

习惯形成性格，性格决定命运

习惯 决定未来

张艳玲◎编著



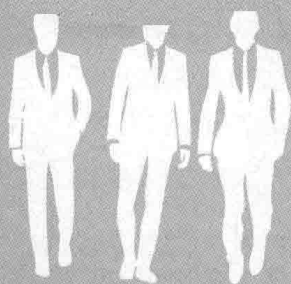
是否真有幸幸福并非取决于天性，而是取决于人的习惯

习惯支配着那些不善于思考的人们，好习惯可以保证他们不成为坏人

民主与建设出版社

习惯 决定未来

张艳玲◎编著



民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

习惯决定未来 / 张艳玲编著 . — 北京 : 民主与建设出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5139-1654-7

I . ①习… II . ①张… III . ①习惯性 - 能力培养 - 通俗读物 IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 173073 号

© 民主与建设出版社, 2017

习惯决定未来

XIGUAN JUEDING WEILAI

出 版 人: 许久文

编 著: 张艳玲

责任编辑: 王 颂 袁 蕊

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

地 址: 北京市海淀区西三环中路 10 号望海楼 E 座 7 层

电 话: 010-59419778 59417747

印 刷: 三河市天润建兴印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 130 千字

印 张: 15

版 次: 2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5139-1654-7

定 价: 36.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前言

PREFACE

习惯的力量是无比巨大的，它决定了一个人的思维方式和行为方式，从而决定人一生的成败。生活中，我们每天 90% 以上的行为都是出自于习惯的支配，比如：我们几点起床，几点吃饭，怎么洗澡、刷牙、上班、下班……一天之内重复着几百种类似的习惯。

然而，习惯并不仅仅是日常惯例那么简单，它的影响非常大。日本汉学大师安冈正笃说：“习惯变则人格亦变，人格一变人生也就随之改变。”好习惯是一种坚定不移的高贵品质，是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断增长，一个人毕生都可以享用它的利息；坏习惯则是道德上无法偿清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到道德破产的地步。很多人就是因为有着不良习惯，终生被阻隔在成功的对面。

有人说：“要使自制成为习惯，放任则是可憎的；要使谨慎成为习惯，鲁莽则有悖于人的美好天性，就

前言

PREFACE

像残忍是严重的犯罪一样。”许多成功人士在谈及失败的可能原因时，几乎每个人都会说“坏习惯是失败的重要原因之一”。

养成好习惯对每个人来说都是一件很重要但又很困难的事情。好习惯与坏习惯的不同只在于，坏习惯的形成往往是不知不觉的，好习惯的形成则需要通过较长时间的积极努力。我们必须时刻提醒自己，改掉坏习惯，养成好习惯，因为习惯是可以被我们支配的，我们可以按照自己的需要并结合个人的具体情况，自我选择、自我设计、自我控制、自我调节，使好习惯伴随我们，坏习惯远离我们。

生活中的好习惯可以使我们拥有健康、幸福的生活。工作中也要具备一系列良好的习惯，因为好习惯就像一面镜子，会帮助我们正习惯，明得失，重新定位自己的生活，明晰自己人生的方向，为我们送上一把开启成功之门的金钥匙。

目 录

CONTENTS

第一章

拥有乐观的精神状态

- | | |
|-----|-----------------------|
| 001 | 01 保持乐观的心态 / 002 |
| | 02 让生活变得快乐起来 / 005 |
| | 03 乐观永远是最好的选择 / 009 |
| | 04 热忱是藏在每个人内心深处的神 013 |
| | 05 永葆进取心 / 015 |
| | 06 给自己来点掌声 / 019 |
| | 07 把微笑当做习惯 / 023 |

第二章

调整你的工作态度

- | | |
|-----|-------------------------|
| 027 | 01 没有卑微的工作只有卑微的态度 / 028 |
| | 02 走一步就踏出一个脚印 / 031 |
| | 03 自动自发地工作 / 035 |

- 04 细节决定成败 / 038
- 05 凡事追求精益求精 / 040
- 06 天道酬勤 / 042
- 07 专注，才会挖掘出自身的能量 / 045
- 08 做一个干干净净的员工 / 048

第三章

营造有利的工作氛围

- 051
 - 01 和老板齐步走 / 052
 - 02 主动与老板沟通 / 055
 - 03 登上老板的“梯子” / 060
 - 04 学会如何与老板相处 / 064
 - 05 向同事借智慧 / 069
 - 06 不要对同事的困境视而不见 / 072

