



成功人士的 8 大习惯

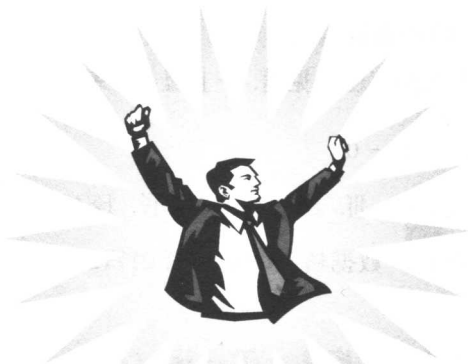
庄之见 著

Chenggong
Renshi de
BadaXiguan



华东理工大学出版社

EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



成功人士的 8 大习惯

庄之见 著

Chenggong
Renshi de
BadaXiguan



华东理工大学出版社

EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

成功人士的八大习惯 / 庄之见著. — 上海: 华东理工大学出版社, 2004. 4

ISBN 7 - 5628 - 1510 - 0

I. 成... II. 庄... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 017127 号

责任编辑 严国珍 李健英
美术编辑 许 晶
责任校对 徐 群

成功人士的八大习惯

庄之见 著

出版	华东理工大学出版社	开本	890×1240 1/32
社址	上海市梅陇路 130 号	印张	7.125
邮编	200237 电话 (021)64250306	字数	204 千字
网址	www.hdlgpress.com.cn	版次	2004 年 4 月第 1 版
发行	新华书店上海发行所	印次	2004 年 4 月第 1 次
印刷	江苏句容市排印厂	印数	1—6 050 册
ISBN 7 - 5628 - 1510 - 0/Z • 223		定价: 18.00 元	

前言：习惯主宰人生，习惯决定命运

一根小小的柱子，一截细细的链子，拴得住一头千斤重的大象，这不荒谬吗？可这荒谬的场景在印度和泰国随处可见。原来那些驯象人，在大象还是幼象的时候，就用一条铁链将它拴在水泥柱或钢柱上，无论幼象怎么挣扎都无法挣脱。幼象渐渐地习惯了束缚，直到长成了大象，可以轻而易举地挣脱链子时，也不再挣扎。

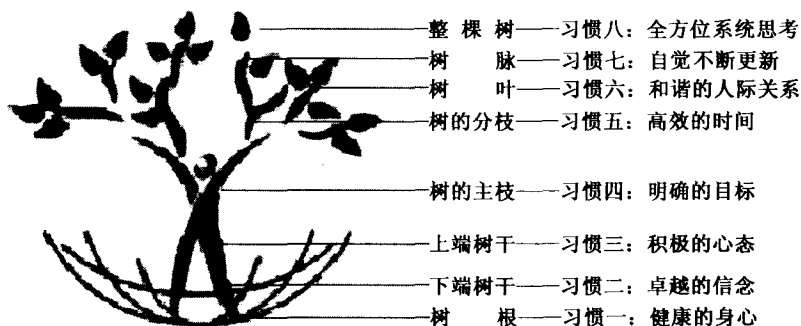
这是一个不争的事实：小象是被链子拴住的，而大象则是被习惯拴住的。习惯是一种顽强的力量，它可以主宰你的人生，它可以决定你的命运。

成功学大师拿破仑·希尔说：“习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人。”或许你可以漫无目标、心灰意冷地过日子，或许你可以用酗酒、拖延、懒惰对待生活，或许你也可以用漠视、孤傲对待身边的人，那么，你就不要说梦想难以成真；你就不要抱怨别人对你的态度；你就更不要感叹生活对你的不公。归根到底这一切都是你的习惯在作祟。如果你选择死抱着这些坏习惯不放，那么要想成功就必然是难于上青天。

成功者之所以成功，不是因为他们有着多么高的天赋和超常的才能，而是因为他们养成了良好的习惯，并善于利用良好的习惯来主宰自己的人生，从而改变自己的命运，迈向卓越成功之路。



本书与其他励志书籍的不同之处在于，它吸收借鉴了当今世界著名成功学大师们的成功学理论，并结合自己多年成功学的培训经验，从系统的角度出发，独创了一套“成功树理论”——成功人士的八大习惯。



成功人士的八大习惯

不希望你三五天内便将本书全部翻完，也不希望你一下子全部领会，只希望你能细细品味，慢慢领悟；更希望本书能在你改进自我的成长过程中，时时与你为伴。

当你全面了解了成功人士的八大习惯，并且加以运用，你就能体会到它的真谛，就能真正改变你的命运。当然，任何人都有选择的自由，没有任何人苛求你去做，改变之门只有你自己去打开。

