

Custom Change Destiny

Custom Change Destiny

Custom Change Destiny

Custom Change Destiny



改变一种习惯

就会改变你一生的命运

Custom Change Destiny

习惯改变命运

水成冰 编译

Custom Change Destiny

Custom Change Destiny

Custom Change Destiny

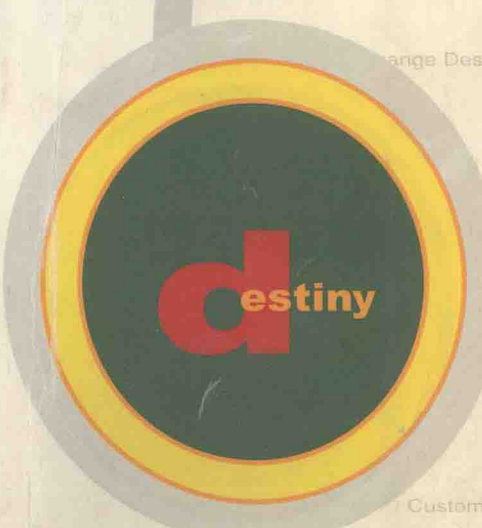
Custom Change Destiny

Custom Change Destiny



Custom Change Destiny

Custom Change Destiny



Custom Change Destiny

Custom Change Destiny

Custom Change Destiny

中国民航出版社

Custom Change Destiny

Custom Change Destiny

Custom Change Destiny

Custom Change Destiny

习惯改变命运

水成冰 编译

中国民航出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

习惯改变命运/水成冰编译. —北京: 中国民航出版社, 2003.12

ISBN 7-80110-531-1

I. 习…

II. 水…

III. 习惯-通俗读物

IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 107459 号

习惯改变命运

水成冰 编译

出版 中国民航出版社
社址 北京市朝阳区光熙门北里甲 31 号楼 (100028)
发行 中国民航出版社 新华书店经销
电话 (010) 64290477
印刷 北京市昌平百善印刷厂
照排 中国民航出版社激光照排室
开本 880 × 1230 1/32
印张 8.75
字数 200 千字
版本 2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80110-531-1/Z·205
定价 18.00 元



前 言

有一个很聪明的人曾经说过一句话：“性格即命运。”那时候总是把这句话当成了颠扑不破的真理，不过仔细想想，性格这种东西分析起来实在是太过于复杂了。而且俗语讲：“江山易改，本性难移。”如果觉得自己的命运不好，就要先改变自己的性格的话，那可能是太难的一件事了。

退一步想想，不同的性格造就了人们不同的思维方式和生活方式，也就培养了不同的生活习惯，而正是不同的生活习惯会让我们遇到不同的人，碰到不同的事，经历不一样的人生。

比如，如果你有吸烟的习惯，那么你到了老年的时候，会比不吸烟的人有更大的可能感染肺病；如果你把学习当成一件苦差事，总是把别人用来学习的时间去娱乐或者睡觉，那么你很有可能被这个与时俱进的时代抛弃；如果你经常骄傲，会被周围的人敬而远之；如果你有忧郁的习惯，那么在你眼中的人生，就总是灰色的。

相反，如果你有存钱的习惯，那么你这一辈子一定会过得殷实平稳；如果你有读书的习惯，那么你一定觉得生活充实；如果你有锻炼身体的习惯，那么你的身体一定会非常健康；如果你充满自信，那么你一定能够克服各种艰难险阻；如果你开朗乐观，那么你的人生一定

