

这是一本帮你完善习惯，获得正能量的书！

习惯 正能量

肖建文◎著



Habit of
positive energy

正能量，正流行……

获取习惯正能量，做最完美的自己！

坚持习惯正能量，人生从此更美好！

地球人都在热议的话题，成功者不可或缺的力量。



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

习惯 正能量

建文◎著

Habit of
positive energy



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

习惯正能量 / 肖建文著. —北京: 外文出版社, 2013

ISBN 978-7-119-08483-1

I. ①习… II. ①肖… 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 (2013) 第191699号

责任编辑: 杨春燕

内文设计: 刘兴旺

装帧设计: 天下装帧

印刷监制: 马浩

习惯正能量

肖建文 著



© 2014 外文出版社有限责任公司

出版发行: 外文出版社有限责任公司

出版人: 徐步

总编辑: 徐步

地址: 中国北京西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037

网址: <http://www.flp.com.cn>

电子信箱: flp@cipg.org.cn

电话: (010) 68320579 (总编室) (010) 52100403 (发行部)

(010) 68327750 (版权部) (010) 68996190 (编辑部)

印制: 三河市航远印刷有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16 字数: 160千字

印张: 17.25

版次: 2014年3月第1版 2014年3月第1版第1次印刷

书号: ISBN 978-7-119-08483-1

定价: 35.00元

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换 (电话: 52100403)

前言

国外研究表明，一个人事业的成功与否20%与智力因素有关，80%与信心、意志、习惯、性格等非智力因素有关。其中，习惯占有相当重要的位置。从一个人的发展来说，习惯伴随着人的一生，影响着人的生活方式和工作方式。好的习惯是种正能量，也是能量的储蓄。培养好习惯，就是在为自己的未来贮存正能量。

如果人生是一条蜿蜒曲折的路，那么习惯就是铺就这条路的石子。如果人生是一片汪洋大海，那么习惯就是聚集成海的水滴。人生的质量取决于习惯的好坏。如果是好习惯，即使铺成的路有曲折，最终也会通向顶峰，通向光明与美好！如果是好习惯，即使汇成的海有风浪，最终也会通向成功与幸福的彼岸。

习惯是经过长时间逐渐养成的不易改变的行为或倾向，据研究表明，一个人每天的90%的行为都是无意识的，都是受到习惯的支配。习惯每时每刻都在影响着生活，它使行为自动化，不需要特别的努力，不需要别人的监控，在什么情况下就按什么规则去行动。习惯一旦养成，就会成为支配人生的一种力量。

有的人一生顺利，有的人命运多舛；有的人事业辉煌，有的人碌碌无为；有的人屡败屡战，最终成功；有的人竭力奋争，结果一事无成。人生的后面似乎有一只神奇的手在指挥着每一个人，其实这只无形的手不是别的，正是人的习惯。

习惯就像是飞驰的列车，惯性使人无法止步。习惯是一点一滴、循环往复、无数重复的行为动作养成的，不管是好的习惯还是坏的习惯莫不如此，只是结果不同。好的习惯是一种美德，坏的习惯是一种惰性。习惯就是这样一种力量，它长年累月地影响着人们的品德，决定着人们的思维和行为方式，左右着人们一生的成败。

所以，要想成为一个事业有成的人，就要先养成良好的习惯。一个坏习惯多于好习惯的人，习惯所散发的能量是负能量，那么他的人生是向下沉沦的；一个努力让自己的好习惯多于坏习惯的人，他每一天的生活都是积极的、充满活力的，那样他的人生必定会是美好的。虽然习惯严重地影响着我们的思路和行动，但是习惯并不是天生的，当我们认识到自己的坏习惯时，我们应该学会用自己的好习惯来替代坏习惯。只有在好习惯的支配下产生的思维和行动，才能引导我们走向美好的人生。

本书从拥有良好心境的习惯、培养优秀气质的习惯、提升捕捉机会

的习惯、保持刻苦勤奋的习惯、养成充满自信的习惯、具备勇于创新的习惯、提高口才能力的习惯、拥有科学理财的习惯等高效能人士必备的八种习惯进行展开，通过经典事例与精彩点评，向读者展现了习惯与人生的密切关系。通过本书，相信你将可以发现自己习惯上的不足并加以对照改进，从而使自己的习惯得到不断完善，为自己以后步入成功的行列打好坚实的基础。

