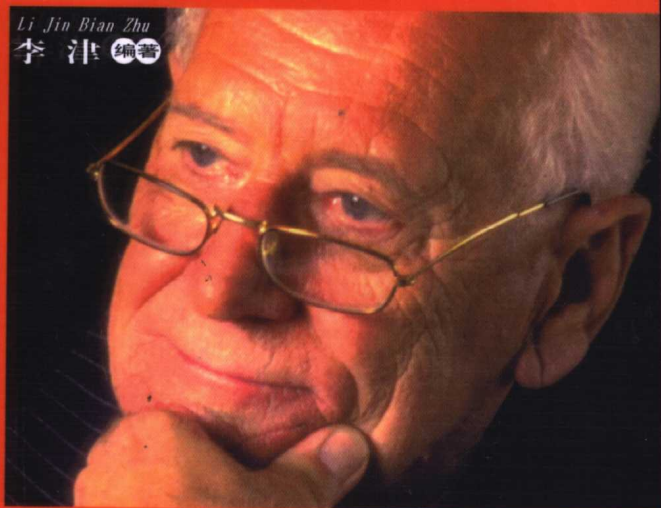


Li Jin Bian Zhu
李津 编著



SUCCESS
CLASSIC

袖珍励志经典

NO.1

习惯

—— 成大事者必备
十二种良好习惯

挖掘自我潜能，改变一生命运！

SUCCESS BEGINS
WITH METHOD

金城出版社

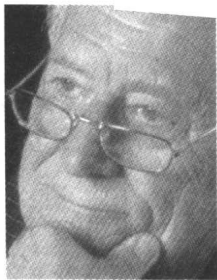
习惯

——成大事者必备十二种良好习惯

李津 编著 Li Jin Bian Zhu



B1291477



SUCCESS CLASSIC

袖珍励志经典

NO.1

金城出版社

11月7/03

图书在版编目(CIP)数据

习惯/李津编著. - 北京:金城出版社, 2004. 1

(袖珍励志经典)

ISBN 7-80084-568-0

I. 习… II. 李… III. 习惯 - 通俗读物 IV.

B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 114700 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

北京飞达印刷有限责任公司

880 × 1230 毫米 1/64 48 印张 1000 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数 1 - 3000 册

ISBN 7 - 80084 - 568 - 0/B · 70

(全八册) 总定价: 80.00 元 本册定价: 10.00 元

序

时光如梭,岁月飞逝。人生总是如此匆匆而短暂,而我们每一个人却总是那么强烈地渴望事业的成功与辉煌,生活的美满与幸福。然而,同为大千世界的一芸芸众生,有的人能轻松地步入成功的殿堂,有的人却总是与成功擦肩而过,以致终生默默无闻。

这是为什么呢?那些成功者都是天才吗?

美国成功学大师拿破仑·希尔说:“人与人之间只有很小的差异,但是这种很小的差异却造成了巨大的差异,这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的,巨大的差异就是成功和失败的差异!”

如果你正在通往成功的路上孜孜不倦地奋斗着,跋涉着,那么你知道成功和失败的差异吗?你知道阻碍你成功的最大障碍吗?你知道成功的捷径吗?我们特此为你编写了这套励志经典丛书,以期指点你的迷津,为你的成功助一臂

之力。

我们这套励志经典丛书博采百家之众长，援引中外古今之学者名家的典范，力求精益求精，是那些渴望成功的人们人手必备的励志手册。这套丛书分为8本，每本为一个独立的主题，在从心态、性格、弱点等不同角度一一分析了阻碍我们成功的诸多要素的同时，也向我们介绍了一些如何挑战挫折，战胜自我弱点的方法和妙方。总之，此书是你的良师益友，常读此书你将获益匪浅。

