

转运

成杰◎著

7个良好习惯
改变命运的

教你运用习惯的力量，充分发挥出自己的潜能！
改变你的思维方式和行为方式。这种改变将会使你的人生轨迹发生转变！



习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的人生跟着改变。

亚伯拉罕·马斯洛



人与人之间原本只有很小的差异，但是这种很小的差异却导致人的一生迥然不同。

拿破仑·希尔

中國華僑出版社



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

转运：改变命运的7个良好习惯 / 成杰著. — 北京：中国华侨出版社，
2013. 3

ISBN 978-7-5113-3359-9

I. ①转… II. ①成… III. ①习惯性-能力培养-通俗读物 IV. ①8842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第048473号

●转运：改变命运的7个良好习惯

著 者 / 成 杰

责任编辑 / 支惠琴

责任校对 / 志 刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 1/16 印张 / 14 字数 / 250千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3359-9

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮 编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 传真：(010) 64439708

发行部：(010) 64443051

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

序言

P r e f a c e

习惯是一种条件反射。一个动作或一种行为，经过多次重复，就能进入人的潜意识，变成习惯性动作。人的知识积累、才能增长、极限突破等，都是习惯性动作、行为不断重复的结果。教育家认为，行为一旦变成了习惯，就会成为人的一种需要。无论我们是否愿意，习惯总是无处不在、无孔不入，渗透在我们生活的方方面面，因此有人说：“人是习惯的动物。”甚至有人还极端地说：“人是习惯的奴隶。”人类的生活处处受到习惯的支配，我们不能小视它。既然人的行为是循习惯进行的，如果不加控制，习惯将影响我们生活的所有方面。基于此，我竭力主张克服坏习惯，培养好习惯，并从多个方面阐释了习惯带来的影响，提出了切实可行的培养好习惯的方式和方法。

我从八个方面分析了习惯的实际作用，以引导你养成良好习惯的方式、方法。

第一，习惯的强大力量。在本章，我阐明了习惯是人生成败的决定性因素，指出了日常习惯带来的影响，阐述了改变习惯性思维的必要性，强调了培养良好习惯贵在坚持的重要意义，告诉你如何培养好习惯，构建新生活。

第二，坚持学习的习惯。追求卓越必须从学习开始，而且需要终身学习，这是个体持续发展的必然趋势。在学习策略上，强调不懂就问、取长补短和在实践中学习的意义和方法。与此同时，要控制自己的情绪，别让坏心情干扰做事情。

第三，与人合作的习惯。这一章将帮助你在与人合作时聚集人气。并且还从语言亲和力、社交礼仪、乐于助人、结交能人等几个方面，为读者提出了好的意见和建议。

第四，积极主动的习惯。本章讨论了战胜拖延、勇于尝试、顶住压力、关注细节、处理信息、抽丝剥茧想问题、坚持到底，这几个具有实际意义的命题，将如何做到“积极主动”这一主旨深入而全面地阐述出来。

第五，统筹规划的习惯。转变人生角色是基本态度，规划人生目标是总的方略，抓住要事、忙而不乱、珍惜时间，则是落实人生规划的具体方法。这几方面综合到一起，便完成了人生规划这一系统工程。

第六，双赢思维的习惯。双赢思维所强调的利己利人，是所有成功者的必然选择。本章进一步论述了双赢思维的策略，如维护人际关系和达成双赢协议，从而深化了双赢思维的实践意义。

第七，合理作息的习惯。通过按照人体生物钟安排作息时间、动静结合的健康养生法、生命在于运动这三个方面的论述，为读者指出了“作”与“息”的具体方法。

第八，科学饮食的习惯。本章紧紧围绕“膳食要合理，营养需均衡”这一主题，强调了饮食多样化、清淡饮食、注意饮食卫生、保持适宜体重的含义与方法。

综上所述，习惯是一种修养，一种创造性的力量，一种生命形式，一种理性，一种艺术。按照本书的方法去做，我们的人生会过得更有价值。

目录 | 转运 ◀◀

CONTENTS

第一章

习惯的强大力量——好习惯结好果，坏习惯酿恶果

- 第一节 习惯，人生成败的决定性因素 /002
- 第二节 日常习惯，举手投足间看出品格 /006
- 第三节 突破定势，改变你的习惯性思维 /010
- 第四节 持之以恒，良好的习惯贵在坚持 /014
- 第五节 善于自制，培养好习惯，构建新生活 /019

