

贾伯生 尹彦品 主编

成功书系  
CHENG GONG SHUXI



# 成功习惯

习惯的力量是顽强的，它甚至可以主宰人的一生。要做成功者，首先必须做习惯的主人，进而主宰自己的命运。本书就如何做习惯的主人，从理论上作了独到而精辟的阐发，并从实践上规划了具体的行动指南，帮助你一步步趋入成功的胜境。



中国经济出版社

[www.economyph.com](http://www.economyph.com)

◇ 成功书系

# 8 种成功习惯

贾伯生 主 编  
尹彦品

中国经济出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

8 种成功习惯/贾伯生, 尹彦品主编. —北京: 中国经济出版社, 2003.1

(成功书系)

ISBN 7 - 5017 - 5850 - 6

I .8… II .①贾…②尹… III .成功心理学 IV .B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 105465 号

**8 种成功习惯**

---

**作 者:** 贾伯生 尹彦品

**责任编辑:** 高焕之

**出版发行:** 中国经济出版社

**社 址:** 北京百万庄北街 3 号

(100037)

**印 刷:** 三河市欣欣印刷有限公司印刷

**经 销:** 新华书店

**开 本:** 880 × 1230 1/32

**字 数:** 335 千字

**印 张:** 13.125

**版 次:** 2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月北京第 1 次印刷

**印 数:** 1 - 5000

**书 号:** ISBN 7 - 5017 - 5850 - 6/F·4702

**定 价:** 24.00 元

---

版权所有, 侵权必究

# 成功书系

## 编委会

|       |     |     |     |     |
|-------|-----|-----|-----|-----|
| 主 编   | 袁兴林 | 刘鹏宇 |     |     |
| 副 主 编 | 陈凌云 | 王琚之 | 孟祥丽 | 刘照地 |
|       | 陈保增 | 贾伯生 |     |     |
| 编 委   | 侯忠义 | 杨雪春 | 丁志可 | 刘照地 |
|       | 陈鹏志 | 陈凌云 | 蒋定梅 | 何明敏 |
|       | 孟祥丽 | 程 琨 | 张良科 | 王澄宇 |
|       | 周忠民 | 蔡亚兰 | 张义军 | 刘彦庆 |
|       | 杨海辰 | 陈大鹏 | 詹子杰 | 张先勇 |
|       | 李颖秋 | 张玉锦 | 李柏松 | 何瑞欣 |
|       | 周悦平 | 齐 冲 | 陆晓飞 | 李秀敏 |
|       | 程砚平 | 苏亚莉 | 李淑敏 |     |
| 策 划 人 | 张义军 |     |     |     |

## 前 言

拿破仑·希尔说：“习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人。”一个人如果养成良好的习惯，就等于事业成功了一半；反之，就会离失败不远了。

习惯是一种顽强的力量，它可以主宰人的一生。因此，我们每个人都要养成良好的习惯，无论从学习到工作，从为人到处事，从我们生活的各个方面……如果养成良好的习惯，你就会受益终生。

或许你习惯了懒懒散散、心灰意冷地过日子；或许你对抽烟、酗酒、拖延、懒惰等这些坏习惯熟视无睹，那么你就不要再慨叹生活对你的不公；你就不要说梦想很难实现；更不要说你的一切都很倒霉。归根到底这一切都是你的坏习惯在作祟。如果你永远抱着这种坏习惯不放，却还在想着成功，那真是难于上青天。

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，而是因为他们有着良好的习惯，并善于用良好的习惯来提高自己的工作效率，进而提高自己的生活品质。他们发现，好习惯能改变命运，使自己过上富足的生活；好习惯能使身心健康，邻里和睦，家庭幸福美满。这一切都来源于好习惯的力量。

既然习惯这么重要，那么如何做习惯的主人？如何学习和运用这些良好的习惯？通过阅读《8种成功习惯》，你就会更加深刻细致地体会到每个习惯的来源，以及如何塑

## 2 8种成功习惯

造自己的良好行为习惯，从而帮助你走向成功。

本书与其他励志书籍的不同之处在于，它是从成功人士的众多习惯中归纳、整理出的八种重要的习惯。

**习惯一 制定目标的习惯。**梦想是现实之母，世界上的一切无不是梦想成真的结果。而目标是通向梦想的基础，没有目标，你就会无的放矢，失去人生的方向。“设定目标，是所有成就的出发点，那些98%的人之所以失败，就在于他们从来都没有明确的目标，并且也从来没有踏出他们的第一步。”拿破仑·希尔如是说。所以要想成功必须确定目标，并追求这些目标，直到成功。这是所有成功人士所遵循的公式。

