

成就卓越自我丛书

# HABIT

播下一个行动,收获一种习惯;播下一种习惯,收获一种性格;  
播下一种性格,收获一种命运。—— [美]拿破仑·希尔

# 习惯

唐坚 / 周建武 [编著]


## 成就一生的好习惯

好习惯将成就你的一生,无论学习还是生活,做人或者处世。习惯以一种顽强的姿态干预着你生活中的细枝末节,从而主宰着你的人生。



海天出版社

Y  
B842.6  
46

 成就卓越自我丛书

# HABIT 习惯

成就一生的好习惯

唐坚 / 周建武 [编著]

海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

习惯/唐坚,周建武编著.深圳:海天出版社,2006  
(成就卓越人生丛书)  
ISBN 7-80697-856-9

I.习... II.①唐...②周... 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(2006)第118862号

责任编辑 班国春 (Email: bgc@htph.com.cn)  
责任技编 卢志贵

---

出版发行 海天出版社  
地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)  
网 址 www.htph.com.cn  
订购电话 0755-83460137(批发) 83460397(邮购)  
经 销 新华书店  
设计制作 深圳市海天龙广告有限公司 Tel:83461000  
印 刷 深圳市希望印务有限公司  
开 本 787mm × 1092mm 1/16  
印 张 17.25  
字 数 260千  
版 次 2006年12月第1版  
印 次 2006年12月第1次  
印 数 1-6000册  
总 定 价 50.00元(共两册) 25.00元/册

---

海天版图书版权所有,侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题,请随时向承印厂调换。

# 前 言

好习惯是成功者的朋友，坏习惯是失败者的朋友。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，习惯责不可卸。习惯是一种重复性的、通常为无意识的日常行为规律。习惯的力量是巨大的，一个人的日常活动，90%都是在不断重复原来的动作，再在潜意识中转化为程序化的惯性。

人们一直在寻找一种可以使自己迅速功成名就的方法，大都不离一些技术性的技能。其实想要成功，只要稍微改变一下我们的习惯就成。习惯决定命运。所谓成功者，在做人做事方面养成了许多良好的习惯，而大多数人将它忽视了罢了。

好习惯不是天生个性使然，而是从后天学习而来。可以借助练习与重复操作，把自己选择的习惯融入自己的人生。我们的行为举止塑造了我们自己，因此只要掌控好自己的习性，养成良好的习惯，就能掌握命运的方向。

习惯就是一天做一点，人生每天朝对的方向做一点点，这就是习惯的养成，只要有耐心，最后一定会成功。根据大多数人的经验，一次培养一个新习惯，比同时培养数个新习惯的效果好得多。与其不断懊恼过去的错误，不如把心思放在未来成功所需的条件上。习惯将会为你的成功奠定良好的基础。养成新习惯的时间长短各有不同。有时候，因为发生某个重大事件，新习惯就在瞬间成形；有时候，养成习惯却需要耗时数

年。只要有养成好习惯的决心，并真正地付诸实际行动，好习惯一定很快就会养成。

《习惯——成就一生的好习惯》是一本你不得不看的佳作，读了此书你才知道自己的人生之所以有那么多的失意，原来是你身上有很多需要改掉的坏毛病，一个好习惯对于人生、工作、生活有多么的重要。此书的编写采用理论结合实际的方式，让你对养成众多的好习惯不会感到束手无策。每一小节后的精妙分析，沁人肺腑，动人心弦，让你读后如沐春风，油然而产生养成好习惯的愿望。

养成好的习惯，是你工作生活中必不可少的一个重要环节。好的习惯，才能让你成为一个热爱生活并且对生活充满激情的人，也只有热爱生活并且以充满激情的状态投入生活，你才可以在生命中创造奇迹，进而成就你人生的辉煌。

# 目 录

## 第一章 制订目标，明确人生

### ——树立目标的习惯让你的人生有方向

目标是人生前进的方向，目标是人生前进的灯塔，人生没有目标就只能庸碌无为地度过一生，做事没有目标只能与失败为伍。所以，不管做任何事都要先制订目标，了解自己的内心需求，明确自己的人生方向，向着目标不懈努力。方能到达成功的彼岸，方能收获成功和幸福。

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 1. 做事之前，先定目标 / 2  | 2. 目标要从实际出发 / 5    |
| 3. 把大目标分解成小目标 / 7 | 4. 坚持目标，不轻易放弃 / 10 |

