人，别人快乐自己也快乐····· 20
2. 欲望是无底洞，唯有知足常乐····· 21
3. 遇到打击要振作，自轻自贱难出头····· 23



4. 改掉自私自利的习惯·····	27
5. 多鞭策自己，少妒嫉别人·····	29
6. 珍惜现在拥有的，切勿贪婪·····	30
7. 自卑毁掉一切，自信成就一生·····	31
8. 乐观是幸福生活的源泉·····	34
9. 别看不起小事，小事是大事的起点·····	36
10. 避免唠叨，从容豁达·····	38
11. 勤勉踏实，一步一个脚印·····	39

### 第三章 说话之前要三思，管住舌头别乱说

——改掉不加思索就说话的习惯

不分时间，不分场合，不加思索，想说就说，这是极其不好的说话习惯，要知道说出去的话就像泼出去的水，很难收回。所以，要养成谨慎说话的习惯，在生活中、工作中把握好自已的说话尺度和说话方式。

1. 说好第一句话，顺利导入话题·····	44
2. 寒暄是必要的，但恰到好处即可·····	46
3. 寻找安全话题，让人愉快接受·····	48
4. 千万别信口开河，想好之后再张口·····	51
5. 话不要说得太满，要留有回旋余地·····	53
6. 多说谦辞敬语，客气话听着舒服·····	55
7. 实话巧说，坏话好说·····	56
8. 先学会倾听，再发表意见·····	58
9. 恰当恭维，戴“高帽子”也有学问·····	61
10. 见人说人话，遇山唱山歌·····	65

### 第四章 注重工作效率，把功夫用在正事上

——改掉眉毛胡子一把抓的习惯

把梦想变成现实，就一定要行动起来，在行动中最应该注重的就



是效率。在一定的时间里，做最有价值的事，把功夫用在正事上。在做事时合理安排事情的轻重缓急，从而为出色地完成任务打下基础。

1. 合理安排时间，时间浪费不起·····68
2. 先做要紧的事，别把琐事放在心上·····70
3. 现在就做，别再拖拉·····72
4. 简单的工作也要认真·····74
5. 有效利用时间去做更多的事情·····75
6. 不要被小事困扰·····77
7. 犹豫会降低你的做事效率·····79
8. 磨刀不误砍柴工·····80
9. 绝不让自己拖整个部门的后腿·····81

## 第五章 做人诚实守信，失信于人难服人

### ——改掉不守信用的习惯

要养成诚实守信的习惯，与其以力做事，不如用诚做事；与其用力服人，不如以诚感人。只有讲信用，才能走出一条自己的路。在为人处事上要坚持诚实守信，只有这样才能维护自己在社会上的声誉，只有诚实守信的人才能真正地成就自己。

1. 你对别人真诚，别人对你真心·····84
2. 一诺千金，做不到别许诺·····86
3. 信誉不是用金钱来衡量的却能换来金钱·····88
4. 诚实要发自内心·····90
5. 信用是做人的最大资本·····93
6. 言出必行，说到就要做到·····95
7. 出尔反尔，最终会遭唾弃·····98
8. 为人厚道吃得开·····101
9. 好名声是立足的根本·····105
10. 以诚信处世，做德行之人·····106



## 第六章 遇事多动脑，盲目行动易吃亏

——改掉不喜欢动脑筋的习惯

所有的目标、计划和成就，都是思考的产物。人的思考能力，是一种自己能够控制的思维。如果没有正确的思考，盲目行动最终会吃亏上当。

1. 理性战胜感性，想清楚该做什么····· 112
2. 该舍弃就舍弃，不要犹豫····· 113
3. 发挥想象力，把事业做大····· 115
4. 遇事脑子转个弯，免得上当吃亏····· 118
5. 让自己的脑子“动”起来····· 121
6. 谋局胜于谋事，以大局为重····· 123
7. 认真思索，有时真理也不完全正确····· 125
8. 想好再做，免得事后后悔····· 127
9. 确定目标，盲目行动难出成绩····· 128
10. 想问题要透彻，避免管中窥豹····· 130
11. 有远虑才不会有近忧····· 132

