

改变你一生的智慧丛书

从小事做起，培养好习惯，拥有好人生

习惯的力量无比巨大，它经年累月影响人的品德，决定人的思维和行为方式，左右人一生的成败。注重习惯，重塑自己，改变人生命运。

# 一生中要养成的 50个好习惯

拥有好习惯才能成大事

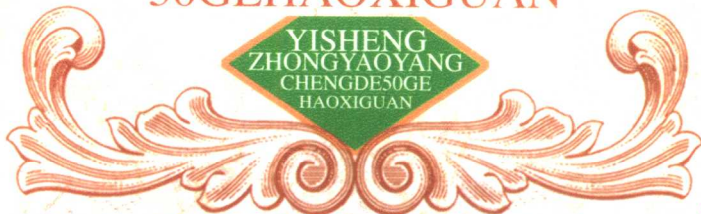
成功和失败，都源于你所养成的习惯。有些人做每一件事，都能选定目标，全力以赴；

另一些人则习惯随波逐流，凡事碰运气。

不论你是哪一种人，一旦养成习惯，都难以改变。



YISHENGZHONGYAOYANGCHENGDE  
50GEHAOXIGUAN



好习惯可以使你功成名就

董志龙 编著

经典  
励志书  
珍藏本

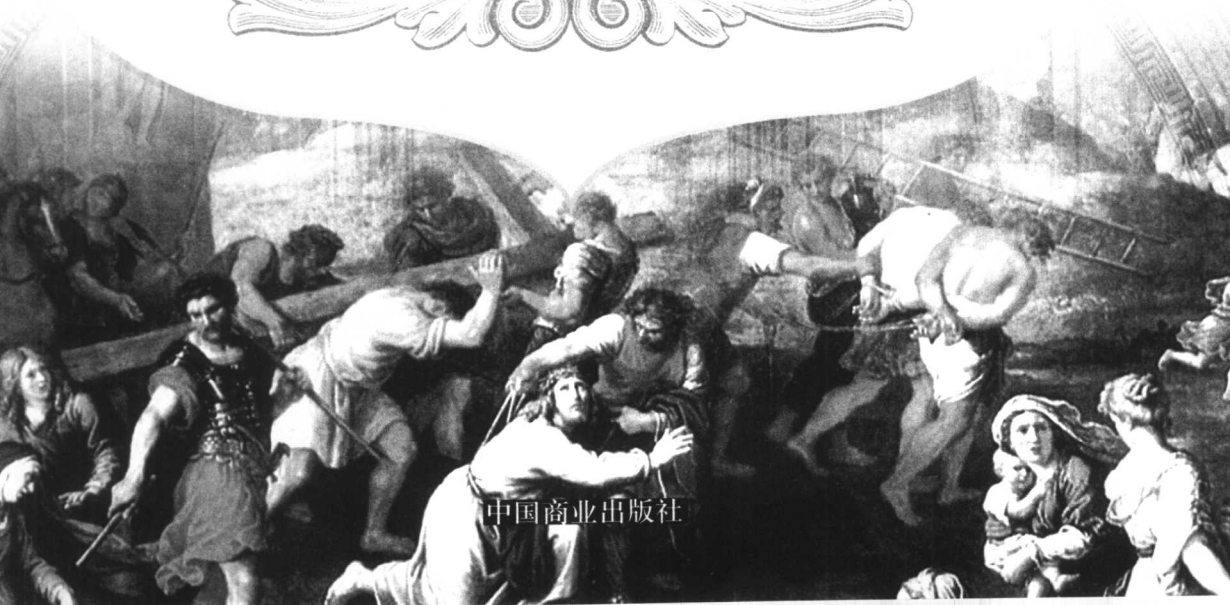
中国商业出版社

# 一生中要养成的 50个好习惯

拥有好习惯才能成大事

YISHENGZHONGYAOYANGCHENGDE  
50GEHAOXIGUAN

董志龙 编著



中国商业出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

一生中要养成的 50 个好习惯/董志龙编著. —北京: 中国商业出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5044-5795-0

I. —... II. 董... 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 153745 号

责任编辑: 孙锦萍

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京洛平龙业印刷有限责任公司印制

★

787×1092 毫米 16 开 16.25 印张 250 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