## 第二章 海纳百川，有容乃大

### ——宽容的习惯让你的世界更美好

俗话说：忍一时风平浪静，退一步海阔天空。生活在社会这个大家庭里，人与人之间难免会有磨擦，难免会有隔阂，在这个时候，不妨宽容一点，设身处地地为别人想一下，生活也许会增添更多的快乐。凡事忍耐一下，宽容一点，让心灵之星为你导航，相信你的人生活会多一些快乐。你的世界也会变得更加美好！

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. 原谅别人的过错 / 16   | 2. 学会控制自己的情绪 / 19 |
| 3. 学会忍耐，宽容为怀 / 22 | 4. 与人为善 / 26      |
| 5. 将心比心，换位思考 / 28 |                   |

## 第三章 巧笑嫣兮，以言动人

### ——良好的语言习惯成就你的好人脉

语言是人际交往、沟通的桥梁，会说话的人受人欢迎，不会说话的人受人排斥，语言在建立人际关系、成就事业、婚姻家庭等方面都有着“双刃剑”的作用，用好了，一切和谐，用不好，只能自尝苦果，所以，要养成巧笑嫣兮，以言动人的说话习惯，相信你会拥有良好的人脉！

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 1. 学会与人沟通、交流 /34 | 2. 多多赞美别人 /36      |
| 3. 幽默，一生受用 /38   | 4. 学会拒绝，勇敢说“不” /41 |
| 5. 巧用语言，看人说话 /44 |                    |

## 第四章 以诚待人，以信立身

### ——诚信的习惯让你的身体立得更稳

人无信不立。诚信是金，是人生成功的基石。在这个世界上，一个人也许会一无所有，但只要他拥有诚信，就能得到别人的帮助，就能东山再起；一个人虽然拥有财富和能力，但如果愚弄他人，失信他人，最终也将一事无成、被人唾弃。人生在世，重要的是行得正，做得直，永远不欺诈，永远不骗人，这是做人的基本准则，也是成功的关键。

- |             |               |
|-------------|---------------|
| 1. 真诚待人 /50 | 2. 不要轻易许诺 /51 |
| 3. 信守承诺 /54 |               |

## 第五章 主动进取，积极行动

### ——主动进取的习惯让你积极把握机遇

俗话说：命运本非天定，成败自在人为。换句话说也就是谋事在人，成事亦在人。而要想“谋”，要想“成事”，关键的一步就是要积极主动，自发行动，不要等着别人去喊、去叫。要积极思考，知道自己想要的是什么，知道什么时候该极力争取，什么时候该勇敢舍弃。主动是一种精神，积极是一种心态，主动进取的习惯将让你成事在己而不是天。

1. 主动自发地去做事 /58
2. 保持积极的心态 /60
3. 每天比别人多做一些 /62
4. 用心做事，凡事尽力而为 /64
5. 换一下做事方式 /65

## 第六章 自信人生，笑对挫折

### ——自信的习惯让你永不退却

爱迪生曾经说过：“自信是成功的第一要诀。”毛泽东也说过：“自信人生二百年，会当击水三千里。”古往今来，许多人之所以成功，不是因为他们比别人聪明；也不是因为他们的生存环境比别人好；更不是因为他们的能力比别人强；而是因为他们的自信。因为自信，他们相信自己一定会成功；因为自信，他们面对挫折只是抱以微笑。所以说自信的习惯是成功的奠基石。

1. 相信自己，远离自卑 /70
2. 别让自信变为自负 /72
3. 心中要永存希望 /74
4. 缩小痛苦，笑对挫折 /77

## 第七章 学无止境，艺不压身

### ——终身学习的习惯让你一生受益

每个人从出生之日起，就要不断地学习，学习吃饭，学习走路，学习穿衣……只有学习才能不断进步，只有学习思想才能不断更新。学海无涯，学无止境，浩如烟海的古籍，日新月异的知识，是穷其一生也学不尽的。正所谓“艺不压身”，知识从来都是越多越好。所以，人的一生要养成学习的好习惯，才能不断地充实自己，提高自己。

1. 不耻下问，不懂的就要学 /82
2. 谦虚学习，切忌自满 /84
3. 勤于思考 /87
4. 多读好书 /89



## 第八章 果断决策，快速行动

### ——果断出击的习惯让你抢先一步

当今世界，机遇随处可见，也往往转瞬即逝，面对机遇，只有果断决策，勇敢地快速行动，才有可能取得成功；如果一味犹豫不决，思前想后，等下定决心的时候就只能看别人成功了。让自己养成果断的习惯，抢先一步抓住机会，成功就不再遥远。