## 第七章 在创新上做文章，拓展成功的空间

——改掉墨守陈规的习惯

从古至今，创新都是成大事業者亘古不变的话题，甚至成为成功人士的口头禅或者座右铭。“与时俱进，开拓创新，”便成了新时代最具有影响力的口号。大凡成功者都有创新的认识，因为他们知道一个企业只有创新才能有发展，才会立于不败之地。这就是创新无穷的魅力激励着人们不断地去创新，从而在旧的认识上有所突破。

1. 另辟蹊径，干别人没想到的事····· 136
2. 大胆创新，走别人没走过的路····· 139
3. 标新立异，做别人不能做的事····· 141

4. 转换思路，才有出路·····	143
5. 做事不要过于死板·····	145
6. 别出心裁，会有意外收获·····	147
7. 创新是成大事的最佳武器·····	149
8. 从反面着手，多角度尝试·····	150
9. 创新的捷径来源于学习·····	152
10. 墨守成规，难有出路·····	153

## 第八章 少做“白日梦”，用实际行动说话

### ——改掉懒惰松散的习惯

人的行动不是单一举动，而是习惯性。因此，它总是在不知不觉中，长年累月地影响着人的行动，暴露着人的本性，左右着每个人的每一次成败得失。

1. 懒惰容易使你错失良机·····	156
2. 白日做梦的结果是竹篮打水·····	157
3. 抓住机会就要及时行动·····	160
4. 只有行动才能抓住机会·····	162
5. 有纲领更要有行动·····	163
6. 果断决策，敢于行动·····	165
7. 实干才能脱颖而出·····	167
8. 想法永远抵不过行动·····	168
9. 只说不做，机会不会眷顾你·····	171

## 第九章 求人不如求己，自己才是救世主

### ——改掉依赖他人的习惯

一个人做生意赔了本，到庙里求菩萨保佑，他正在拜菩萨时，来了一个人，他惊奇地发现这个人长得和菩萨一模一样，便问：“你就是菩萨吗？”“是的。”得到肯定答案后，商人更惊奇了：“那你为什么要求自己呢？”“求人不如求己！”商人顿有所悟。的确如“菩

萨”所言，不管什么时候，自己才是最可靠的、最值得信赖的。

1. 自立才能自强····· 174
2. 去除依赖心理，改掉依赖习惯····· 176
3. 依靠自己，坚持己见····· 178
4. 天助自助者，自主靠自己····· 180
5. 坚守信仰，“造就”自己····· 181
6. 做事有主见，做人有远见····· 182
7. 独立是一种考验，成绩是一种检验····· 184
8. 靠自己立身····· 186
9. 路要靠自己走····· 187

## 第十章 随时提醒自己，避免犯同样的错误

——改掉不善于反省的习惯

生活中的困难、诱惑不计其数，能否克服困难、经得住诱惑，关键要看自己的定力不足。养成随时自我反省的好习惯，无论在生活中还是在学习中，对我们都会有很大的帮助。

1. 控制坏情绪，保持好心情····· 190
2. 谦虚一点点，进步一大截····· 193
3. 经常自我反省，时刻保持清醒····· 194
4. 持之以恒，不轻言放弃····· 196
5. 正视挫折困难，看到实物的优点····· 198
6. 知错就改，为时不晚····· 201
7. 不可随便挥霍，财富在于积累····· 204
8. 别太固执，多听人劝····· 207
9. 指责他人不如检讨自己····· 208
10. 敢于直面自己的缺点····· 210

## 第一章 表面文章还得做，第一印象很重要

——改掉不注重仪表的习惯

仪表可以体现一个人的个性。初次见面，良好的仪表会给对方留下深刻的印象，这对社交有一定的帮助。所以要改掉邋遢的习惯，养成注重仪表的好习惯。

### 给别人留个好印象，别忽视仪表

# 1. 把好第一关，做个礼貌体面的人

在人际交往中，每个人都想给他人留下良好的印象，所以在与人交往时非常注意言行举止，能否在初次见面时给对方留下良好的印象尤为重要。

所谓第一印象，就是素不相识的人初次接触时给别人留下的印象，包括表情、姿态、服饰、举止、言语等，是别人经过观察决定是否与之继续交往的重要依据。因此，第一印象对于人际关系和公关办事的影响很大。

