

成功人生的突破口  改变命运的第一步

习惯

何 仁◎编著

决定

XIGUAN JUEDING
MINGYUN

命运

透过每一位成功人士的光芒四射的外表，
我们发现他们身上有着不同于一般人的特质。原来，他们的成功在于他们
拥有比普通入更好的习惯，并以此来支配他们的人生。

 群言出版社
Qunyan Press

成功人士的必读书 21 世纪金领的必修课

习惯

决定
命运

命运

成功人士的必读书
21 世纪金领的必修课

成功人士的必读书 21 世纪金领的必修课
成功人士的必读书 21 世纪金领的必修课

成功人士的必读书

B848.4

221

习惯

决定命运

何 仁◎编著

XIGUAN JUEDING
MINGYUN



群言出版社

Qunyan Press

图书在版编目 (CIP) 数据

习惯决定命运/何仁编著. —北京: 群言出版社,
2008. 6

ISBN 978 - 7 - 80080 - 869 - 2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 086588 号

习惯决定命运

责任编辑 君 乐

出版发行 群言出版社 (Qunyan Press)

地 址 北京东城区东厂胡同北巷 1 号

邮政编码 100006

网 址 www. qypublish. com

电子信箱 qunyancbs@126. com

总 编 办 010 - 65265404 65138815

编 辑 部 010 - 65276609 65262436

发 行 部 010 - 65263345 65220236

经 销 全国新华书店

读者服务 010 - 65220236 65265404 65263345

法律顾问 中济律师事务所

封面设计 武晓强

印 刷 北京市亚通印刷厂

版 次 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 毫米 1/16

印 张 12. 375

字 数 180 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 80080 - 869 - 2

定 价 30. 00 元



[版权所有, 侵权必究]

成功的人和失败的人之间，最重要的区别究竟是什么？英国哲学家培根曾经如是回答：“习惯是人生的主宰。”无独有偶，美国成功学大师拿破仑·希尔也说：“习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人。”这些话并非危言耸听。科学家指出，我们每天90%的行为都是不断重复原来的动作，再在潜意识中转化为程序性的惯性。几乎我们每一天所做的每一件事，都是不知不觉的习惯使然。

揭开那些成功人士辉煌的面纱，我们就能够发现，他们中间的大多数都是拥有良好习惯的人，这些好习惯，在潜移默化中，一点一滴地造就了他们的成功。他们的成功之所以唾手可得，就是因为成功的要素已经成为他们日常习惯的一部分。反观那些在事业上、生活中吃苦头、碰钉子的人，很多也是因为沿着坏习惯的旧路，不可避免地陷入失败的沼泽。打败他们的，并非遥远的路途，而是鞋中的一粒细砂。习惯，这种无意识的存在，足以决定我们的成败，左右我们的一生。

中国的古语说得好：“自知者明。”说起来是简简单单，要做起来却没那么容易。正因为习惯是无意识的，它体现了我们性格中深层的某些特性，所以是最重要，也最容易被人忽略的东西。芸芸众生仅仅依靠自身的力量，是很难全面、客观地看透自己身上的习惯的。所以，你需要一面镜子，时时刻刻地用它观照自己的行为，看看到底是哪些习惯促成了你的成功，哪些习惯导致了你的失败，又是哪些习惯让你徘徊不前。

现在摆在你眼前的这本书，就像是这样一面镜子，以此为鉴，你将会



清楚地发现自己身上的好习惯，也会找到自己身上的坏习惯。本书还是一部实用的教程，它将教会你如何通过自己的不断练习，除掉身上的痼疾，把自己选择的好的习惯融入人生，激发出你隐藏已久的潜能。行为形成习惯，习惯决定命运，想要掌控自己的命运，本书不可不读。

目录

MULU

第一章 改变习惯，改变命运 1

- 播种习惯，收获性格 3
- 别让坏习惯支配自己 5
- 约束自己去做正确的事情 6
- 纵容自己就是毁灭自己 8
- 拖延是最可怕的敌人 10
- 统筹安排，逐一击破 11
- 行动是化目标为成功的关键 14
- 必须改变的十一种思想陋习 17
- 有助于成功的五种精神特质 21

