

未来形成 于今天

房善朝 王亮 编著

人这一辈子很多时候需要强迫自己做一
些目前不能理解但对自己未来很重要的事情。

四流的人错失机会

三流的人等待机会

二流的人把握机会

一流的人创造机会

东方出版社

未来形成于今天

房善朝 王亮 编著

东方出版社

图书在版编目(CIP)数据

未来形成于今天/房善朝 王亮编著. —上海: 东方出版社 2009.1

ISBN 978-7-04-032897-6

I 未…… II 房……

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 12458 号

未来形成于今天

房善朝 王亮编著

出 版/东方出版社
地 址/上海市张扬路 58 号
印 刷/上海青年印务有限公司
规 格/710×1010 毫米 1/16
印 张/15.5
字 数/200 千字
印 次/2009 年 4 月第 4 版第 1 次印刷
定 价/30.00 元
(如有印装错误,请寄印刷厂调换)

胸怀天下 敢为人先(代序)

年轻的我们都要有勇气,这是一种极其高贵的气质。

所谓勇气,就是那种“虽千万人,吾往矣”的大无畏的英雄气魄;就是我们渴望的轰轰烈烈;就是我们向往的人生超越;就是敢为天下先的傲岸!

一个有勇气的人,必然敢于向未知挑战;必定敢于引导时代潮流;一定敢于第一个冲向迎面而来的敌人——尽管所有的人都知道他可能会血溅五步,但他肯定会毅然拔剑!这人当顶天立地,因为他敢为天下先!

他,是胆魄的化身!

他属于年轻人,属于年轻人中的佼佼者。

一颗星的闪现,便可划破夜的黑暗。

一艘船的起锚,便可粉碎海的狂怒。

一朵花的绽放,便可冲破冬的禁锢。

一位勇者的出现,便可指引前进的方向,让我们昂首向前!

尽管滚滚长江东逝水,浪花淘尽英雄,但他所开创的事业是永恒的,他敢为天下先的气概永远回荡在天地间,激励着后来人勇敢地迎受未来的挑战。

昔者,侠之大,为国为民也!

如今,作为激情澎湃的热血青年,我们要用雏鹰的翅膀,肩负起历史的使命、祖国的期望和民族的理想,我们要去开创一个新的时代!

我们前进!努力!奋斗!

我们胸怀天下,敢为人先!

曹斌

2009年1月于上海

目 录

第一章 习惯的力量

习惯与命运.....	(3)
好习惯与好成绩.....	(8)
幸福生活好习惯.....	(17)
习惯—让你与众不同.....	(22)
挑战—做习惯的主人.....	(28)
怎样培养自己的好习惯.....	(39)
坏习惯同样有生命力.....	(44)

第二章 好习惯—让生命更精彩

第一部分：好习惯带来好成绩.....	(47)
一心向学.....	(47)
专心致志的去学习.....	(48)
严格执行学习计划,定时定量的学习.....	(50)
学习离不开思考.....	(51)
讲究卫生的习惯.....	(53)
腹有诗书气自华.....	(55)
学会用成功语句暗示自己.....	(58)
征服你自己,你就会征服一切.....	(62)
杂乱无章是个坏习惯.....	(65)
信念开拓胜利之路.....	(68)
随时从学习中找到幸福感.....	(70)
重要的事情摆在第一位.....	(72)
经常做出正确的自我评价.....	(75)
只做一件事情并把它做到最好.....	(76)
关键时刻要学会放松.....	(78)

虚心好问.....	(81)
敢于接受别人的批评.....	(82)
让自己冷静而不浮躁.....	(85)
合理安排时间.....	(87)
怎样养成良好的学习习惯.....	(90)
第二部分:好习惯才有好生活	(92)
做一个精神健全的人.....	(92)
懂礼貌会让你更有魅力.....	(94)
不断提高自己的沟通能力.....	(98)
别为小事生气.....	(100)
学会关爱他人.....	(103)
敢于做你害怕的事.....	(105)
每天自省一小时.....	(107)
时时注意自己的形象.....	(110)
科学合理地用脑.....	(112)
承担自己的责任.....	(114)
要懂得赚明天的钱.....	(116)
应该懂得舍弃.....	(120)
细节决定成败.....	(122)
做人的诚信法则.....	(123)
第三部分:学会理财	(128)
让面对问题成为习惯.....	(134)
生活中要小心的坏习惯.....	(135)
值得关注的 12 个细节.....	(139)