第一印象是在没有外界作用力的情况下形成的，是发自人内心的真实感受，具有相当的确定性。所以在社交场合中善于处事的人在初次见面时都力图展现出自己最好的一面，以赢得对方的好感，从而有利于以后的交往和合作。

那么如何才能初次见面时展示自己最好的一面呢？

## （1）显得有活力

不管是年轻还是年老，在公关办事中都要表现得很有活力，一个死气沉沉的人很难给人留下良好的印象。头发梳理得整齐干净，面部表情自然而有生气，眼睛炯炯有神，精神状态良好，行动间显得很有干劲，充满活力，这样的人在初次与人接触时往往更容易赢得别人对他的好感。

## （2）充满热情

有人说：“热情是世界上最宝贵的财富。”“热情是行动的信仰，有了这种信仰，我们会无往不胜。”的确，没有什么东西比热情更能打动人心、引起别人好感的了。一个做事积极主动的人，一个处处都能表现出办事热情的人，在初次见面中，无疑能给人留下难以磨灭的印象。

## （3）利索能干

在初次见面的时候，如果一个人在言行举止上显得干净利索，处事有条有理，对方往往会感觉他非常能干，而这将有利于将来的交往和合作。因为利索能干的人将会给对方带来更多信心。相反，如果一个人做事迟钝、缓慢，就很难给人留下好印象。

#### （4）充满自信

一个充满自信的人不仅对自己充满信心，还可以让别人对你充满信心，这个信心往往就是将来彼此交往与合作的基础。一个瞻前顾后、畏畏缩缩的办事者不但显得对自己没有信心，也会让别人对其失去信心。

#### （5）显得有分量

从人的一般心理上讲，没有几个人希望自己跟无关紧要的人打交道，因为这也意味着事情的效率很难得到保证。而跟一个很有分量的人共事，不仅能够给他带来信心，而且还会使他觉得能够提升自己的地位。所以，如果一个人显得可有可无、无足轻重，将很难引起别人的重视。而一个看起来很有分量的人，即便是表面上的，也更能让人重视，别人也更愿意与其合作。

除了上述几个方面之外，在初次见面中穿着服饰、言谈举止也是需要注意的地方。穿着打扮大方自然，言行举止礼貌得体，切忌为了引起别人的注意而采取一些极端的方法，如身着奇装异服，说话的嗓门过大等，这样的做法只能起到相反的效果，只会惹人反感。

第一印象能一定程度上影响双方将来的交往，但它仅仅是一种首要效应，并不是本质的，更不是不可改变的。有时第一次接触的时候给对方留下的印象不是很好，甚至很糟糕，但随着时间的推移，彼此的进一步了解，对初次见面时的坏印象也会有所改观，但这是需要一定时间的，所以人们还是要注意自己给人的第一印象。

## 2. 给人留个好印象，别让仪表丢分

注意仪表虽说只是一种行为方式，但需要以习惯为基础，只有养成注意仪表的好习惯，才能获得一个好口碑。

一个人的外貌虽说对个人总体形象有影响，但不是很大。只要穿着得体就会给人留下良好的印象，别人看到你整齐的外表，自然会感觉很舒服。

有的人认为内涵是最重要的，至于人的仪表是小问题，大丈夫就应不拘小节。这样想的人其实错了。试想，一个连自己的仪表都打理不好的人，怎么会成大事呢？不修边幅、不懂礼节的恶名就会戴到你的头上，这对任何方面的发展都没有一点好处。如果你注重自己的形象，衣着整洁、穿着大方得体，在和别人的交往的时候就能很快获得别人的好感。

