

好习惯是成功命运的指南针
好习惯是幸福人生的加油站

好命不如

好习惯

——你一生最应该塑造的12种成功习惯

习惯是你人生制胜的隐形法宝！

李怀玉 编著

中国有句俗语：积千累万，不如有个好习惯！

科学表明：人们每天高达90%的行为是出自习惯的支配。你每天所做的每件事，都几乎是靠着习惯的指引。好习惯常常与坏习惯并存，有时候习惯是天使，有时候习惯就变成了魔鬼。坏习惯甚至常常可以使人手脚敏捷而头脑笨拙。

你要坚信：好习惯可以引领我们去成功，坏习惯却足以毁掉我们的一生。

 中国长安出版社



好习惯是成功命运的指南针

好习惯是幸福人生的加油站

好命不如

好习惯

——你一生最应该塑造的12种成功习惯

李怀玉 编著

 中国长安出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

好命不如好习惯/李怀玉编著. —北京: 中国长安出版社, 2007. 5

ISBN 978 - 7 - 80175 - 638 - 1

I. 好... II. 李... III. 习惯—通俗读物 IV. B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 066102 号

好命不如好习惯

李怀玉 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 北京普瑞德印刷厂

开本: 787 × 1092 1/16

印张: 20

字数: 300 千字

版本: 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 80175 - 638 - 1

定价: 29.80 元



好 命 不如 好习惯

目 录



目录

第一章

好习惯是你终身受益的资本

——培养完美习惯，缔造亮丽人生

- ☑ 习惯不是奴仆，就是帮凶 (2)
- ☑ 隐藏着人类本能的秘密习惯 (4)
- ☑ 习惯折射性格，习惯缔造人生 (6)
- ☑ 习惯是命运的影子 (8)
- ☑ 坏习惯是人生的坟墓 (10)
- ☑ 让好习惯成为成功的发源地 (12)
- ☑ 好习惯都是塑造出来的 (14)

第二章

心态习惯：乐观自信是你的“金苹果”

——笑对人生，打造新貌出头天

- ☑ 让乐观成为人生的开路先锋 (18)



好命不如好习惯

你一生最应该塑造的12种成功习惯



- ✓ 摘下自信这个“金苹果” (20)
- ✓ 超级冠军的成功秘密 (21)
- ✓ 跨越自卑,你就是人生的主宰 (23)
- ✓ 用自信重新定义你自己 (25)
- ✓ 奇迹源于化劣势为优势 (28)
- ✓ 消沉会毁掉你的生活 (29)
- ✓ 人生何必想得太多 (32)
- ✓ 用自信直面人生的挑战 (34)
- ✓ 走出人格障碍的阴影 (38)
- ✓ 找到自己心灵的平衡点 (41)

第三章

做人习惯：胸中有成竹，足下有黄金

——善于规划人生这盘棋

- ✓ 人生是盘棋,步步有玄机 (46)
- ✓ 我是谁? 我最适合干什么 (49)
- ✓ 诚信,就要有正确的名利观 (51)
- ✓ 发挥你的潜在才能 (52)
- ✓ 做好自己最重要 (54)
- ✓ 成功源于认清了自我 (55)
- ✓ 成就不凡人生的十大信条 (60)
- ✓ 十年后,你会在哪里 (64)
- ✓ 你需要为自己选定目标 (67)

做事习惯：做正确的事，正确地做事

——巧干实干，成功就在不远处

- ✓ “眼高手低”最要命 (70)
- ✓ 成功离不开脚踏实地 (72)
- ✓ 夸夸其谈最误人 (75)
- ✓ 学会更有效地利用时间 (78)
- ✓ 让心灵更安宁，让人生更从容 (79)
- ✓ 要实干、巧干，别蛮干 (81)
- ✓ 养成井然有序的好习惯 (84)
- ✓ 做事有条理，工作更顺利 (85)
- ✓ 别忘了做做备忘录 (87)
- ✓ 踏实肯干，勿以善小而不为 (89)

行动习惯：让生命高效运转

——勇敢行动，别指望谁能推着你走

- ✓ 犹豫是意志薄弱的表现 (94)
- ✓ 提高自己的行动力 (96)
- ✓ 不行动，明天就是世界末日 (99)
- ✓ 用行动将想法付诸现实 (101)
- ✓ 敢想，敢做，敢成功 (103)
- ✓ 别在等待和观望中迷失了自己 (105)



