



习惯 决定成败

赵一鸣◎主编

习惯对于一个人的成功与幸福的影响是巨大的。本书从大处着眼、小处入手，剖析习惯在每个人生活和事业中表现出来的强大的力量，并告诉读者如何利用这种力量，充分发挥出每个人的潜能，帮助读者改掉坏习惯、养成好习惯。

励志
文库

习惯决定成败

主 编 赵一鸣

新疆美术摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

习惯决定成败/赵一鸣主编. —乌鲁木齐:新疆
美术摄影出版社, 2012. 1

(励志文库)

ISBN 978 - 7 - 5469 - 2024 - 5

I. ①习… II. ①赵… III. ①习惯性—能力培养—通俗读物
IV. ①B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)000718 号

习惯决定成败

出 版: 新疆美术摄影出版社	开 本: 710mm × 1000mm 1/16
	字 数: 125 千字
地 址: 乌鲁木齐市经济技术 开发区科技园路 7 号	印 张: 12.875
	版 次: 2012 年 1 月第 1 版
邮 编: 830011	印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷
经 销: 新华书店	书 号: ISBN 978 - 7 - 5469 - 2024 - 5
印 刷: 北京龙跃印务有限公司	定 价: 25.80 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前言

一位没有继承人的富豪死后将自己的一大笔遗产赠送给远房的一位亲戚，这位亲戚是一个常年靠乞讨为生的乞丐。这名接受遗产的乞丐立即身价一变，成了百万富翁。新闻记者便来采访这名幸运的乞丐：“你继承了遗产之后，你想做的第一件事是什么？”乞丐回答说：“我要买一个好一点的碗和一根结实的木棍，这样我以后出去讨饭时方便一些。”

可见，习惯对我们有着绝大的影响，因为它决定了一个人的思维方式和行为方式，在不知不觉中，经年累月地影响着我们的行为，影响着我们的效率，决定着我们的成败。

习惯是一种支配人生的力量，它总是左右我们的生活。习惯的力量是巨大的。在日常生活中，有90%的行为都在不断重复着原来的动作，并在潜意识中转化为程序化的惯性。比如：我们几点起床，几点吃饭，怎么洗澡、刷牙、上班、下班……一天之内重复着几百种类似的习惯。

习惯是日积月累形成的，它对于一个人的成功与幸福的影响是巨大的。法国学者培根曾说过：“习惯是人生的主宰，人们应该努力地追求好习惯。”的确，习惯就像我们身上的指南针，指引着每一个人的行动。好习惯是一种坚定不移的高贵品质，是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断增长，一个人毕生都可以享用它的利息；坏习惯则是道德上无法偿清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到道德破产的地步。所以说，习惯可以成为我们的最好的帮

手，也可以成为我们最大的负担。它会推着我们前进，也会拖累我们直至失败。只有做习惯的主人，才能让好习惯成就我们的成功。

古今中外，凡是走向成功的各界人士，之所以能站在成功的巅峰，是因为他们都拥有良好的习惯，而良好的习惯不仅赋予了他们健康的体魄，而且赋予了他们积极进取的心理状态。

有的人，因为习惯成功了；也有的人，因为习惯毁了一辈子。我们必须时刻提醒自己，改掉坏习惯，养成好习惯。因为好习惯就像一面镜子，会帮助我们明得失，重新定位自己的生活，明晰自己人生的方向，为我们送上一把开启成功之门的金钥匙。

养成一个坏习惯是极其容易的事情，养成一个好习惯却很困难，需要极其坚定的毅力以及坚不可摧的决心。本书从大处着眼、小处入手，剖析习惯在每个人生活和事业中表现出来的强大的力量，并告诉读者如何利用这种力量，充分发挥出每个人的潜能，帮你改掉坏习惯、养成好习惯，使你多一份自信，多一份成功的机会，多一份享受生活的能力。