第二章

坚持学习的习惯——将“完美”进行到底

- 第一节 学习，追求卓越从这里起步 /024
- 第二节 终身学习，个体持续发展的铁律 /029
- 第三节 不懂就问，打造一颗有教养的头脑 /034
- 第四节 取长补短，巧妙“嫁接”别人的长处 /038

第五节 在实践中学习，在学习中实践 /044

第六节 控制情绪，别让坏心情干扰你 /050

第三章

与人合作的习惯——一个人是一条虫，三个人是一条龙

第一节 与人合作，请紧握聚集人气的六颗钻石 /056

第二节 语言亲和力，最具感染力的名片 /062

第三节 讲究社交礼仪，展示出你优雅的品位 /066

第四节 乐于助人，送人玫瑰，手留余香 /070

第五节 打通客户心理的“任督二脉”，好习惯成就生意人 /074

第四章

积极主动的习惯——争做“生态圈”中最高等级

第一节 积极主动，想到了就应该及时出击 /080

第二节 决战拖延，不为拖延行动找借口 /084

第三节 勇于尝试，一条崭新的人生之路 /088

第四节 顶住压力，困难是弹簧，你弱它就强 /092

第五节 关注细节，认真做好、做细每一件事 /097

第六节 处理信息，为合理决策做准备 /102

第七节 抽丝剥茧，把复杂问题简单化 /107

第八节 物竞天择，坚持到底才是胜利 /111

第五章

统筹规划的习惯——为你的成功绘制蓝图

- 第一节 转变人生角色，你的心态还好吗 /116
- 第二节 规划人生目标，追求幸福的生命之旅 /120
- 第三节 抓住要事，排除不急之务的牵绊 /125
- 第四节 忙而不乱，忙而不盲，忙而有序 /129
- 第五节 珍惜时间，瞄准目标追逐梦想 /133

第六章

双赢思维的习惯——使每个人都有收获

- 第一节 从独立到互赖，独木不成森林 /138
- 第二节 双赢思维，利己利人，共蒙其利 /143
- 第三节 维护人际关系，情感账户不能透支 /147
- 第四节 双赢协议，在沟通中抓执行 /151

第七章

合理作息的习惯——动静结合益养生

- 第一节 安排作息時間，保证你的生物钟“准点” /156
- 第二节 动静结合，有益身心的不二法门 /161
- 第三节 生命在于运动，用正确方法坚持锻炼 /166

第八章

科学饮食的习惯——膳食要合理，营养需均衡

第一节 饮食多样化，别让你的营养出现“短板” /172

第二节 清淡饮食，想吃出健康，就远离重口味 /177

第三节 注意饮食卫生，洁净是健康的第一要素 /184

第四节 保持适宜体重，食量与体力活动要平衡 /188

附录

——你是否具备良好的习惯

测试一：学习习惯测试 /194

测试二：合作习惯测试 /197

测试三：主动习惯测试 /200

测试四：执行习惯测试 /202

测试五：依赖习惯测试 /205

测试六：作息习惯测试 /207

测试七：饮食习惯测试 /211

第一章

习惯的强大力量——好习惯结好果，坏习惯酿恶果

“习惯”在每个人生活和事业中都表现出强大的力量，习惯对人走向成功起着十分重要的作用。美好的人生建立在好习惯的基础上。只有充分认识到习惯的力量，并在培养好习惯时善于自制，才能获得美好的人生。