只要你相信，你就会去做；只要你坚持，你就会成功！

目 录

前言：习惯主宰人生，习惯决定命运

习惯一：健康的身心

如同“树根”是生命的基石，没有健康，就没有美满的家庭；没有健康，就没有成功的事业；没有健康，就没有一切。世界卫生组织提出“健康就是金子”，人人重视健康，人人拥有健康，健康的钥匙就在我们每个人手中。

- 1.1 登上健康快车 / 3
- 1.2 吃出健康，吃出快乐 / 5
- 1.3 摆脱失眠 / 9
- 1.4 正确面对压力 / 12
- 1.5 “静态”放松法 / 18
- 1.6 以健康的方式运动 / 23
- 1.7 音乐激发生命力 / 27



习惯二：卓越的信念

如同“下端树干”是成功的萌发点，坚强的信念助你成功、卓越。土耳其谚语说：每个人的心中都隐伏着一头雄狮。中国古语说：人皆可以为舜尧。的确，每项奇迹的背后总是蕴藏着一种伟大的信念。信念是造就成功与失败的根源，而且信念这东西任何人都可以免费获得。

- 2.1 信念是所有奇迹的萌发点 / 33
- 2.2 信念的非凡力量 / 36
- 2.3 信念到底是什么 / 38
- 2.4 信念的来源 / 40
- 2.5 改变自我意象，建立卓越信念 / 42
- 2.6 效仿是塑造卓越信念的捷径 / 44
- 2.7 怀疑原有的信念 / 45
- 2.8 不要忽视“可能性”的力量 / 46
- 2.9 人人拥有选择的自由，学会选择卓越 / 48
- 2.10 运用你的想象力 / 51
- 2.11 发挥自身的潜能 / 54
- 2.12 NLP 法 / 57

习惯三：积极的心态

如同“上端树干”是成功的前提，积极的心态是心灵的健康和营养，消极的心态是心灵的疾病和垃圾。心态主宰一切，心态决定命运。人人都有选择的自由，你选择积极心态，就等于选择了成功。

- 3.1 心态决定谁是坐骑，谁是骑师 / 71
- 3.2 积极心态的力量 / 74
- 3.3 选择积极的心态 / 77

- 3.4 精心营造自己的房子 / 79
- 3.5 了解事实真相,积极看待眼中的事实 / 82
- 3.6 暗示的力量来源于自己 / 84
- 3.7 充分利用你的“表演自我” / 86
- 3.8 正面思考,克制反面意念 / 88
- 3.9 利用正面词语 / 90
- 3.10 情绪掌握在你手中 / 94
- 3.11 召唤目标情绪,控制情绪 / 96
- 3.12 控制情绪的每日心理训练法 / 97

习惯四：明确的目标

如同“树的主枝”为成功指明了方向,成功者始终有一个明确的目标、清晰的方向,并且自信心十足,永往直前;而平庸者却终日浑浑噩噩、优柔寡断,迈不开决定性的一步。为自己制定目标及执行计划,是唯一能超越别人的可行途径。

- 4.1 成功的道路是由目标铺成的 / 101
- 4.2 一个没有目标的人就像一艘没有舵的船 / 103
- 4.3 必须树立明确而远大的目标 / 106
- 4.4 目标有助于分清事情的轻重缓急,把握重点 / 110
- 4.5 澄清你的价值观,确立生活重心 / 110
- 4.6 了解自我,准确定位 / 114
- 4.7 敢于超越自我,勇于确立挑战性目标 / 117
- 4.8 从易到难、从小到大,分步实施目标 / 118
- 4.9 把你的精力聚焦到一个目标上 / 120
- 4.10 让你的目标具体、可衡量 / 121
- 4.11 不断检视和修正你的目标 / 122
- 4.12 将目标转化为积极的行动 / 124



习惯五： 高效的时间

如同“树的分枝”是实现成功必备的资源,时间对每个人都是有限的和宝贵的,珍惜时间就是珍惜生命。做时间的主人,管理好自己的时间,把宝贵而有限的时间花在刀刃上,就等于掌握了自己的生命,掌握了成功。

- 5.1 掌握时间等于掌握生命 / 129
- 5.2 分清轻重缓急,要事第一——第四代时间管理 / 131
- 5.3 设定目标,把注意力集中在要事上 / 134
- 5.4 80 : 20 原则与 ABC 分析法 / 135
- 5.5 用规划赢得时间 / 137
- 5.6 确保达到预期效果的检查 / 140
- 5.7 用不了 6% 就可以提高“能级” / 142
- 5.8 建立目标导向的信息过滤器 / 143
- 5.9 e 时代科技省时妙方 / 146
- 5.10 管理分身术——成功授权 / 147

