

Good good habits



好习惯，好前程

如何把要成功必须做的事坚持下来

君淮◎著

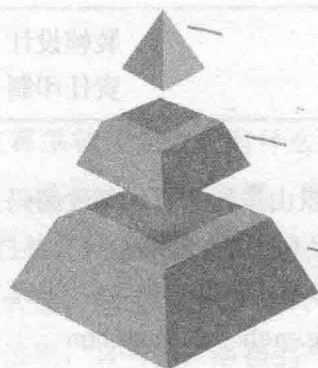
刻意练习并且持续去做
30天改变人生的行动魔法

自从养成好习惯，工作方式、时间管理、
理财方法、人际沟通，全都改变了！

台海出版社

好习惯，好前程

Good good habits



君淮◎著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好习惯, 好前程 / 君淮著. — 北京: 台海出版社,

2017.5

ISBN 978-7-5168-1383-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第089463号

好习惯, 好前程

著 者: 君 淮

责任编辑: 王 品

装帧设计: MM末末美书

版式设计: 曹 敏

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街20号 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京市文林印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×960 1/16

字 数: 335千字

印 张: 22

版 次: 2018年1月第1版

印 次: 2018年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1383-6

定 价: 39.80元

版权所有 翻印必究





前言

英国作家查·艾霍尔曾经说过：有什么样的思想，就有什么样的行为；有什么样的行为，就有什么样的习惯；有什么样的习惯，就有什么样的性格；有什么样的性格，就有什么样的命运。

习惯是人的第二天性，同人的性格一样，决定着人的命运。习惯也称为惯性，是宇宙共同法则，具有无法阻挡的一股力量。正如著名教育家曼恩所说：“习惯是一条电缆，我们每天在其外表编织一条铁线，到后来，它变得十分坚固，使得我们再也无法将它拉断。”

在我们周围，在芸芸众生之中，我们可以看看，好习惯造就了多少辉煌成果，而坏习惯又毁掉多少美好的人生！习惯一旦形成，它就极具稳定性，心理上的习惯左右着我们的思维方式，决定着我们的待人接物；生理上的习惯左右着我们的行为方式，决定着我们的生活起居。日常生活本身就是习惯的反复应用，而一旦遇上突发事件，根深蒂固的习惯更是一马当先地冲到最前面，所以，当我们的命运面临抉择时，是习惯帮我们做的决定。

一个人的行为方式、生活习惯是多年养成的。比如，工作的方式、学习的方法、与人交往的形式、思维的模式、饮食起居的习性甚至个人的好

恶……都是多年习惯累积慢慢成形的。孔子在《论语》中提到：“性相近也，习相远也。”常言道：“少小若无性，习惯成自然。”意思是说，人的本性是很接近的，但由于习惯不同便相去甚远，小时候培养的品格就好像是天生就有的，长期养成的习惯就好像完全出于自然。

一句话，习惯虽小，却影响深远。习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人。人的生命作为一种物的存在，没有惯性则没有力量，就像静止的火车，要防止其滑行只需在每个驱动轮面前放一块1寸厚的木头就行了，但如果火车以每小时100公里的速度行驶的话，哪怕是一堵墙也无法阻挡。

因此，习惯的力量就如同自然界所有的力量一般，既能为我们所用，也可能危害我们。改变一种坏习惯的过程可能很不好受，我们已经以原有的方式做事情很久了；养成一种好习惯过程也可能很不容易，我们已经很难对经年累月养成的生存习性进行新的改进。但这或许就是我们给自己的一次机会，一次只需要我们根据自然法则去重复制造的机会。

属于我们自己的习惯应该是帮助我们自己的工具，我们需要利用自己的习惯来更好地生活，这一点，天经地义。

本书从影响你一生的习惯入手，从说话、处世、交际、工作、学习、休闲等不同方面和角度向读者讲述哪些习惯是我们应该必备的，哪些习惯是我们应坚决制止的，哪些习惯是可以改进的。让你在轻松的阅读中，总结自己的角角落落，体味生活的方方面面，慢慢养成足以让自己快慰一生的良好习惯。



目录

说话篇 一开口就打动人

- 002 语言是相互了解的“情报源”，不要为说话而说话
- 003 诚实地表达自己的意思，真情实感最可贵
- 005 说话要注意分寸，不可乱开玩笑
- 006 不断充实自己的说话内容，话要说在点子上
- 008 学会与人寒暄，记住对方的话能赢得欢心
- 009 使用文明用语，常问自己4个“有没有”
- 011 把握好说话的速度和节奏，让言谈自然流利
- 012 留意自己的声音，克服那些损害形象的口头禅
- 014 把劝说建立在尊重的基础上，批评切忌没完没了
- 015 好习惯好前程：改掉说话时的一些小毛病