目 录

第一章 好心态带来好运气	(1)
心态消极，成功将与你擦肩而过	(1)
任何时候都要快乐	(4)
乐观永远是最好的选择	(7)
保持心底的那份热忱	(10)
经常告诉自己：我是最好的	(11)
让微笑成为习惯	(14)
激情改变命运	(17)
 第二章 拥有良好的工作态度	 (20)
不要轻视自己的工作	(20)
成就事业就要有自信	(22)
要有脚踏实地的工作态度	(25)
平凡的任务可能就是新机遇的开始	(27)
自动自发地工作	(29)
把工作当成自己的事业	(31)
专注于我们的工作	(33)
全力以赴，追求完美	(37)
不做与工作无关的事	(39)

第三章 为自己营造一个轻松愉快的工作环境 (41)

展示你的人格魅力，你会获得高额回报 (41)

积极主动地与老板沟通 (44)

你周围所有的人都值得你尊重 (47)

学会与老板相处 (49)

不愿意当面说的话，也不要背后说 (52)

与同事合作 (54)

多结交比自己优秀的人 (56)

向同事伸出友爱之手 (58)

第四章 小习惯决定大人生 (61)

设定适合自己的工作目标 (61)

明确的目标助你成功 (63)

做自己感兴趣的工作 (65)

不做别人想法的奴隶 (67)

珍惜眼前，别被过多的想法所累 (71)

态度要温和，意志要坚定 (74)

保持良好的工作形象 (77)

第五章 不良的习惯结出不良的果实 (79)

摆脱懒惰的纠缠 (79)

请不要自作聪明 (81)

改掉做事拖拉的习惯 (83)

任何时候都不要找借口 (88)

做不良情绪的主人 (90)

遇事不要冲动 (92)

第六章 时间管理，从现在开始	(94)
时间，你抓住了吗	(94)
有多少时间在做无用功	(96)
用最重要的时间做最重要的事	(98)
分散时间等于没有时间	(100)
用一秒的时间看看终点在哪里	(102)
一分钟，两种命运	(104)
珍惜有限的时间	(105)
只做今天的事	(107)
第七章 积极地迎接生活的考验	(111)
有胆有识才能有为	(111)
善于创造机会	(113)
天上不会掉馅饼，没有冒险就不会有进步	(115)
你抓住机会了吗	(118)
敢于面对失败，才能走向成功	(120)
感谢失败	(122)
不要因为失意而放弃追求成功的理想	(124)
放弃有时也是智慧的选择	(126)
第八章 成功源于正确的思考	(129)
让自己每天都有一点进步	(129)
一根绳子，两种命运	(132)
积极地思考	(134)
凡事都必须考虑其对未来的影响	(140)
学会“让”	(142)
思路决定出路	(145)

第九章 淡然处世，从容做人	(148)
保持一颗感恩的心	(148)
胜利的时候更要保持平常心	(150)
与人方便就是于己方便	(152)
永远不要认为自己是“大材小用”	(154)
沮丧的时候默念三声“谢谢”	(157)
热情做事，平静做人	(159)
不要让别人知道你比他更聪明	(162)
积累平凡，就是积累卓越	(165)

第一章 好心态带来好运气

有位哲人说过这样一句话：“既然现实无法改变，那么只有改变自己。”要改变自己，首先就要调整自己的心态。心态表现出一个人的精神状态。只有拥有良好的心态，才能每天保持饱满的心情。可以说，心态决定着一切，好的心态才能带来好的运气。

心态消极，成功将与你擦肩而过

我们发现这样一个奇怪的事实：在这个世界上，成功卓越者少，失败平庸者多。成功卓越者活得充实、自在、潇洒，失败者过得空虚、艰难、疲惫。为什么会这样？仔细观察，比较一下成功者与失败者的心态，尤其是关键时候的心态，我们会发现“心态”导致人生惊人的不同。

拿破仑在一次与敌军作战时，遭遇顽强的抵抗，队伍损失惨重，形势非常危险。拿破仑也因一时不慎掉入泥潭中，被弄得满身泥巴，狼狈不堪。

可此时的拿破仑浑然不顾，内心只有一个信念，那就是无论如何也要打赢这战斗。只听他大吼一声，“冲啊！”