第四章

行动之前即规划好人生

- 075
 - 01 为明确的目标而行动 / 076
 - 03 一次只打开一个抽屉 / 082
 - 04 把工作和爱好结合起来 / 085

- 05 不要盲目“随大流” / 088
- 06 每一份工作都付出 100% 的努力 / 093
- 07 更新知识 / 096
- 08 突破自我，打破常规思维 / 099
- 09 保持良好的工作形象 / 102

第五章

修正你的不良习惯

- 105
 - 01 懒惰是万恶之源 / 106
 - 02 自作聪明要不得 / 109
 - 03 不推卸自己的责任 / 112
 - 04 不让借口成为你成功路上的绊脚石 / 115
 - 05 言语的胜利是空洞的 / 118
 - 06 浮躁愤怒于事无补 / 121
 - 07 千万不要报复，宽容才是最好的 / 123

第六章

合理安排你的时间

- 127
 - 01 做自己时间的主人 / 128
 - 02 用最重要的时间做最重要的事 / 131
 - 03 只做今天的事 / 135

- 04 中午前高效率地工作 / 139
- 05 用一秒的时间看看终点在哪里 / 142

第七章

善于运用你的金钱

- 145
 - 01 金钱不是万恶之源 / 146
 - 02 养成储蓄的习惯 / 154
 - 03 他山之石，可以攻玉 / 160

第八章

发掘你的内在潜力

- 167
 - 01 每个人都有与生俱来的天分 / 168
 - 02 学会自我推销 / 171
 - 03 希望别人怎样对待你，就应该怎样对待别人 / 174
 - 04 成功从来都属于有准备的人 / 177
 - 05 人不能两次走进同一条死胡同 / 193
 - 06 放弃比失败更可怕 / 196
 - 07 只要坚持就会有好结果 / 199

第九章

积极地迎接挑战

- | | |
|-----|---|
| 181 | <div>01 创造机会而不是寻找机会 / 182</div> <div>02 把机会拽到自己的身边 / 184</div> <div>03 跌倒了，也要抓一把沙子 / 187</div> <div>04 困难附带着等值的成功种子 / 190</div> |
|-----|---|

第十章

正确的思考方法

- | | |
|-----|---|
| 203 | <div>01 每天都要有所改变 / 204</div> <div>02 积极的思考 / 208</div> <div>03 重视细节 / 216</div> <div>04 让你一步又何妨 / 218</div> <div>05 学会倾听 / 221</div> <div>06 经常夸奖别人 / 225</div> |
|-----|---|

第一章

拥有乐观的精神状态

成功人士的首要标志在于他的精神状态。一个人如果拥有乐观的精神状态，乐观地面对人生，乐观地接受挑战 and 应付一切可能出现的麻烦事，那他就成功了一半。悲观的人，往往只见树木，不见森林，即便好机会已来到他身边，他也很难抓住，这也是很多有才能的人士不能取得成功的原因之一。



01 保持 乐观的心态

我们发现这样一个奇怪的事实：在这个世界上，成功卓越者少，失败平庸者多。成功卓越者活得充实、自在、潇洒，失败者过得空虚、艰难、猥琐。为什么会这样？仔细观察，比较一下成功者与失败者的心态，尤其是关键时刻的心态，我们会发现“心态”导致人生惊人的不同。

