

行为变成习惯 习惯养成性格 性格决定命运

习惯——研究命运的新发现

习惯左右命运



卢孟来 编著

告别坏习惯 养成好习惯 而这绝非易事
因为习以为常的事总给人以安全感 习惯总是具有极大的引力

“习惯”就像飞驰的列车，惯性使人无法停止地向前冲
前方有可能是天堂，有可能是地狱，习惯就是你的方向盘

中国言实出版社

行为变成习惯 习惯养成性格 性格决定命运

习惯——研究命运的新发现

习惯左右命运



卢孟来 编著

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

习惯左右命运/卢孟来编著.

—北京:中国言实出版社,2004.11

ISBN 7-80128-608-1

I.习…

II.卢…

III.习惯-通俗读物

IV.B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 111766 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924761 64924716

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 广东科普印刷厂

版 次 2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

规 格 880×1230 1/32 13.5 印张

字 数 220 千字

定 价 24.80 元



前言

习惯——研究命运的新发现

过去,我们总是倾注于对性格的研究——研究性格决定命运。这样的研究,读者诸君总是觉得不过瘾,似乎没有研究到根本上。殊不知,习惯才是性格的主因,才是真正左右命运的力量。专注于习惯与命运的研究,人们似乎觉得,这个“痒”,就搔对了地方。

人生就是命运。人生的后面似乎有一只神奇的手在指挥着每一个人。命运存在吗?仿佛又虚无缥缈,不可捉摸;命运不存在吗?又仿佛世上所有的人,都受着命运的左右。

“习惯”就像飞驰的列车,惯性使人无法停止地向前冲。前方有可能是天堂,有可能是地狱,习惯就是你的方向盘。“习惯”是 $1+1$, $1+1=2$,”2”就是结果,”2”就是命运。

行为变成了习惯,习惯养成了性格,性格决定命运。原来命运的基石就是养成习惯的行为。



钢铁是怎样炼成的

《钢铁是怎样炼成的》这本书,表面是在讲一个感人的成功故事,其实背后,全部是在讲一个道理——习惯。可以这样回答——钢铁是怎样炼成的?答:良好的习惯。

“习惯”就是一点一滴,循环往复。无数重复的行为和动作养成了习惯。好的习惯,坏的习惯,都是这样养成的。钢铁是怎样炼成的?糟粕是怎样积累的?都是这个道理。成功的关键一步是要马上行动起来,练就好习惯。行动者和空想者的根本区别就在于有无良好习惯的养成。明日复明日,明日何其多。多少人把美好的理想就消磨在“总有一天”的借口之中。

我国的先哲对此也有精彩的总结——“故不积跬步,无以至千里;不积小流,无以成江海。”

有识之士为圆满人生应做准备,告别坏习惯,养成好习惯。而这绝非易事,因为习以为常的事总给人以安全感。习惯总是具有极大的引力。同时我们也了解人的行为总是一再重复。卓越不是单一举动,而是习惯。要提升自我,赢得革命性的效果,必须从观念着手,暂时牺牲眼前的安适与近利,树立克服“惯性”的信念,由内而外全面造就自己。观念是态度与行为的根本,观念决定行为,行为形成习惯,而习惯左右着我们的成败。

作者

2004年10月



目 录

第一章 习惯,研究命运的“新大陆”