好习惯，好前程

处世篇
不攀附，不将就

- 020 不跟别人比较，只做好我们自己
- 021 好汉能吃眼前亏，吃点小亏不计较
- 022 不被别人的闲话左右，不生闲气
- 024 生命短促，能不计较就不计较
- 026 聒噪不如沉默，息谤得于无言
- 028 善心无价，给人光亮也给自己光明
- 029 帮助别人的同时，也取悦了自己
- 031 依靠自己，摆脱对他人的依赖
- 033 以诚待人，于人于己都有利处
- 035 无论何时何地，都保持一颗谦逊的心
- 037 和自己对话，养成自省的习惯
- 039 好习惯好前程：诚信是立足之本

交际篇
跟任何人都能相处

- 044 跟遇到的每个人打招呼，邻里交往以和为贵
- 045 从观察中了解他人，不以己心，度人之腹
- 047 经常找朋友谈谈心，积极与人交往
- 048 学会欣赏别人的优点，诚心地赞美对方
- 050 宽容别人，养成与人合作的好习惯
- 051 保持人格的完整，就要学会拒绝别人
- 052 从容面对指责，当然也不妨学点争吵的艺术
- 054 与朋友适当保持距离，不可滥交朋友
- 055 保持正常的社交心态，正确认识诤友的价值
- 057 好习惯好前程：心平气和，展示可信赖的形象

形象篇 衣饰得体，一世优雅

- 060 着装遵循“TOP原则”，搭配应化繁为简
- 062 熟悉不同的色彩，服装配色因人而异
- 063 切勿灰头土脸，衣着打扮应注意十个细节
- 065 职业女性着装“四讲究”，化妆“三规则”
- 066 正视化妆的意义，补妆比化妆更重要
- 067 让裙装与体型特征互补互衬
- 069 了解西装的穿着规范，不可乱穿衬衫
- 070 男装最重要的是舒适自然，从细节上展示魅力
- 071 好习惯好前程：帽子和手套的实用性与装饰性

礼仪篇 有「礼」走遍天下

- 074 做好自我介绍，称呼对方要得当
- 076 握手得体，尊重自己和别人的名片
- 077 在公共场所保持安静，以及“女士优先”
- 078 热情接待来访的每一位客人，送客送到位
- 080 遵守约会时间，礼貌拜访你的朋友
- 081 礼轻情意重，送礼要出自真心
- 083 赴宴，入席有讲究
- 085 席间开宴要注意的礼仪事项
- 087 喝酒劝酒的礼仪事项
- 088 好习惯好前程：不要触犯了公共活动的礼仪禁忌

心态篇 让自己内心强大

- 092 快乐就在你身边，让自己时刻拥有快乐的感觉
- 093 不要太在乎别人的批评，学会为自己微笑
- 095 学会欣赏，不让心灵的花园荒芜
- 096 感恩是爱的根源，也是快乐的源泉
- 097 让乐观主宰自己，学会感受幸福
- 099 不要自寻烦恼，忘记那些不应该记住的
- 100 喜欢的不一定要去得到，知足是一种智慧
- 102 热情生活，不要为自己的享乐设定先决条件
- 103 让昨天过去，相信每件事最后都会好转
- 104 好习惯好前程：让自己养成快乐的习惯

工作篇 为自己工作

- 108 把敬业变成习惯，自觉而出色地做好自己的事
- 109 做事有始有终，培养严谨的工作作风
- 111 即便是小事也用心去做，同时不要怕犯错误
- 112 制定切实可行的计划表，养成马上行动的好习惯
- 114 处理好堆在办公桌上的待办事项
- 116 一次只提一个问题，一次只做一件事
- 117 像主管那样思考，不把私人领域的常情带到工作中
- 119 发挥优势，提高你的竞争力
- 121 把工作当成游戏，和厌倦情绪说再见
- 122 给自己放松的时间，忙里不妨偷偷闲
- 124 好习惯好前程：改正工作中一些不良的小习惯