**习惯二 善于思考的习惯。**“学而不思则罔，思而不学则殆。”古人说的是“思”与“学”有机结合的重要性。现实生活中思考同样重要，学会在思考中生活，这是通向成功不可或缺的要素。洛威尔说过：“真知灼见，首先来自多思善疑。”思考能塑造你的人生，使你免于随波逐流。

**习惯三 善于利用时间的习惯。**“时间就是金钱”、“时间就是生命”。道理人人皆知，但如何抓住和利用时间？如果你想成功，就必须善于管理时间，做时间的主人。

**习惯四 敢于冒险的习惯。**廉·丹佛说：“冒险是一切成功的前提，没有冒险者就没有成功者。”或许你懂得冒险才能成功的道理，但冒险要科学、合理、有预见性，冒险不能鲁莽。记住：做一个用合理方法去冒险的人，做一个敢于挑战自我、不被战败的人。

**习惯五 善于合作的习惯。**“合作是领导才能的基

础”、“合作能产生生产力”。在人生的奋斗过程中，没有合作精神，很难成就伟业；而合作需要方法和技巧。良好的合作方法会加速事业的成功，反之则会阻碍事业的发展，甚至走向失败。

**习惯六 保持身心健康的习惯。**“圆满的成功依赖你健全的精神；而健全的精神，寓于你健康的身体。”拿破仑·希尔的这句话为众多成功人士所验证。的确，健康是生命之源，失去了健康就失去了一切；失去了健康生活就会变得黑暗与悲惨。有多少人由于健康的羁绊而终生壮志未酬，又有多少人由于心理不健全而致心态失常、行为变异，终酿悲剧。保持身心健康，是你走向成功必备的习惯之一。

**习惯七 善于学习的习惯。**“学习使人进步”、“学习如逆水行舟，不进则退”。尤其在当今瞬息万变的信息时代，知识爆炸，一日千里，学习显得尤为重要。富兰克林说：“具有较高投资报酬率的就是知识”。

**习惯八 马上行动的习惯。**“一万个空想家不如一个行动家”。英国前首相笛斯瑞利曾指出：“行动不一定能给你带来满意的效果，但不采取行动是一定没有任何效果可言的。”“真正伟大的人，由行动使他人见识其不凡”，汤玛斯·史丹利如是说。行动如此重要，马上行动更为重要，它能使你快速成功，实现你的人生价值。

当你了解了本书所列举的习惯，并且按照本书中所讲的方法去善加利用，或许就能改变你的一生。当然，没有任何人苛求你去做，或者必须按照某种习惯去做，你可以通过对这些习惯的了解，尽可能地改掉以往的坏习惯，运

## 4 8 种成功习惯

用良好的习惯，影响乃至改变你的人生。只有这样，你才能与他人建立和谐、自然、真实的关系，才能与这个世界上的成功人士和平相处，找回一个真正的自我。

我们相信这八种习惯，肯定会对你有所裨益。当然，在本书的编写过程中，由于受各方面条件所限，难免存有纰漏和不足，恳望广大读者及专家批评指正。

编 者  
2002 年 12 月

# 目 录

## 习惯一 笃志而行 不骛于俗

### ——确立目标的习惯

- 成功始于梦想 ..... (3)
- 设定合理目标 ..... (15)
- 规划好你的人生目标 ..... (23)
- 善于进行目标管理 ..... (33)
- 达成目标的成功配方 ..... (41)
- 实现目标以激励人生 ..... (48)

## 习惯二 敏而善思 驾驭人生

### ——善于思考的习惯

- 成功中的思考 ..... (57)
- 思考是一种力量 ..... (59)
- 学会创造性思考 ..... (63)
- 思考的艺术 ..... (68)
- 正确的思考方法从哪里来 ..... (75)
- 运用创新思维助成功 ..... (91)

## 习惯三 择时善用 功到天成

### ——善于利用时间的习惯

- 时间的价值 ..... (109)
- 如何寻找时间 ..... (119)
- 如何节省时间 ..... (136)

## 2 8 种成功习惯

- 科学利用时间 ..... (150)

### 习惯四 稳中求险 变中求新

#### ——敢于冒险的习惯

- 大胆去冒险 ..... (167)
- 冒险是成功的前提 ..... (170)
- 振奋你的冒险心 ..... (180)
- 冒险要克服恐惧 ..... (192)
- 冒险就是敢于去做 ..... (198)

### 习惯五 赴汤同行 蹈火同往

#### ——善于合作的习惯

- 合作就是力量 ..... (211)
- 学会与人合作 ..... (220)
- 合作的技巧 ..... (235)
- 促使对方与你合作 ..... (241)