第三章 拥有好口才——成为世上最会说话的人

第一部分:法则篇	(142)
前奏——谁是最会说话的人.....	(142)
法则一:每个人都渴望赞美.....	(144)
法则二:倾听是最好的恭维.....	(146)
法则三:设问.....	(149)
法则四:真诚.....	(153)
法则五:幽默.....	(154)

法则六:含蓄委婉·····	(161)
法则七:该说“不”时就说“不”·····	(163)
法则八:高效简洁·····	(167)
法则九:热情·····	(169)
法则十:打比喻讲故事·····	(170)
法则十一:积极乐观的微笑·····	(171)
第二部分:技巧篇 ·····	(173)
说话时,把“你”放在“心”上·····	(173)
让你沟通 100%达到有效沟通·····	(176)
简简单单培养说话技巧·····	(180)
成功交谈十二忌·····	(181)
第三部分:实战篇 ·····	(182)
口才训练方法一:名师指点迷津·····	(183)
口才训练方法二:30 天口才训练计划·····	(194)
口才训练方法三:脱口而出口才训练计划·····	(196)
口才训练方法四:口才训练四部曲·····	(198)
口才训练方法五:如何讲好一个故事·····	(199)

第四章 高考状元学习方法攻略

高考状元学习方法攻略——策略篇·····	(202)
高考状元学习方法攻略——心态篇·····	(209)
高考状元学习方法攻略——解惑篇·····	(221)
附录一:状元语录 ·····	(226)
附录二:重点中学学习方法常规 ·····	(228)
后 记·····	(231)

第一章 习惯的力量

父子俩住在山上,每天都要赶牛车下山卖柴。老父较有经验,坐镇驾车,山路崎岖,弯道特多,儿子眼神较好,总是在要转弯时提醒道:“爹,转弯啦!”

有一次父亲因病没有下山,儿子一人驾车。到了弯道,牛怎么也不肯转弯,儿子下车又推又拉,用青草诱之,用尽各种方法,牛一动不动。

到底是怎么回事?儿子百思不得其解。最后想到了一个办法,他左右看看无人,贴近牛的耳朵大声叫道:“爹,转弯啦!”

牛应声而动。

牛用条件反射的方式活着,而人则靠习惯生活。一个成功的人晓得如何培养好的习惯来代替坏的习惯,当好的习惯积累多了,自然会有一个好的人生。

习惯是行为的自动化,不需要特别的意志和努力,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。习惯是一种重复性的、通常为无意识的日常行为规律,它往往通过对某种行为的不断重复而获得;习惯同时也是思维和性格的某种倾向;毫无疑问,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,但很少有人能够意识到,习惯的影响力竟如此之大。

有调查表明,人们日常活动的90%源自习惯和惯性。想想看,我们大多数的日常活动都只是习惯而已!我们几点钟起床,怎么洗澡,刷牙,穿衣,读报,吃早餐,驾车上班等等,一天之内上演着几百种习惯。然而,习惯还并不仅仅是日常惯例那么简单,它的影响十分深远。如果不加控制,它将影响我

们生活的所有方面。小到啃指甲、挠头、握笔姿式以及双臂交叉等微不足道的事,大到一些关系到身体健康的事,比如,吃什么,吃多少,何时吃,运动项目是什么,锻炼时间长短,多久锻炼一次等等。甚至我们与朋友交往,与家人和同事如何相处都是基于我们的习惯。再说得深一点,甚至连我们的性格都是习惯使然。性格其实就是习惯的总和,就是你习惯性的表现。关于习惯成就性格的说法并不是最近才提出来的。古希腊哲学家亚里士多德早在公元前350年便宣称:“正是一些长期的好习惯加上临时的行动才构成了美德。”

我是谁?

