

习惯

决定命运 的秘密

在生活中，一盎司习惯抵得上一磅智慧。有什么样的习惯，就有什么样的命运。习惯要靠习惯来征服。

习惯使社会阶层自行分开，不相混杂。

一个人如果每年根除一种恶习，那么他用不了多久就会成为十全十美的人。在克服恶习上，迟做总比不做强。

静涛◎编著

HABITS
DECIDE FORTUNE



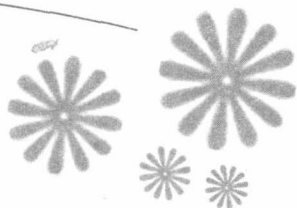
新世界出版社
NEW WORLD PRESS

习惯

决定命运
的秘密

HABITS
DECIDE FORTUNE

静涛◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

习惯决定命运的秘密/静涛编著. —北京: 新世界出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5104-0198-5

I. 习… II. 静… III. 习惯—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP数据核字(2009)第 033489 号

习惯决定命运的秘密

作 者: 静 涛

责任编辑: 杜 力

特约编辑: 侯伟宁

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 河北固安保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 400千字 印张: 20.75

版 次: 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-0198-5

定 价: 35.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

总序

每个人都希望自己是一个成功者。谁愿寄人篱下，谁愿总是受人摆布，谁愿平庸地度过一生，没有。

每个人都希望自己是一个成功者。成功意味着赢得尊敬，成功意味着胜利，成功意味着最大限度地实现自我价值。

成功不是有钱人的专利，成功不是有文凭者的专利，成功也不是幸运者的专利。只要你有强烈的成功意识，只要你态度积极、坚忍不拔，只要你信心十足，有崇高而坚定的信念，只要你能够发挥你的性格优势，即使你是一个小人物，你也能成功。成功并不偏爱某一特殊人群，成功对任何人都平等的。

约翰·梅杰被称为英国的“平民首相”。这位笔锋犀利的政治家是白手起家的一个典型。他是一位杂技师的儿子，16岁时就离开了学校。他曾因算术不及格未能当上公共汽车售票员，饱尝了失业之苦。但这并没有压垮年轻的梅杰，这位能力十足、具有坚强信心的小伙子终于靠自己的努力摆脱了困境。经过外交大臣、财政大臣等8个政府职务的锻炼，他终于当上了首相。有趣的是，他也是英国惟一领取过失业救济金的首相。

你是高中生吗？你是中专生吗？也许你认为自己文凭太低而消沉，哀叹生不逢时，这辈子算完了，就这么过吧！不，你错了！要知道大学生是人，你也是人，他有一个大脑，你也有一个大脑，只要你意志不倒，只要你不轻言放弃，你也会成功。

看看那些著名的作家们，看看那些著名的歌唱家们，看看那些体育冠军们，有几个是科班出身？他们的成功是他们自身奋斗的结果。

盖茨不愿继续读完他的大学，他要干自己感兴趣的事。他成功了，他成了世界的首富。当你打开计算机，当你感受到视窗操作系统带给你的无

穷的乐趣时,你知道吗?盖茨是一个其貌不扬的没读完大学的人,但他是一个成功者。

高尔基说得好,社会是一所大学。当你融入社会,当你积极思考这个社会,当你为自己在这个社会中找到坐标后,你就有成功的可能。

成功与人的身份和性别没有关系,成功与人的观念、心理因素以及才能有紧密联系。

三百六十行,行行出状元。条条道路通罗马,成功的路千万条,就看你选择哪条了。

成功对每个人都是公平的,它属于每一个人,当个体能成功,当小学老师能成功,当一名销售员也能成功。

我们每个人都是一座金矿,每个人都有无比巨大的潜能,而能挖掘金矿和潜能者就是你自己。人生的命运就掌握在自己的手中,人生成功与否由你自己决定。如果你明白了这个道理,你就不会因为自己是一个穷人、是一个下层人物而怨天尤人、牢骚满腹和愤愤不平,就不会受自卑困扰,懒得行动而坐以待毙。