有什么样的心态，就有什么样的人生。《心态》一书告诉你如何调整自己的心态，让自己远离消极的心态，从而以积极的心态面对、把握人生。

性格决定一个人的命运。《性格》一书告诉我们如何发现并剔除自己性格中的一些不良因素，如何战胜自我，挑战挫折和失败，走向成功。

你知道自己的弱点吗？《弱点》一书让你再一次看到自己人性的弱点，并为你提供了战胜它的一些行之有效的方法，和走向成功的诸多捷径。

小人生，大智慧。《感悟》一书告诉你怎样从平凡的生活中汲取人生的大智慧，怎样挖掘自己的潜能，运用智慧和知识丰富自己的人生，使之多姿多彩。

每一个人都有自己的成功资本，只不过有时我们常常忽略它们。《资本》一书告诉你如何珍惜、利用自己的优势，去开拓自己富足和成功的人生。

成功者大都有很多良好的生活习惯。《习惯》一书告诉你成大事者有哪些良好的生活习惯，你应该培养哪些良好的生活习惯，为自己的成功打下坚实的基础。

管理好自己的舌头，才能管理好自己。《口才》一书将告诉你如何运用好语言这门艺术，令自己能在公众场合娓娓而谈，如鱼得水，从而更有信心、勇气、魅力地去面对人生的各种风雨。

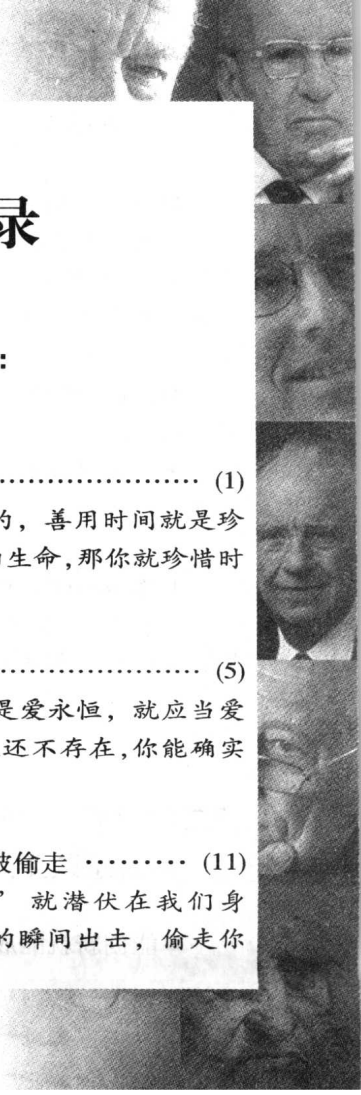
社交是一门艺术，也是决定人生成败的一个关键。《社交》一书告诉你如何与他人相处，如何运用人际关系这笔财富，来成功地打造自己事业的辉煌。

在这套励志经典丛书的编写过程中，我们参考了有关学者的相关资料，在此一并感谢。另

外在这套丛书的编写过程中，尽管我们力求精益求精，但由于水平有限，难免有纰漏，请广大读者朋友不吝指正。愿与你共勉。

2003 年 12 月

——编者



目 录

第一种习惯 争分夺秒：

学会和时间赛跑

●时间就是生命 (1)

时间是用生命来衡量的，善用时间就是珍惜生命。如果你热爱自己的生命，那你就珍惜时间吧。

●时间创造价值 (5)

爱默生曾说过：“你若是爱永恒，就应当爱现在。昨日不能唤回，明天还不存在，你能确实把握的只有现在。”

●你的时间为何总是被偷走 (11)

窃取时间的“大盗”就潜伏在我们身边——它总是在你不留意的瞬间出击，偷走你

那些宝贵的时间。

●做计划是珍惜时间的有效途径 …… (18)

做出计划,不仅会赢得工作的时间,与家人团聚的时间,还可以改变自己的生活方式,让自己的人生更有意义。

●掌握时间管理的法则 …………… (26)

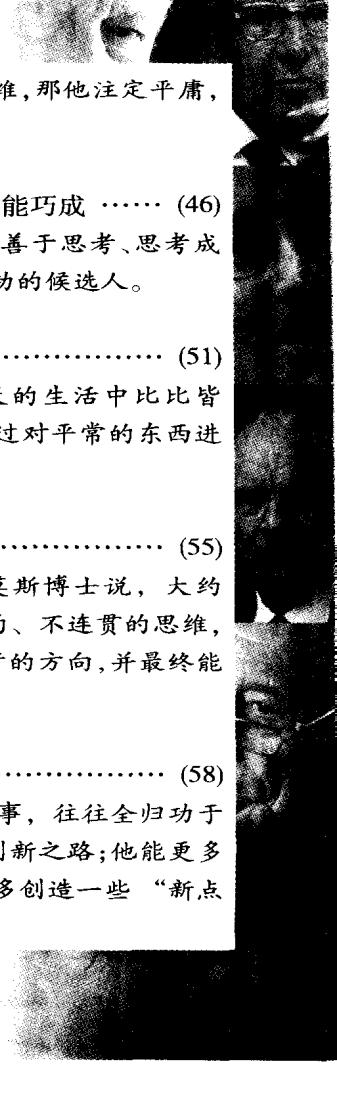
在时间管理上,要兼顾长远性与紧迫性,要高度重视对眼前虽不紧急但有深远影响的事务的处理。