好
命
不如
好
习
惯

目
录





好命不如好习惯

你一生最应该塑造的12种成功习惯



- ✓ 随时整理好你的杂务 (107)
- ✓ “拖拉”能让你一事无成 (108)
- ✓ 给自己一个行动的承诺 (110)
- ✓ 成功在于比别人先行一步 (112)
- ✓ 为了生命,加快行动的步伐 (114)

第六章

品德习惯：“诚信”是你最金贵的资本

——打造你的诚信金品牌

- ✓ 诚信是一股清新的空气 (118)
- ✓ 信誉是开启财富之门的金钥匙 (120)
- ✓ 别让谎言毁掉你自己 (122)
- ✓ 给你的信用加道防火墙 (124)
- ✓ 信用是成大事的最大资本 (126)
- ✓ 培养讲诚信的好习惯 (129)
- ✓ 言必诺,信必诚 (131)
- ✓ 诚实经商,赚得长远 (133)

第七章

思维习惯：不拘一格，勇于创新

——创新是成大事的导火线

- ✓ 创新是财富,是能源 (138)
- ✓ 别成为思维的“囚徒” (140)



好 命 不如 好 习 惯

目

录



- ✓ 要敢于突破思维定势 (142)
- ✓ 多留点儿时间去思考 (144)
- ✓ 创新创造其实也简单 (146)
- ✓ 你完全可以成为发明家 (149)
- ✓ 创新是进步的真正灵魂 (151)
- ✓ 认清正确的思考从哪里来 (156)
- ✓ 出奇制胜,让脑袋多开窍 (158)
- ✓ 创新,令人欣喜,使人敬畏 (160)
- ✓ 创新有时就是被逼出来的 (164)

第八章

学习习惯：勤奋求知，不断上进

——终身学习，读活书做活事

- ✓ 知识是人飞上天堂的羽翼 (168)
- ✓ 一定要给自己及时充电 (170)
- ✓ 读书要读活,学习要得法 (172)
- ✓ 养成终生学习的好习惯 (174)
- ✓ 学问总是更近有心人 (176)
- ✓ 自我教育让你的人生更闪亮 (178)
- ✓ 失败是最好的学习机会 (179)
- ✓ 敢于弄斧到班门 (182)
- ✓ 别犹豫,向目标大胆进发 (185)



好 命 不如 好 习 惯

你
一
生
最
应
该
塑
造
的
12
种
成
功
习
惯



第九章

工作习惯：谋求合作，携手共赢

——合力双赢，创造人生奇迹

- ☑ 会合作，让你更具竞争力 (190)
- ☑ 集思广益好成事 (192)
- ☑ 善于从同伴那里汲取力量 (194)
- ☑ 双赢合作最长久 (196)
- ☑ 与人合作须有容人之量 (198)
- ☑ “分享成就”是高级的创富模式 (200)
- ☑ 要视团队成功为最大荣耀 (202)
- ☑ 你一个人组成不了团队 (204)
- ☑ 沟通是团队合作的基石 (206)
- ☑ 学会维护团队的利益 (209)
- ☑ 让团队关系更融洽 (211)

第十章

社交习惯：善于沟通，博取好人缘

——妙语添风采，沟通添人脉

- ☑ 会说话才能赢得好人缘 (214)
- ☑ 善于倾听更重要 (217)
- ☑ 要乐于接受别人的忠告 (218)
- ☑ 别让人误解了你的话 (220)
- ☑ 学会到什么山上唱什么歌 (223)

- ✓ 掌握与人沟通的技巧 (225)
- ✓ 会把“不”说得有声有色 (227)
- ✓ 少树敌多交友,人生大路更好走 (229)
- ✓ 要把握好交朋友的弹性 (233)

第十一章

性格习惯：坚韧刚毅，永不言败

——胜利属于坚持到最后的人

- ✓ 坚持不懈就能成就大事 (236)
- ✓ 别被一时的挫折打败 (238)
- ✓ 英雄与懦夫的区别 (240)
- ✓ 成功在于再多走一步 (242)
- ✓ 丘吉尔的成功秘诀 (245)
- ✓ 像狼一样去成功 (248)
- ✓ 要多积累,别浮躁 (250)
- ✓ 耐心的人才能钓到大鱼 (253)
- ✓ 坚持到最后,你就成赢家 (255)