我是你的终身伴侣,我是你最好的帮手,我也可能成为你最大的负担。

我会推着你前进,也可以拖累你直至失败。

我完全听命于你,而你做的事情中,也会有一半要交给我,因为,我总是能快速而正确地完成任务。

我很容易管理——只要你严加管教。请准确地告诉我你希望如何去做,几次实习之后,我便会自动完成任务。

我是所有伟人们的奴仆,唉,我也是所有失败者的帮凶。伟人之所以伟大,得益于我的鼎力相助,失败者之所以失败,我的罪责同样不可推卸。

我不是机器,除了像机器那样精确工作外,我还具备人的智慧。你可以利用我获取财富,也可能由于我而遭到毁灭——对于我而言,二者毫无区别。

抓住我吧,训练我吧,对我严格管教吧,我将把整个世界呈现在你的脚下。千万别放纵我,那样,我会将你毁灭。

我是谁?

我就是习惯。

习惯与命运

没有什么比习惯的力量更强大。

——《美国传统词典》

美国心理学家威廉·詹姆士说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”习惯可以决定一个人的命运。习惯改变命运，这句话甚至成了挂在嘴边的口头禅，但是仔细的想一想，这句话对我们产生了什么作用，又为我们带来了什么价值呢？这其实就体现出来我们的一种习惯，无论是什么事，说和做总是分开的。习惯决定命运，这并没有错，关键我们要去思考，习惯为什么决定了命运，我的习惯让我的命运在向什么方向发展。

我们来看一个很典型的事例。一个球，一面是黑的，另一面是白的。当我们看到了黑的一面时，通常我们的回答并不是说：“我看到这一面是黑的。”而是说：“我看到了一个黑色的球。”这时如果有另一个人说：“我看到的的是一个白色的球”。我们应该做什么样的反应呢？是对他嗤之以鼻，笑他黑白不分，还是应该慎重一些，到他那边去看一下呢？正确的做法不言自明，可我们却常常在类似的情况下犯错误，所以，我们需要多加小心，当我们嘲笑别人的时候，真正可笑的很可能恰恰是我们自己。

这就是习惯，看起来在生活中平凡无奇的细小行为，却往往蕴藏着可以影响我们一生的东西，也许现在我们只是看这个问题过于片面，但是如果我们不加以修正和改善，未来就很可能在我们成为一个管理者或领袖的时候，因为做出的决策不够周全而与成功失之交臂。

生命是一个过程，我们经过的每一天，都是在为这个过程能更加精彩而努力着，在这样一个积累而成的结果中，命运的价值和意义才能真正的体现



出来,每一个小习惯的养成,终究会成为命运的决定性因素。

美国作家杰克·霍杰在他的书中就写过这样一段经历。

大学第一学期的期末考试,我就多门功课不及格,沦落到差点被开除的地步。我逃课,几乎读不进任何书,作业也一拖再拖,直到超过最后期限。我尝试过努力和改变,但是收效甚微。直到最后,我的祖父把我叫到了面前,他给了我一番语重心长的忠告,正是他的告诫,改变了我的一生。

祖父的语气似乎在表明,他所说的每一个字都禁得起科学验证和时间的考验,都是无可质疑的确凿的事实,那就是,人可以分为两类:空想家和行动者。

世界上有两种人:空想家和行动者。祖父解释道:“空想家们善于谈论、想象、渴望、甚至于设想去做大事情;而行动者则是去做!你现在就是一位空想家,似乎不管你怎样努力,你都无法让自己去完成那些你知道自己应该完成或是可以完成的事情。不过,不要紧,你还是可以把自己变成行动者的。”

祖父的这番话从此改变了我的一生,我想,它一定也能改变你的一生。

那么,如果你仍然还只是一位空想家,你怎样才能变成一位行动者呢?这一转变,究竟又是什么?又如何才能发生呢?