定价: 29.00 元

★ ★ ★ ★ ★

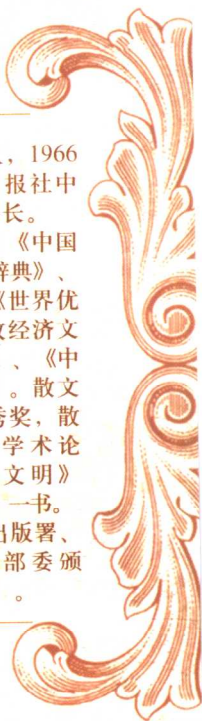
(如有印装质量问题可更换)



董志龙，男，浙江东阳人，1966年8月28日出生，现任人民日报社中国经济周刊中国经济论坛秘书长。

发表及出版主要作品有：《中国专家人名辞典》、《中外名人辞典》、《世界优秀华人论文选》、《世界优秀华人大辞典》、《中国党政经济文献》、《感动中国—人民公仆》、《中国式领导》、《中国式员工》。散文《还我一份宁静》获作协优秀奖，散文《缘》获全国佳作奖；学术论文《构筑中国特色的精神文明》入选《中国精神文明建设指导》一书。

1997年获国务院、新闻出版署、文化部、全国政协等十一部委颁发的“精神文明建设贡献奖”。





责任编辑：孙锦萍  
封面设计：红十月



## 前言

习惯的力量无比巨大，它经年累月影响人的生活态度、思维方法和行为模式，左右一生成败。一个人理解习惯对自己的重大意义，并驾驭习惯，就能改变生活方式，主宰自己的人生命运。

如果说个人的习惯只是把一个人变成了机械，使他的生活仿佛由习惯所驱动。那么社会的习惯势力，却具有一种无比可怕的专制力量。例如印度教徒，为了遵守宗教的惯例，竟可以安静地卧于柴堆上，然后引火焚身。而他的妻子也宁愿心甘情愿地与他一起跳入火坑。古代的斯巴达青年，在习惯风俗的压力下，每年都要跪在神坛上承受笞刑，以锻炼吃苦的耐力。我记得在伊丽莎白女王时代的初期，曾有一个被判死罪的爱尔兰人，请求绞死他时用荆条而不用绳索——因为这是他们本族的习惯。在俄国据说有一种赎罪的习惯，要人在凉水里成夜浸泡，直到被冰冻上为止。

由此可见，习惯真是一种顽强而巨大的力量。它可以主宰人生。因此，人自幼就应该通过完美教育，去建立一种好的习惯。我们知道，幼年学习过的语言，常常是终生不忘的。这也是一种习惯。而在中年以后再学一种新语言，就常常很困难了。在体育运动上也是如此。当然也有一些人，他们终生的性格仿佛是可以不断塑造的，因此可以在不断的学习中进步。但这种人毕竟太少了。

习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人，有些人之所以总是不能摆脱失败的困境，总感到自己找不到工作头绪，不在于自己的能力有多少缺陷，而在于没有好习惯来引导自己的工作环节。相反，那些成大事者的习惯虽然不是一样的，但都有各自的特点，他们中的绝大多数人都善于纠正自己曾经有过的陋习，用一种真正有助于提高效率的习惯完善自己。因此，一个人要想提高自己的能力，时刻完善自己的习惯是一件非常重要的事。

虽然绝大多数人都不甘愿平庸，但由于他们平时没有良好的习惯，例如心灰意冷，懒懒散散，无论怎样，都打不起精神来，这就叫惰性习惯。的确，平庸是天下最大的顽敌。不改变和拒绝惰性习惯，要成大事难于上青天！在那些成大事者的个性中，最不能容忍惰性的存在。

在人生道路上，依靠别人是一种致命的陋习，这样只能苦等另外一只帮助的手；成功者强调独立自主的习惯，突出个人做事的才智，即不希望拿着别人的拐杖走路，而是靠强化自我的能力，自己拯救自己。