第二章 行动起来才有活力 25

- 成功不是等来的 27
- 三思之后，赶快行动 28
- 走出萎靡不振的状态 31
- 立即从现在开始起步 33
- 钟爱你的事业 36



决断是力量中的力量	38
如何立即行动	40
在行动中发展自己	42

第三章 如何培养良好的职业习惯 45

重新看待工作	47
怎样把工作做得更好	48
提升职场人气指数的九大途径	51
努力克服职业倦怠	55
小心营造与他人的关系	57
避免影响同事关系的言行	59
美化你的办公环境	63
用心管理信息资料	64

第四章 提升个人魅力的 N 个好习惯 69

无所不在的教养	71
展示开朗的一面	72
用言行提升魅力的六个要领	75
十八个积极主动的表现方式	76
公司白领如何修饰仪容	80
站有站相，坐有坐相	85
有个性的才是有魅力的	91

第五章 造福一生的九个好习惯 95

像钟表一样准时	97
现在就动手做	98



与有用的人保持接触	99
把工作效率看成是头等大事	101
养成读书的习惯	103
不会休息的人就不会工作	109
一定要珍惜金钱	112
坚持每日反省自己	114
要善于制订工作计划	116

第六章 自我提高，展示实力派形象 119

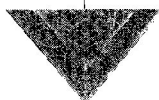
潜心磨炼工作能力	121
不断学习是最佳的工作保障	123
发展才是硬道理	125
掌握现代化的生存技能	127
克服不求进取的心态	129
敢于和强手过招	131
培养敏捷的判断力	132
做一个拥有超凡记忆力的人	134
获取最高成就的七个秘诀	136

第七章 以健康的心态融入社会 139

全力打造自己的招牌	141
敢于面对困难	143
失败是成功的必经步骤	144
驾驭自己的优缺点	146
从从容容做事	147
保持乐观的心态	149
驾驭心灵，捕捉机遇	152
失败者的七项心理过失	155

第八章 每天超越自己一点点 161

- 一心一意“往上爬” 163
- 走出自我的小天地 167
- 偷懒的人成不了大事 169
- 善于制订合适的目标 171
- 向浪费时间的坏习惯挑战 174
- 把闲暇时间用来读书 176
- 全神贯注于一件事 179
- 不要被一时的挫败打垮 181
- 对人对己都不要太苛刻 184
- 没有谁注定是平庸之辈 186



XIGUAN MINGYUN

第一章

改变习惯，改变命运

习惯·命运

- ➡ 播种习惯，收获性格
- ➡ 别让坏习惯支配自己
- ➡ 约束自己去做正确的事情
- ➡ 纵容自己就是毁灭自己
- ➡ 拖延是最可怕的敌人
- ➡ 统筹安排，逐一击破
- ➡ 行动是化目标为成功的关键
- ➡ 必须改变的十一种思想陋习
- ➡ 有助于成功的五种精神特质

播种习惯，收获性格

有位哲人说过：播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。

好习惯是成功的基石，好习惯是成功的阶梯。一个人要想取得成功，就必须养成良好的习惯。

1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。有人问其中一位：“你在哪所大学、哪所实验室里学到了你认为最重要的东西呢？”

出人意料，这位白发苍苍的学者回答说：“是在幼儿园。”

又问：“在幼儿园里学到了什么呢？”

学者答：“把自己的东西分一半给小伙伴们，不是自己的东西不要拿，东西要放整齐，饭前要洗手，午饭后要休息，做了错事要表示歉意，学习要多思考，要仔细观察大自然。从根本上说，我学到的全部东西就是这些。”

这位学者的回答，代表了科学家的普遍看法：成功源于良好的习惯。

好习惯实际上是好方法——思想的方法，做事的方法。培养好习惯，即是在寻找一种成功的方法。

靳羽西——一个普通的中国人的名字，她演绎着一个不同凡响的中国女性绚丽的人生。她的坚韧不拔、永不重复做“第一”的性格，为她平添了几分神秘色彩。从1978年到今天，20多年的时间里，她完成了靳羽西——名人——名媛——名品——名企（著名国际性跨国企业）——名副其实（全球意义上的）的跨越。奔忙于东西方的羽西，分别以学者、作家、记者、电视人、企业家的身份，在每一个她停留的地方，展现其东方式的直率和一个成功女人的自信，告诉人们生命可以更美丽。