首先,让我们来仔细看看,什么是空想家与行动者,两者又有怎样的区别。

行动者比空想家做得成功,是因为,行动者一贯采取持久的、有目的的行动,而空想家很少去着手行动,或是刚开始行动便很快懈怠了。行动者具备有目的地改变生活的能力。他们能够完成非凡的事业,不论是开创一间自己的公司,写作一本书,竞选政府官员,还是参加马拉松比赛,以及其他事业。而与此形成鲜明对比的便是,空想家只会站到一边,仅仅是梦想过这些而已。

是什么阻碍了空想家成就事业?难道只是因为对“开始”的畏惧?或是对失败的担忧?或者,是因为空想家不够聪明,缺乏智慧,能力欠缺,还是运气

不佳?而究竟又是什么使得行动者能够去做,从而成就了令人满意的事业,而空想家却注定了一个又一个的失败?答案很简单,哦,不过,也很深奥。

给予行动者动力的,同时也是阻碍空想家进步的,那都是同样一件事物:习惯!

这个时候,亲爱的读者,让我们静下心来,想一想,对于命运和未来,我们是在空想还是在实干呢?

1978年,75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。有人问其中一位:“您在哪所大学、哪所实验室里学到了您认为最重要的东西呢?”出人意料,这位白发苍苍的学者回答说:“是在幼儿园。”又问:“在幼儿园里学到了什么呢?”学者答:“把自己的东西分一半给小伙伴们;不是自己的东西不要拿;东西要放整齐,饭前要洗手,午饭后要休息;做了错事要表示歉意;学习要多思考,要仔细观察大自然。从根本上说,我学到的全部东西就是这些。”这位学者的回答,代表了与会科学家的普遍看法。把科学家们的普遍看法概括起来,就是他们认为终生所学到的最主要的东西,是幼儿园老师给他们培养的良好习惯。英国唯物主义哲学家、现代实验科学的始祖、科学归纳法的奠基人——培根,一生成就斐然。他在谈到习惯时深有感触地说:“习惯真是一种顽强而巨大的力量,它可以主宰人的一生,因此,人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。”联系现实生活中的人和事,再仔细分析一下,就会越发感到那位科学家的话、培根的话确实包含着深刻的道理,尤其是在学习问题上,几乎对于每一个人都适用。如果你渴望获得较好的学习成绩,如果你渴望有效地利用时间,如果你渴望在学术上有所建树,那么,就请你尽早养成良好的学习习惯。

也许我们总还在被一句话困扰着,任何时候都要在命运的面前低头,命运的确很强大,主宰我们的前程,那么,是不是我们就应该听由命运的摆布呢?

有一位同学向一位顶级的成功学大师请教人生的命运问题。

学生：这个世界究竟有没有命运？

大师：当然有啊。

学生：既然人生所有的一切都在冥冥之中命里先天注定，那么，我们后天的奋斗、拼搏、努力还有什么价值呢？

大师不语，微笑着拿起学生的一只手，说帮他看看手相，推算他人生的命运。

大师给学生详细的讲了手掌上的生命线、爱情线、事业线三大手心横粗纹线的推算情况，又给他讲了一些所谓的手掌中纵向细纹线如财运线、官运线、名望线之类的手掌命线细节。

大师：你相不相信手相？相不相信命运？

学生：相信。

大师：照我说的样子去做。展开双手，看清手上的命运线。再慢慢越来越紧的握住拳头。学生就慢慢的握紧了拳头。

大师：看一看，你手上那些主管命运的手相线在那里啊？

学生有些迷惑不解：在我紧握的手心里啊。

大师：那么，你的命运在那里啊？学生恍然大悟：命运正在自己的手里!!!

其实，生命中，阻碍我们去发现、去创造的，仅仅是我们心理上的障碍和思想中的顽石。

从前有一户人家的菜园摆着一颗大石头，宽度大约有四十公分，高度有十公分。到菜园的人，不小心就会踢到那一颗大石头，不是跌倒就是擦伤。

儿子问：“爸爸，那颗讨厌的石头，为什么不把它挖走？”

爸爸这么回答：“你说那颗石头喔？从你爷爷时代，就一直放到现在了，它的体积那么大，不知道要挖到什么时候，没事无聊挖石头，不如走路小心一点，还可以训练你的反应能力。”

过了几年，这颗大石头留到下一代，当时的儿子娶了媳妇，当了爸爸。

有一天媳妇气愤地说：“老公，菜园那颗大石头，我越看越不顺眼，改天请人搬走好了。”

老公回答说：“算了吧！那颗大石头很重的，可以搬走的话在我小时候就搬走了，哪会让它留到现在啊？”