学习篇 每天进步一点点

- 128 好读书，养成每天学习的好习惯
- 129 认真思考，积极提问，发挥自己的想象力
- 131 扩大领域，向新事物、新知识发起挑战
- 132 学习之前先去“理解”，让知识拥有生命
- 134 学以致用，重视“读世间这一部活书”
- 136 学习别人总结出来的经验，整合资源
- 137 多给脑袋“投资”，每天进步一点点
- 139 利用零碎时间学习，睡前醒后学习一会儿
- 140 一生都要不断地学习，充电是一种时尚
- 142 好习惯好前程：制作学习卡片，温故知新

思考篇 人生不设限

- 146 让开放自己成为一种持续的状态
- 147 不让任何人限制到你的未来
- 149 宁可在尝试中失败，不在保守中成功
- 150 时刻记得经营自己的优势
- 152 不给自己设置障碍，不做自己最大的敌人
- 153 学着对自己说，一切皆有可能
- 155 跳出你的心理高度，最大化自己的价值
- 157 常给人生算算账，成为自己命运的决定者
- 159 突破传统思考的3个方法，进行创造性思考
- 160 好习惯好前程：留意你的奇思妙想

做事篇
让行动干掉空想

- 164 抱怨和等待只能一事无成，行动起来
- 165 能上则上，时机永远不会刚刚好
- 167 想做的事情，马上动手！
- 168 敢于行动，最大的错误是不敢犯错
- 170 速度第一，完美第二！别上了完美主义的当
- 172 别急于做大事，先重在做小事
- 174 拖延是做事的大敌，和拖延告别
- 175 学会将你要办的事情分类
- 177 先给水还是先送饭，做事一定要有序化
- 178 好习惯好前程：做事有条理的重要方法

潜能篇
唤醒内心的巨人

- 182 保持进取心，激发自己的潜能
- 184 相信自己是最优秀的，保持一颗赤子心
- 185 往好的方面想，就会有好结果
- 187 把自己当成一座有待挖掘的金矿
- 188 走自己的路，让别人去说吧！
- 189 保持本色，世界因你我而精彩
- 191 学会做自己的伯乐
- 193 积极调动潜意识，就能“心想事成”
- 194 留意思想中闪现的火花
- 196 好习惯好前程：相信“天生我材必有用”

管理篇
把庸才变将才

- 200 管人先修身，下属自然来追随
- 201 做事找对人，识才不拘一格
- 203 让英雄有用武之地，才能与职位相称
- 205 择才要容其短，善于识别对方的优点
- 206 脉脉温情胜过雷霆万钧，对员工要“三”尊重
- 207 该奖一定奖，该罚一定罚，奖罚有艺术
- 210 恩威并用，管人要一手软一手硬
- 211 合理授权，把自己解放出来
- 213 执行纪律中不当“老好人”
- 216 一碗水要端平，纠正员工认为不公平的地方
- 218 好习惯好前程：收起管理者的优越感

理财篇
小钱越理越多

- 222 控制开支，拧干水分学会节流
- 223 巧念购物经，把好消费关
- 225 家有三本账，穷家也好当
- 227 把节俭渗透到骨子里，养成勤俭的生活习惯
- 229 从不把鸡蛋放在同一个篮子里
- 231 赚钱是行为，理财是习惯，财富需要从“小”积累
- 233 把握投资理财规划的黄金分割线
- 235 建立养老计划越早行动越好
- 237 好习惯好前程：理财一定要培养成的五大好习惯

好习惯，好前程

情绪篇
任何场合都不失控

- 240 不被情绪牵着走，做情绪的主人
- 242 随时保持微笑，就是保持最美的样子
- 244 做人不妨糊涂一点，何必那么较真
- 246 开个玩笑，消除尴尬和不愉快
- 248 小怒数到十，大怒数到千
- 249 坚持选择快乐，而不是选择痛苦
- 251 敢于“放开眼”而不“浪皱眉”
- 253 别在不愉快的事情上纠缠不休
- 255 学会为情绪开一扇门，回归平静
- 257 少些欲望束缚，多些日常欢乐
- 258 好习惯好前程：学会控制自己情绪的方法

抗压篇
在绝望中寻找希望

- 262 消除心中的恐惧，平静地面对
- 264 面对压力，不妨用幽默来调节身心
- 265 把眼光放远一点，相信明天更美好
- 267 换种角度想一想，吃亏有时是一种福气
- 268 敞开胸怀，想赢就不怕输
- 270 面对困境时，依然对生活保持微笑
- 272 遇到低潮时，要自己鼓励自己
- 274 别找借口，成功属于那些不寻找借口的人
- 276 养成勇敢的习惯，用勇气战胜困难
- 278 学会活在压力中，与压力和谐共处
- 280 好习惯好前程：从压力中解救自己