下定决心,奋斗,拼搏,勇往直前,成功就属于你。



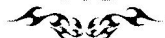


做事先做人,让好习惯帮助你成功

第一辑 好口才才能使你雄辩滔滔,占尽上风

——好习惯帮助你成为最会说话的人

- ◆ 有话好好说 / 003
- ◆ 把话说在点子上 / 004
- ◆ 一言可以得人心 / 005
- ◆ 对不同的人要有不同的称呼 / 006
- ◆ 如何做自我介绍 / 007
- ◆ 怎样选择话题 / 008
- ◆ 没话找话的艺术 / 009
- ◆ 说话说到位 / 010
- ◆ 说话要有分寸 / 011
- ◆ 到什么山上唱什么歌 / 012
- ◆ 话语中肯 / 013
- ◆ 言之有物 / 014
- ◆ 说话要朴素简洁 / 015
- ◆ 别忘了说“谢谢” / 016
- ◆ 话不能说绝 / 018
- ◆ 用幽默缩短人与人之间的距离 / 019
- ◆ 让幽默成为自己的“天赋” / 020
- ◆ 幽默应简约得当 / 021
- ◆ 正话反说 / 022
- ◆ 含蓄的力量 / 023
- ◆ 说“不”的策略 / 024
- ◆ 请客的艺术 / 025
- ◆ 交际中借口的使用方法 / 026
- ◆ 切忌背后说小话 / 028
- ◆ 不开过头的玩笑 / 029
- ◆ 不要热衷于别人的隐私 / 030



第二辑 信任少数人,不害任何人,爱所有人

——好习惯让你拥有好的人际关系

- ◆ 想要自己丰富,警惕独自面对人生 / 032
- ◆ 养成与人合作的好习惯 / 033
- ◆ 学点争吵的艺术 / 033
- ◆ 学会欣赏别人的优点 / 034
- ◆ 不以己心度人之腹 / 035
- ◆ 保持正常的社交心态 / 036
- ◆ 正确认识净友的价值 / 037
- ◆ 通过观察了解别人 / 038
- ◆ 不随意开玩笑 / 039
- ◆ 怎样拒绝别人 / 040
- ◆ 坦然面对指责 / 040
- ◆ 慎重交友 / 041
- ◆ 不要总说“我很忙” / 042
- ◆ 与朋友保持适当距离 / 043
- ◆ 改掉与人交谈时的不良习惯 / 044
- ◆ 培养良好的交际性格 / 045
- ◆ 容忍别人的缺点,不要苛求别人 / 046
- ◆ 投其所好,人情练达 / 047
- ◆ 帮助别人就是帮助自己 / 049
- ◆ 宽容曾经犯过错的朋友 / 050
- ◆ 不要轻易树敌 / 051
- ◆ 要学会化敌为友 / 052
- ◆ 宁得罪君子,不得罪小人 / 053

第三辑 交朋友的方法是自己要是一个朋友

——好习惯让别人喜欢上你

- ◆ 人人喜欢被赞美 / 055
- ◆ 赞美蕴藏着巨大的能量 / 056
- ◆ 用赞扬来代替批评 / 058
- ◆ 赞美要把握分寸 / 059
- ◆ 让赞美被接受的技巧 / 060
- ◆ 怎样说好奉承话 / 061
- ◆ 有礼貌地拒绝 / 062
- ◆ 拒绝别人要注意的细节 / 064
- ◆ 不要光顾自己说话 / 065
- ◆ 多言无益 / 067
- ◆ 做一个会听话的人 / 068
- ◆ 沉默之后 / 069
- ◆ 倾听让你更受欢迎 / 071
- ◆ 学会倾听 / 072
- ◆ 善于倾听他人的抱怨 / 073
- ◆ 适时让步 / 074



