

咖啡
COFFEE FOR THE SOUL

停下来 让心灵小憩



编著



成败并非天注定，
在通往成功的道路上，
需要改变的
只是那决定命运的7个习惯。

赢在习惯 高效能人士的 7个成功法则



印刷工业出版社

灵魂咖啡
COFFEE FOR THE SOUL

赢在习惯

高效能人士的7个成功法则

Seven Rules for Highly Effective People

张丽婕 编著



印刷工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

赢在习惯：高效能人士的7个成功法则 / 张丽婕编著. —
北京：印刷工业出版社，2012.6

(心灵咖啡第二辑)

ISBN 978-7-5142-0480-3

I. ①赢… II. ①张… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第082573号




赢在习惯：高效能人士的7个成功法则

SEVEN RULES FOR HIGHLY EFFECTIVE PEOPLE

印刷：北京汇林印务有限公司

出版发行：印刷工业出版社

(北京市翠微路2号 邮编：100036)

制作： (www.rzbook.com)

网址：www.pprint.cn

网店：pprint.taobao.com

全国新华书店经销

开本：720mm×1000mm 1/32 印张：6 字数：90千字

版印次：2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

定价：16.00元

版权所有，侵权必究



成功的秘密

罗马不是一天建成的，成功更不是一步登天的神话。如果你喜欢看成功人士的故事，就会发现，他们的事业金字塔是由一块块考究的基石逐渐搭建而成的。这些基石，就是做人做事的习惯。

美国成功学大师拿破仑·希尔说：“习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人。”习惯的力量是如此强大，让我们的人生有所不同。每个人都渴望成功，可是成功的人总是凤毛麟角。同样是一天24小时，为什么人家做出了惊人的成绩，而我们却碌碌无为？这本《赢在习惯：高效能人士的7个成功法则》就为你揭开成功人士通往金字塔顶端的奥秘。

没有人能够随随便便成功，而成功的背后确实蕴涵着一些通用的道理。希望你通过这本书，找到打开成功大门的钥匙，早日成为理想中的人！

目录 CONTENTS



Part 01

目标法则：目标至上，找到成功的指针

锁定目标，瞄准成功的靶心 / 7

细化目标，成功要步步为营 / 12

修正目标，完善行动过程 / 15

挑战目标，激发个人潜能 / 20

超越目标，顺利掌握一切 / 23

成功箴言 / 27



Part 02

心态法则：积极主动，变“要我做”为“我要做”

主动出击，远离借口和假设 / 29

及时行动，让效率成为保障 / 33

勇于尝试，让自己越来越强 / 37

大胆去做，一切皆有可能 / 40

坚持到底，为自己和他人负责 / 46



Part 03

自制法则：要事第一，有效进行自我管理

要事第一，从重到轻做事情 / 51

摆脱琐事，不做糊涂穷忙族 / 54

日事日毕，掌握“在今天”的成功原理 / 60

忙而不乱，和时间做朋友 / 64

合理规划，保证速度和质量 / 68

平衡角色，让自己更出彩 / 71



Part 04

互惠法则：双赢思维，打造最优人际关系

欲取先予，互惠才能互利 / 77



- 多结善缘，帮人就是帮己 / 82
眼光长远，放小利而求大利 / 86
追求双赢，要让利益最大化 / 91
乐于施舍，种下善因得善果 / 95
广交能人，让双赢网不断扩大 / 99
成功箴言 / 103



Part 05

沟通法则：有效沟通，轻松学会知己知彼

- 主动沟通，迅速摸清对方态度 / 105
真诚待人，给对方一个好的印象 / 112
将心比心，瞬间打动对方 / 116
避免争辩，在愉快中实现交流 / 122
学会倾听，更好地了解对方 / 125
灵活应变，让沟通畅通无阻 / 130
成功箴言 / 135



Part 06

合作法则：合作精神，让小我变成大我

- 互相借力，养成与他人合作的习惯 / 137
综合分析，找到最佳的合作方式 / 142
转变思维，学会创造性合作 / 146
化敌为友，将合作发扬光大 / 150
把握自己，不要完全依赖合作 / 155



Part 07

更新法则：自我更新，将完美进行到底

- 放眼未来，更新是为了更好地继续 / 161
与时俱进，树立终身学习的信念 / 165
时常反省，吸取经验教训 / 170
不甘平庸，竭力追求卓越 / 174
戒骄戒躁，保持一颗平常心 / 179
保持微笑，让自信一路相随 / 183