第十二章

处世习惯：宽容豁达，以和为贵

——胸怀大度能容人,豪爽坦荡成大业

- ✓ 心胸宽广,才能领略海阔天空 (260)
- ✓ 宽容别人,等于解放自己 (262)



好
命
不
如
好
习
惯

目
录





好 命 不如 好 习 惯

你一生最应该塑造的12种成功习惯



- ❑ 做人贵在平和忍让 (264)
- ❑ 报复就像“蜜蜂的毒刺” (266)
- ❑ 微笑是化解仇恨的良药 (268)
- ❑ 凡事别去太较真儿 (270)
- ❑ 与人为善,多结好人缘 (274)
- ❑ 珍惜结识的缘份 (276)
- ❑ 学会营造融洽的人际关系 (278)

第十三章

生活习惯：让自己更健康、最快乐

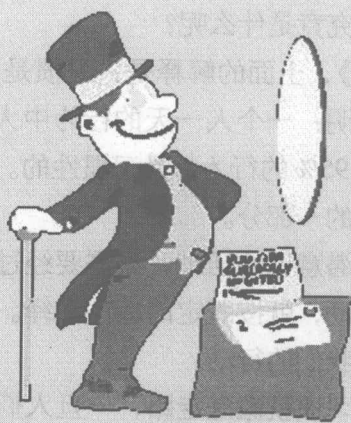
- (845) ——健康是一种资本,快乐是一种能量
- (045)
- ❑ 人生一世,身心健康最关键 (284)
 - ❑ 让自己成为人生快乐的主宰 (286)
 - ❑ 调整自我,让快乐成为习惯 (288)
 - ❑ 用平常心应对内外压力 (290)
 - ❑ 让自己更放松,让生活有规律 (293)
 - ❑ 每天好心情,身体多健康 (294)
 - ❑ 别让坏习惯害了自己 (296)
 - ❑ 节俭是人生最纯朴的美德 (298)
 - ❑ 用自律主宰自己的灵魂 (301)
 - ❑ 做自己的主人,过想要的人生 (303)
 - ❑ 自立是坚强人生的开端 (307)
- (025) 空天圖密解珍譜本,九波圖心圖
- (525) 与自遊歸千等,人眼容廣



第一章

好习惯是你终身受益的资本

——培养完美习惯，缔造亮丽人生





好 命 不如 好 习 惯

你
一
生
最
应
该
塑
造
的
12
种
成
功
习
惯



习惯不是奴仆，就是帮凶

认识习惯之前，让我们先来看一个笑话：

在部队，连长检阅新兵时，对队伍的排列有了疑问，就问值勤排长：“你为什么把高个子排在第一排，中个子排在第二排，矮个子排在最后一排？”

“报告连长！”排长立正报告，“因为我入伍前是摆水果摊的。”

这种逻辑真让人啼笑皆非，估计那位连长要当场晕倒了。

笑话虽然夸张，却说明了一种现象。人们在日常生活中，总是自觉和不自觉地表现出某些习以为常的行为，但这些行为并不一定是经过了大脑的支配，它只是人的一种不自觉的行为而已。然而，就是这些不自觉的行为，常常给人带来一些意想不到的后果。后来，人们常常用“习惯”来形容这些行为以及随之而来的或好或坏的结果。

那么，习惯究竟是什么呢？

翻开《辞海》，上面的解释是：习惯是长时期逐渐形成的行为方式。科学研究表明：一个人一天的行为中大约只有5%是属于非习惯性的，而剩下的95%的行为都是习惯性的。天长日久，有的习惯甚至会变作我们本能的一部分。