1. 自己的命运自己做主3

积极人生的至理名言是:自己掌握自己的命运,自己做自己的主人。

2. 不同人生的分水岭——习惯.....5

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。

(1)习惯与命运 (2)坏习惯是成功的克星 (3)好习惯是成功的钥匙 (4)让习惯改变命运



★★★习惯左右命运★★★

3. 你是命运的决定者.....8

在这个世界上没有什么做不到的事情,只有想不到的事情,只要你能想到,下定决心去做,你就一定能得到。

4. 勇气创造命运.....10

优秀的人和成功的人,不是因为他们比别人更少经历困难和痛苦,而是他们身上流淌着强者的血液。别人不敢去做,他能够要求自己去试试。

5. 勇气挑战命运.....16

实际上,如果你足够强大,那么困难和障碍就会显得微不足道;如果你很弱小,那么困难和障碍就会显得难以克服。

6. 性格承载命运21

命运如同湍急河流上的一叶扁舟,性格则是惟一的舵手,它既可使你抵达光辉的彼岸,也可以使你随波逐流。这段话道出了一个人的性格对其一生的影响。

7. 性格比资金更重要24

伟大的灵魂毕竟是少数,但成就伟大事业的性格要素很简单——需要耐心、理性、冷静,只要拥有它,这世界能成就伟大事业的人将会很多。

8. 命运在于自己的选择27

人生是属于自己的,是自己选择过一生的方式,必须靠自己去开拓,积极主动去争取,是使自己的人生好转的开始。



9. 习惯支配命运30

他们一天复一天地浑浑噩噩，机遇已经一个接一个地从他们身边溜走了，而他们毫无觉察。他们的日常表现，亦即他们的习惯，其实就是改变自己命运的机缘——要把每一粒石子都当成变金石，并积累在自己身边。

第二章 命运随习惯而转动

1. 成功=才能+机遇35

机遇，是办事情的时机和际遇。也就是通常说的机会。每个人都希望成功，成功了也就意味着你的命运开始有好的转折，好的前景。关于成功的方程式有很多，在人才学上有这样一个公式：成功=才能+机遇。

(1)人才学上的机遇 (2)机遇可以改变你一生 (3)把握住生活中的机遇

2. 机遇是一种巨大的财富43

我们今天正处在一个充满了机遇的时代，每一个机遇都是一笔巨大的财富，就看我们能不能抓住它。我们要细心地发现机会，不要轻视那些看来是不起眼的普通机会，要努力将它变成成功。

3. 机遇往往就那么一次48

机遇在生命中的出现，往往就只有一次，其珍贵的力量可以想像。当你主动出击抓住这一次生命中难能可贵的机遇，你就会



★★★习惯左右命运★★★

一举成名。

4. 机会就在身边51

那些能拼能赢者不会等待机会的到来，而是寻找并抓住机会，把握机会，征服机会，让机会成为服务于他的奴仆。

5. 野鸭子定律55

一步登天的事不是没有，但大多时候，运气就像连环套，小的事情敷衍就可能途中掉链子——尽力做好每一件小事，哪怕一时看不到利益。

6. 速成财阀金字中的成功奥秘57

人人都有致富的可能，只要你拥有正确的观念，训练敏锐的眼光，从小事做起，抓紧每一个细小的致富的机会，加倍努力，坚持到底，你就能获得成功的美好未来，改变自己的命运。

7. 把握机遇是一种智慧68

当机遇向你靠拢时，尽管还带着某些不确定因素，这时最明智的做法是，眼疾手快，当机立断，将它抓获，以免转瞬即逝，或是日久生变。

8. “机”一来了就不放过.....74

要抓住机遇，还必须在具备敏锐洞察力的前提下，具备一定的判断力。人们应该根据自己的判断力，选择和从事有利于社会又适合自己，能给自己带来物质和精神生活幸福的工作，并尽可能地运用自己的判断力，促成事业的成功和科学的发现，为人民创造更大的幸福。

目 录



(1)尽可能地运用自己的判断力 (2)人们遇到的困难多机遇也多 (3)根据特有的个性去设计人生 (4)机会到处都有就看你是否抓得住

9. 机不“遇”你你“遇”机87

人不仅要把握机会,更要创造机会。走向成功的人,绝不是一个道遥自在、没有任何压力的观光客,而是一个积极投入“执迷不悟”的参与者。善于制造机遇,并张开双臂迎来机会的人,最有希望与成功为伍。

(1)驴自救的启示 (2)你准备好了吗 (3)永远的坐票 (4)多一份细心多一个机会 (5)好学不倦创造机会 (6)机会就在头上

第三章 选择何种习惯,就是选择何种命运

1. 选择是命运的密码101

生活的全部艺术,其实可以用两个字来概括,那就是——选择。最现实的掌握命运的秘方,其实也可以用两个字来概括,那也是——选择!