习惯六： 和谐的人际关系

如同“树叶”,和谐的人际关系是走向公众成功的标志。社会是一个错综复杂的人际关系网,每个人只是其中的一个关节点,彼此互相关联、互相制约、互相影响。任何人都不是是一座孤岛,拥有和谐良好的人际关系才是真正的公众成功。

- 6.1 你不是一座孤岛 / 153
- 6.2 主动交往,精心维护 / 155
- 6.3 待人以诚、金石为开 / 159
- 6.4 真诚不等于“实话实说” / 160



- 6.5 因时制宜,辨析客观情境 / 162
- 6.6 信赖双赢,寻求合作 / 164
- 6.7 尊重他人——“让我感到我的重要” / 168
- 6.8 尊重差异 / 171
- 6.9 同理心 / 173
- 6.10 得体地赞扬别人 / 179
- 6.11 用幽默拉近你和别人之间的距离 / 183
- 6.12 学会有效倾听 / 187
- 6.13 掌握提问的技能 / 193
- 6.14 不伤自尊的有效批评 / 196

习惯七： 不断自觉更新

如同“树脉”是保持成功的命脉,唯有不断学习、不断更新,才能不断适应变化。学习(Learning)速度永远要大于变化(Change)速度。只有自觉地不断更新,才能不断地滋养和塑造成功的前六大习惯,确保成功的取得和保持。

- 7.1 自觉更新 / 201
- 7.2 塑造谦虚的品德 / 203
- 7.3 注重阅读 / 204
- 7.4 学会思考 / 207
- 7.5 勇于实践 / 209



习惯八：全方位系统思考

如同“整棵树”的茁壮成长,全面的系统思考是持续成功的基石。企业、人类和其他活动都是一个系统,八大习惯也是一个系统,只有从整体的角度,全方位系统地加以学习和应用,才能发挥更大的威力,才能帮助每个人走向真正的成功,达到永续成功的新境界。

8.1 全方位系统思考 / 213

8.2 “成功树理论”全方位体现系统理论 / 215

敞开自我改变之门,迈向卓越成功之路 / 216

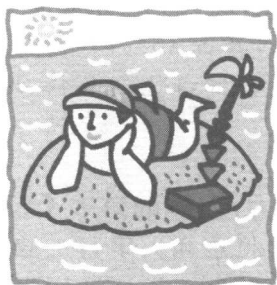
编后语 / 217



习惯一：健康的身心



如同“树根”是生命的基石，没有健康，就没有美满的家庭；没有健康，就没有成功的事业；没有健康，就没有一切。世界卫生组织提出“健康就是金子”，人人重视健康，人人拥有健康，健康的钥匙就在我们每个人手中。



1.1 登上健康快车

据统计,2002年全世界死于心脑血管疾病的人数为1550万,占总死亡人数的29%。仅高血压患者我国就有1.1亿,而且每年还以350万新患者的速度增加。

中央电视台2台的健康节目报道:一位35岁的外资企业主管,突然呼吸急促、心力衰竭、昏迷,送医院经多方抢救,昏迷了3天3夜的他才脱离危险。

经济发展了,钱多了,物质生活水平提高了,而心脑血管、肿瘤、糖尿病等疾病越来越多了,这严重影响着现代人的健康。

前阵子老同学聚会,有一位34岁就升任市工商局的副局级领导的老同学,当我拿着酒杯去祝贺他时,发现他已戒酒戒烟。探问原因,答案是因患高血压、高血脂。

据资料显示,提前得病、提前残废和提前死亡已成为当今社会的普遍现象。现在好多人四十多岁就不健康了,五十多岁患冠心病,六十多岁死亡,似乎司空见惯。

那么这些动脉硬化、肿瘤、糖尿病等疾病究竟是怎么患上的?

世界卫生组织认为,慢性非传染性疾病是由内因与外因交互作用而生成。但内因只占15%,外因却占85%。在外因中,社会条件占10%,医疗条件占8%,气候、地理条件占7%,而生活方式则占到60%。

对社会中各种压力,人体的第一个反应就是情感神经兴奋,表现为血液中肾上腺素和去甲肾上腺素浓度升高、心跳加快、血压上升、血糖增高、血小板活性增强,机体进入“应激”状态。这种状态如果持续过久、过强,就会导致一系列病理生理改变。再加上有些人为缓解这种压力而大量抽烟喝酒。这非但没能起好作用,反而雪上加霜。上面提到的两位老兄原来都有嗜酒、抽烟的不良习惯。

早在1953年世界卫生组织就提出“健康就是金子”这一理念,目的就是号召大家重视自身健康。因为没有健康,就没有一切。什么美满的家庭、成功的事业,一切都是子虚乌有。其道理可以说人人都明白,最简单不过了。

那么,怎样才能使自己健康呢?