从古今中外那些高效能人士身上可以看出，任何一个高效能人士都具备了优秀的习惯。可见，成功不是偶然的，只有好习惯才能有好人生。

目录

第一个行为习惯：拥有快乐心境的习惯

快乐是一种习惯，是一种发自内心的情感，是一种清澈的美妙的内心感受。快乐的人生才是成功的人生。拥有良好的心境会感到活着是美好的，但只有理解了快乐的真谛，才可能真正快乐起来。任何事物都有积极的一面和消极的一面。如果你是积极的，正面的思考会帮助你克服困难，看到乐观的一面；如果你是消极的，你所看到的就是悲观失望的一面。所以我们要养成让自己快乐的习惯，只有具备好的习惯，我们才能具备好的心态，才能为自己营造快乐的心境。

- ◇ 给自己一个希望，让生活变得更加美丽 / 3
- ◇ 灌溉自己梦想的种子，使之茁壮成长为大树 / 4
- ◇ 不必埋怨，生活对每个人都是公平的 / 7
- ◇ 热爱工作，享受那份甜酸苦辣 / 9
- ◇ 不要攀比，它会毁掉你的幸福 / 11
- ◇ 烦恼往往是自找的，千万不要自寻烦恼 / 12
- ◇ 把烦恼写在纸上，不要搁在心上 / 14
- ◇ 正确对待忧虑，不要让忧虑绊倒你 / 16
- ◇ 给予别人快乐，你自己也会快乐 / 19
- ◇ 幽默是轻松剂，让生活更多彩 / 21
- 精彩测试：你会不会善待自己 / 24

第二个行为习惯：培养优秀气质的习惯

美国形象设计大师鲍尔说：“成功人士的风格反映在外表，而优雅来自内在，它是你的自信及对自己的满意，它通过你的外表、举止、微笑展示。”可见，气质对一个人的重要性。其实，气质都是可以通过习惯培养出来的，只要我们平时养成良好的生活习惯，那么我们的言谈举止都会显现出你独有的魅力。所以要想拥有好的气质，就要先养成好的习惯，让我们从习惯开始改变自己，为塑造好的气质而改变自我吧。

- ◇ 具有感染力的肢体语言，可以造就优雅的举止 / 29
 - ◇ 抬头挺胸，从容大方体现好气质 / 33
 - ◇ 大方得体的外在素养，是成功者必不可少的 / 36
 - ◇ 好的外在形象，更容易成功 / 42
 - ◇ 优雅的举止，会给人留下良好印象 / 46
 - ◇ 谈吐不凡，才能魅力十足 / 49
 - ◇ 聚散忧喜皆握手，此时无声胜有声 / 53
 - ◇ 重视公共场所礼仪，做一个有教养的人 / 57
 - ◇ 小名片，大讲究 / 59
 - ◇ 阳光般的笑容，是最美的 / 62
 - ◇ 恰当地称呼他人，人际交往更顺畅 / 65
- 精彩测试：第一印象有多重要 / 68

第三个行为习惯：提升捕捉机会的习惯

成大事者的成功之处，就在于他能随时切准时代的脉搏，把握人生的机遇，因而机遇常伴他身边；平庸者，其失败之因，就是对之视而不见，听而不闻，并时常暗问自己：“机遇在哪里？”发现机会、把握机会，机会无处不在、无时不在，关键在于我们怎么去发掘它们。所以，我们要养成捕捉机会的习惯。

- ◇ 任何机遇的到来，都有前因后果 / 75
- ◇ 只要用心，处处有机会 / 78
- ◇ 抓住机遇，利用机遇 / 82
- ◇ 挫折只是命运的附带品，绝不能决定命运 / 84
- ◇ 善于把握机会，利用机遇创造成功 / 88
- ◇ 不入虎穴，焉得虎子 / 90
- ◇ 抓住机遇，乘风破浪 / 92
- ◇ 平时积蓄实力，看中机会果断出击 / 95
- ◇ 要想捕捉机遇，就必须擦亮自己的眼睛 / 97

精彩测试：你能冷静地判断事物吗 / 101

第四个行为习惯：保持刻苦勤奋的习惯

如果说人世间有天才存在，那也只是因为他们比别人多了那份百分之一的灵感，而剩下的百分之九十九都是用来浇灌成功之花的汗水。无数事实证明，只有勤奋和刻苦才是通向成功的必经之路。

- ◇ 勤能补拙，更要付出更多的血汗 / 107
- ◇ 多一些行动，就多与成功靠近一点 / 109
- ◇ 世上无难事，只怕工作狂 / 111
- ◇ 为自己“投资”，给自己“充电” / 114
- ◇ 天下没有免费的午餐，付出才有收获 / 117
- ◇ 战胜懒惰，做个勤奋的人 / 120
- ◇ 天道酬勤，命运掌握在勤劳人的手中 / 123
- ◇ 勤者成事，惰者败事 / 127
- ◇ 学无止境，成功需要终生学习 / 129