相貌是天生的，相貌的作用也不是绝对的。没有良好的内在素质和真才实学，再漂亮也只是中看不中用，接触久了会让人觉得庸俗、肤浅、没有头脑。过分地注重自己的相貌，会使你失去更高贵更持久的东西，也会影响工作业绩。

为了给对方留下一个不错的印象，就要有良好的仪表气质。

总之要让整个人看起来有气质。俗话说：“人靠衣装马靠鞍。”外表可以给别人留下深刻的印象。一个衣冠不整、邋邋遢遢的人和一個装束典雅、整洁利落的人在条件相同的情况下，一同去办一件事，结果可能会大相径庭。前者恐怕会遭人冷落、受人白眼，而后者很可能受到热情的接待，从而顺利地完成任务。

我们在现实生活中，虽然不提倡以貌取人，但是有的时候外貌确实可以决定一个人的成败。当然这里所说的“貌”是特指仪表。

整齐的着装反映出一个人的修养、气质与情操，这些内在因素完全可以通过仪表表现出来。所以，在尚未与人接触时，个人的修养、内涵已经体现出了一部分了。因此，人们应该在着装方面下一点功夫，这样将有助于办成事。

邋遢的形象不仅是对自己不负责，也是对他人不尊敬的表现。人们见到衣冠不整的人，一般会联想到落魄、失败，谁会愿意和这样的人打交道呢，朋友失去了，一个很好的机会或许也同时离自己远去。

有一位行为学家曾做过一个实验，他本人以不同的打扮出现在同一个地点。当他身穿西装以绅士模样出现时，无论是向他问路或问时间的人，大多彬彬有礼。当他打扮成无业游民时，接近他的多半是流浪汉，或是来对火的，或是来借烟的。这说明，一个人的仪表即使不是全部，至少也会部分地反映他的个性、爱好和人品。因此，一个有着良好品格和品位的人，不会对他的形象掉以轻心。反过来说，对自己外在形象的约束、装饰，也是一个人良好品格和品位的必然表现和自然流露。当然，这种修饰不是矫饰，而是服从于人品修养的发自内心的自然举动，所谓“于细微处见精神”，或精神显露于举手投足之间。



日常生活中，人们常常听到这样的劝告：不要以貌取人。但是事实证明，大多数人仍在以貌取人。所以，为了给别人留下好印象，人们除了要注重衣着整洁之外，还要注意如下几方面：

### （1）保持牙齿清洁

白净的牙齿是外表整洁的第一表象，会给人们增添几分意想不到的魅力。在与人交往过程中，满口黄牙自然会降低你的自信心，别人看在眼里同样会产生不舒服的感觉，不了解你的人很可能认为你是个不重外表的粗人，甚至认为你对他不够尊重。

### （2）注意不良气味

口臭、腋臭、烟味、酒味、鞋臭味等不良气味是影响人际交往的因素之一，这些气味都会使你看起来肮脏、邋遢，令人觉得不舒服。要时刻注意自己是否有让人产生厌恶的气味，一旦发现及时处理。

### （3）注重手和指甲的清洁

手可以说是人的第二张脸，在与人交往时，与人行握手之礼是在所难免的。如果，你伸出一双脏兮兮的手，别人很可能对你产生想法，和你握手吧，脏兮兮的手让人看了生厌；不与你握手吧，一片盛情让人难以推却。这就会造成彼此间的尴尬，所以，为了避免这种情况，要时刻注重手的清洁卫生，尤其指甲的清洁与护理。

说到对指甲的在意，最具代表性的就是日本歌手滨崎步了，据说她单单在指甲上的化妆就需要花费5个多小时。当然不是要求每个人都要像她一样，但是对指甲的清洁和修剪却是万万不可马虎的。因为，指甲的清洁与否直接体现出一个人的生活态度、对礼仪的重视程度。干净、漂亮的指甲，给人以轻松、舒适之感，这样容易拉近与人的距离。

## 3. 在着装上花点儿心思

个人形象可以真实地体现出自身的教养和品位，个人形象也可以客观地反