第四辑 任何人都会因举止、穿着儒雅赢得名誉

——好习惯维护好形象

- ◆ 站如松,站要有站的样子 / 076
- ◆ 注意身体细节的修饰 / 087
- ◆ 行如风,掌握走路的魅力 / 077
- ◆ 用小事来树立形象 / 088
- ◆ 坐如钟,选择优雅的坐姿 / 079
- ◆ 好形象不允许粗俗举止的存在 / 089
- ◆ 一定要给别人好的第一印象/080
- ◆ 让别人最好的视觉效应 / 081
- ◆ 让微笑潜入他人心灵 / 091
- ◆ 让自己看起来像个成功者 / 082
- ◆ 微笑亲近财富 / 092
- ◆ 从举手投足中展现你的自信/084
- ◆ 微笑价值百万美金 / 094
- ◆ 握手中隐藏的秘密 / 085

第五辑 时间能使人生色,也能使人毁灭

——好习惯帮助你有效利用时间

- ◆ 抓住点滴时间 / 096
- ◆ 明确的目标是人生的方向盘/108
- ◆ 把珍惜时间落到实处 / 097
- ◆ 制定适合自己的目标 / 109
- ◆ 遵守约会时间 / 098
- ◆ 紧盯目标,抗拒意外干扰 / 110
- ◆ 珍惜你手中的时间 / 099
- ◆ 理想为成功奠基 / 111
- ◆ 改掉拖拉的毛病 / 100
- ◆ 分解目标,不断实现超越 / 111
- ◆ 守时是最大的礼貌 / 101
- ◆ 三思而后行不等于犹豫不决/112
- ◆ 有效利用零散时间提高效率 / 102
- ◆ 行动是解决问题的最好办法/113
- ◆ 用零散时间为自己带来更多
的财富 / 103
- ◆ 给自己设定一个终极目标 / 114
- ◆ 学做时间的主人 / 104
- ◆ 少做承诺,多做事情 / 115
- ◆ 目标能帮助我们理清混杂的
生活方向 / 105
- ◆ 要事第一 / 117
- ◆ 把要事放在第一位能
提高效率 / 118
- ◆ 用目标指引自己通过迷雾 / 106
- ◆ 敢于行动,不怕犯错 / 120
- ◆ 盯准目标就能抓牢成功的机会/107
- ◆ 在冒险中寻求改变 / 121



第六辑 一个善于思考的人,力量无穷

——好习惯让你享受变通的乐趣

- ◆ 学会独处,并给自己思考的时间 / 123
- ◆ 试着冲出自己的思维定势 / 124
- ◆ 把贫穷富贵都看成过眼烟云 / 124
- ◆ 你最大的敌人就是自己 / 125
- ◆ 未雨绸缪,以防万一 / 126
- ◆ 不要给自己设置障碍 / 127
- ◆ 明确你想要的,成为自己命运的决定者 / 127
- ◆ 吃亏也是一种福气 / 128
- ◆ 多找几条回家的路 / 129
- ◆ 跳出自己的心理高度 / 130
- ◆ 给自己再试一次的机会 / 131
- ◆ 怎样思考就有怎样的人生 / 132
- ◆ 突破传统思考 / 133
- ◆ 留意奇思妙想 / 134
- ◆ 别犯想当然的错误 / 135
- ◆ 持续地培养创造性思维 / 136
- ◆ 没有人能够预知未来 / 136
- ◆ 简单思考,不要胡思乱想 / 137
- ◆ 为人处世,在于变通 / 138
- ◆ 在难办的事中想出简单的办法 / 140
- ◆ 创新搞活奥运会 / 141
- ◆ 一定要把灵感记录下来 / 143
- ◆ 注意树上掉下的苹果 / 144

