

最佳励志丛书必读本

ZUIJIALIZHICONGSHUBIDUBEN

# 改变你一生

A single new habit can awaken within us a stranger  
totally unknown to us.

## 的 习惯

成功人士必备的75个品质

戴尔·卡耐基◎编译



比尔·盖茨何以成为全球巨富？  
卡耐基为什么如此成功？ 李嘉诚跻身世界十大富豪的原因何在？  
沃伦·巴菲特靠什么成为“华尔街股神”？  
本书将为你揭开他们成功的谜底。

中国物资出版社

# 改变你一生的习惯

戴尔·卡耐基 编译



中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

改变你一生的习惯 / 戴尔·卡耐基编译. — 北京:中国物资出版社, 2004. 11

ISBN 7-5047-2236-7

I. 改… II. 戴… III. 人际关系学 — 通俗读物  
IV. C842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 093764 号

责任编辑 钱 瑛

责任印制 衣 薇

责任校对 齐 岩

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68589540 邮编:100834

全国新华书店经销

北京楠萍印刷有限公司印刷

开本:880×1230 mm 1/32 印张:7.9 字数:150 千字

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-5047-2236-7/B·0026

印数:0001 — 5000 册

定价:19.80 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

# 改变你一生的习惯

## 前言

在日常生活中，习惯无处不在，每个人都有各种各样的习惯。在这些习惯中，有好习惯也有坏习惯，好习惯是你成功的基石，而坏习惯只会永远拖你的后腿！

有这样一个寓言故事：

有一天，一头猪到马厩里去看望他的好朋友老马，并且准备留在那里过夜。

天黑了，该睡觉了，猪钻进了一个草堆，躺得舒舒服服的。但是，过了很久，马还站在那儿不动。猪问马为什么还不睡，马回答说，自己这样站着就算已经开始睡觉了。

猪觉得很奇怪，就说：“站着怎么能睡觉呢，这样是一点也不安逸的。”

马回答说：“安逸，这是你的习惯。作为马，我们习惯的就是奔跑。所以，即使是在睡觉的时候，我们也随时准备奔跑。”

既然动物都有自己的习惯，那人也一样。人们在日常生活和繁杂的工作中，自然而然的形成一种为人所忽略的习性——习惯，这是决定一个人一生的平坦与坎坷，失败与成功，乐观与悲观，失意与得意的关键因素。

拿破仑曾经说过，成功和失败都源于你所养成的习惯。习惯

# 改变你一生的习惯

## 前言

极大地影响着人类的行为,没有好习惯,很难成功;没有坏习惯,自然就不会失败,习惯是由一个人行为的累积而定型,它决定人的性格,进而成为决定人生的重要因素。如果抽象地讲,就是:行为变为习惯,习惯养成性格,性格决定命运。

人类可以通过改变其习惯而改变其命运。任何一个人,即便其命运多灾,生命中充满挫折,只要他能够保持良好的习惯、健康正确的认知和建设性的人生态度来加以面对的话,必能排除人生旅途中的各种艰难困苦,走向成功,带来好运。

本书正是在这一理论的指导下,对成功人士的良好习惯做了全面、透彻的阐释,从他们的成功经验中总结出十个好习惯,这十个习惯将会改变你的一生、决定你的一生!

本书所讲的这十大习惯虽然都很常见,但是,这里却以简明、深刻、全新的观点阐述了它们!

本书最大的意义在于帮助你了解自己:在日常生活中的切言行、举止、情绪等,背后真正所代表的意义和动力,让你培养良好的习惯,使你走上成功之路!

希望我们每一个人都记住这十大习惯,并以此为行动行动的标尺,让自己有一个崭新的活法!

# 改变你一生的习惯

## 目 录

---

### 第一章 习惯主宰人生 //

1. 人生的分歧点——命运 / 2
2. 好习惯能成就事业 / 4
3. 习惯成就伟人 / 6
4. 习惯的形成 / 8
5. 让习惯改变命运 / 11

### 第二章 你就是一座宝藏——自信 / 17

1. 播撒自信的种子 / 18
2. 做最好的自己 / 22
3. 我不是一只丑小鸭 / 25
4. 放飞梦想 / 30
5. 你能成为你想成为的人 / 37
6. 不让消极信念在体内膨胀 / 42

### 第三章 不要等待戈多——积极主动 / 45

1. 弱者等待机会,强者创造机会 / 46

# 改变你一生的习惯

## 目 录

- 2. 成功源于主动 / 48
- 3. 培养积极主动的习惯 / 50
- 4. 如何培养积极心态 / 53
- 5. 养成强烈的进取心 / 55

## 第四章 打造你的金字招牌——诚信 / 60

- 1. 信誉是成功的基石 / 61
- 2. 诚信就是“金字招牌” / 63
- 3. 诚实的人最终不吃亏 / 68
- 4. 讲信用可以使自己强大 / 71
- 5. 人无信不立 / 75