### 习惯六 生命之源 事业之根

#### ——保持身心健康的习惯

- 健康是生命之源 ..... (271)
- 心理健康很重要 ..... (274)
- 心态对健康的影响 ..... (290)
- 注重身体健康 ..... (296)
- 提升自己的健商 ..... (309)

### 习惯七 勤能自励 以智取胜

#### ——善于学习的习惯

- 知识就是力量 ..... (323)
- 培养好学精神 ..... (333)

- 成大器者需具备的知识 ..... (348)
- 知识是成功的“助燃剂” ..... (356)

## 习惯八 速战速决 行动至上

——马上行动的习惯

- 想成功必须行动 ..... (373)
- 行动的障碍靠付诸行动 ..... (376)
- 在行动中实现目标 ..... (380)
- 科学正确的行动 ..... (387)
- 行动使梦想变为现实 ..... (395)

习惯一

## 笃志而行 不流于俗

——确立目标的习惯

设定目标，是所有成就的出发点，那些 98% 的人之所以失败，就在于他们从来都没有设定明确的目标，并且也从来没有踏出他们的第一步。

——拿破仑·希尔



## ○成功始于梦想

### 1. 喜欢梦想

在心中怀有美丽梦想的人，总有一天会梦想成真。哥白尼梦想着世界的多重性和一个更广阔的宇宙，他揭示了宇宙的奥秘；哥伦布梦想着另一个世界，他发现了新大陆；释迦牟尼梦想着一个纤尘不染、宁静平和的精神世界，他进入了其中。

梦想支撑了这个世界，因此，人类不会放弃梦想，人类不会让自己的梦想褪色、消逝。人类生存在理想之中，并坚信，所有的理想都将在某一天变成现实。

这个世界因他们的存在而美丽：作曲家、雕塑家、画家、诗人、预言家、智者。他们是天堂的建筑师，是未来世界的创造者，没有他们，人类会在艰苦劳动的压力下走向灭亡。

做高尚的梦，并且飞向你的梦想。你的梦想预示着未来你会成为什么样。你的理想是未来的预兆。只要你对自己诚实，对自己的理想诚实，最终你梦想的世界就会变成现实。

你的环境也许并不舒适，但只要你怀有理想，并为实现它而奋斗，那么，你的环境会很快改变。詹姆斯·E·艾伦说过，最伟大的成就在最初的时候曾经是一个梦。橡树沉睡在果壳里，小鸟在蛋里等待，在一个灵魂最美丽的梦想里，一个慢慢苏醒的天使开始行动。梦想，是现实的情侣。有一个年轻人，饱受贫穷与劳作的折磨，长时间地被困在一个环境恶劣的车间里，没有机会上学，没有艺术的熏陶，但是，他梦想着更好的事情，他想到智慧，他想到优雅、高尚和美，他在心中建立了一种理想的生活模式，他梦想着更大的自由和更广阔的天空。心中的骚动促使他行动，他利用所有业

## 4 8 种成功习惯

余时间，充分地发挥自己潜在的力量。很快地他的生活发生了巨大的变化，小小的车间作坊已不能够容纳他，于是像扔掉一件旧袍子一样，现实中的困苦被他远远地甩在了身后。许多年以后，我们看到这个年轻人成为了一个完全成熟的人，他是自己思想的主人，他已实现了年轻时的梦想。

请相信，你一定会实现你心中的梦想，不论你的梦想是卑微还是远大，或是二者的混合，因为你会永远地朝着你心中最渴望的目标努力。无论你现在的处境如何，你会随着自己的思想、梦想和理想浮浮沉沉或是留在原地。你会变得像曾经左右你的欲望那样渺小，你也会变得像你的最重要的抱负那样伟大。你所得到的将是你自己思想的结果，你将得到你应得的，不多也不会少。你可能是一个照看羊群的牧羊人，有一天你会漫游到了城市——带着田野的芬芳，你会在神灵的指引下进入了大学的课堂，直到有一天你会说，“我已学有所成了。”现在，你成了教授，但在不久以前你还在牧羊，还在梦想伟大的事情，你应该克服心理上的障碍，承担起改造世界的责任。