第一节 习惯，人生成败的决定性因素

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。

——美国哲学家与心理学家 威廉·詹姆士

习惯是由一个人行为的积累而形成的某些固定行为，是我们生活中习以为常的行为举止，它也是决定人生成败与否的重要因素。习惯在我们不知不觉的反复重复的过程中，会逐渐变成我们本能的一部分。而习惯具有一种能左右人命运的神奇力量。拿破仑·希尔说：“习惯能成就一个人，也能摧毁一个人。”每个人都有各种各样的习惯，在我们众多的习惯当中，能够成就一生的自然是那些好习惯，而那些坏习惯，就像一堵玻璃墙，把我们与成功隔离开来，让我们只能看到成功近在眼前，却总是无法达成。

古往今来，多少人因为自己的坏习惯抱恨终生，又有多少人因为自己的坏习惯找不到人生的幸福，更有甚者，因为自己的坏习惯葬送了最弥足珍贵的生命。

好习惯是人终身的最好伴侣，是人最好的帮手。成功者与失败者最大的差别就在于，是否有诸多好习惯。所有成功人士身上都有这样一个共性，那就是具有良好的习惯。正是这些好习惯，帮助他们激发出更多与生俱来的潜能，使他们成就梦想，踏上辉煌的发展之路。

【精彩故事】

美国人本杰明·富兰克林是18世纪美国最伟大的人士之一。他发明了避雷针，参与了美国独立战争，写出了“自由、平等、博爱”的名言，是美国独立战争的伟大领袖，是美国《独立宣言》的主要起草人之一，同时又是作家、画家、音乐家、哲学家、航海家、外交家、政治家，并自修了法文、西班牙文、意大利文、拉丁文，但他首先是一名印刷工。1970年，富兰克林溘然长逝。他的墓碑上只刻着：印刷工富兰克林。

富兰克林为使自己的生活达到完美的境地，制定了养成良好习惯的十三条措施。他在自传里这样写道：

我的目的是养成所有的这些美德的习惯。我认为最好的还是不要立刻全面地去尝试，以致分散注意力。最好还是在—一个时期内集中精力掌握其中的一种美德，当我掌握了那种美德以后，接着就开始注意另外一种，这样下去，直到我掌握了十三种为止。因为先获得的一些美德可以便利其他美德的培养。所以，我就按照这个主张把它们像下面的次序排列起来。

1. 节制：不要吃得像个傻子，也不要喝得飘飘然。
2. 沉默：只说那些能让他人或自己受益的话。避免闲聊。
3. 秩序：让东西各归其位。给自己的事务安排好时间。
4. 决心：下定决心做你应该做的。把要解决的问题成功解决掉。
5. 节俭：只花对他人或自己有益处的钱，就是说不要浪费任何东西。
6. 勤奋：不要浪费时间。总应该选择有意义的事来做。取消一切不必要的活动。
7. 诚实：不要恶意骗人。以善意和公正为思考的出发点；而且说话也应如此。
8. 正当：不应当去伤害人或因失职而使利益受损。
9. 适度：避免极端。克制怨恨会带来多大的伤害仅在自己一念之间。
10. 整洁：不可容忍身体、衣服和住所的污秽。

11. 贞洁：仅为健康和生育的目的行房；不要在此事上犯傻，也不要软弱，更不要有损于自己或他人的平静与名声。

12. 冷静：不要让琐事、普通或不可避免的事故来扰乱自己。

13. 谦逊：向耶稣和苏格拉底学习。

据说这十三条美德是富兰克林在20岁时自己制定的，每周努力实习一项，到十三周后重来一遍。

【妙语点评】

好习惯是成功的铺垫，成功是好习惯的见证。富兰克林之所以能够成为伟大的人，和他注重培养良好的习惯有极大关系，事实说明，拥有一个好习惯就意味着拥有一个成功的人生。我们可能无法复制富兰克林那样的成功，但我们可以学习他的习惯培养方法。在实现成功的过程中，我们除了要不断激发自己的成功欲望，要有信心、有热情、有意志、有毅力等之外，还应该搭上习惯这一成功的快车，实现自己的目标。