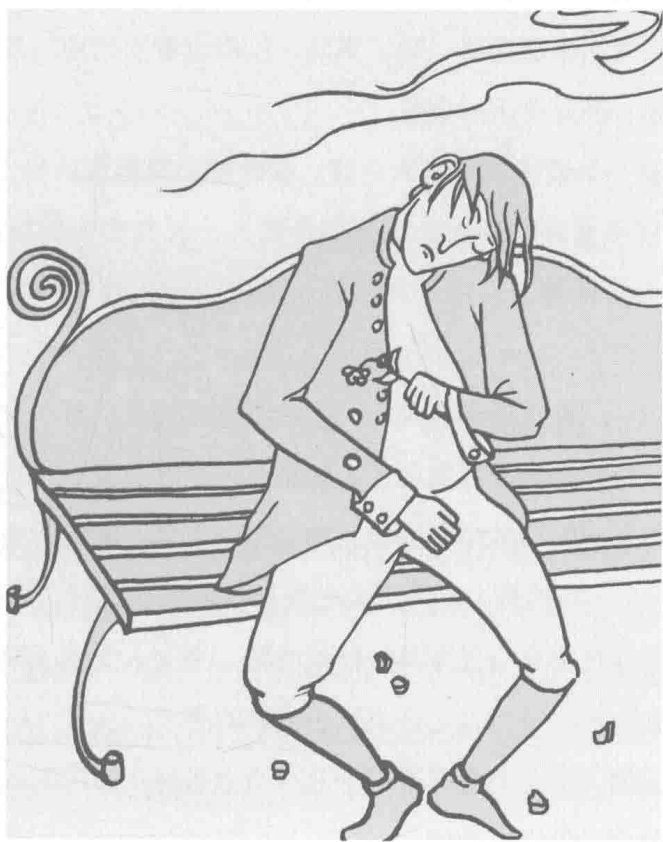
在社会上，郁郁寡欢、忧愁不堪或陷于绝望的人总是不受欢迎的。如果一个人在他人在面前总是表现出忧郁寡欢，就没有人愿意同他在一起，甚至会避而远之。

人们喜欢与和谐乐观的人相处，看到那些忧郁愁闷的人，就如同看一幅糟糕图画一样。一个人不应该做情绪的奴隶，一切行动都受制于自己的情绪，而应该做情绪的主人，控制自己的情绪。无论你周围的境况怎样的不利，你也当努力去支配你的环境，把自己从黑暗中拯救出来。当一个人有勇气从黑暗中抬起头来，面向光明大道走去后，后面的阴影也会随之消失。

阻碍人们成功的最大敌人，是思想的不健康，是以悲观的心情来怀疑自己

的生命。其实，生命中的一切事情，全靠我们对自己有信仰，全靠我们对自己有一个乐观的态度。只有这样，方能成功。然而一般人处于逆境、碰到沮丧的事情或是处于充满凶险的境地时，往往会产生恐惧、怀疑、失望的思想，从而丧失了自己的意志，以致使自己多年以来的计划毁于一旦。有很多人如同从井底向上跳的青蛙，辛辛苦苦向上跳，但是一旦失足，就前功尽弃。

白超是个聪明能干的青年，他自创了一番事业，但却有一个不好的习惯，就是喜欢和人谈论他自己的事业不好，成天活在悲观之中，只要有人问起他的事业状况时，他总是说：“糟糕得很，没有生意上门，什么都没得做，仅能勉强度日；没有钱赚，我经营这种生意是我极大的错误；如果光是领薪水生活，我应该可以过得很好。”





久而久之，他养成了悲观的习惯，就算营业状况很好，但他发散出使人丧气的空气，说出使人丧气的话，使人觉得疲乏与厌烦，这样一个可塑性的青年，竟会这样自毁、压抑自己的雄心壮志。这样的习惯对一个公司的领导而言，更是十分的不幸，它会传染、摧毁员工们对他与事业的信仰。人们都不愿替一个悲观者工作。在乐观的氛围中，一切都欣欣向荣，并且会比在一个丧气、阴郁环境中，能做出更多与更好的工作成绩。没有任何一个人可以一方面说着消极话，而另一方面又能奋发向上的。误用想象是人们最厉害的敌人之一。人们的生活之所以永远不快乐与不舒服，是因为他们常想象自己是为人忽视、轻蔑、谈论的对象。总觉得自己是各种恶行的标记，猜忌、嫉妒和各种不良意志的目的。事实上，这些意念大多是幻想且毫无根源。

有这种习惯的人无疑使自己处于悲观主义的气氛中，他们总戴着墨镜，使他们身边的一切为阴暗所笼罩；除了黑暗，就再也看不到别的东西，在他们一生中所有的音乐，都是低沉的调子。

一个家庭有一个愤懑不平的人出现，就使整个家庭都沾染上那样的气氛，所有的平和安详不复存在。如此落落寡合的人，又常和他所处的环境格格不入，他本身毫无快乐可言，还尽其所能，去阻止他人的快乐。这样的心境会诱发疾病。

柯维博士说：“在忧虑的心理上，不论其困难何在，对于身体上的影响总是相同的。每种感官都因此而削弱了。如果在沮丧的心境下，身体上的器官就退化了。任何衰弱或阻碍的情形混合，将立刻引出真正的疾病来。”