我们相信《一生中要养成的50个好习惯》对你是有大益处的，因为这些能力都非常实用，不空泛，一定会有助于你从小事做起，成就大事。本书总结出50个影响人一生成败的习惯，对其特点和作用作了精辟的分析，并结合大量实例，有针对性地提出了培养优良习惯的切实可行的方法，使读者对习惯的认识能从自发上升到自觉，获得一条重塑自己，改变人生命运的途径。

# 目 录 *mu lu*

## 一、心怀信念和梦想 / 001

- 理想是人生的太阳 / 001  
希望主宰自己的人生 / 002  
找到人生最关键的事情 / 003

## 二、设定目标 / 005

- 制定人生的目标 / 005  
根据特长设计人生 / 006  
分阶段实现大目标 / 007

## 三、微笑的习惯 / 009

- 让自己的脸上多一点微笑 / 009  
整理表情比整理服饰、化妆更重要 / 013  
用微笑逃生的囚徒 / 013

## 四、乐观自信 / 016

- 用积极心态营造快乐 / 016



培养乐观向上的性格 / 018

乐观自信是一种财富 / 020

## 五、信守承诺 / 023

无信不立 / 023

遵守诺言注重一个小小的约会 / 024

学会适度承诺和切实应诺 / 027

## 六、相信自己 / 030

相信自己是一个非凡人物 / 030

适时地表现出自己的专长 / 032

增强自信心的六大方法 / 032

## 七、珍惜你所拥有的 / 034

珍惜你所拥有的 / 034

接纳不完美的自己 / 036

把握现在的幸福 / 037

## 八、人格是最高的学位 / 039

人格是最高的学位 / 039

人格的力量 / 041

第一人格 / 042

## 九、崇高品德 / 045

爱国是忠士的品格 / 045

个人的品德力量 / 048

志向决定人的品位 / 049

## 十、真诚是做人的美德 / 051

真诚是做人的美德 / 051

诚恳的收获 / 053

过分诚实的总统 / 054

## 十一、打造自己的品牌 / 055

亲朋沾不上光的“大官儿” / 055

打造自己成功的品牌 / 056

任职辞职大义所为 / 059

## 十二、一毛钱的诚信 / 061

一毛钱的诚信 / 061

对仇人言而有信 / 062

工作诚信的富兰克林 / 063

## 十三、帮助诽谤者谋生 / 065

帮助诽谤者谋生 / 065

真假高尔基 / 066

达·芬奇认错 / 067

## 十四、独立自主的习惯 / 068

如何磨炼独立的品性 / 068

依赖心理必须根除 / 071

打开自己独立生活的局面 / 073

## 十五、培养你自身的特点 / 076

你是独一无二的造化 / 076

让你的个性充分发展 / 078

努力培养自己的特点 / 080

## 十六、思考的习惯 / 081

思考是成功人生的起点 / 081

伟人的习惯是独立思考 / 084

## 十七、创造习性 / 086

人人都有创造力 / 086

充分发挥创造性 / 090

培养自己创造的习性 / 091

## 十八、学习奉献 / 093

学习什么样的知识 / 093

科学家的时间少用在生活上 / 096

勤奋博学的将领 / 097

## 十九、培养读书的习惯 / 099

培养读书习惯的人生必将卓越 / 099

读书是你一生的事业 / 100

每天至少读书10分钟 / 101

## 二十、掌握科学的学习方法 / 104

打破常规 / 104

- 舍繁就简 / 105  
自由地联想和幻想 / 106  
动用全部感官 / 107  
充实所需知识的简便方法 / 108

## 二十一、学以致用活读书 / 109

- 学以致用活读书 / 109  
运用知识才是力量 / 111  
读好“无字文书” / 113

## 二十二、合理利用精力充沛的时间 / 115

- 合理利用精力充沛的时间 / 115  
一天变成四十八小时 / 116  
每天拿出“为将来的一小时” / 117

## 二十三、拒绝做浪费时间的事 / 119

- 拒绝做浪费时间的事 / 119  
让时间做你的工作 / 121

## 二十四、提高工作效率 / 124

- 把工作效率看成是头等大事 / 124  
珍惜时间，提高效率 / 126