2. 选什么决定得什么104

每一天我们都处在生命中的交叉路口,正如我们所知的,这个路口是“Y”字型。一条通向重复而另一条路则通向超越性的生活——这种生活是崭新的,令人振奋和充满冒险的。



3. 成功是一种选择107

人生中的任何结果都是自己的选择,人生由许多选择组成。你做一个选择:你到底是要成功还是要失败?要快乐还是要悲伤?要富裕还是要贫穷?一旦做出选择,你的人生就会开始改变。

4. 改变命运的力量110

中国有一句俗语,叫“郎怕入错行”,一旦遭此覆辙,你要么怀才不遇大叹上天不公,要么看着机会来临自己却心有余而力不足。

5. 正确选择你人生的切入点113

找到事业成功的切入点就是找到自己喜欢的工作,喜欢干的事,特别是要最清楚地找到你兴趣最浓的事物,就是切入点。一旦完成你的定位,一个感兴趣的工作可以让你具有超出常人的耐力也使你很自然地发挥你自己的潜能而把你推向成功。

(1)事业成功的切入点 (2)赚钱的切入点 (3)跳出人生框框

第四章 习惯是命运的舵手

1. 乌龟和大象的故事123

说到底一个人生活在这个世界上,习惯是左右你人生的重要原因,正视自己的习惯,对你的人生将会有很大的帮助。



2. 人与人之间的差别.....126

古代哲人曾说：“人之初，性本善，性相近，习相远。”人与人之间之所以有差别，恐怕就在于习性的不一。

3. 习惯影响你的一生.....130

人就是一种习惯性的动物。无论我们是否愿意，习惯总是无孔不入，渗透在我们生活的方方面面。很少有人能够意识到，习惯的影响力竟如此之大。

(1) 走老路 (2) 显意识与潜意识 (3) 神奇的 21 天
(4) 习惯与上瘾

4. 做习惯的主人.....139

一个好的习惯的力量，它可以给你无限的动力，走向好的命运。反之，一个坏的习惯如果一直蔓延，将会影响你进步，在许多情况下，是你创业失败的根源。

5. 驾驭命运源于改变习惯.....143

“成功总属于那些有着良好习惯的人。天上会掉馅饼吗？即使会，也只有那些主动出击，反应迅速而准确的人才能得到。”

6. 成就一生好习惯.....145

习惯对我们的生活有绝大的影响，因为它是一贯的。在不知不觉中，经年累月影响着，我们的品德，暴露出我们的本性，左右着我们的成败。

(1) 健康的人格源于好习惯 (2) 瞄准自己的目标 (3) 良好习惯是管理成功的一半 (4) 养成良好习惯，是成功的根本保证



7. 九个做人好习惯.....153

懂得怎样培养自己的好习惯的人,就一定懂得怎样生活,怎样工作。然而,到底哪些好习惯是成功人士必备的呢?

(1)积极选择的习惯 (2)独立是做人的前提 (3)强烈的责任心 (4)持之以恒的毅力 (5)充满自信的习惯 (6)懂得尊重的习惯 (7)保持诚信的习惯 (8)利人利己的习惯 (9)善待他人的习惯

8. 习惯培养七大对策168

习惯仿佛像一根缆绳,我们每天给它缠上一股新索,要不了多久,它就会变得牢不可破。

9. 别让坏习惯成为职场绊脚石.....172

良好的工作习惯可以将工作技能顺利地应用到具体工作中,可能还会弥补工作技能的不足,从而高效地完成工作任务。人力资源专家警告:你正在被升职的隐形杀手谋杀,所以请检查一下自己是否存在以下看似无关紧要、实则致命的小毛病。

(1)毫无遮掩地否定自己 (2)只工作不合作 (3)过分推销自己 (4)忽略与“顶头上司”的沟通 (5)无视公司文化 (6)对他人求全责备 (7)行动迟缓

10. 职场好习惯 为你的成功加油.....176

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,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。



(1)习惯也是选才依据 (2)养成好习惯并不难

11. 成功,只青睐有好习惯的人.....181

一个企业之所以成功,首先是企业家做人的成功;而企业家做人要成功,关键是做一个“有好习惯的人”。因为成功,只青睐“有好习惯的人”。

(1)有言必行 (2)有诺必果 (3)有约必履

12. 成功老板的八个好习惯186

所谓“时势造英雄”,20年来中国经济高速腾飞,市场鏖战愈演愈烈,也不断造就了一批大款、经理、老板、董事长之类人物;所谓“不想当将军的士兵不是好士兵”,在投身滚滚经济大潮奋力前游的众生里,有多少人怀着一腔成功的欲望和热血,直向“老板”彼岸?