精彩测试：你有多强的意志力 / 132

第五个行为习惯：养成充满自信的习惯

自信是人们事业成功的阶梯和不断前进的动力。在许多伟人身上，我们都可以看到超凡的自信心。正是在这种自信心的驱动下，他们敢于对自己提出更高的要求，并在失败中看到成功的希望，鼓励自己不断努力，从而获得最终的成功。有自信心的人，可以化平庸为神奇，化渺小为伟大，创造出惊天动地的业绩。所以，我们一定要培养自信的习惯，只有我们具备了良好的习惯，那么我们就能够对自己更加自信。那么，成功就会离我们不再遥远。

- ◇ 自信，成功的阶梯 / 139
- ◇ 先相信自己，别人才会相信你 / 141
- ◇ 克服自卑，看到自己的长处 / 144
- ◇ 有了自信，就有了成功的可能 / 147
- ◇ 保持自我本色，做好你自己 / 149
- ◇ 战胜风浪，相信自己一定会爬起来 / 152
- ◇ 风险和利润是成正比的，风险可以带来效益 / 155
- ◇ 播下自信的种子，成功总会属于你 / 157
- ◇ 相信自己，你就能成功 / 159

精彩测试：你心理适应能力有多强 / 162

第六个行为习惯：具备勇于创新的习惯

世间没有什么东西是静止不前的，世易时移，我们的思维习惯也要跟着改变才能赶上时代的潮流。俗话说：穷则变，变则通。当路走不通时，不要一味顽固，而要学会改变。只有学会改变并具备创新习惯的人，才能登上人生成功的巅峰。

- ◇ 变则通，通则灵 / 169
- ◇ 放下固有的思维模式，创意思考 / 171

- ◇ 思路决定出路，思考是人生最大的财富 / 173
 - ◇ 突破限制，发挥你的想象力 / 175
 - ◇ 给变不了世界，就必须改变自己 / 179
 - ◇ 在夹缝中求生存，必须善于创新 / 182
 - ◇ 学会改变，勇敢做自己 / 185
 - ◇ 善于变化思维，有变化就会有机会 / 188
 - ◇ 摒弃旧观念，接受新观念 / 192
- 精彩测试：如何测试自己的创造力 / 196**

第七个行为习惯：提高口才能力的习惯

说话不是一件容易的事。我们天天都在说话，但并不见得个个都会说话。会说话是一个人智慧的反映，是影响一个人事业成功、人际和睦、生活幸福的重要因素，是一种可随身携带永不过时的基本能力。所以，如果你想朋友多、关系广、好办事，你必须不断提升自己，养成提高口才能力的习惯，以赢得人们的喜爱和好感。

- ◇ 精诚所至，金石为开 / 203
 - ◇ 幽默，让语言锦上添花 / 206
 - ◇ 不能仅仅满足于用口说话，而要善于说话 / 209
 - ◇ 言不在多，达意则灵 / 212
 - ◇ 同样的话，用不同的方式说 / 215
 - ◇ 学会拒绝，恰当地说“不” / 218
 - ◇ 真诚的赞美，可以获得良好的人际关系 / 221
 - ◇ 学会批评，批评是一种艺术 / 224
 - ◇ 动之以情，晓之以理 / 228
- 精彩测试：你的沟通能力有多强 / 232**

第八个行为习惯：拥有科学理财的习惯

富有也有富有的习惯，贫穷也有贫穷的习惯。富人播下“富习惯”收获富有，穷人播下“穷习惯”收获贫穷。也就是说，理财习惯往往决定一个人是富有还是贫穷。

- ◇ 储存财富的同时，也储存了成功的机会 / 237
 - ◇ 保险是一把财务保护伞，把家庭风险交给保险公司 / 239
 - ◇ 股市有风险，投资需谨慎 / 241
 - ◇ 房子不但可以投资，还可以赚钱 / 244
 - ◇ 合理安排投资计划，管理投资资产 / 248
 - ◇ 黄金市场，给你带来“黄金机遇” / 251
 - ◇ 收藏品投资，艺术与金钱的有机结合 / 253
 - ◇ 债券，是让你受益适中的投资 / 256
- 精彩测试：你的理财EQ怎样 / 260

后 记 / 263

第一个行为习惯

拥有快乐心境的习惯

快乐是一种习惯，是一种发自内心的情感，是一种清澈的美妙的内心感受。快乐的人生才是成功的人生。拥有良好的心境会感到活着是美好的，但只有理解了快乐的真谛，才可能真正快乐起来。任何事物都有积极的一面和消极的一面。如果你是积极的，正面的思考会帮助你克服困难，看到乐观的一面；如果你是消极的，你所看到的就是悲观失望的一面。所以我们要养成让自己快乐的习惯，只有具备好的习惯，我们才能具备好的心态，才能为自己营造快乐的心境。