他手下的士兵见到他那副滑稽模样，忍不住都哈哈大笑起来，但同时也被拿破仑的乐观自信所鼓舞。一时间，战士们群情激昂、奋勇当先，终于取得了战斗的最后胜利。

可见，无论在任何危急的困境中，都要保持乐观积极的心态。

在社会上，郁郁寡欢、忧愁不堪或陷于绝望的人总是不受欢迎的。如果一个人在他人在面前总是表现出忧郁寡欢，就没有人愿意同他在一起，甚至会避而远之。

人们喜欢与和谐乐观的人相处，看到那些忧郁愁闷的人，就如同看一幅糟糕图画一样。一个人不应该做情绪的奴隶，一切行动都受制于自己的情绪，而应该做情绪的主人，控制自己的情绪。无论你周围的境况怎样的不利，你也当努力去支配你的环境，把自己从黑暗中拯救出来。当一个人有勇气从黑暗中抬起头来，面向光明大道走去后，后面的阴影也会随之消失。

阻碍人们成功的最大敌人，是思想的不健康，是以悲观的心情来怀疑自己的生命。其实，生命中的一切事情，全靠我们对自己有信仰，全靠我们对自己有一个乐观的态度。只有这样，方能成功。然而一般人处于逆境、碰到沮丧的事情或是处于充满凶险的境地时，往往会产生恐惧、怀疑、失望的思想，从而丧失了自己的意志，以致使自己多年以来的计划毁于一旦。有很多人如同从井底向上跳的青蛙，辛辛苦苦向上跳，但是一旦失足，就前功尽弃。

白超是个聪明能干的青年，他自创了一番事业，但却有一个不好的习惯，就是喜欢和人谈论他自己的事业不好，成天活在悲观之中，只要有人问起他的事业状况时，他总是说：“糟糕得很，没有生意上门，什么都做得做，仅能勉强度日；没有钱赚，我经营这种生意是我极大的错误；如果光是领薪水生活，我应该可以过得很好。”

久而久之，他养成了悲观的习惯，就算营业状况很好，但他发散出使人丧气的空气，说出使人丧气的话，使人觉得疲乏与厌烦，并认为这样一个可塑性的青年，竟会这样自毁、压抑自己的雄心壮志。这样的习惯对一个公司的领导而言，更是十分的不幸，它会传染、摧毁员工们对他与事业的信心。人们都不愿替一个悲观者工作。在乐观的氛围中，一切都欣欣向荣，并且会比在一个丧气、阴郁环境中，能做出更多与更好的工作成绩。没有任何一个人可以一方面说着消极话，而另一方面又能奋发向上的。误用想象是人们最厉害的敌人之一。人们的生活之所以永远不快乐与不舒服，是因为他们常想象自己是为人忽视、轻蔑、谈论的对象。总觉得自己

是各种恶行的标记，猜忌、嫉妒和各种不良意志的目标。事实上，这些意念大多是幻想且毫无根源的。

有这种习惯的人无疑使自己处于悲观主义的气氛中，他们总戴着墨镜，使他们身边的一切为阴暗所笼罩；除了黑暗外，就再也看不到别的东西，在他们一生中所有的音乐，都是低沉的调子。

一个家庭有一个愤懑不平的人出现，就使整个家庭都沾染上那样的气氛，所有的平和安详不复存在。如此落落寡合的人，又常和他所处的环境格格不入，他本身毫无快乐可言，还尽其所能，去阻止他人的快乐。这样的心境会诱发疾病。

柯维博士说：“在忧虑的心理上，不论其困难何在，对于身体上的影响总是相同的。每种感官都因此而削弱了。如果在沮丧的心境下，身体上的器官就退化了。任何衰弱或阻碍的情形混合，将立刻引出真正的疾病来。”

事实上，一个人在精神上受了极大的挫折或感到悲观时，需要暂时的安慰。在这个时候，他往往没有心思考虑其他任何问题。当女人受到了极大痛苦或失望后，她们可能会决定去嫁给自己并不真心爱着的男子。