## 第五章 做一个先知者——学习 / 77

- 1. 知识在折旧 / 78
- 2. 先学,才能适应 / 80
- 3. 学如逆水行舟,不进则退 / 82
- 4. 学习要有谦虚的态度 / 85
- 5. 工欲善其事,必先利其器 / 87

# 改变你一生的习惯

## 目 录

- 6. 有为先有识 / 91
- 7. 业精于专 / 93
- 8. 学无止境 / 94
- 9. 学习——功到自然成 / 97

## 第六章 不要让你的脑子锈掉——思考 / 99

- 1. 成功源于正确的思考 / 100
- 2. 善动脑筋去突破思维死角 / 102
- 3. 心想才能事成 / 105
- 4. 不想怎会有结果 / 107
- 5. 创造的源泉来自于思考 / 109
- 6. 冷静判断每一种可能性 / 112
- 7. 成功源于思考 / 114

## 第七章 不一样才能 NO.1——创新 / 117

- 1. 创新是一种力量 / 118
- 2. 善于发现才能创新 / 120
- 3. 变革是成功的源泉 / 123



# 改变你一生的习惯

## 目 录

---

- 4. 物竞天择,新者为上 / 125
- 5. 生活因创新而精彩 / 129
- 6. 不满足才能创新 / 131
- 7. 创新需要承担风险 / 134

## 第八章 放飞你的梦想——目标 / 137

- 1. 有目标才能成功 / 138
- 2. 目标是构筑成功的砖石 / 140
- 3. 找准目标等于成功了一半 / 146
- 4. 明确你的人生目标 / 149
- 5. 心中要有明确的方向 / 153
- 6. 分阶段地逼近最后的目标 / 155

## 第九章 不要只做语言的巨人——行动 / 159

- 1. 要靠行动打开局面 / 160
- 2. 眼睛盯住高处,行动从脚下开始 / 164
- 3. 立即打起行动的大旗 / 167
- 4. 立即把意志变成行动 / 170

# 改变你一生的习惯

## 目 录

---

5. 从现在开始动手 / 173
6. 力戒拖拖拉拉 / 176
7. 加快自己行动的步伐 / 179

## 第十章 把秒变成金子——时间 / 183

1. 时间无价 / 184
2. 不说时间“无情” / 186
3. 与时间赛跑 / 188
4. 不要虚度时光 / 192
5. 管理好你的时间 / 195
6. 让时间增值 / 200
7. 把时间冶炼成财富 / 203

## 第十一章 不要放弃最后的希望——坚持 / 205

1. 坚持到最后一秒 / 206
2. 坚持才有希望 / 209
3. 不要轻言放弃 / 212
4. 跌倒了就要爬起来 / 217

# 改变你一生的习惯

## 目 录

- 5. 在人生的长跑线上跑下去 / 220
- 6. 绝不放弃最后的努力 / 223

## 第十二章 培养好习惯,去掉坏习惯 / 227

- 1. 好习惯是成功的阶梯 / 228
- 2. 抛弃你的坏习惯 / 231
- 3. 不要让坏习惯成自然 / 233
- 4. 适时改变坏习惯 / 235
- 5. 改变坏习惯的十种做法 / 239

# 第一章

## 习惯主宰人生





## 人生的分歧点——命运

人们的行动,多半取决于习惯。一切天性和诺言,都不如习惯有力。

一位日本的心理学大师说过一句话:心理变,态度亦变;态度变,行为亦变;行为变,习惯亦变;习惯变,人格亦变;人格变,命运亦变。换句话说,一个人要想获得成功,他的习惯首先要好。

习惯是行为的自动化,不需要特别的意志努力,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,它可以主宰人的一生。

### (1) 习惯与命运

对于命运,人人都有很多无奈,都怨恨自身的资质条件不好,却不知命运对于人的影响,远不如习惯影响来的大。“命”是指先天的、不可改变的、死的东西;“运”是指后天的、可变的、活的东西。所以,对于命运,就有两种解释,一是听天由命,一是命中注定。其实,命运全掌握在我们的手中,只要努力一定能成功,一定能达成目标。在我们所做的事情中,往往有两种结果,要么

*Let's Change Your Habits To Change Your Life*

改变你一生的习惯



成功,要么失败。而习惯又常是影响做事的先决条件之一,习惯的养成,是我们每个人所能掌握的。

### (2) 坏习惯是通向失败之门

许多阻碍我们成功的习惯是显而易见的。但是,也有一些坏习惯很难发现。通常,我们甚至觉察不到它们的存在。正如大法官奥利弗·王德尔·霍尔姆斯(Oliver Wendell Holmes)指出的那样:“我们以为有些事显而易见,其实我们对这些事十分无知。”

坏习惯往往伴随人们的一生,而人们却又不自知。自卑、懒惰、自私又常常是坏习惯的座上客,常常是导致很多事半途而废的原因,是成事的大敌。仔细想想,你了解自己吗?你有多少坏习惯?你能掌握或是控制自己吗?