【智慧感悟】

命运一直藏匿在我们的习惯里。一个人如何在激烈的竞争中生存立足，求得发展，与自身的习惯有着至关重要的联系。好习惯养成好性格，好性格带来好命运。习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生！在成败的毫厘之间，习惯决定一切！

在我们的身上，好习惯与坏习惯并存着，唯一能够有效改变我们生活的手段便是有效地、最大限度地改掉我们的不良习惯。改掉不良习惯，养成好习惯，并不是一蹴而就的事情，它需要我们用毅力、恒心和不断地自我提醒才能达成。幸运的是，我们每个人都具备这些能力，只要你肯用心！

成功就是来源于好习惯，这些好习惯伴随我们走过每一个春夏秋冬，让我们在各色各样的生活中创造了无限的精彩。所以一定要让自己牢记：只有拥有了好习惯，才能拥有梦寐以求的成功；也只有这样，我

们才能摆脱失败的阴影，并为此自傲而不是自责。

【实用宝典】

在现代社会，要想做一名成功人士，创造卓越的成就，就必须从培养良好的个人习惯入手：

(1) 清楚地了解做每一件事情的目的。成功者虽重视事情的结果，但更重视事情的目的，而目的清楚则有助于达到结果并且享受过程。

(2) 做决定时迅速、果断，之后若要改变决定，则需深思熟虑。成功者之所以能迅速下决定，因为他十分清楚自己的价值层级和信念，了解事情的轻重缓急，因此能有系统地处理。

(3) 设定“当日计划”。成功者在前一天晚上或一早就会把当天要处理的事情全部列出来，并依照重要性分配时间。他管理事情而非管理时间。

(4) 运用自我暗示的力量做喜欢的事。自我暗示就是把目标用强烈语气不断念出声来，告诉自己，让潜意识无法分辨真假，因此相信它。成功者最善于运用自我暗示来激励自己。

(5) 为使命而非为金钱工作。成功者人生的目的通常超越自我，立志为大多数人贡献自己的力量。

(6) 思想和行为具有系统性。成功者都有一套方法来整理思想、行为，因此能不断实践在自己身上，并且教导别人。

(7) 注重方法。成功者找方法，失败者找理由。成功者愿意做失败者不愿意做的事情。

如果你能做到上述七点，那么，你的成功也就为期不远了。

习惯秘笈

习惯是一个人的资本，你有了好习惯，你一辈子都有用不完的利息，你有了坏习惯，你一辈子有偿还不了的债务。因此，习惯能载着你走向成功，也能驮着你滑向失败。如何选择，完全取决于你自己。

第二节 日常习惯，举手投足间看出品格

除非你去改变一些你每天都做的事情，否则，你的生活只能一如既往。成功的秘密就隐藏在你的日常行为中。

——南非白人学者 约翰·马克斯韦尔·库切

许多阻碍我们成功的习惯是显而易见的。但也有一些坏习惯很难发现，通常我们甚至觉察不到它们的存在。有的生活习惯可能还是很多人共有的，虽然大众化，然而却是错误的，如果不加以改正，就会对我们的人生带来负面的影响。

有些人认为，习惯既然是在日常生活中不知不觉地形成的，也就难免养成一些坏习惯，而改掉坏习惯是很难的。事实并非如此，这还要看一个人的毅力。不管怎么说，习惯终归是习惯，世界上并没有合理的理论说坏习惯不能改掉。幸福生活是自己创造的，轻松和谐的环境也是自己可营造的。在日常生活中，你举手投足间的不经意的习惯动作，直接影响了别人对你的判断，甚至可以改变你的命运。

【精彩故事】

在一个街头活动现场，组织者通过“一个不会说话的易拉罐”来观察和记录行人的反应状态。

一个年轻的女孩（实际是组织者之一）向这边走来，随手将喝过的易拉罐扔在地上，然后头也不回地走开了。

时间不长，一个高中生模样的男孩出现在易拉罐附近。他好像分分钟都在学习，就算走路时也捧着一本厚厚的书。可能是太专注的缘故吧，他一脚踩在了易拉罐上，说了一句：“哪个没道德的！”然后捧着他的书走了。