专家指出健康的钥匙就掌握在每个人手里。可以通过对85%外因的调控,用科学的生活方式来减少疾病。

前世界卫生组织总干事中岛宏讲过,只要采取预防措施就能减少一半的死亡。1992年世界卫生组织总结了当前世界预防医学的最新成果提出的“维多利亚宣言”——健康四大基石:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。它能使高血压减少55%,脑卒中减少75%,糖尿病减少50%,肿瘤减少1/3,平均寿命可延长10年以上,而且不花什么钱。

健康就这么简单,健康的钥匙就在我们自己手里,让我们赶快登上健康的快车吧!



1.2 吃出健康,吃出快乐

饮食、心理、健康(包括体态)三者,如同我们生命的基石,彼此要均衡而完善,不可轻视。

人在一生中究竟要吃多少餐?如果用80年来计算,大约是87 600多餐($80\text{年} \times 365\text{天} \times 3\text{餐}$)。这个数字大得惊人,你觉得重不重要呢?工作、休闲、恋爱和结婚生子都是人生的大事。一日三餐则提供这些大事过程中所需的身心能量,饮食影响人们的健康和心理。

饮食对健康的影响。偏食、厌食、暴食是常见的不良饮食习惯。有的人喜欢大鱼大肉,不喜欢蔬菜;有的人看到食物就厌恶,为了度日勉强吃一点;有的人则狼吞虎咽,非得吃到肚子鼓鼓才罢休。其结果,不是破坏营养平衡,就是破坏热量平衡。最终,一个个年龄不大,“将军”肚却不小;岁数不大,高血压、高血脂等老年病却不少,对健康造成严重的损害。

饮食对心理的影响。医学上曾认为,若想改变情绪状态,更实际的是改变大脑中的化学物质浓度。不过,近年来医学的一个新的发现:经由所吃的食物来提供和制造脑中化学物质的原料,就能多制造出某些脑中化学物质。换句话说,脑中的化学物质可以改变我们的心情。

食物可以影响两种主要情绪荷尔蒙。蛋白质消化时形成的一种叫酪氨酸,是觉醒神经素的制造原料,可以提高精神觉醒度;碳水化合物中的白氨酸是血清素的原料,可以使情绪安详抗沮丧。

大脑中酪氨酸与白氨酸是相互竞争,谁赢谁就起相应的作用。

1.2.1 碳水化合物

(1) 碳水化合物千万不要过量,白氨酸令人安详,但过度安

详就会昏沉欲睡,反而又让自己感觉更糟糕。

(2) 早上吃一点碳水化合物,可以提高血糖值,抗拒焦虑和沮丧感,这对早晨心情不好的人非常有效。

(3) 午餐少吃这些东西,否则下午将会无精打采,昏昏欲睡。

(4) 下午茶时间,因为你已忙碌了几乎一整天,心情焦躁而烦闷,来一小块甜点,配上一点茶或咖啡,你会又变得甜蜜怡人。

(5) 晚上则可以吃点碳水化合物,宵夜也可以加一点点,这会让你安然入睡,你将有个全新的明天。

(6) 好的碳水化合物应该是不会快速消化殆尽的种类,例如燕麦、糙米等富含纤维质的谷物等。最怕吃一些来得快去得快的食物,例如巧克力、冰淇淋等,虽然很快感受到糖分带来的安详快感,但随后即崩盘,反而使人心神不宁,心情更低落。

(7) 不要在最沮丧时吃甜食,例如冰淇淋、蛋糕等,因为此时碳水化合物会让你有如饮鸩止渴,欲罢不能。

(8) 女性经前症候群和激烈性的有氧运动前,甜食倒是确实能改善整体状况。

1.2.2 蛋白质

(1) 蛋白质含有大量酪氨酸,有振奋精神、增强体力的功效,另外很快就有饱食感,可以避免正餐吃太多食物而懊悔不已。

(2) 早上应多吃蛋白质,早餐将是你一天活力的泉源。

(3) 多吃蛋白质可增强一个人的精神和注意力,还可增强你的耐力、抗冻能力。

(4) 晚间睡前,除非你不得已要熬夜,否则不要吃太多蛋白质食品,免得失眠。

1.2.3 其他

脂肪类 目前最好的脂肪类食品就是鱼油,因为它们几乎都是 $\omega-3$ 脂肪群,其中以深海鱼油含量最高。精神医学