媳妇心底非常不是滋味，那颗大石头不知道让她跌倒多少次了。

有一天早上，媳妇带着锄头和一桶水，将整桶水倒在大石头的四周。十几分钟以后，媳妇用锄头把大石头四周的泥土搅松。

媳妇早有心理准备，可能要挖一天吧，谁都没想到几分钟就把石头挖起来，看看大小，这颗石头没有想像的那么大，都是被那个巨大的外表蒙骗了。

你抱着下坡的想法爬山，便无从爬上山去。如果你的世界沉闷而无望，那是因为你自己沉闷无望。改变你的世界，必先改变你自己的心态，改变我们思维的习惯。

当我们开始去改变每一个坏习惯的时候，其实，命运就已经开始在我们的手中发生了转折，也许以前你做事总是拖拉，从现在开始，每想到一件事就立刻付出行动，让立刻行动成为你的习惯，成为你在有了新想法，新创意后的第一个动作，久而久之，就会为你带来无尽的财富，或许原本碌碌无为的生命就因此变得丰富多彩。也许以前你总是迟到，那么，从今天开始，每当有会议，每当要上课时，就立刻告诉自己，我要提前10分钟到，让它成为你的习惯，他会为你带来更多的尊重和机会。我的一个朋友，现在在一家大型的超市里任主管。当他大学毕业的时候，并不喜欢销售行业，迫于无奈才应聘了销售部门，在一个月的培训之后，他被主管提拔为了销售助理，这是所有参加培训的员工中待遇最好是一个，当那些学历比他高，能力比他强的销售员投来不解与瞥视的目光时，培训师说出了原因，仅仅是应为在这一个月中，他是所有参加培训的学员中唯一一个没有一次迟到记录的人，可他告诉我，那次培训他并没有太用心，也没有好好听课，至于没有迟到，他说自己从来没有刻意去做，只是习惯而已，他也以此为契机，取得了很好的成绩。同

样,Money and you 课程的创始人马修·赛博先生,之前曾创立了美国旧金山最大的房地产公司,他告诉自己的员工做房地产生意,最重要的是诚信,诚信如何表现,就是公司开会,有任何人迟到的话,他一律开除,其中公司当时的 Top sealer 就是因为这个原因丢掉了工作。同样一个小小的习惯,却让人拥有了不同的命运,这的确值得我们去认真的思考了。

任何行为,只要不断去灌输,就一定会成为习惯,任何习惯不去加强,他终究会消失。

习惯是机会的天使,好机会总会垂青有好习惯的那些人。人生的成功就在于当每一个机会来临的时候,珍惜她,抓住她,对于每个人来讲,机会是均等的,可是像生活中却总有这样的情况出现,好机会总会从手中溜走,或是那些让我们觉得并不具备实力的人拿走了,很多人都在抱怨,命运不公,“他成功只是偶然罢了,如果那个机会给我,我一定能做的更好”,而结果往往是当他怨天怨地的时候,别人又抓住了新的机会。

我们并不否认努力和勤奋对于成功的重要性。但是往往也有一些时候,付出了同样的努力,可在机会来临的那一刻,一些看似偶然的原因却让我们获得了不同的结果。一点一滴积累起来习惯往往能在另一个层面上展现出我们的道德与修养,机会也总是在这个层面上择优给予。

好习惯与好成绩

对于我们学生而言,有一个很简单的道理,可以给我们解释很多的疑惑—好习惯就有好成绩,我想马上就会有人表示反对,大家都认为好方法才会有好成绩。其实我们认真的想一想,每个人都有自己不同的情况,也都有属于自己的不同的学习方法,这其实并无好坏之分,只要我们坚持自己的想法,持续不断的行动,所有的方法都会有好成绩,只是有的方法效率更高一些。可是我们总缺少一种精神,一个习惯——做事情坚持到底。

在美国西雅图的一所著名教堂里，有一位德高望重的牧师——戴尔·泰勒。有一天，他向教会学校一个班的学生们讲了下面这个故事。

那年冬天，猎人带着猎狗去打猎。猎人一枪击中了一只兔子的后腿，受伤的兔子拼命地逃生，猎狗在其后穷追不舍。可是追了一阵子，兔子跑得越来越远了。猎狗知道实在是追不上了，只好悻悻地回到猎人身边。猎人气急败坏地说：“你真没用，连一只受伤的兔子都追不到！”