那些没有思想，愚昧、懒惰的人只看到事物表面的效果而不曾注意事物本身，他们认为一切成功都是运气、命运和机遇。看到一个品质高尚、为众人敬仰的人，他们会说，“机遇总是在他需要的时刻助他一臂之力。”看到一个致富的人，他们会说，“他是多么走运啊！”看到一个成为知识精英的人，他们高呼，“命运对他是多么垂青啊！”他们没有看到这些成功的人曾经经历过的苦痛折磨、失败、奋斗，他们付出的努力，他们所执著的信念，他们所做出的牺牲以及他们所克服的常人无法想像的困难。他们只看到光亮与欢乐，却不知道黑暗与心痛，并称之为“运气”；他们看不到长时间艰苦的旅程，只看到美好的目标，并称之为“好福气”；他们不了解过程，只看到结果，并称之为“机遇”。

在人类所做的一切事情中都包含了努力和结果，努力程度的衡量标准就是结果，而不是机遇。天赋、力量、物质、智力和精神的

财富都是努力的结果，他们是完成的思想，是取得的成就，是实现理想。

你心中怀有的梦想，你一直珍藏于心的理想——这是你生活的基础，是你的未来。

## 2. 成功始于梦想

梦想是行动的目的，它必须具备明确的方向。不能像爬梯子那样，不看准目标，乱爬一气。

有的人在攀登人生阶梯的过程中，费尽心机，使尽浑身解数，到了梯子顶端回头一看，却发现自己爬错了梯子。

梦想是所有成就的出发点，很多人之所以失败，就在于他们从来都没有，并且也从来没有踏出他们的第一步。

钢铁大王卡内基原本是一家钢铁厂的工人，但他凭着制造及销售比其他同行更高品质的钢铁的明确目标，而成为全美最富有的人之一，并且有能力在全美国小城镇中捐资盖图书馆。

他的梦想已不只是一个愿望而已，他已形成了一股强烈的欲望。只有发掘出你的强烈欲望才能使你获得成功。

研究这些已获得成功的富豪时，你会发现，他们每一个人都有自己的梦想，都已定出达到梦想的计划，并且花费最大的心思和付出最大的努力来实现他们的梦想。

我们每个人都希望得到更好的东西——如金钱、名誉、尊重——但是大多数的人都仅把这些希望当做一种愿望而已，如果知道希望得到的是什么，如果对实现自己的梦想坚定性已到了执著的程度，而且能以不断的努力和稳妥的计划来支持这份执著的话，那你就已经是在实践梦想了。所以说，认识愿望和强烈欲望之间的差异是极为重要的。

谚语云：如果你只想种植几天，就种花；如果你只想种植几年，就种树；如果你想流传千秋万世，就种植观念！

这些观念将使人们认识自身的另一面——能洞察天赋的精神力

## 6. 8 种成功习惯

量，并且绝不接受或承认失败的一面。激发其坚忍不拔的、勇往直前的精神以及提出所有合理主张的勇气。

一如爱默生所说：“单一个观念产生的力量，就可能超过一个世纪以来所有人、动物和引擎所产生的力量。”所以务必使人们的观念和明确的致富目标发挥作用。因为，只有胸怀梦想，才是成就伟业的基石。

迈克尔·戴尔是美国第四大个人电脑生产商。他 29 岁便成为富豪，但他既不是靠继承遗产，也不是靠中彩，而是很早就有梦想的结果。

迈克尔是在得克萨斯州的休斯顿市长大的，有一兄一弟，父亲亚历山大是一位畸齿矫正医生，母亲罗兰是证券经纪人。迈克尔在少年时期就勤奋好学。十来岁就开始了赚钱生涯——在集邮杂志上刊登广告，出售邮票。后来，他用赚来的 2 000 美元买了一台个人电脑。然后，把电脑拆开，仔细研究它的构造及运作并多次安装成功。

迈克尔读高中时，找到了一份为报商征集新订户的工作。他推想新婚的人最有可能成为订户，于是雇请朋友为他抄录新近结婚夫妇的姓名和地址。他将这些资料输入电脑，然后向每一对新婚夫妻发出一封有私人签名的信，允诺赠阅报纸两星期。这次他赚了 1.8 万美元，买了一辆德国宝马牌汽车。汽车推销员看到这个 17 岁的年轻人竟然用现金付账，惊愕得瞠目结舌。

大学期间，迈克尔·戴尔经常听到同学们谈论想买电脑，但由于售价太高，许多人买不起。戴尔心想：“经销商的经营成本并不高，为什么要让他们赚那么厚的利润？为什么不由制造商直接卖给用户呢？”戴尔知道，万国商用机器公司规定，经销商每月必须提取一定数额的个人电脑，而多数经销商都无法把货全部卖掉。他也知道，如果存货积压太多，经销商会损失很大。于是，他按成本价购得经销商的存货，然后在宿舍里加装配件，改进性能。这些经过改良的电脑十分受欢迎。戴尔见到市场的需求巨大，于是在当地刊