· Part 01 ·

目标法则：

目标至上，
找到成功的指针

★把目标分阶段实现，是高效能人士的共同做法，这样才不至于在追求成功的路上因为疲惫厌倦而轻言放弃。





锁定目标，瞄准成功的靶心

对没有目标的人来说，
岁月的流逝只意味着年龄的增长，
平庸的他们只能日复一日地重复自己。
而对目标清晰的人来说，
人生就是一场大胆前行、风景无限好的美妙旅途。

有句广告词说得好：“心有多大，舞台就有多大。”这就是目标的力量。明确自己的奋斗目标是迈向成功的第一步。不少人终生都像梦游者一样，漫无目标地生活。他们每天都按熟悉的“老一套”生活，从来不问自己：“我这一生要干什么？”他们对自己的作为不甚了解，因为他们缺少目标。成功人士迈出的第一步，就是找到自己的目标。

比赛尔是西撒哈拉沙漠中的旅游胜地，每年吸引大批的观光客，大幅度地拉动了当地经济的增长。但

是很久以前，比赛尔只是一个只能进、不易出的贫瘠地方。因为在一望无际的沙漠里，人很容易迷路。一个人如果凭着感觉往前走，只会走出许多大小不一的圆圈，最后的足迹十有八九是一把卷尺的形状。以前，人们没有认识到这一点，所以很少有人能走出去。

后来，一位青年出现了，他发现比赛尔到处都是沙子，一点儿可以参照的东西都没有，于是，他找到了北极星。他一直朝着北极星的方向走，终于成功地走出了大漠。于是这位青年成了比赛尔的开拓者，他的铜像被竖在小城的中央。铜像的底座上刻着一行字：新生活是从选定方向开始的。

“新生活是从选定方向开始的。”你的生活目标选定了吗？你生活中的北极星在哪里？如果你还没有确定，那就尽早选择吧！有句俗语：“三百六十行，行行出状元。”工、农、商、学、兵各大行业中，你确定的人生核心目标是什么？如果你想走仕途，就多了解官场、关心政治；如果你想做学问，就多了解学术前沿、新近成果；如果你想发财，就全力以赴寻找赚钱的机会，努力实现。想要成功，就得全身心地投入实现目标的旅程中。



曾经有一个男孩，父亲是普通的马术师，家里过着最一般的生活，甚至略显贫寒。某天的作文课上，老师让学生们描绘自己的理想。这个男孩洋洋洒洒地写了七张纸，他说自己想拥有一座牧马农场，甚至仔细画出了一张 200 亩农场的设计图，上面标有马厩、跑道等的位置，在这一大片农场中央，还要建造一栋占地 400 平方英尺的巨宅。

作文交上去之后，老师不但没有表扬他，还给了他不及格。老师非常严厉地批评男孩说：“你年纪轻轻，不要老做白日梦。你没钱，没优越的家庭背景，什么都没有。盖一座农场可是个花钱的大工程，你要花钱买地、花钱买纯种马匹、花钱照顾它们。”他接着说：“如果你肯重写一个比较不离谱的志愿，我会给你打你想要的分数。”

这个男孩回家后反复思考了好几天，最后他决定原稿交回，一个字都不改。他告诉老师：“就算不及格，我也不愿放弃梦想。”

二十多年以后，这个男孩真的实现了当初的梦想，他拥有了自己的牧马农场，养了很多好马，还住上了豪华的别墅。他把那位曾经泼他冷水的老师请到他的

大农场做客，老师不得不为自己当年的言行道歉，而这个曾经爱“幻想”的男孩、今日的农场主说，他之所以有这样的成就，就是因为他一直锁定儿时的梦想，从未放弃。

如果想成功，光把“成功”两个抽象的字符当成目标可不行，必须让它形象化、具体化。笼统地说“我想要很多很多钱”没有用，你必须明确你渴望得到的财富的具体数额。“买房买车”是目标；“奥运夺冠”是目标；“舍得一身剐，敢把皇帝拉下马”是目标……有了目标的种子才可以孕育出一大片成功的森林。一旦锁定了你的目标，就要为它辛勤地播种、施肥，待它开花、结果，早日实现目标。