猎狗听了很不服气地辩解道：“我已经尽力而为了呀！”

再说兔子带着枪伤成功地逃生回家了，兄弟们都围过来惊讶地问它：“那只猎狗很凶呀，你又带了伤，是怎么甩掉它的呢？”

兔子说：“它是尽力而为，我却是竭尽全力呀！它没追上我，最多挨一顿骂，而我若不竭尽全力地跑，可就没命了呀！”

由此，我们引申到学习习惯上来看这些问题。对待学习，我们完成每一件小事情，每一次作业，每一场考试，是尽力而为，还是竭尽全力，其结果是完全不一样的。

泰勒牧师讲完故事之后，又向全班郑重其事地承诺：谁要是能背出《圣经·马太福音》中第五章到第七章的全部内容，他就邀请这个学生去西雅图的“太空针”高塔餐厅参加免费聚餐会。

《圣经·马太福音》中第五章到第七章的全部内容有几万字，而且不押韵，要背诵其全文无疑有相当大的难度。尽管参加免费聚餐会是许多学生梦寐以求的事情，但是几乎所有的人都浅尝辄止，望而却步了。

几天后，班中一个11岁的男孩，胸有成竹地站在泰勒牧师的面前，从头到尾地按要求背诵下来，竟然一字不漏，没出一点差错，而且到了最后，简直成了声情并茂的朗诵。

泰勒牧师比别人更清楚，就是在成年的信徒中，能背诵这些篇幅的人也是罕见的，何况是一个孩子。泰勒牧师在赞叹男孩那惊人记忆力的同时，不禁好奇地问：“你为什么能背下这么长的文字呢？”



这个男孩不假思索地回答道：“我竭尽全力。”

16年后，这个男孩成了世界著名软件公司的老板。他就是比尔·盖茨。

泰勒牧师讲的故事和比尔·盖茨的成功对我们很有启示：每个人都有极大的潜能。正如心理学家所指出的，一般人的潜能只开发了2%—8%左右，像爱因斯坦那样伟大的大科学家，也只开发了12%左右。一个人如果开发了50%的潜能，就可以背诵400本教科书，可以学完十几所大学的课程，还可以掌握二十来种不同国家的语言。这就是说，我们还有90%的潜能还处于沉睡状态。谁要想出类拔萃、创造奇迹，仅仅做到尽力而为还远远不够，必须竭尽全力才行。这就需要努力的去付出行动，把它当作是自己的一个习惯，即使方法不是最好的，只要坚持到最后，结果一定是一样的，那就是你将不比任何人差，一定会获得想要的成绩和价值。

所以，我们说，好的学习习惯比好的学习方法更重要。国内外教学研究报告统计资料也表明，对于绝大多数学生来说，学习的好坏，20%与智力因素相关，80%与非智力因素相关。而在信心、意志、习惯、兴趣、性格等主要非智力因素中，习惯又占有重要位置。古今中外在学术上有所建树者，无一不具有良好的学习习惯。进化论的创始人达尔文说：“我的生活过得像钟表的机器那样有规则，当我的生命告终时，我就会停在一处不动了。”达尔文所说的“规则”，便是指良好的习惯，当然也包括学习习惯。就连智力超群的科大少年班的学生，在谈到自己成绩优异的原因时，都强调自己有良好的学习习惯。其中，13岁进入科技大学的少年大学生周峰，认为自己成功的秘诀就是从小养成了良好的学习习惯。周峰认识汉字，记忆英语单词，都是每天10个，即使走亲访友时也从不间断。就这样，一年下来，便记住了3000多个汉字和3000多个英语单词。这是他量化的学习习惯。周峰该学习的时候就一心一意学习，该玩儿的时候就轻轻松松地玩儿，自觉性极强，从不需要别人提醒，更不需要别人强制。他听英语广播学英语，一到点便准时打开收音机。这是他定时学习的习惯。周峰学习时总是全神贯注，思想从不开小差，精神