男人有时会因为事业上遭受暂时的挫折而宣告破产，但实际上只要他们继续努力下去，是完全可以成功的。

有很多人在感受着极度的刺激与痛苦时，他们可能会想到自杀。虽然他们非常清楚，所受的痛苦是暂时的，以后必然能从中解脱出来。但是，当人们的身体或心灵受着极大痛苦时，他们往往就失掉了正确的见解，也不会作出正确的判断。

拿破仑·希尔说，从来没有见过持悲观心态的人能够取得持续的成功，即使碰运气能取得暂时的成功，那成功也是昙花一现，转瞬即逝。所以，我们要做一个乐观者，保持乐观的心态，这样才能抓住机会，甚至从厄运中获得利益。

人生隽语

一个人如果态度正确，便没有什么能够阻拦他实现自己的目标；如果态度错误，就没有什么能够帮助他了。

——托马斯·杰斐逊

任何时候都要快乐

快乐是我们每个人都非常向往的东西，也是我们的生活目标之一。然而，快乐又是一种不可捉摸的东西，很多时候并不以你的意志为转移。快乐是一种习惯，也是一种能力。一个人如果能在任何时候都保持快乐的心情，那么就很容易创造出积极的结果。

在小山村里生活着四兄弟，他们的父母在很久以前的一场大火中离开了人世，现在他们四兄弟相依为命，大的那个男孩担负照顾三个小弟的责任。

一日，哥哥从城里回来，给三个弟弟带了三块糖。对于这三个不幸的孩子，这已经是很好的礼物了。看着弟弟们津津有味地吃着糖，哥哥忽然想到了个好主意。他唤来了三个弟弟，和蔼地对他们说：“糖果甜吧？”弟弟们都不停地点头，对哥哥说：“哥哥，你什么时候再给我们带糖呀？”哥哥说：“只要你们天天都快乐，哥哥每天都给你们带糖吃。”可是，这些没爹没妈的孩子怎么才能天天都快乐呢？

哥哥每天在县城里帮小商贩搬东西，虽然城里的人都没给他什么好脸色，但他总是笑脸相迎。他不只是为了自己有碗饭吃，每当他想起家里的三个弟弟正在快乐地嬉戏，他就露出甜蜜的微笑，肩上的重物也仿佛轻了很多。

三个弟弟虽然整天见不到哥哥，但无论是在河边嬉戏，还是在林间打闹，他们都时刻想念着哥哥，不只是想着哥哥带给他们糖吃，还惦念着哥哥在城里的安危。

一日，哥哥从城里回来，弟弟们跟往常一样围到哥哥身边，但这次，哥哥并没有像往常一样给弟弟们每人一块糖，弟弟们看着哥哥颓丧的表情，仿佛都明白了什么。片刻沉静后，一个弟弟把拳头递给了哥哥，张开拳头，里面是六颗保存完好的糖果，接着，一支支小拳头伸向了哥哥，一块块糖果轻轻地落在了哥哥的手中。哥哥顿时惊呆了。哥哥搂住了三个弟

弟，不禁流下了热泪。

此后，哥哥跟往常一样每天给弟弟们带回三块糖，但每天总有一个弟弟没有吃糖，而哥哥每天都能吃上弟弟给他的一块糖。他们比以前更加快乐了。

这个事例告诉我们：世界上没有任何一事物，能够像愉快、有希望、乐观的性情那样，卸除生活的苦役，使生活圆满甜蜜。

做一个快乐的思想家，要比一个抑郁、绝望的思想家更具有无穷的魅力。虽然说他们的原动力是相等的，但喜乐却是头脑的一个永久的加油站，它能驱除一切冲突、焦急、忧虑与厌烦的事。

柯维博士说过：“要想保持健康，治疗疾病，快乐是一个最重要的因素，它那和药一般有用的力量，不是人为的肌肉组织中的兴奋，接着跟来的反应作用和更大的耗费，就好似许多麻醉剂那样。可是，快乐的功效的确是经过正常的途径，真正给予人生机体，它到达身体的每一部分。它使我们的眼睛发亮，脸色红润，步履轻快，增进了支持生命的一切内在力量。因此，血液流通得更畅快了，氧气都重回细胞组织中去了，健康加强了，疾病也就被赶走了。”