第七辑 求知识于社会,搜学问于他人

——养成不断学习的好习惯

- ◆ 睡前醒后学习一会儿 / 146
- ◆ 我知道,我很无知 / 147
- ◆ 学习永远都不能停 / 148
- ◆ 学习在于培养思路 and 独立判断 / 149
- ◆ 终日忙碌,不如一刻学习 / 150
- ◆ 随时记录灵感 / 151
- ◆ 读好书,多请教 / 152
- ◆ 让自己每天进步一点点 / 152
- ◆ 大胆假设,小心求证 / 153
- ◆ 认真思考,积极提问 / 154
- ◆ 养成不断学习的好习惯 / 154
- ◆ 利用每天的零碎时间学习 / 155
- ◆ 扩大生活领域,勇敢尝试新的事物 / 156
- ◆ 自强不息、追求进步的精神 / 157



- ◆ 多给自己的脑袋“投资” / 157
- ◆ 学以致用 / 158
- ◆ 给自己找一个足够长的杠杆/159
- ◆ 向新事物、新知识发起挑战 / 159
- ◆ 发挥自己的联想能力 / 160
- ◆ 让自己成为知识的熔炉 / 161
- ◆ 让知识拥有生命 / 161
- ◆ 学习别人总结出来的经验 / 162
- ◆ 制定学习计划 / 163
- ◆ 制作学习卡片 / 164
- ◆ 把所学和已知联系起来 / 165
- ◆ 养成每天读书的习惯 / 165
- ◆ 学会整合资源 / 166
- ◆ 在规定的时间内学习 / 166
- ◆ 每天自我反省 / 168

第八辑 地低成海,人低成王

——为人处事要低调

- ◆ 锋芒外露易惹事端 / 170
- ◆ 不追求盛名,而且要对盛名敬而远之 / 173
- ◆ 韬光养晦,待时而动 / 174
- ◆ 过于优秀未必是好事 / 177
- ◆ 过刚易折,柔弱胜刚强 / 178
- ◆ 对人不要太强势 / 179
- ◆ 在沉默中不断积蓄成功的力量 / 182
- ◆ 学会在人前示弱 / 183
- ◆ 人前要学会表现笨拙 / 184
- ◆ 自我尊重和尊重别人 / 186
- ◆ 不要委屈自己去取悦别人 / 188
- ◆ 把自己当自己,把别人当别人/189



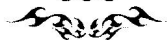


智慧做人才成功做事——做事成功的好习惯

第九辑 工作的使命在于自强不息地追求完美

——平时工作要养成的好习惯

- ◆ 把简单的事做好 / 193
- ◆ 开会坐前排 / 194
- ◆ 早到晚走的好处 / 195
- ◆ 坚持早到晚走 / 195
- ◆ 把敬业变成习惯 / 196
- ◆ 不要怕犯错误 / 197
- ◆ 学着像你的主管那样去思考 / 198
- ◆ 自觉而出色地做好自己的事 / 199
- ◆ 跟自己比赛 / 200
- ◆ 养成马上行动的好习惯 / 201
- ◆ 自主决断,勇于行动 / 202
- ◆ 给自己的行动挤出时间 / 203
- ◆ 依赖会使你变懒 / 204
- ◆ 把时间拉长一点,你会得到更多的东西 / 204
- ◆ 培养严谨的工作作风 / 205
- ◆ 敢于表现自己 / 206
- ◆ 改正工作中一些不良的小习惯 / 207
- ◆ 忙里可以偷偷闲 / 208
- ◆ 做事有始有终 / 209
- ◆ 远离工作中的厌倦情绪 / 210
- ◆ 不要有“豁出去”的想法和做法 / 211
- ◆ 给自己放松的时间 / 211
- ◆ 把工作当成游戏 / 212
- ◆ 克服上班时的不良习惯 / 213
- ◆ 拿得起,放得下 / 213
- ◆ 拣最重要的事先做 / 214
- ◆ 一次只提一个问题,直到解决为止 / 215
- ◆ 休息也是一种工作 / 216
- ◆ 处理好堆在办公桌上的待办事项 / 217