会充满阳光……

也许有人会提出疑问，习惯对于我们难道真的有那么大的力量吗？我会不容置疑地告诉你：是的！改变一种习惯也许就会从此改变我们的人生。

也许，幸福快乐往往就这么简单，就在于你的一个习惯。如果你的习惯是积极的，那么你的生活就是灿烂的；如果你的习惯是不好的，那么你的生活就会变得灰暗一点。

你的生活怎么样？如果有那么一点不愉快，很可能是你的某个习惯造成的，那么好好想一想，究竟你的什么习惯使你的生活缺少了阳光。

培养一个好的习惯，去除一个不良的习惯，也许你的人生从此就会改变！

目 录

生活像一盒巧克力 · 1

当你把用心体会当成一种习惯，
你就不会感到人生枯燥。

永远年轻 · 3

听从心灵的呼唤 · 5

不存在的风景 · 7

沙漠里的星星 · 9

自我本色 · 10

笑着看待一切 · 13

平淡低调 · 15

当你把平淡低调当成一种习惯，
你就不会让别人觉得你志得意满。

贪心不足 · 17

人生的妙谛 · 19

不想做神龟的庄子 · 20

人生转弯处 · 21

君子修心 · 22

贪吃的狐狸 · 24

命运是自己选择的 · 25

好花看到半开时 · 28

快乐是一种心情 · 31

当你把用心体会当成一种习惯，
你就不会感到人生枯燥。

笑一笑，十年少 · 33

什么是快乐？ · 34

不要让快乐终结 · 36

自嘲 · 40

忘记烦恼 · 41

把快乐当成一种习惯 · 44

永远温暖的家庭 · 47

当你把爱与关怀当成一种习惯，
你就不会忽略家人。

一封绝笔信 · 49

平淡，但是浪漫 · 53

改变也许很容易 · 55

培养感情 · 58

付之一笑 · 59

非凡的力量 · 60

夫妻间的激励 · 62

对自卑说再见 · 65

当你把建立自信当成一种习惯，
你就不会怀疑自己。

因为自信所以美丽 · 67

天生我才必有用 · 69

挫折并不可怕 · 70

“不能”与“能”之间 · 73

骄傲只能证明无知 · 77

当你把谦虚为怀当成一种习惯，
你就不会让人觉得孤傲狂放。

骄傲是因为无知 · 79

谦虚是一种力量 · 82

关羽的结局 · 83

谦虚的力量 · 86

谁会想到这么死？ · 88

文凭需要的是验证 · 91

在荣誉面前 · 92

学海无涯 · 97

当你把不断学习当成一种习惯，
你就不会目中无人。

终生不断的自我教育 · 99

不可临时抱佛脚 · 101

厚积而博发 · 103

学海无涯 · 105

你可以学很多东西 · 106

不要做“书呆子” · 108

鼓起你的勇气 · 111

当你把激励自己当成一种习惯，

你就不会感到精神萎靡。

你本是一位公主 · 113

告诉自己我能行 · 114

勇气 · 117

信念的力量 · 119

谁也没有想到的成绩 · 120

退缩也许就是灭亡 · 122

最重要的一课 · 125

过则改之 · 129

当你把检讨改进当成一种习惯，

你就不会感到沮丧失意。

珍惜别人的批评 · 131

真正的强者 · 133

想一想为什么失败 · 135

生活不仅仅是工作 · 141

如果你把适时休闲当成一种习惯，
你就不会感到工作疲惫。

运动让工作效率提高 · 143

让身体一直健康 · 144

让自己更强壮 · 147

你的病用什么治？ · 149

身体比工作重要 · 151

不要让自己太疲惫 · 154

书中的世界 · 157

当你把阅读好书当成一种习惯，
你就不会感到浑噩度日。

读书与总统 · 159

总统的读书习惯 · 163

人生可能因为一本书而改变 · 164

你必须明白的道理 · 165

读书需要自律 · 168

找个理由让自己读书 · 170

让钱包越来越厚 · 173

当你把投资理财当成一种习惯，
你就不会感到钱不够用。

储蓄的力量 · 175

节约每一分钱 · 177

守住自己的钱包 · 180

让自己多赚点钱 · 181

为未来做好准备 · 183

养成储蓄的习惯 · 184

用另一只眼睛看世界 · 187