阿拉巴马有一个患肺病的农夫，一天，他在耕田的时候忽然吐血，而且吐了很多。医生告诉他，他失血过多，将要不久于人世了。可是，他自己坚定地说，他还没有准备好死。不久，他终于可以坐起身来。

现实中总有很多无奈，即使有些健全的人也很难找出可以快乐的原因，而这位农夫却坚持自己的快乐，从中获得气力，于是，他又变得强壮而结实。他断定：如果不是保持快乐，他早就死了。

可以很确切地说，我们所必须面对的最大问题——事实上几乎可以算是我们需要应付的唯一问题，就是如何选择正确的思想。如果我们能做到这一点，就可以像阿拉巴马那个患肺病的农夫一样顽强地活下去，就可以解决所有的问题。曾经统治罗马帝国的伟大哲学家马尔卡斯·阿理流士，把这些概括成一句话——决定你命运的一句话：“生活是由思想造成的。”

不错，如果我们想的都是快乐的念头，我们就能快乐；如果我们想的都是悲伤的事情，我们就会悲伤；如果我们想到一些可怕的情况，我们就会害怕；如果我们想的是不好的预兆，我们恐怕就会担心；如果我们想的

尽是失败，我们就会失败；如果我们沉浸在自怜里，大家都会有意躲开我们。诺曼·文生·皮尔说：“你并不是你想象中的那样，而你却是你所想的。”

所以，在生活中遇到困难、挫折时，必须保持乐观的心态，你不妨在衣襟上插上一朵花，昂首阔步地向前走。有一次，汤姆森协助罗维尔·汤马斯主演一部著名影片，汤马斯穿插在电影中的演讲在伦敦乃至全世界都大为轰动。伦敦的歌剧也因此延后了六个礼拜，让他在卡文花园皇家歌剧院继续讲这些冒险故事，并放映他的影片。他在伦敦得到巨大成功之后，又在好几个国家旅游。然而不久，一连串令人难以相信的倒霉事件接踵而至，不可能的事情发生了——他发现自己破产了。

当时，汤姆森正好和他在一起，他们不得不到街口的小饭店去吃很便宜的食物。要不是一位苏格兰知名的画家詹姆士·麦克贝借给汤马斯钱的话，他们甚至连吃饭都成问题了。下面就是这个故事的要点：当罗维尔·汤马斯面临庞大的债务以及极度失望的时候，他很焦急，可是并不悲观。他知道，如果他被霉运弄得垂头丧气的话，他在人们眼里就会不值一文，尤其是在他的债权人眼里。所以他每天早上出去办事之前，都要买一朵花，插在衣襟上，然后昂首走上牛津街。对他来说，挫折是整个事情的一部分——是你要爬到高峰所必须经过的有益训练。那么，结果怎样呢？当然，汤马斯度过了难关，成为一名成功者。

一位伟大的哲学家说过：“我尽我的能力去尝试，使得没有事物可以困扰我，而且，我对于所遇到的每件事，都觉得满意。我相信这是一种责任。”拉布克爵士也曾说过同样的话：“如果我们的师长们肯留心责任与快乐，世界就会变得更美好、更光明；我们应该使自己快乐起来，并对别人的快乐作出贡献。”

没有什么事可以像乐观的心境那样，有助于自己的健康和快乐。当心境乐观平衡的时候，各种器官和机能就会各司其职，正常地工作，整个人匀称又健康。有了健康，才可以做更多更好的事。

我们不能预知生活的各种情况，但我们能够适应它。正确的心理态度和良好的习惯会有积极的收获。快乐是等不来的，我们生活在现在而不是未来，因此快乐的生活要从现在开始。也只有这样，你才能更早地养成快