●珍惜时间存在的误区 …………… (33)

有一些人总以为珍惜时间就是把每一分钟、每一秒钟都用于工作上,因为害怕浪费时间,总是来也匆匆,去也匆匆,心急火燎,结果却适得其反。

第二种习惯 敏而善思: 用思想改变人生

●能创新就能成功 …………… (40)



一个人如果缺少创新思维,那他注定平庸,永远成不了大事。

●敢想才能敢干,会想才能巧成 …… (46)

只有敢“想”、会“想”,善于思考、思考成功、思考未来的人,才会是成功的候选人。

●积极地思考 …………… (51)

创造的机会在你每一天的生活中比比皆是,许多伟大的发明就是通过对平常的东西进行不平常的思考而得来的。

●突发奇想的价值 …………… (55)

著名的心理学家福尔莫斯博士说,大约95%的人都是在进行发散性的、不连贯的思维,只有大约5%的人能明确思考的方向,并最终能得到确定的结论。

●创新的捷径 …………… (58)

一个人之所以能够成大事,往往全归功于他能建设性地、积极性地走创新之路;他能更多地吸收“创新点子”,也能多创造一些“新点

子”。

●捕捉灵感的四大妙招 (63)

从本质上说，灵感仍然是人的一种思维活动，只不过由于它的规律不能为人们所破译，伸缩性极大。

第三种习惯 行动至上： 千里之行始于足下

●行动的意义 (70)

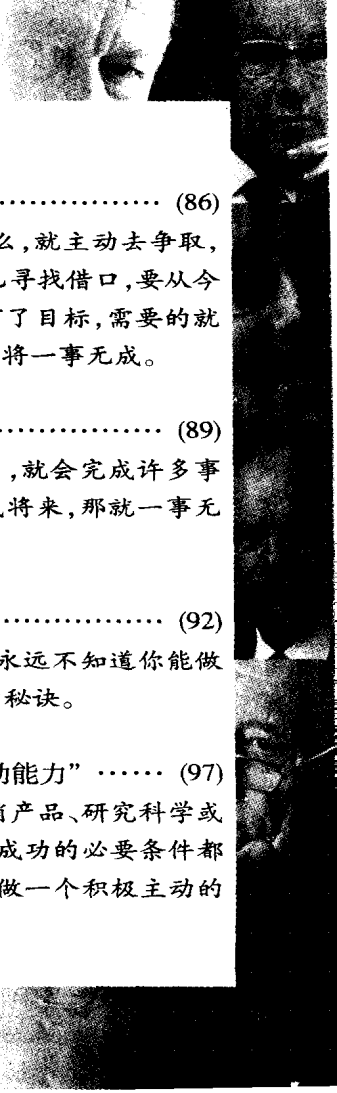
如果你想寻找快乐，如果你想开发潜能，如果你想获得成功，就必须积极行动，全力以赴。科学已经证明，人的潜能是可以开发利用的。行动，潜能就会开发；不行动，潜能就会被埋没。

●永不停止时刻追求进步 (78)

一个积极的成功者的特征，就是他能永不停止随时随地的追求进步。

●立刻行动的魔力 (82)

克服任何一种恐惧，最好的办法就是“立刻



去做”。

●心动不如行动 (86)

心动不如行动。希望什么,就主动去争取,去促成它的发生。不要为自己寻找借口,要从今天开始,从现在开始。如果有了目标,需要的就是马上行动。固执于细节,你将一事无成。

●今天的事情今天做 (89)

如果你时时想到“现在”,就会完成许多事情;如果你常想着还有明天或将来,那就一事无成。

●勇敢去尝试 (92)

如果你不去尝试,你将永远不知道你能做些什么。的确,尝试是成功的秘诀。

●怎样提高自己的“行动能力” (97)