靳羽西总结了自己的成功经验，即一切来自于良好的习惯。

（1）实事求是，严于律己，宽以待人，不搬弄是非，总是在寻找别人身上的优点。

- (2) 不要在公共场合有意或无意地贬低他人。
 - (3) 做任何事情都要有信用，哪怕是很小的事情。不沽名钓誉，不要获取不是你应得的赞扬。
 - (4) 写封私人信函表达你对一顿晚餐、一件礼物或别人给予的帮助的感谢，及时写封信去祝贺他人的成功。
 - (5) 及时答复所有的邀请函，在一周内回复重要的信件，在两至三周内回复其他的信件。约会要准时，如不能赴约，要事先告知。
 - (6) 如果你是一个高级管理人员，请保证你的员工有一个适当的工作环境，并帮助年轻的员工参加培训和制定自我发展的规划。
 - (7) 在公司里，做一个成功的人，而且是一个很有地位的人。
 - (8) 宁可慷慨，也不要小气。及时归还你借的东西，并在恰当的时机，口头或书面向对方表示感谢。
 - (9) 当你的同事被高层管理人员误解受冤枉时，要积极主动地维护他。
 - (10) 知道适当的场合穿适当的衣服，你的公司或老板会因为你的出席和适宜的穿着代表了公司的形象而感到骄傲。
 - (11) 对于年长者或资深的人表示特别的尊敬。
 - (12) 不要夸耀你的过去或现在以及诸如此类的话题。
 - (13) 对于遭受不幸的同事表示你的同情和关怀。
 - (14) 及时把人们所需要的信息告诉他们，不要等到事情到了最后一步才说。
 - (15) 能在不打扰其他同事工作的前提下，最小范围地提及你的爱人和孩子。
 - (16) 介绍朋友互相认识，这样会使他们自我感觉良好。
 - (17) 有团队精神，永远与集体一起努力。
 - (18) 热情地参与公司的活动，与同事们聊天。
 - (19) 无论在办公室还是家里，都要养成良好的谈话礼仪。
 - (20) 永远不要期待或要求别人去遵守连你自己也无法遵守的规则。
- 总之你要记住，好习惯是成功的阶梯，你的好习惯越多，你离成功越近。培养了好习惯的同时，也就塑造了良好的性格。

别让坏习惯支配自己

如果去问那些在社会上很“吃香”的成功人士：世上的人为什么会遭遇失败？那么他们给出的答案中一定会有这一条：“不良的习惯。”

例如，如果养成了节制的习惯，人就不会去犯纵欲的恶行；如果养成节约的习惯，人就不会再蹈浪费的覆辙。如果没有好的习惯，很难有好的人际关系；如果没有坏的习惯，也很难有坏的人际关系。如果没有好的习惯，事业很难成功；如果没有坏的习惯，事业也很难失败。

习惯对人的命运的影响是十分巨大而深远的。如果仔细分析古今中外所有功成名就的人，就会发现这样一个事实：几乎所有的成功者都有乐观、积极、有理想和抱负、敢作敢为、百折不挠、喜欢帮助别人、能与人充分合作、有创见而且自信、心态平和、情绪稳定、自尊自爱、忍让且有耐心、处事镇定沉着等良好的习惯。

相反的，所有的失败者身上则都存在着这样一些恶习：胸无大志、得过且过、随波逐流、悲观消极、动摇观望、推卸责任、依赖别人、胆小怕事、缺乏毅力、自暴自弃、反复无常、心浮气躁、贪婪嫉妒、常与人争吵，等等。

在人际关系上，能够处处获得善缘并且受人爱护拥戴的人，往往都有如下一些良好的习惯：关心他人、助人为乐、和蔼可亲、为人坦率、宽宏大量、慷慨仗义、诚恳待人、有同情心、能帮助别人解决痛苦和压力、能欣赏别人的成就等。

然而，那些经常陷于孤立无助的人际关系里而不自知的人，则在待人处世上通常都有这样一些坏习惯：自私自利、独来独往、冷漠无情、待人粗暴、为人狡猾、心地狭窄、生性多疑、吝啬小气、喜欢报复、愤世嫉俗、嫉妒别人的成就、爱看别人的不幸和笑话、经常埋怨别人、盛气凌人、独裁霸道、事不关己高高挂起等等。