坏习惯是我们一生的累赘,它引导你由成功走向失败,将可撷取的成功果实化作东流水。

### (3) 好习惯是成功的钥匙

世上也有许多杰出的人士,他们事业有成,家庭幸福,生活美满,即使遇到挫折,也能重新爬起来,走得比以前更好。询问他们成功的原因,不外乎是擅用时间、节俭、宽容等等的好习惯。

然而,在生活中,成功常常在人们伸手就能触及的地方,我们却错过了它,只有少数杰出人士能够获得。原因就在于他们拥有好的习惯。

## 2

# 好习惯能成就事业

你有才能、抱负、专长和一份理想的工作,然而你的事业却总不能如自己所预期的那样顺利进行。虽然你工作努力,能及时完成任务,却一再错过晋升的机会。你究竟哪里做错了?其实你的失败可能与你的工作毫无关系,常常被忽视的工作习惯才是关键所在。

习惯决定命运,这句话一点都不夸张。良好的工作习惯给人好的印象和感觉,能在很大程度上帮助你在职场取得成功。

这是两则企业招聘广告:

部门主管:

- ① 做事踏实,追求完美,有较强的组织、协调能力;
- ② 注重工作效率,有良好的工作习惯,懂得管理时间;
- ③ 具备良好的沟通能力,团队合作精神较强;
- ④ 对工作充满热情,能够适应较大的工作压力。

Good Habits Will Help You Succeed in Your Career

改变你一生的习惯



## 平面设计师:

- ①良好的团队协作精神及沟通能力;
- ②有独立负责指定客户项目的设计与制作能力;
- ③艺术感觉与形式感敏锐,悟性好;
- ④具有良好的工作习惯。

看似普通的招聘广告,却蕴含着对人才多方面的素质要求。几乎所有的人事经理在招聘员工时,都会很在意地将“工作习惯”作为一条重要的选才依据。

每个公司都有自己的企业文化,企业文化通俗地讲就是企业的做事习惯,不注意这些习惯,就会与其他人格格不入。比如公司员工经常加班加点工作,而你却非要按时来、按时走,一分钟都不愿在公司多呆,这种与众不同的工作习惯势必会影响你在其他员工心目中的印象。

职业化的人才必须具备良好的工作习惯,无论是生活还是工作,都要时刻注意自己的习惯。养成职业化的行为习惯,会使你的一举一动都能体现出个人的职业风采。

一些刚出校门的职场新人,学生时代养成的一些陋习依然存在,甚至在办公室里将其“发扬光大”。

有一个年轻人,天生一副大嗓门,在学校时,站在操场发言几乎用不着麦克风,要是哪个同学的朋友来了,只要他在楼道里一喊,整层楼都听得清清楚楚。工作以后,喜欢大嗓门说话的习惯依然没改。他经常在办公室翘着二郎腿大声打电话,还时不时地发出爽朗的笑声,惹得同事很有意见。结果,这个年轻人就是因为这个习惯,从办公室助理的职位被调到营业部当了一名店员。

可见,良好的工作习惯或生活习惯会影响人的一生。也许你认为没有那么严重,事实却是,一个并不起眼的坏习惯却可以断



送你的锦绣前程,这绝对不是危言耸听。现在很多年轻人太过张扬,个性又强,喜欢我行我素,没有仔细想过陋习所带来的严重后果。

站在企业角度,每个老板都希望录用的人具有良好的工作习惯,否则进门之后光是改掉陋习这一项就会浪费他们太多精力和时间,因此把良好的工作习惯作为选才标准之一,是企业对人才素质的全面考虑。

相信没有一个企业愿意组建一支没有良好习惯的工作团队,因为这样的人是不可能为企业创造财富的。



## 习惯成就伟人

每个人都应感谢父母赋予我们的智商。智力是天生的,它就像身高一样与生俱来,很难更改和提高。但是,你完全可以在好习惯的帮助下,提高个人的教育水平,获得更多知识。正是习惯,决定了每个人如何更为充分地开发自己与生俱来的潜能。

无疑,托马斯·爱迪生是一位天才,一位极具天赋的发明家。但是,他却没有把自己的成就归功于天赋或天才,而是把这一切视为坚持和毅力的结果。

爱迪生曾这样说过:“生活中的很多失败,都是因为人们在

*Success Begins With Habit*

改变你一生的习惯