(1)审时度势,敢为人先 (2)今日开张,何时倒闭 (3)事有巨细,明确第一 (4)客户员工,均需双赢 (5)理解别人,善于倾听 (6)取长补短,协调合作 (7)保重身体,健康生活 (8)博爱之心,广交良友

第五章 良好习惯支配的行动,给命运无限营养

1. 空想家和行动者.....193

机遇之神出现时,从不佩带财富、成功或者荣誉的标志,你做每一件事情,都要竭尽全力,否则最好的机会就会无声无息地从你身边溜走。给予行动者动力的,同时也是阻碍空想家进步



★★★习惯左右命运★★★

的,那都是同样一事物:习惯!

2. 行动是成功的关键196

苦思冥想,谋划如何有所成就,不能代替获得成功的实践。不肯行动的人,只能是在做白日梦。这种人不是懒汉,就是害怕挫败。

3. “不犹豫”从而“不后悔”201

哲学家忧郁成疾,临死前,只留下一段对人生的批注——如果将人生一分为二,前半段的人生哲学是“不犹豫”,后半段的人生哲学是“不后悔”。

4. 把心动变成行动204

试试就能行,争争就能赢!试一试,就是尝试、体验,对愿望有所行动。“一等二靠三落空,一想二干三成功”这是一句简单的谚语,却也揭示了一个道理:迈向成功需要冥思,更需要行动。

5. 行动是潜能的挖掘机207

凡是大有作为的人物都不会等到精神好时才去做事,这是因为他们深谙“行动诱发行动”这个自然原理。

6. 行动才有好运气212

要记住这句老话:“今天能做的事情,不要拖到明天。”成功者一遇到问题就马上动手去解决。他们不花费时间去发愁,因为发愁不能解决问题,只会不断地增加忧虑。



7. 找准自己的箭靶214

射箭者一定要找准自己的箭靶,才能做到有的放矢,箭无虚发。正如空气对于生命一样,目标对于成功也有绝对的必要。

8. 怎样去寻找箭靶217

很多人埋头苦干,花去了很多青春和汗水,可不知为何,到头来发现自己所追求的阶梯搭错了边,后悔却为时已晚。所以还应该注意怎样去寻找自己的箭靶。因此,你必须深思熟虑后再开始制定你的目标。

- (1)你的目标不能靠别人选择
- (2)人生不能只追求小目标
- (3)目标不能游离不定

9. 行动必须忠于目标223

美国学者莫利斯博士说:一般人的行为,经常与他的梦想或目标不一致,这种现象十分普遍,达到了令人吃惊的程度。其实,每个人都会犯这个毛病,只是程度不同罢了。而常犯这种毛病,无疑是在自己前进道路上放置障碍物,阻碍自己迈向成功。

10. “拖延”是个坏习惯229

凡是决定去做的事,不应拖延着不去做,如果你一心想着留待将来去做,你注定是人生的角斗场上的弱者,凡是有力量,有成功经历的人,总是那些在目标确定后就满腔热忱地去做的人。



第六章 稳定和良好的心态是最好的习惯

1. 心态是习惯的养成241

越来越多的证据告诉我们消极的心态使人沮丧,对自己追求容易放弃,而积极的心态催人奋进,使人在任何情况下,都能使自己乐观地看待前面的困难,并执著地追求自己的人生目标。

2. 左右命运的秘密武器249

一个人能否成功,就看他的态度了。成功人士与失败者之间的差别是:成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生;失败者则刚好相反,他们的人生是受过去的种种失败与疑虑所引导支配的。

3. 激活自己的心态252

怎样才能获得快乐呢?也许能让自己的心态“活”起来,是最好的良策。正如亚伯拉罕·林肯说:“只要心里想快乐,绝大部分人都能如愿以偿。”

4. 心态,一生的动力255

具有乐观心态的人,总是相信从内心爆发出来的自我积极力量,是决定自己前途的最大动力。由此可见,积极的心态直接关系到一个人的前途,可以讲,积极的心态是推动人生前进的动力。