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 1. 做事要冷静果断 / 94    | 2. 抓住机会，快速行动 / 97  |
| 3. 今天的事，今天做完 / 100 | 4. 决定的事要勇敢去做 / 103 |
| 5. 凡事不找借口 / 105    |                    |

## 第九章 时间是金，切记珍惜

### ——珍惜时间的习惯让你做事雷厉风行

时间是最珍贵的，金钱无法买到，权势无法留住。它是构成一个人生命的材料，生命是有限的，所以，属于我们每个人的时间也是有限的。那么，在有限的时间里，我们就要好好地利用时间，珍惜时间，用时间来创造财富，用时间来挽救生命，用时间来创造伟业……珍惜时间，就是珍惜我们的生命。

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| 1. 养成守时的好习惯 / 110 | 2. 珍惜时间，不浪费一分钟 / 113 |
| 3. 做事不拖延 / 117    | 4. 有效地管理自己的时间 / 118  |

## 第十章 谢意如花，投桃报李

### ——感恩的习惯让你更明白人间真情

孙悦有一首歌叫《感谢你》，歌中唱到：感谢明月，照亮夜空；感谢朝霞，捧出黎明；感谢春光，融化了冰雪……感谢生活，感谢和平，感谢这所有的一切一切，感谢这美好的所有。感谢，让人变得纯真、善良；感谢，让人变得宽容、知足。心存感恩，我们才不会变得冷漠，我们才不会经常抱怨生活，我们才不会怨恨世界的不公平，而更加感觉到人间的真情。

- |                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| 1. 对帮助自己的人说一声“谢谢” / 124 | 2. 感谢家人 / 126       |
| 3. 对生活少一些抱怨 / 128       | 4. 滴水之恩，当涌泉相报 / 131 |

## 5. 常怀感恩之心 / 133

## 第十一章 善于理财，合理消费

### ——节俭的习惯让你的生活更从容

古人云：“俭，德之共也；侈，恶之大也。”告诫我们要杜绝奢侈浪费，培养节约的美德。勤俭节约不但是个人修身养性的需要，也是一个国家富强进步的需要。

1. 养成勤俭节约的美德 / 138
2. 花钱要有计划 / 140
3. 每天存一元钱 / 142

## 第十二章 认清自我，尊重别人

### ——尊重别人的习惯让你得到自尊

做人，最重要的是要认清自己，了解自己的长处和弱点，凡事有自知之明，这样才能量力而行，而不至于蚍蜉撼大树而遭人嘲笑。认清自我才能够正视自己，更深层地发挥自己的潜力，相信天生我才必有用，这是一种成功者必备的信心。此外，做人还要尊重别人，尊重别人是一种素质，是一种修养，是一种智慧，是一种胸怀，更是一种自尊。

1. 正视自己 / 150
2. 凡事量力而行 / 152
3. 欣赏自己的长处 / 154
4. 尊重别人的意见 / 157

## 第十三章 精益求精，注重细节

### ——重视细节的习惯让你不会因小失大

老子曾经说过：“天下难事，必做于易；天下大事，必做于细”，这句话精辟地指出了要想成就一番大的事业，必须从最简单的事情做起，从细微之处着手，将平凡的事情做到极致。一屋不扫，何以扫天下；一件小事都做不好，何谈做大事。细节虽小，但却往往是决定人生成败的关键。

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 1. 每天进步一点点 /162     | 2. 做个敬业的人 /165     |
| 3. 不要忽视工作中的小事 /168  | 4. 注重细节，把小事做细 /171 |
| 5. 注重细节，但不苛求完美 /174 |                    |

## 第十四章 适可而止，凡事有度

### ——掌握分寸的习惯让你处世进退自如

任何事物都有一个度，就像站在悬崖的边缘，往前一步就是万丈深渊，后退一步就是安全之地，物极必反，如果走极端，超过了事物的“度”，就会陷入麻烦之中。所以，在我们的日常生活和工作中，要把握好这个“度”，话不要说尽，事不要做绝，凡事给人留点余地。这个习惯会让你终身受益，因为给别人一个台阶下，其实也是给你自己留了条退路。