♀ 给自己一个希望，让生活变得更加美丽

希望，看似很平淡的两个字，却包含着各种不同的内涵。试着每天给自己一个希望，靠自身的努力和尝试去创造，去不断进取，不断探索，不断发展，事业就会成功，就会有所进步，生活也会因此而变得更加美丽。

有位医生素以医术高明享誉医务界，他的事业蒸蒸日上。但不幸的是，就在某一天，他被诊断患上了癌症。这对他就如当头一棒，使他一度情绪低落。但是，最终他不但接受了这个事实，而且他的心态也为之改变了，变得更加宽容、更加谦和、更懂得珍惜现在所拥有的一切。在勤奋工作之余，他从没有放弃过与病魔搏斗。就这样，他已平安度过了好几个年头。有人惊讶于他的事迹，就问他是什么神奇的力量在支撑着他。

这位医生笑盈盈地答道：“是希望，几乎每天早晨，我都给自己一个希望，希望我能多救治一个病人，希望我的笑容能够温暖每个人。”我们可以看出，这位医生不但医术高明，做人的境界也达到了一定的高度。是的，在这个世界上有许多事情是我们难以预料的。但是，我们不能控制际遇，却可以掌握自己；我们无法预知未来，却可以把握现在；我们不知道自己的生命到底有多长，但我们却可以安排当下的生活；我们左右不了变化无常的天气，却可以调整自己的心情。只要活着，就有希望，只要每天给自己一个希望，

我们的人生就一定不会失色。

是的，希望是催促人们向前的最大动力，也是生命存在的最主要激发素。只要活着，我们就有希望，相对的，只要抱有希望，生命便不会枯竭。对于我们来说，希望不一定是多么伟大的目标，它可以缩小到平淡生活中的一些小期待、小盼望、小快乐、小满足，譬如明天要出去玩，希望天气晴朗会看到太阳；明天要去参加一个活动；听一场音乐会；下星期约了老朋友喝茶……虽然在别人眼里，这些或许尽是微不足道的琐碎小事，但是，对我们自己而言，却能带来一些乐趣，一些祈盼，这些都是喜悦的希望。希望可能是明天公布考试成绩得高分，或是荣登金榜；希望可能是明天见到自己心爱的人，或是获得自己渴望的答案，也可能是洞房花烛夜的日子；希望可能是工作获得上级的肯定，能表现自己的才华和成就。

每天给自己一个希望，就是给自己一个目标，给自己一点信心。希望是什么？是引爆生命潜能的导火索，是激发生命激情的催化剂。每天给自己一个希望，我们将活得生机勃勃，哪里还有时间去叹息、去悲哀，将生命浪费在一些无聊的小事上？生命是有限的，但希望是无限的，只要我们不忘每天给自己一个希望，我们就一定能够拥有一个丰富多彩的人生。

♀ 灌溉自己梦想的种子，使之茁壮成长为大树

美国某个小学的作文课上，老师给小学生的作文题目是《我的

梦想》。

一位小朋友非常喜欢这个题目，他在自己的作文簿上，飞快地写下了自己的梦想。

他希望将来自己能拥有一座占地18公顷的庄园，在广阔的土地上种满如茵的绿草。庄园中有无数的小木屋、烤肉区及一座休闲旅馆。除了自己住在那儿外，还可以和前来参观的游客分享自己的庄园，有住处供他们憩息。

写好的作文经老师过目，这位小朋友的簿子上被划了一个大大的红“×”发回到他的手上，老师要求他重写。小朋友仔细看了看自己所写的内容，并无错误，便拿着作文簿去请教老师。老师告诉他：“我要你们写下自己的梦想，而不是这些如梦幻般的空想。我要实际的志愿，而不是虚无的幻想，你知道吗？”

小朋友据理力争：“可是，老师，这真的是我的梦想啊！”

老师也坚持：“不，那不可能实现，那只是一堆空想，我要你重写。”

小朋友不肯妥协：“我很清楚，这就是我想要的，我不愿意改掉我梦想的内容。”

老师摇头：“如果你不重写，我就不能让你及格了，你要想清楚。”

小朋友也跟着摇头，不愿重写，而那篇作文也就得到了大大的一个“E”。

30年后，这位老师带着一群小学生来到一处风景优美的度假胜地旅行，在尽情享受无边的绿草、舒适的住宿及香味四溢的烤肉之余，他望见一名中年人向他走来，并自称曾是他的学生。

这位中年人告诉他的老师，他正是当年那个作文不及格的小学生，如今，他拥有这片广阔的度假庄园，真的实现了儿时的梦想。