成功箴言

要尽早确立人生目标。年轻的时候一定要自立、自强的意识，一定要使自己充满成功、致富的欲望。只有那些不满足现状的人，才能获得真正的成功。





如果人生只是为了享受，
所有的播种都不会存在，
只有付出了时间和耐心，
收获才会甜美。





细化目标，成功要步步为营

每个人都希望梦想成真，
然而梦想似乎有点遥不可及，
因为那是“梦想”，
太过遥远。
要把大的“梦想”变为一个个阶段性的小目标，
逐步实现。

人有了目标，就有了前进的动力。但是在追求目标的路途中，大多数人会有力不从心的感觉——目标太过遥远，不知从何下手，不知道先走哪一步。

1984年，东京举行了国际马拉松邀请赛。比赛中大牌云集，人们纷纷猜测到底花落谁家。不料，最终夺冠的是一位名不见经传的日本选手山田本一。当记者问他凭借什么取得如此惊人的成绩时，他说了这么一句话：“凭智慧战胜对手。”



当时，许多人都认为这个偶然跑到前面的矮个子选手是在故弄玄虚。所以，人们并没有对山田本一的话作更多探讨。两年后，意大利国际马拉松邀请赛中，山田本一又获得了世界冠军。被问及取胜的原因时，山田本一的回答仍是上次那句话：“用智慧战胜对手。”人们对他所谓的智慧迷惑不解。

10年后，山田本一的自传出版，他获胜的谜团才得以解开。他在自传中说：“每次比赛之前，我都要乘车把比赛的路线仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是银行；第二个标志是一棵大树；第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就以百米赛跑的速度奋力地向第一个目标冲去，到达第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去。四十多千米的赛程，就被我分解成这么几小段路程轻松地跑完了。”

人生的奋斗跟马拉松赛场上的奋斗如出一辙。你设定的“人生目标”就是马拉松的整个赛程，它太遥远，追求起来也太累，而且路上会有很多未知的困难。万一你扛不住，就会产生放弃的念头。假如你换个思路，把大目标分解成若干个小目标，阶段性地完成这场“比

赛”，过程就会轻松许多。

要使目标能够实现，就必须将目标分解量化为具体的行动计划，使自己知道不同阶段应该做什么，使目标有现实的行动基础。可以采用“逆推法”。先根据总目标实现的条件，将人生的总目标分解为几个5～10年的长期目标，再根据长期目标的实现条件，将其分解为若干个2～3年的中期目标，再继续将其分解为若干个6个月至1年的短期目标，进而将每一个短期目标分解成月目标，将月目标量化分解为若干个周目标，将周目标变成若干个日目标，最后，再逐一实现。

成功箴言

想追求大的成功，就要学会把大目标分割成一个个小目标，然后朝着最容易实现的目标先努力。有了这样的规划，你在成功的道路上就可以少走很多弯路。





修正目标，完善行动过程

没有人的成功之路是一帆风顺的，
那些看似“平坦”的成功大道，
其实是不断修正的结果。
动脑筋填平路上的沟沟坎坎，
放弃那些花里胡哨的诱惑，
才能尽快到达成功的终点。

从甲地到乙地有无数条路，你怎么走？当然是选择最短、最省时省力的。几何学里讲的两点之间线段最短，就是个路径问题。确定了自己的奋斗目标之后，要在现实和目标之间寻找一条最简洁的路。对弯路、岔路、歧路，用你的慧心和慧眼加以识别，不断修正，才能找到通往成功的最佳途径。

德国有个叫海因里希·谢里曼的商人，他幼年时

期深深迷恋《荷马史诗》，并暗下决心投身考古研究。但是谢里曼很清楚，进行考古发掘和研究需要很多钱，而自己家境十分贫寒，没办法马上实现这个宏愿。于是，从12岁起，谢里曼就自己挣钱谋生。他先后做过学徒、售货员、见习水手、银行信差，后来在俄国开了一家商务办事处。表面看起来，谢里曼离考古的目标渐行渐远，实际上，他只不过是通过对经商来为自己积累考古所需的资金。短期内，他是以“钱”为目标，但长远看来，他是在为考古作准备。

多年以后，谢里曼终于通过俄国的石油业积攒了一大笔钱，当人们以为他会大大享受一番时，他却放弃了有利可图的商业，把全部时间和财产都花到追求儿时的理想上去了。1870年，他开始在特洛伊挖掘。几年时间中，他先后挖掘出9座城市，并最终挖到了迈锡尼和梯林斯这两座爱琴海古城。谢里曼成了发现高度发展的爱琴海文明的第一人，其发现在世界文明史中有着重要意义。

这种“曲线”成功法值得我们借鉴。在现实的奋斗当中，很少有人能够完美地奔着目标而去，不断修正自己的路线，找到一条更好的行动计划，才能让行