- ◆ 脚踏实地地工作 / 217
- ◆ 确定一项任务是否非做不可 / 218
- ◆ 把平常的事做出不平常来 / 219
- ◆ 把简单的事做好 / 221
- ◆ 把简单的事做好是成功的
基础条件 / 222
- ◆ 工作有条理才能顺利
抵达成功 / 223

第十辑 聪明的人一再投资,不能让钱空闲着

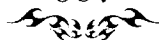
——养成良好的理财习惯

- ◆ 致富欲望是理财的前提 / 225
- ◆ 缩小贪心和恐惧对你的影响 / 226
- ◆ 建立你的家庭账簿 / 227
- ◆ 制定完备的家庭理财计划 / 229
- ◆ 树立明确的存钱目标 / 230
- ◆ 不把鸡蛋放在同一个篮子里 / 232
- ◆ 把握投资理财规划的
黄金分割线 / 234
- ◆ 奉行“策划在先,消费在后” / 236
- ◆ 子女教育理财规划 / 238
- ◆ 不轻易借钱给别人 / 239
- ◆ 给你的信用卡减减肥 / 241
- ◆ 别用购物发泄坏情绪 / 243
- ◆ 远离遗憾消费 / 244
- ◆ 廉价消费要有度 / 245
- ◆ 薪水族家庭基金的管理 / 246
- ◆ 哪些人最需要买保险 / 247
- ◆ 自我诊断家庭保单 / 248

第十一辑 真正的闲暇,是自由地做自己感兴趣的事情

——养成休息的好习惯

- ◆ 写写日记 / 250
- ◆ 逛一逛书店 / 250
- ◆ 有兴趣的话,让自己学会赏花 / 251
- ◆ 没事的时候和家人一起
去旅游 / 252
- ◆ 改变一些日常生活习惯 / 252
- ◆ 把你的梦境记下来 / 253
- ◆ 听听音乐 / 253
- ◆ 看看童话 / 254
- ◆ 到大自然中放松自己 / 255
- ◆ 安安静静过一天 / 256
- ◆ 与家人一起度过 / 256
- ◆ 找一个老人聊聊天 / 257
- ◆ 做一做深呼吸 / 258
- ◆ 让自己陶醉在爱情与浪漫中/258
- ◆ 闭着眼睛沉思 / 259
- ◆ 记下你生命中最重要的时刻/259
- ◆ 感觉一下自己的痛苦 / 260

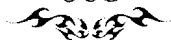


- ◆ 从你能找到的最高点来看这个世界 / 260
- ◆ 想一想自己的人生目的 / 261
- ◆ 用运动来放松心情 / 261
- ◆ 关心周围的人、事、物 / 262
- ◆ 太多的休息,是一种病态 / 263
- ◆ 不把工作带回家 / 263
- ◆ 有时间,去钓钓鱼 / 264
- ◆ 闲暇时,寄情于水墨丹青之中 / 265
- ◆ 学一学品茶 / 266
- ◆ “经营”自己的家庭 / 267
- ◆ 休息 / 268

第十二辑 生活最高的艺术不是享受而是如何善用

——养成良好的生活习惯

- ◆ 养成分餐习惯 / 269
- ◆ 每天都坚持吃一顿丰盛的早餐 / 270
- ◆ 晚餐不宜过晚过饱 / 271
- ◆ 把好饭后健康关 / 272
- ◆ 不要养成吃太烫太硬食物的习惯 / 273
- ◆ 注意营养搭配 / 274
- ◆ 少食油炸、熏烤类食物 / 275
- ◆ 吃饭要细嚼慢咽 / 276
- ◆ 吃饭时要专心,不要看书或看电视 / 276
- ◆ 走路时不要吃东西 / 277
- ◆ 掌握防止食物中毒的知识 / 278
- ◆ 忌用洗衣粉洗餐具 / 279
- ◆ 化纤织物不能用来当餐具抹布 / 280
- ◆ 经常清理菜板 / 280
- ◆ 掌握食具消毒的方法 / 281
- ◆ 用铁锅炒菜 / 282
- ◆ 合理选择和使用瓷制餐具 / 282
- ◆ 不饱食 / 283
- ◆ 腌制食物不多吃 / 284
- ◆ 养成合理食盐的习惯 / 285
- ◆ 养成常食大豆的习惯 / 286
- ◆ 让孩子养成喜食碱性食物的习惯 / 286
- ◆ 不要空腹饮酒 / 287
- ◆ 饮用牛奶要适量 / 288
- ◆ 不要养成吃零食的习惯 / 288
- ◆ 人到中年,应养成良好的饮食营养习惯 / 289
- ◆ 妇女在更年期要养成合理调节饮食的习惯 / 290
- ◆ 老年人应养成节食的习惯 / 291
- ◆ 养成用食品替代补品的习惯 / 292