- |                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| 1. 凡事要留有余地——话不要说尽 /178 | 2. 给别人留足面子 /180 |
| 3. 开玩笑要适度 /184         | 4. 做人要懂得含蓄 /186 |
| 5. 与人交往保持距离 /189       |                 |

## 第十五章 爱在心间，真爱无声

### ——拥有爱心的习惯让你被爱包围

因为有爱，我们的生活才更美丽；因为有爱，这个世界才更和平。只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间。如果我们每个人都能养成奉献爱心的习惯，每天微笑着面对别人，每天微笑着面对这个世界，那么，我们的生活还有什么理由不快乐呢？

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| 1. 每天给爱人一个拥抱 /194 | 2. 真诚地赞美别人 /197     |
| 3. 学会与人分享 /201    | 4. 不要吝啬举手之劳的帮助 /204 |
| 5. 给生活多些微笑 /206   |                     |

## 第十六章 健康是福，善待生命

### ——良好的生活习惯成就你的健康身心

在竞争日趋激烈的今天，生活的压力越来越大，疲于奔命的现代人往往会用健康的代价换取金钱和权势，以为这样会让生活过得更快，殊不知，当健康离自己远去的时候，再多的金钱、权势、名利于自己又有什么用呢？因为它们买不回健康。所以，珍惜自己的健康，养成锻炼身体的好习惯，比什么都重要。

1. 坚持每天锻炼身体 / 210
2. 养成良好饮食习惯 / 211
3. 不为小事而生气 / 214
4. 保证充足的睡眠 / 216
5. 学会给自己减压 / 218

## 第十七章 众人一心，其利断金

### ——合作的习惯让你以一当十

一根筷子轻轻一折就断，十根筷子却很难被折断；一人无法开动大船，众人齐力大船就会飞驰向前。这就是合作的力量。世界是一个联系的世界，没有人可以离开他人而独自生活，人与人之间只有相互合作才能将事情做好。所以，养成与人合作的习惯，你的事业会多一些顺利，你的生活会多一些快乐。

1. 切忌“单打独斗” / 222
2. 养成合作的好习惯 / 223
3. 追求人生和事业的“双赢” / 226
4. 善于借力 / 228

## 第十八章 异想天开，别出心裁

### ——创新的习惯让你出类拔萃

世界是变化的，社会是发展的，正是不断地创新推动着人类的进步。在这个日新月异的社会里，创新才能抓住机会；创新才能把握先机；创新才能趋利避害；创新才能获得新生。因循守旧、故步自封、不思进取，注定要被这个时代淘汰，适者生存是自然界的发展规律，也是人类社会性的发展规律。如果你想成功，那么，就从现在开始养成创新的好习惯吧。

1. 让创新成为一种习惯 /232
2. 善于发现和思考 /235
3. 以变应变 /237
4. 相信自己的直觉 /238
5. 发挥想象力 /239

## 第十九章 持之以恒，坚持不懈

### ——坚持的习惯让你永远与成功相伴

成功与失败并非相隔万里，它们往往只是相差一步之远。成功之人之所以成功，是因为他们多坚持了一次，失败之人之所以失败，是因为他们少走了一步。100次的跌倒是失败，但如果你有勇气站起来，101次的尝试就是成功；面对100次跌倒的失败，如果你从此一蹶不振，灰心丧气，那么你会只会与成功失之交臂。因此，成功贵在坚持，在面对困苦或是挫折的时候只要你能持之以恒，坚持不懈，就会胜利地达到成功的彼岸。