时间篇 把时间当作朋友

- 284 用好时间，好钢用在刀刃上
- 286 学点时间管理，掌握自己的时间并利用
- 288 每天做好一个有效的计划
- 291 学会设定时间的优先次序
- 292 拣最重要的事先做
- 295 跑在时间前面，把手表调快 5 分钟
- 296 凡事预则立，为时间做预算、做规划
- 298 学会把 24 小时变成 48 小时
- 301 好习惯好前程：树立现代时间观念

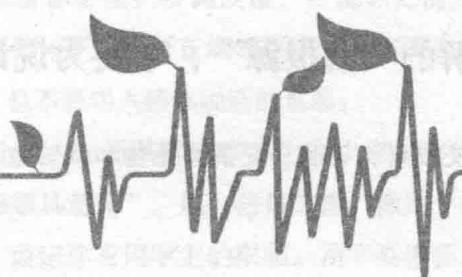
人脉篇 不让自己成孤岛

- 306 时刻留意人脉，让自己快速成长
- 307 兼听则明，遇事多听听他人的建议
- 309 搭乘头等舱，与比自己优秀的人在一起
- 310 不断投资你的“感情关系账户”
- 312 建立榜样资料库，站在巨人的肩膀上
- 313 参加老乡会，运用老乡圈受益无穷
- 315 向前辈、师长请教，为你带来无形的资产
- 318 好习惯好前程：交友不妨分等级

好习惯，好前程

生活篇
每天都用心过

- 322 随时随地记下自己眼里的景色、心中的想法
- 323 定期写一张清单，把不必要的东西舍弃
- 325 养一盆绿植，悉心地照料它
- 326 把阳台变成一个清新的小花园
- 327 每天留一点时间，给自己反省和思考
- 329 把手机关机，忘掉时间，让自己休息一天
- 331 准备一个本子，为自己的梦写记录
- 333 闲下来时，整理自己的老照片
- 334 选一个周末只吃水果，给身体排排毒
- 335 情绪低落时，给自己的身心放放假
- 336 好习惯好前程：记下你生命中最重要的时刻



说话篇

一开口就打动入

在今天这样的信息时代、文明社会，探讨学问、接洽事务、交换信息、传授技艺，还有交际应酬、传递情感和娱乐消遣都离不开说话。因此，说，还是不说，说什么，怎么说，和谁说，是一种文化，更是一门艺术。掌握这门艺术，就能驾驭奇妙的舌头，改变你的一生。

语言是相互了解的“情报源”，不要为说话而说话

当你与人互动交往时，记住：要满怀热情和诚信地与人交谈。

——卡耐基

和初见面的人说话，刚开始大家都介意面子，所以表现得很恭敬，等逐渐松弛下来，则不仅是姿态，连说话也会很随便，甚至连人的本性都不自觉地显露出来了。希尔顿酒店的总经理曾表示，他主持招聘考试时，总是故意对前来应试的人采取非常随便的态度，起初，年轻人都规规矩矩地应答着，但过了不久，他们用惯了的语言就会随口而出，而总经理即从中了解应试人的品格。由此可见，惯用的语言的确是了解其人的一个珍贵的“情报源”。

任何地方都有地区性的方言，甚至连闹市区也有闹市区的方言，郊区也有郊区的常用语。因此，各人成长的环境不同，说话的言辞的习惯也不同。著名电影《窈窕淑女》，即描写一个身份原本卑贱的少女，为进入上流社会而接受严格的训练。语言不仅可以显示一个人的成长环境，而且会影响其人的人格形成，只要听一个人说话，即可大致推测出其身份，这一点在任何时代都是不可改变、不可忽视的。

除了社会性、阶层性或地理性的语言差距外，还有因个人水平、气质不同而形成的不同的心理性用语。所以，语言本身即有表现自我的属性，当然也会在不知不觉中反映出各种曲折的深层心理。换句话说，不论你想把自己装扮成什么样子，固有的语言往往难以和这种外在的表现配合，经常会意外地从你的语言中，显露出你的实像。因此，一个人无意识中表现出来的语言特征，往往能比他说话的内容更能表现其人。

所以，我们要学会把言语当作沟通思想和情感的最佳方式，注意用字精确，切忌浮夸铺张。很多时候，与其说得过分，不如说得不全。最好让所说的每个字都正好表达你所要说的话，也不要浪费一个字，不要为说话而说话——