- ◆ 健康饮食的十五个良好习惯 / 293
- ◆ 一日三餐要有规律 / 295
- ◆ 保持身体健康,培养自己的活力 / 295
- ◆ 改善自己的睡眠 / 296
- ◆ 坚持体育锻炼 / 297
- ◆ 用欢笑健身 / 297
- ◆ 控制自己的情绪 / 298
- ◆ 掌握让自己幸福的秘诀 / 299
- ◆ 坚持早晨起床后喝些水 / 300
- ◆ 养成积极应对压力的习惯 / 301
- ◆ 每天坚持步行一会儿 / 302
- ◆ 戒掉吸烟的不良习惯 / 303
- ◆ 面对电脑的危害,增强自我保护意识 / 304
- ◆ 保持平静 / 305
- ◆ 不生闷气 / 306
- ◆ 选择适合自己的运动方式 / 306
- ◆ 时刻保持乐观的情绪 / 307
- ◆ 不苛求别人,也不苛求自己 / 307
- ◆ 保持快乐的心态 / 308
- ◆ 珍视自己的健康,不超负荷工作 / 309
- ◆ 宣泄心理负担 / 310
- ◆ 尝试一下“轻体育” / 310
- ◆ 增强晚上想睡就睡的意念 / 311
- ◆ 养成进行有氧运动的习惯 / 312
- ◆ 做松弛自己的练习 / 313
- ◆ 拥有一颗爱心 / 314
- ◆ 遗忘力所不及的事 / 314
- ◆ 恶劣天气更要坚持锻炼 / 315
- ◆ 从压力中解救自己 / 315



做事

先做人, HABITS
DECIDE FORTUNE

让好习惯帮助你成功





好口才才能使你雄辩滔滔,占尽上风

——好习惯帮助你成为最会说话的人

有话好好说

纪晓岚是众所皆知的机智才子,此外,他还是个绝佳的沟通高手。纪晓岚在小的时候就已经有非常了不起的语言才能了。有一次,他和几个孩子在路边玩球,一不小心,把球丢进了一个轿子里。

大家匆匆忙忙地跑过去一看,这可不得了!轿子里坐的竟然是县太爷,不仅如此,那颗皮球还不偏不倚地击中了他的乌纱帽!

“是谁家的孩子胆敢在这里撒野?”乌纱帽被天外飞来的一球打歪的县太爷怒斥道。孩子们一哄而散,惟独纪晓岚挺着胸膛,走上前去想讨回皮球。

纪晓岚恭敬地对县太爷说:“大人政绩卓越,百姓生活安乐,所以小辈们才能在这里玩球。”

县太爷一听,气马上消了一半,他笑着说:“真是个小机灵鬼!这样吧,我出个上联给你对,要是你对得上,我就把球还给你。”

县太爷环顾了一下四周,出了道题目:“童子六七人,惟汝狡!”

纪晓岚眼睛一转,说出了下联:“太爷二千石,独公……”

“独公什么?赶快说啊!”

“大人,如果把我的球还给我就是‘独公廉’,要不然就是‘独公……’。”

纪晓岚故意支支吾吾地不说下去。