1. 不到最后一秒决不放弃 /244
2. 锲而不舍，有始有终 /245
3. 能够忍受寂寞 /247
4. 持之以恒，直至成功 /250

## 第二十章 知足常乐，笑口常开

### ——知足的习惯让你与快乐常伴

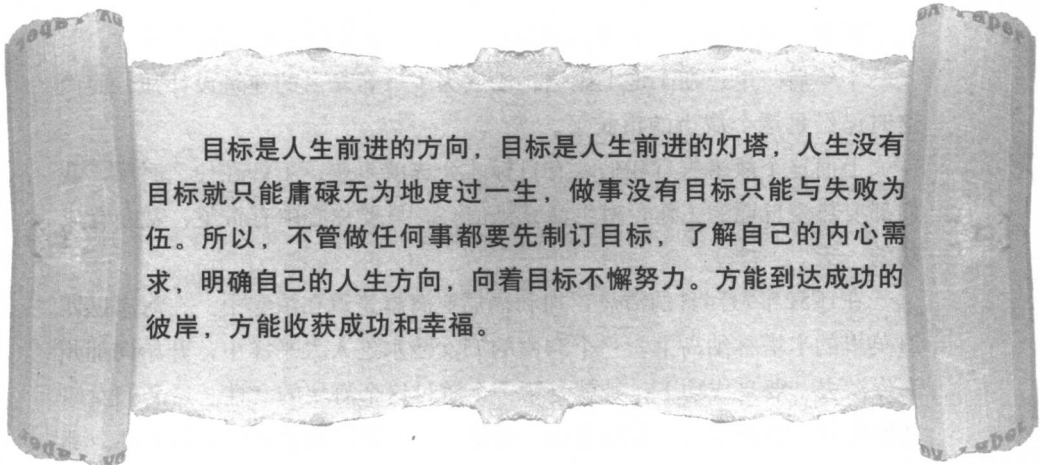
知足是一种人生的处事态度，常乐则是一种超脱释然的情怀。古人的“布衣桑饭，可乐终身”可称得上是一种知足常乐的典范；诸葛亮的“淡泊明志，宁静致远”则蕴含着知足常乐的清高脱俗；陶渊明的“采菊东篱下，悠然见南山”则尽显知足常乐的悠然旷达。只有知足常乐，才能正确地定位自我，放松自我；才不至于好高骛远，迷失方向。养成知足常乐的习惯，我们的人生就会多一些从容，多一些达观，多一些幸福。

1. 珍惜拥有的幸福 /256
2. 切忌盲目攀比 /259
3. 知足才能常乐 /261
4. 淡泊名利，享受生活 /263

# 第一章

## 制订目标，明确人生

——树立目标的习惯让你的人生有方向



目标是人生前进的方向，目标是人生前进的灯塔，人生没有目标就只能庸碌无为地度过一生，做事没有目标只能与失败为伍。所以，不管做任何事都要先制订目标，了解自己的内心需求，明确自己的人生方向，向着目标不懈努力。方能到达成功的彼岸，方能收获成功和幸福。

## 1. 做事之前，先定目标

世界顶尖潜能大师安东尼·罗宾曾经这样说：“有什么样的目标，就有什么样的人生。”

当你给自己定下目标之后，目标就会在两个方面起作用：它是你生活的方向，也是对你人生的鞭策。目标给了你一个看得着的射击靶。随着你努力实现这些目标，自己就会产生成就感和幸福感，从而更加努力。

三个工人在砌墙，有人过来问他们在干什么。

甲没好气地说：“没看到我们在砌墙吗？”

乙说：“我们在建造一座雄伟的大楼。”

丙吹着快乐的口哨，高兴地说：“我们正在建设一座美丽的城市。”

十年后，甲还在工地上砌墙；乙成为了一名著名的建筑设计师；而丙这时已经是这个城市的市长了。

上面这个故事告诉我们，有目标才会成就事业。不管在什么时候，我们都要热爱自己的工作，对生活充满信心。只要你心中有希望，就会有成功的一天。

在1952年7月4日的清晨，加利福尼亚海岸笼罩在浓雾中。在海岸以西21英里的卡塔林纳岛上，一个34岁的妇女涉水进入太平洋中，开始向加州海岸游去。要是成功了，她就是第一个游过这个海峡的女性。这名妇女叫费罗伦丝·查德威克。在此之前，她是第一个游过英吉利海峡的女性。那天的海水冰凉刺骨，雾大得令她连旁边护送她的船几乎都看不到。时间一点点地过去了，千千万万人在电视上注视着她。有几次，鲨鱼靠近了她，被人开枪吓跑了，她仍然在坚持。但在15小时55分钟之后，被疲惫和寒冷包围的她由于看不见前方的目标，令人遗憾地放弃了这次冲击。其实，人们拉她上船的地方，距离加州海岸仅剩半英里之遥。事后，得知这个情况的费罗伦丝对自己没有能坚持下去而后悔不迭。她对记者承认：“说实在

的，令我半途而废的不是疲劳，也不是寒冷。我不是为自己找借口。如果当时我能看见前方的陆地，也许我能坚持下来。”两个月之后，重整旗鼓的查德威克成功地游过了同一个海峡。她不但是第一位游过卡特林纳海峡的女性，而且比男子的纪录还快了大约两个钟头。虽说查德威克是个游泳好手，但是也需要目标明确，才能信心百倍地完成任务。