事实上，一个人在精神上受了极大的挫折或感到悲观时，需要暂时的安慰。在这个时候，他往往没有心思考其他任何问题。当女人受到了极大痛苦或失望后，她们可能会决定去嫁给自己并不真心爱着的男子。

男人有时会因为事业上遭受暂时的挫折而宣告破产，但实际上只要他们继续努力下去，是完全可以成功的。

有很多人在感受着极度的刺激与痛苦时，他们可能会想到自杀。虽然他们非常清楚，所受的痛苦是暂时的，以后必然能从中解脱出来。但是，当人们的身体或心灵受着极大痛苦时，他们往往就失掉了正确的见解，也不会做出正确的判断。

拿破仑·希尔说，从来没有见过持悲观心态的人能够取得持续的成功，即使碰运气能取得暂时的成功，那成功也是昙花一现，转瞬即逝。所以，我们要做一个乐观者，保持乐观的心态，这样才能抓住机会，甚至从厄运中获得利益。

02 让生活变得快乐起来

曾经听朋友讲述了这样一个事例：维莉·戈登小姐是一位女速记员，她的办公室里有四位速记员，每个人都被分派处理某些特定信件。她们经常会被那堆信件搞得头晕脑胀。一天，部门的助理坚持要她把一封长信重新打出来，她不愿意。她告诉他，信根本不用重打，只要把错别字改正过来就可以。他却说，如果她不做，他照样可以找到别人去做！

她虽然很生气，但不得不重新打字，因为她想到的是有一个人会乘机取代



这个工作，而且公司是付了钱要她工作的。为了让自己快乐些，她只好假装喜欢这个工作——虽然是假装喜欢，不过，她发现她真的多少有点喜欢它了；而且她也发现，一旦她喜欢自己的工作，就能做得更有效率。所以现在她很少需要加班。这种新的工作态度，使大家认为她是个好职员。后来，业务部门主管需要一名私人秘书，就选上了她——因为他说，“你总是高高兴兴地去做额外的工作。”这种心态的改变所产生的力量，实在是戈登小姐最重要的大发现，也的确奇妙无比！

这个事例告诉我们：世界上没有任何一事物，能够像愉快、有希望、乐观的性情那样，卸除生活的苦役，使生活圆满甜蜜。

做一个快乐的思想家，要比一个抑郁、绝望的思想家更具有无穷的魅力。虽然说他们的原动力是相等的，但喜乐却是头脑的一个永久的加油站，它能驱除一切冲突、焦急、忧虑与厌烦的事。

柯维博士说过：“要想保持健康，治疗疾病，快乐是一个最重要的因素，它那和药一般有用的力量，不是人为的肌肉组织中的兴奋，接着跟来的反应作用和更大的耗费，就好似许多麻醉剂那样。可是，快乐的功效的确是经过正常的途径，真正给予人生机体，它到达身体的每一部分。它使我们的眼睛发亮，脸色红润，步履轻快，增进了支持生命的一切内在力量。因此，血液流通得更畅快了，氧气都重回细胞组织中去了，健康加强了，疾病也就被赶走了。”

阿拉巴马有一个患肺病的农夫，一天，他在耕田的时候忽然吐血，而且吐了很多。医生告诉他，他失血过多，将要不久于人世了。可是，他自己坚定地说，他还没有准备好死。不久，他终于可以坐起身来。

现实中总有很多无奈，即使有些健全的人也很难找出可以快乐的原因，而他却坚持自己疯狂的快乐，从中获得气力，于是，他变得强壮而结实。他断定：如果不是保持快乐，他早就死了。

可以很确切地说，我们所必须面对的最大问题——事实上几乎可以算是我们需要应付的唯一问题，就是如何选择正确的思想。如果我们能做到这一点，就可以像阿拉巴马那个患肺病的农夫一样顽强地活下去，就可以解决所有的问题。曾经统治罗马帝国的伟大哲学家马尔卡斯·阿理流士，把这些概括成一句话——决定你命运的一句话：“生活是由思想造成的。”



不错，如果我们想的都是快乐的念头，我们就能快乐；如果我们想的都是悲伤的事情，我们就会悲伤；如果我们想到一些可怕的情况，我们就会害怕；如果我们想的是不好的预兆，我们恐怕就会担心；如果我们想的尽是失败，我们就会失败；如果我们沉浸在自怜里，大家都会有意躲开我们。诺曼·文生·皮尔说：“你并不是你想象中的那样，而你却是你所想的。”