又有一个行人出现在易拉罐附近，这是一个身着足球运动装的人，可能是个足球爱好者。他走了过来，看到地上的那个易拉罐，然后走到易拉罐旁边，把它当成足球踢了起来。经过一番玩乐后，兴高采烈地离开了，易拉罐离开了原位，还是静静地躺在地上。

现在出现的是一个小女孩，她手持钥匙跑了过来，正巧钥匙掉在了易拉罐旁边。她捡完钥匙刚想离开时，忽然发现身后的一位值班老师。老师拾起易拉罐，走了很远，然后将它投到垃圾桶中。小女孩意识到了自己的错误，低下了头，向前走去。当她看到路边的一张糖果纸，就主动拾起来，投到垃圾桶中。

【妙语点评】

弯一弯腰有多少好处，全在这个现场体现了。小小的易拉罐，写满了我们的坏习惯。小女孩能够弯腰捡起被扔在路边的糖果纸，一方面说明她的心灵没有被污染，仍然保持着与生俱来的纯净；另一方面，归功于老师这一“灵魂工程师”的榜样力量。如果我们每一个人都养成弯一次腰捡拾一个易拉罐的习惯，那么我们的生活环境就会变得更加美丽。

【智慧感悟】

习惯，在一定程度上是一个人的自由。但正如美国一个法官说的那样：“你挥舞胳膊的自由，受制于你拳头到我鼻子的距离。”一个人的习惯，如果妨碍了其他人的正常生活，或者说给其他人带来不好的影响的话，那么，个人的习惯，就需要改一改，至少在公共场所，就应该收敛一下。比如：一个人习惯于大嗓门，但是在禁止喧哗的地方，就该压低声音说话；一个习惯吸烟的人，在禁止吸烟的地方，就得控制自己的欲望。

习惯作为一种大众化准则，在同一民族区域内的社会成员都有平等遵守和维护的权利与义务，在这里没有特殊。假设一个正常人没有任何习惯约束，又不受外界任何制约性的影响，那他心中的欲望与人群之间的关系便很难实现。如果他有能力实现他的欲望，也只是不择手段，什么道德、伦理等对他来说都是空谈。这就告诉人们，习惯具有约束力。但问题的关键在于，由于社会、家庭、个人接受的教育不同，以及在某些事物上的感受不同，都能改变人们的世界观、价值观。这就出现了自身发生内在变化的叛逆者，出现了不讲社会公德的陋习、恶习。只要是能够使多数人的理性欲望得到最大限度满足的习惯，它就构成社会价值，形成一种自然而然的自觉遵守的社会准则。

无论如何，服从好习惯是千百年来由大众化准则证明了的优良习惯，而陋习、恶习就没有这个资格，因为它没有促进文明的价值，就不能作为判断人们意识的标准。

【实用宝典】

好习惯是在日常生活中慢慢培养起来的。以下这些做法可以算作一个脚本，也为你提供训练好习惯的思路：

- (1) 早晨5点起床，并花一些时间在上班前自己该做的工作上。
- (2) 设置日常锻炼的期望值，远离那些潜在的借口。
- (3) 回顾或调整你的目标，这意味着你能更好地认识一整天。有了更好的认识你可以做出更好的选择，当你做出更好的选择，你会看到更好的结果。
- (4) 在忙碌中激励自己好好去读和听励志书籍或有声读物。
- (5) 闭上眼睛几分钟，想象一下未来的一天将要发生什么。这有利于你的愿望变成现实。
- (6) 写一个清单，里面列出一天需要去完成的重要任务。每完成一件事就划掉它，这种方法简单高效。
- (7) 了解新闻提要，比如当前发生在社区和社交圈里的事情。如果了解不到主要详情，就很容易遗漏一天的内容。