习惯又多是潜意识的活动，不需要经过大脑，就像人体各种软件的编程，一旦启动，就按既定的程序演绎。可以说，习惯是一种神奇力量，能够左右我们的行动。

打个比方，习惯就像是走路，一旦人们选择了一条道路，惯性的力量就会促使自己沿着这条道路一直走下去，并不自觉地强化自己的选择，很难轻易改变。

让我们再看一个童话。

猪和马交上了朋友。有一天，猪去马那里做客，马便留猪在马棚里过夜。



好 命 不如 好 习 惯

第一章

好习惯

——培养完美习惯，缔造亮丽人生



天黑的时候，猪便钻进了一个草堆里睡得舒舒服服的。但是一觉醒来，猪发现马竟还站着一动不动。猪问马为什么不睡觉，马回答说，自己这样站着就算已经睡觉了。

猪觉得很奇怪，就问：“站着怎么睡觉呢？这样是一点也不安逸的。”

马回答说：“安逸是你们的习惯。但作为马，奔跑应该是我们的习惯。所以，即使是在睡觉的时候，我们也随时准备奔跑。”

正由于享受安逸是猪的习惯，所以，在它们长大长肥之后，摆在它们面前的便是被主人宰杀的命运。而随时准备奔跑是马儿们的习惯，所以，它们才能避免被宰杀，并且被赋予重要的使命。

如此看来，习惯真是妙不可言。难怪伟大的思想家、哲学家培根说：“习惯是人类的主宰。”可以说，习惯直接影响人的一生。

比如，一个人经常发脾气，时间一久，发脾气就成了习惯；习惯一旦形成，爱发脾气就成了他的心理特点，遇事就发脾气，控制不住；于是爱发脾气的习惯就演变成了暴躁的个性，而暴躁的个性最终会影响人一生的命运。

就像人有好人坏人一样，习惯实际上也有好坏之分。

所谓好习惯，是指能够为人们的生活带来快乐、健康和幸福，能够为人们的事业带来成功，最终辉煌一生的习惯。比如：自信自立、积极主动、勤奋、诚恳、持之以恒、敢于冒险、创新、集中精力等等。

与此相对，坏习惯是指给人们的生活带来烦恼、忧愁和困扰，导致人们在事业上举步维艰，不思进取，最终平淡一生的习惯。比如：自卑、消极悲观、狂妄自大、妒忌、心浮气躁、因循守旧、斤斤计较、浪费时间、自私自利、盲从等等。

法国哲学家希斯蒙说：“习惯不是最好的仆人，便是最坏的主人。”

好习惯是个好帮手，会推着我们前进；坏习惯则是最大负担，拖累我们直至失败。习惯是所有成功者的奴仆，也是所有失败者的帮凶。成功者之所以成功，得益于习惯的鼎力相助，失败者之所以失败，习



好 命 不如 好 习 惯

你
一
生
最
应
该
塑
造
的
12
种
成
功
习
惯



惯同样责不可卸。

要想驾驭人生、把握命运，就要学会驾驭我们日常生活中的行为习惯。让我们先来做习惯的主人，让好习惯引领我们走向成功！

送你好习惯

习惯是所有成功者的奴仆，也是所有失败者的帮凶。成功者之所以成功，得益于习惯的鼎力相助；失败者之所以失败，习惯同样责不可卸。

隐藏着人类本能的秘密习惯

习惯的力量究竟有多大？有个美国人叫拿破仑·希尔，很是了不起，他说：“习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人。”这话一点也不夸张。

人们常说“习惯决定命运。”这句话里隐藏着太多人类本能的秘密。比如有的人总是失败，其实并不是因为他笨，而是没有好习惯来引导、完善自己的行为。实际上，习惯的力量无穷大，足以把一个人拉向坟墓，或者把他推向成功的巅峰。

如果你到印度或泰国旅游，就会看到这样一个场景：

在不少游乐场里，驯象人用一根矮矮的柱子和一条细细的链子，竟能拴得住一头重达千斤的大象。本来，凭一头大象的力量，完全可以轻松地挣脱这种束缚。那么，是大象不愿享受自由吗？当然不是！那为什么会造成这种局面呢？原来，驯象人在大象还是小象的时候，就开始用一条铁链把它绑在柱子上来训练小象了。

一开始，小象也试图挣脱，以获得自由。但由于自身的力量尚未长成，无论小象怎样挣扎，都无法摆脱锁链的束缚。在一次次地挣扎又一次次地失败之后，受伤的小象认为凭自己的力量根本挣脱不了锁链，便逐渐放弃了挣扎。慢慢地，小象也习惯了这种带着锁链的生活