当你把转型思考当成一种习惯，
你就不会感到肠枯思竭。

自我局限 · 189

打破瓶颈 · 190

解脱心灵的锁链 · 191

足以致富的想像力 · 193

突发奇想的价值 · 195

突破精神上的枷锁 · 198

竖起你的耳朵 · 201

当你把真诚聆听当成一种习惯，
你就不会感到沟通障碍。

长两只耳朵是为了多听少说 · 203

比萨斜塔也会变正 · 204

倾听不仅仅是耳朵 · 206

理解与感觉 · 208

寻求理解 · 210

客户是衣食父母 · 213

当你把让顾客满意当成一种习惯，
你就不会服务不佳。

黄金法则 · 215

站在客户一边 · 216

让顾客舒适 · 218

流失一位顾客会损失多少？ · 220

宁可自己吃亏 · 222

宽厚的肩膀 · 225

当你把勇于承担当成一种习惯，
你就不会推诿责任。

认识自己 · 227

也许你会做到别人做不到的事情 · 229

不要把机会留给别人 · 231

瘟疫中也会有财富 · 235

你要敢于“冒险” · 236

战胜癌症 · 239

畏惧会使事情拖延 · 240

从现在开始行动 · 243

当你把积极行动当成一种习惯，
你就不会感到业绩消退。

等待的恐惧 · 245

果断行事 · 247

把信带给加西亚 · 248

克服拖延恶习的诀窍 · 249

掀开被窝就起床 · 250

想中奖就得先买彩票 · 252

永远值得期待 · 255

当你把提升自己当成一种习惯，
你就永远不会畏惧调职。

“修补”自我缺陷 · 257

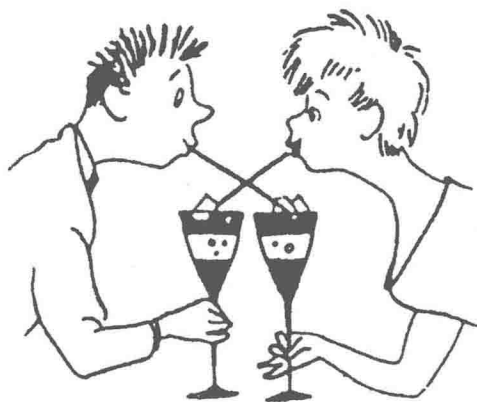
亡羊补牢 · 260

把自己组织起来 · 262

不要因循守旧 · 264

生活像一盒巧克力

当你把用心体会当成一种习惯，
你就不会感到人生枯燥。



永远年轻

“成人不自在，自在不成人。”相对成年人来说，儿童实在算得上幸福专家了。所以，那些能够保持赤子之心的成年人，实在是太幸福了。因此，我们绝不能让自己的精神衰老，不可以失去纯真。

有位老师曾问她的学生：“你幸福吗？”

“是的，我很幸福。”学生回答。

“经常都是幸福的吗？”老师再问道。

“对，我经常都是幸福的。”

“是什么使你感觉幸福呢？”老师继续问道。

“是什么我并不知道。但是，我真的很幸福。”

“一定是有什么事物才使你感到幸福的吧？”老师继续追问着。

“是啊！我告诉你吧！我的玩伴们使我幸福，我喜欢他们。学校使我幸福，我喜欢上学，我喜欢我的老师。我爱姐姐和弟弟。我也爱爸爸和妈妈，因为爸妈在我生病时关心我。爸妈是爱我的，而且对我很亲切。”

老师认为在她的回答中，一切都已齐备了——和她玩耍的朋友（这是她的伙伴）、学校（这是她读书的地方）、姐弟和父母（这是她以爱为中心的家庭生活圈）。这是具有极单纯形态的幸福，而人们最高的生活幸福也

都与这些因素息息相关。

老师又向一群少年提出过相同的问题，并且请他们把自认为“最幸福的是什么？”一一写下来。他们的回答益发令人觉得感动。这是他们的回答：

“有一只鸭子在飞，把头探入水中，而水是清澈的；因船身前行，而分拨开来的水流；跑得飞快的列车；吊起重物的工程起重机；小狗的眼睛……”

以下则是少女们对于“什么东西使她们幸福”的回答：

“倒映在河上的街灯；从树叶间隙能够看得到红色的屋顶；烟囱中冉冉升起的烟；红色的天鹅绒；从云间透出光亮的月儿……”

虽然这些答案并没有完整性，但无疑存在着人性的纯真。想要幸福，最重要的秘诀就是：拥有清澈简单的心灵，可以于平凡中发现浪漫、纯真。

很多知足者都因为他们拥有一颗年轻的心，所以，他们也更容易获得幸福。

拿破仑·希尔在其《满足》一文中，对满足与幸福有如下描述：

“我获得幸福的方法就是帮助别人获得幸福。”

“我获得健康的方法就是生活有节制，我仅仅吃维持我的身体健康所必需的食物。”

“我不仇恨任何人，不嫉妒任何人，而是热爱和尊敬全人类。”

“我从事我所热爱的劳动，我还把游戏同劳动相结合，因此我很少感到疲劳。”

“我每天祈祷，不是为了更多的财富，而是为了更