## 二十五、今日事今日毕 / 128

- 今日事今日毕 / 128  
养成“现在就去做”的好习惯 / 130

## 二十六、切忌动辄愤怒 / 132

动辄愤怒是很多人的习性 / 132

切忌做一个心胸狭小之人 / 133

有自制力才能控制别人 / 135

## 二十七、别为小事生气 / 136

别为小事生气 / 136

把烦琐累赘一刀砍掉 / 137

因小失大是最无知的 / 138

## 二十八、勤奋成就大事业 / 143

勤奋是天才的摇篮 / 143

在勤奋中创造奇迹 / 146

勤奋造就大事业 / 148

## 二十九、俭朴地生活 / 152

俭朴的生活使人感到充实 / 152

体验俭朴生活之美 / 154

## 三十、运用财商赚钱 / 157

请别人为自己赚钱 / 157

借助他人图谋发展 / 158

修炼高明的赚钱工夫 / 158

## 三十一、养成存钱的好习惯 / 161

用钱的最佳方法 / 161

- 理财的六大好习惯 / 163  
养成存钱的好习惯 / 164

### **三十二、贵在持之以恒** / 166

- 贵在持之以恒 / 166  
磨难成就辉煌人生 / 167

### **三十三、敢于尝试赢得成功** / 168

- 敢于尝试会赢得成功机会 / 168  
英雄试飞员梁万俊 / 169  
铤而走险的赌注 / 170

### **三十四、勇于行动，激发生命活力** / 171

- 勇于行动注定成功 / 171  
敢于突破，成功在望 / 173  
登上帝国大厦的“蜘蛛人” / 174

### **三十五、挑战失败，走向成功** / 175

- 从失败中汲取经验 / 175  
扼住命运的咽喉 / 176  
百折不挠的诺贝尔 / 179

### **三十六、一生磨一镜** / 181

- 一生磨一镜 / 181  
锲而不舍寻找美洲 / 182



### **三十七、忠于职守 / 185**

- 根本不能拒绝的任命 / 185
- 对责任的忠诚与执著 / 186
- 灯塔——对生命的承诺 / 187

### **三十八、全力以赴地工作 / 190**

- 全力以赴地工作 / 190
- 努力工作才能出人头地 / 191
- 生命不息，工作不止 / 192

### **三十九、学会与人合作 / 195**

- 合作能做大事业 / 195
- 爱迪生的惟一合伙人 / 197
- 追求国际联盟的总统 / 198

### **四十、调和人际关系 / 199**

- 调和人际关系的策略 / 199
- 用劲把大家拧成一股绳 / 203
- 乐于采纳他人的建议 / 205

### **四十一、热情无私地帮助别人 / 207**

- 热情无私地帮助别人 / 207
- 乐于助人，拓开关系网 / 208
- 为别人点燃一盏灯 / 209

## 四十二、胜利属于强者 / 210

- 胜利属于坚持到底的人 / 210  
在担架上指挥千军万马 / 213  
历时30年完成的百科全书 / 214

## 四十三、学会感恩 / 216

- 学会感恩 / 216  
受别人关爱时要心怀感恩 / 217  
不要忘记说“谢谢” / 217

## 四十四、不谈论隐私 / 220

- 了解别人的隐私是一件危险的事 / 220  
如何保护你的隐私 / 221

## 四十五、爱情只有一次 / 223

- 真正的爱情只有一次 / 223  
真爱穿过外表的浮华 / 224  
夫妻相处需要艺术 / 225

## 四十六、爱情创造奇迹 / 226

- 爱情创造奇迹 / 226  
科学家妻子愿意当农民 / 227  
爱，超越死亡 / 228

## 四十七、珍视幸福 / 230

- 情场得意的负罪感 / 230

抹不去的情敌 / 231

#### **四十八、实现宏大目标 / 232**

宴会一次演说，价值 10 亿美元 / 232

如果我有 100 万美元 / 236

#### **四十九、英雄本色 / 239**

英雄本色 / 239

女公安局长任长霞 / 240

悬赏五百万元要买缉毒英雄的人头 / 241

#### **五十、热衷公益事业 / 243**

热衷公益事业的成龙 / 243

将自己的每一天服务于别人 / 244

世界名人榜 / 245