好命不如好习惯

第一章

好习惯是你终身受益的资本

——培养完美习惯，缔造亮丽人生



方式。于是，它不再做任何挣脱锁链的尝试，直到长成了庞然大物。

此时，已经成年的大象完全可以轻而易举地挣脱自己身上的锁链，但在它的惯性思维里，它仍固执地认为，摆脱链子是自己永远不可能办到的事情。于是，它连挣扎的念头都没有了。这时的大象已经变得对身上的枷锁无动于衷。它根本想不到，只要再尝试一下，就可以轻松摆脱自己身上的枷锁。

所以，千万不要小看习惯，它的力量大得很！正如英国的塞·约翰生所说：“习惯的锁链隐秘而不易被觉察，直到有一天牢不可破时，人们才会发觉其存在。”在这个故事里，游乐场里的小象是被实实在在的锁链绑住的，而大象却是被看不见的习惯力量所绑住的。

习惯的力量是如此巨大，在它的面前，有时科学也会无奈的。

1873年，世界上出现的第一台打字机是由美国发明家克利斯托弗发明的。在当时，键盘完全是按照英文字母的先后顺序排列的。但慢慢地，克利斯托弗发现打字的速度一旦加快，键槌就很容易被卡住。为了解决这个问题，他的弟弟帮他出了一个主意，建议他把常用字的键符分开布局，这样以来，每次击键的时候，就不会因为连续击打同一块区域而卡死。经过这样不规则的排列后，克利斯托弗发现卡键的次数果然大大减少，但同时打字速度也减慢了。

在后来推广销售打字机的时候，出于利润的驱动，克利斯托弗对客户说，这样的排列，可以大大提高打字速度。结果，几乎所有人都相信了他的说法。慢慢地，人们都习惯了这样的键盘布局，并始终认为这的确能提高打字速度。

但现在我们知道，这样的键盘布局并不是最科学合理的方式。而更让人啼笑皆非的是，国外不少数学家经过研究得出结论：目前键盘上字母的排列方式是最笨拙的一种。

当然，时至今日，凭借目前的技术，已经解决了卡键问题，可现在出现第二种排列的键盘似乎不太可能。因为人们都已经习惯了目前的键盘排列方式了，都不愿意轻易做出改变，而生产商们既不愿增加投入，更乐于顺其自然。这样，电脑键盘的布局便一直难得完善。由



好命不如好习惯

你一生最应该塑造的12种成功习惯



此可见，在强大的习惯面前，科学有时也会变得束手无策。

就在我们的周围，我们的生活和事业中，小小习惯造就了多少辉煌成果，而又毁掉了多少美好的人生！小小习惯能给人类生活带来如此巨大的影响，确实是力大无穷。因此，究竟该如何对待习惯，值得每个人认真思索。

送你好习惯

人们常说“习惯决定命运。”这句话里隐藏着太多人类本能的秘密。比如有的人总是失败，其实并不是因为他笨，而是没有好习惯来引导、完善自己的行为。这样说绝非夸大其词，实际上，习惯的力量无穷大，足以把一个人拉向坟墓，或者把他推向成功的巅峰。

习惯折射性格，习惯缔造人生

美国的约·凯恩斯说：“习惯形成性格，性格决定命运。”

在生活中，习惯无处不在。我们每一个举动、每一次行为，无不充斥着形形色色的习惯。这些习惯就是面镜子，既能照出一个人的面貌，也能折射出一个人的性格。

下面让我们来一一举例说明：

有的人习惯把手插在衣服口袋里，并不时地伸出手来然后又插进去。这种人多是比较小心和谨慎的，行动起来往往畏首畏尾。在工作和生活中，这种人大多缺少灵活性，喜欢用一些老套的方法去解决问题。同时，他们害怕失败，在挫折、打击和困难面前，常常是灰心丧气、怨天尤人，却不从自己身上寻找原因。

有的人习惯于把双手背在背后，这是一种非常自信的姿态。这种人通常具有一定的社会地位和知识水平，能够担当起领导别人的责任。

一般来说，经常摇头或是点头的人，自我意识都很强。他们一旦打算要做某件事，就会非常积极地投入其中，并尽最大的努力把它