乐的习惯，明天的生活才会更加快乐。

人生隽语

当生活像一首歌那样轻快流畅时，笑颜常开乃易事；而在一切事都不妙时仍能微笑的人，是真正的乐观。

——威尔科克斯

乐观永远是最好的选择

心态决定成败。无论情况好坏，都要抱着乐观的态度，莫让沮丧取代热心，生命可以价值很高，也可以一无是处，就看你如何选择。

乐观的心态会带来积极的结果。小镇上的商店老板们一直都盼望着有精神抖擞、兴高采烈的旅行者肯欣然光临，他们可以借着那些人的好兴致而获得利润；和颜悦色、妙语如珠的伙计，总是比那苛刻、唐突又惹人讨厌的伙计能卖出更多的货物，吸引更多的主顾上门。

一个大企业的创始人，必须要知道和气待人、调和彼此的利益，才能达到利益均衡化。

新闻记者们也全都靠着广结人缘而得到来访的机会，因而获得晤谈，探讨事实和新闻信息。

所有的门为快乐的人而敞开，恭迎他的莅临。那些不讨人喜欢、又爱冷嘲热讽、性情阴郁的人，就必须自己去想办法，花费心思才得入门。

这样的情形在培拉塔身上就产生了作用，他讲述了这样一件事：“有一天早上，我正开始工作，忽然决定试验一下乐观思想的力量。事实上，我的心情已沉闷了很久。于是，我对自己说：我时时观察，发觉快乐的心境于我身体上的补偿具有神奇的功效，因此，我决意要试一试它的效力，看看我正确的思维能不能感化他们，也有一些助益。我坚持自己是快乐的，世界待我实在不错。很奇怪，我发觉自己被人高举着。而后我的态度变得更加激奋了，我的脚步更轻了，有如在空中行走。甚至，我还不自觉

地微笑起来，我发现自己有一两次忍不住当众笑了。看看从我身旁经过的女子们的脸上却充满了苦痛与焦急、不满，我的心就不自禁地向她们飞去，我很愿意分给她们一些我所感觉照耀在我身上的阳光。

“到了办公室，我微笑着和会计员打招呼，这在以往的任何情况下，我从没有做过。我们公司的经理是个十分忙碌的人，他对我工作上的某些批语，常常令我觉得难以忍受。但是我已下定决心，不让任何事情来阻碍今天的光明，我很愉快地回答他，他原来皱在一起的眉毛整个舒展开了，我高兴自己又建设了另一个快乐的基础。

“这一整天，我不许云雾来玷污了今天的美丽，为我自己，也为了我周围的人们。同时，在我同住的和所爱的家人中，我也运用同样方式，在此之前，我曾在那儿备受冷淡与忽略，而现在我却感受到了意义深远且热烈的亲情。

“现在，我终于明白了，倘若你肯先给人们带来一个好的心境，那么，你必将会成为一个备受欢迎的人。”

一个快乐的心灵里，隐藏的是怎样的财富呀？喜悦的天性是无论如何享用不尽的资源！它所到之处投射阳光，驱散阴影，放松满载悲哀的心，又常常输送快乐给绝望的人。并且，倘若这资源和卓绝的态度以及优美的人格恰巧地配合起来，那么，一切的金钱权势，都不足与之媲美了！

有一年轻人名叫山姆，他在一家工厂专门做卸螺丝钉的工作。他觉得很乏味，本想放弃，又怕找不到别的工作，沉溺了一段日子之后，忽然，他想到了一个使自己快乐的方法，为何不在工作中和旁边操纵机器的工人比赛速度呢？接下来，他把这个想法付诸行动，在工厂里，有个工人负责磨平螺丝钉头，另一个负责修平螺丝钉的直径大小，于是他们就比赛看谁完成的螺丝钉多。有个监工对山姆快速的工作留下了深刻的印象，没多久便提升他到另一部门，而且这只是一连串升迁的开始。30年后，山姆，不，应该称萨缪尔·弗兰克先生，成了波文机器制造厂的厂长。

回过头来想一想，假如山姆当初没有改变悲观的心境，也许30年后的他仍是一个普通工人。可事实是，30年后，他成了波文机器制造厂的厂长，山姆事业上的转折就在于他改变了心境，始终以乐观的态度对待他的工作。