不管你是经营事业、推销产品、研究科学或是在公司任职,各行各业中,成功的必要条件都包括“行动的能力”,也就是做一个积极主动的人。

●扫清持续行动的障碍 (104)

行动贵在坚持,半途而废意味着放弃成功。坚持不懈是意志顽强的表现,为什么大部分人不能坚持到最后呢?那是因为他们没有扫清持续行动的障碍。我们应该做好面对困难的准备,坚持走自己的路。

第四种习惯 勤奋俭朴: 汗水浇灌成功之花

●成功的人都有勤奋的好习惯 (108)

世上成功之事,缺了勤奋就会变得不易实现,如果有了勤奋,成功也就不会太难了。一个人要勤奋,就要忌“懒”,忌“惰”。

●养成节俭的习惯 (115)

一个年轻人可能会有很多朋友,但他会发现没有永远的、不变的朋友,他们随时准备向他提出要求,而节俭却是不断推动他向前的朋友,它使人独立,它使年轻人有立足之地,它使他充满活力,它使他受到恰当的激励。

●节俭是成功的美德 (129)

节俭意味着科学地管理自己的时间与金钱，意味着最明智地利用我们一生所拥有的资源。

●储蓄是成功的助手 (132)

机会到处都会出现，但只能提供给那些手有余钱的人，或是那些已经养成储蓄习惯，而且懂得运用金钱的人，因为他们在养成储蓄习惯的同时，还培养出了其他一些良好的品德。

第五种习惯 积极学习： 拒平庸于千里之外

●一本好书的力量 (136)

读书的美妙之处：它可以通过你的洞察力产生力量；并立即改变你的人生。它还可以积聚使人生发生渐变的知识。

●每天抽出 15 分钟时间读书 (139)

抽出 15 分钟时间，10 年你就可以轻而易举

地读完 120 本书，它可以帮助你在生活的各方面变得更加富有。

●永远不要停止学习 (142)

只要我们始终坚持学习了解自身、了解周围世界，可以说未来的钥匙就掌握在我们自己手里。我们要学习的，包括各种技术的、人的和社会的技能，其中，与人本身相关的那些技能，是我们学习、掌握其他技能的基础。

●以成功者为师 (149)

一个人的体验是有限的，重要的是应通过向多数人的体验学习，接受多数人的影响，获得多方面的培养。

●书籍是人类进步的阶梯 (154)

书籍蕴涵着千百年来人类的智慧与理性，书籍是一种工具，它能在灰暗的日子里鼓励你，使你大胆地步入一个别开生面的境界，使你适应这种境界的需要。读书，是你事业的必由之路，是你走向成功的钥匙。

●获得知识的方法 (163)

一个成功者，总是贪婪地获取与其专业及目标有关的知识。一个认为从学校毕业便是学习到终点的人，是不可能成功的。

第六种习惯 健康快乐： 身体是成功之源

●健康是生命之源 (166)

拥有健康并不能拥有一切，但失去健康却失去一切。

●保持健康的七项自然原则 (173)

保持健康有时非常简单，我们甚至可以利用一些自然原则就能保持健康。

●心理健康影响身体健康 (179)

由于人的心理不健康影响了身体的健康状况，妨碍了身体机能的运行，这就造成了人的身体门户大开，使得疾病长驱直入。

●保持快乐的六大妙招 (183)

你想快乐吗？你可以用以下的六种妙招保持自己的快乐：1.精神胜利法；2.难得糊涂法；3.随遇而安法；4.幽默人生法；5.渲泄忧郁法；6.音乐冥想法。

●如何控制坏情绪 (185)

坏情绪会使一个人食欲不振，精神萎靡、思维迟钝……总之，于己有百害而无一利。控制或消除坏情绪有许多办法，下面是化解坏情绪的六种方法：1.运动；2.观花；3.赏乐；4.逗笑；5.阅读；6.游玩。

●笑容是点亮身心健康的明灯 (188)

很多人为了寻求获得成功人生的灵丹妙药，常常在深夜孤窗秉烛，把群书翻遍，却不知就在自己那紧锁眉头的脸上，就暗含着打开成功之门的钥匙——笑容。

●让心灵充满光明 (194)

肮脏的心灵，对于人体的各个器官，都有着腐蚀性的化学作用。它会使一个原本充满活力与美好前程的青年逐步走向死亡。相反，美好的