人只有拥有良好的待人处世的习惯，才会受人欢迎；当他遇到困难

时，别人才愿意给予帮助。

虽然习惯如此重要，但却常常被人们忽视。而且在不知不觉之中，很多人不仅没能养成对自己有利的好习惯，反而形成了很多坏习惯。

应当看到，恶习往往是由于疏忽或是偶然间的玩笑而养成的，而这些行为并不是自己所愿做的，甚至是自己根本不想做的。例如，某些演讲者常用一种令人发笑的口头禅，很多的人都有说话时唾沫四溅的不良习惯。有些人一说话，便会两手不停地摩擦，或者是不住地搔头摸耳。

这些坏习惯都是不自觉的，而诸如此类不知不觉的举动，经过多次重复便“习惯成自然”。所以说，要想克服坏习惯，就应当尽量避免尝试“第一次”的冲动；而要养成好习惯，则应当学会经常重复。

任何习惯的养成，都是多次重复和日积月累的结果。这恰恰是养成有利于自己更好地走向成功的好习惯的一个十分有效的方法。

必须看到，好习惯使人成功，坏习惯使人失败。无论是个人事业还是与人交往，习惯都有很大的影响，决定了结果的好坏。正如英国作家王尔德所说：“起初我们造成习惯，后来是习惯造成我们。”

然而，对于人来说，养成坏习惯比养成好习惯要容易得多，因为世界上最容易的事情就是堕落。每个人都必须不断提醒自己：千万别让坏习惯支配自己，毁了一生的前程！

约束自己去做正确的事情

养成好习惯，克服坏习惯，必须有很强的自律能力。

人是欲望和需求的，如果对欲望和需求不加约束和克制，欲望就会自我膨胀。食欲、性欲是人的两大最基本的欲望，是人作为自然界的一部分所体现的自然属性；人还有权欲、名利欲、占有欲、贪欲，所有这些都是人生活在社会中，受到社会环境的影响而产生的。道家所提倡的“清心寡欲”是对待欲望的一种方式，还有一种方式，就是不加克制地任由欲望膨胀，其结果是相当有害的。

任由食欲膨胀，无节制地暴饮暴食，有时会影响到身体健康。现在患肥胖病的人越来越多，各种“富贵病”的病因也与不注意控制饮食有关，更重要的是，食欲消磨人的意志，腐蚀人的灵魂。常听说一句话：“吃人的嘴软，拿人的手短。”食欲膨胀，当欲望得不到满足时，人就往往会拿自己的尊严作交换，甚至触犯法律。

性欲膨胀而不加克制，坏处也很多。不少官员不就是在“美人计”或“美男计”下一步步走向犯罪的深渊吗？对于一般人来讲，不控制自己的性欲，违背道德，其结果也常常落得家庭破裂、名誉扫地、得不偿失。

权欲对人的诱惑很大。因为权力常常是不法者谋求私利的工具，权力能让人八面威风，众人臣服，这种名利双收的事情对人的诱惑当然很大。对权欲不加控制，为了升官发财，结党营私、买官卖官、出卖自己的良心、违法犯罪，其结果不是人头落地，就是锒铛入狱。

欲望中最普遍的一种就是利欲，诸如什么“利欲熏心”、“鸟为食亡，人为财死”。物质利益是考验人的试金石，面对钱财人们往往会露出他们的真面目。上至高官巨贾，下至平民百姓，都与物质利益紧密相连，面对利欲若不加以克制，危害更大。有些人为了获利，不惜铤而走险，触犯法律；或是为了私欲，背信弃义，不择手段。其后果不言而喻，现实生活中活生生的例子太多了。

除了上述的欲望，人还有自惰性心理以及消极心态，这些都将影响到你的成功。凡成功者无不懂得自律，自律是修身、立志成大事者必须具备的能力和条件，希望每个人都能做到自律！

从本质上讲，自律就是在你被迫行动前，有勇气自动去做你必须做的事情。自律往往和你不愿做或懒于去做，但却不得不做的事情相联系。“律”既然是规范，当然是因为有行为会越出这个规范。比如，刷牙洗脸是每天必须要做的事情，但是有一天你回到家筋疲力尽，如果你上床就睡，就是在放纵自己的行为；如果你克服身体上的疲惫，坚持进行洗漱，这就是你自律的表现。人们往往会遇到一些让自己讨厌或使行动受阻挠的事情，而在这种情况下，你就应该克服对情绪的干扰，接受考验。

自律的方式，一般来说有两种：一是去做应该做而不愿或不想做的事情；一是不做不能做、不应做而自己想做的事情。比如，你每天早晨坚持