在波浪滔天的大海中航行，假如没有灯塔的指引，就很有可能偏离航线或触礁沉没，无法到达理想中的彼岸；在茂密阴翳的原始森林中穿行，假如没有指南针的指引，也不会观察日月星辰，即使拥有强壮的身体，也很难走出森林；在漫漫的人生长路上，假如没有一个正确的人生目标，无论你多么努力，也不会取得事业上的成功，最终只能是一事无成。

因此说，制定正确的人生目标是事业成功的第一步。“凡事预则立，不预则废”，如果没有一个正确的人生目标，你的事业就很难成功。即使成功了，也是在你付出了巨大的人生成本之后。很可能在你达到目标的那一天，已经油尽灯枯了，还能为社会做出多大的贡献呢？而如果我们树立了正确的人生目标，并瞄准目标，直线前进，就不会因迷失方向而浪费宝贵的时光。所以说，制定自己的人生目标时必须细心慎重，才能正确地把握前进的方向，打造出美丽辉煌的人生。

比塞尔被人们喻为撒哈拉沙漠西部中的一颗明珠，每年都有数以万计的旅游者来到这儿观光游览。但在英国皇家学院院士莱文于1926年发现它之前，这个地方还没有一个人能走出大沙漠到外面的世界。当地人对莱文说，无论朝哪个方向走都会转回来的。生活在比塞尔的人为什么走不出去呢？莱文感到非常奇怪，于是他雇了一个当地人带路，自己在后面跟着，想看看到底是怎么回事。他们走了10天，跋涉800英里，耗尽了所带的粮食和水，第11天早晨，一块绿洲出现在他们的眼前，他们竟然又回到了比塞尔。莱文明白了，生活在比塞尔的人之所以走不出沙漠，是因为他们根本不认识北极星，也没有指南针。

这个故事也告诉我们，在现实生活中，我们就像那些比塞尔人，要获得成功，只有信心、想法、勇气是不够的，还必须有一个正确的目标，只有这样，我们才能走出茫茫无际的人生沙漠。

如果一个人能对自己的能力进行正确的评价，再给自己设定一个切合实际的目标，一步一个脚印地走下去，取得成功并不是一件很困难的事。因为有了正确目标的指引，对于前进道路上的困难就会有心理准备，就能够接受任何挫折与失败，并不断地调整自己的心态，不但有利于身心健



康，而且也有助于事业的成功。

在1953年，耶鲁大学对毕业生进行了一次有关人生目标的调查。当被问及是否有清楚明确的人生目标并是否进行了详细的计划时，结果只有3%的学生作了肯定的回答。20年过去了，有关人员又对这些毕业生进行了一次跟踪调查，结果发现，那些有明确人生目标并为之制定了详细计划的3%的学生，要比其他97%的学生更有成就。

翻开每一部成功人士的传记，循着每一个成功人士的足迹，你会发现，所有成功人士在青年时期都已经为自己树立了一个明确的人生目标。只要有了目标，就有了奋斗方向，才能把远大理想化为自觉的行动。如果没有目标，对于一个人来说等于什么事情也不会发生。其实，行动与目标是一对双胞胎，没有目标，事业不可能成功；没有行动，目标也就失去了存在的意义。

世界著名的石油大王约翰·洛克菲勒年轻时，也曾有过一段无聊彷徨的岁月。有一次，他漫无目的地出了家门，搭乘了一位农民的马车。疾驰中农民问他去哪儿，洛克菲勒引用惠特曼的诗句回答说：“我将去我喜欢的地方，让漫长的道路将我带到遥远的地方”。农民满脸惊讶地问了一句：“你竟然没有一个目的地？”说完立即停下了车，将他赶了下去，并严厉地对他说：“游手好闲之徒，你应当找份正当的职业，挣钱过日子。”农民的话让洛克菲勒猛然警醒，从此他立志干一番事业，做一个对社会有用的人。后来，经过多年奋斗，他终于凭借自己的聪明才智建立起一个庞大的石油帝国。在他晚年，还经常以这件事来教育自己的子孙——人生不能没有目标。

是啊，人生不能没有目标。没有目标的人生是残缺的人生，没有目标的人生是苍白无力的人生，没有目标的人生是注定要失败的人生。人生目标是你生命中的北极星，是你事业的灯塔，是你前进的动力。因此，在生活中，你若想事业成功，就一定要学会在做每件事之前，从制定明确的目标开始，那么，你的前途将会无限光明。