

习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人。

——拿破仑·希尔

没有什么比习惯的力量更强大。

——奥维德



成就一生的 好习惯

培养良好习惯 成就美好人生

- 凡是成功的人，都拥有比普通人更好的习惯，他们用好习惯来支配他们的人生，成就他们的人生。
- 良好的习惯能够赋予我们健康的体魄和积极进取的心理状态，以使我们遭遇困境时，迅速作出判断，战胜一切，主宰命运走向成功。

ChengJiu 隋晓明 赵文明◎编著
YiSheng De HaoXiGuan



金城出版社
GOLD WALL PRESS

隋晓明 赵文明◎ 编著



成就一生的 好习惯

培养良好习惯 成就美好人生

图书在版编目(CIP)数据

成就一生的好习惯/隋晓明,赵文明编著. —北京:金城出版社,2007.2

ISBN 978 - 7 - 80084 - 930 - 5

I. 成... II. ①隋... ②赵... 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 150927 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部)8425 4364 (总编室)6422 8516

(编辑部)6421 0080

网址:www.jccb.com.cn

北京金瀑印刷有限责任公司印刷

787 × 1092 毫米 1/16 19 印张 320 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 5 月第 2 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80084 - 930 - 5

定价:28.00 元



Cheng
Jiu Yi Sheng De Hao Xi Guan



责任编辑：苏 雷

封面设计： Mb:13381106363
袁剑锋(北京)品牌设计机构

| 前 言 |

习惯的力量是巨大的,它无时无刻不在影响着我们的思维方式和行为模式。我们每天大部分的行为是出自习惯的支配。可以说,几乎在每一天,所做的每一件事,我们都是习惯使然。

拿破仑·希尔说:“习惯能成就一个人,也能摧毁一个人。”每个人都有各种各样的习惯,在我们众多的习惯当中,能够成就一生的自然是那些好习惯,正如俄国教育家乌申斯基所说:“良好的习惯乃是人在神经系统中存放的道德资本,这个资本在不断地增值,而人在其整个一生中就享受着它的利息。”而那些坏习惯,就像一堵玻璃墙,把成功与我们隔离开来,让我们只能看到成功近在眼前,却总是无法到达。

在我们的身上,好习惯与坏习惯并存,那么,唯一能够有效改变我们生活的手段便是去有效地、最大限度地改变我们的不良习惯。改变不良习惯,养成好习惯,并不是一蹴而就的事情,它需要我们用毅力、恒心和不断的自我提醒才能得以达成。幸运的是,我们每个人都具备这些能力,只要你肯用心!

本书有别于同类书籍的最大特色在于,为那些渴望成功的读者提供具体而实用的习惯养成方法与实用技巧,并有可读性很强的案例和故事来说明问题,指导你怎样培养好习惯,摒弃坏习惯,从而改变你的一生。

作 者

2006. 12. 1

| 目 录 |

前言	1
----------	---

第一章 习惯左右你的人生： 正视习惯，利用习惯成就未来

一个人在生活中的所作所为，就是对一个人种种习惯的反映，因此，有什么样的习惯，就决定了什么样的人生。古今中外，凡是获得成功的人，无不拥有良好的习惯，好习惯使他们拥有健康的体魄、积极进取的心理状态以及面临困境时果断处理问题的行动力，以使他们能够迅速战胜一切，主宰命运走向成功。可见，一个人的习惯是一个人成功的关键，我们必须正视习惯，了解习惯，利用习惯成就自己的未来。

1 正视习惯的力量	3
2 好习惯，好人生	7
3 别让坏习惯害了你	9
4 让好习惯成为你的第二天性	12

第二章 思路决定出路： 选择积极的思维方式

人与人之间的根本差异在于思维方式。可以说，有什么样的思维方式就会有怎样的人生。思维方式会形成思维习惯，思维习惯

决定着我们的思想和行为:好的思维习惯让我们做起事来更有效率,而坏的思维习惯却让我们消极、封闭、保守、自以为是。因此,如果要获得成功的青睐,赢得卓越,就必须转换自己的思维方式,学会用积极的思维方式去走人生之路。

1 善于思考成大事	17
2 逆向思维创奇迹	21
3 学会换位思考	24
4 从乐观的角度看问题	27
5 想象力比知识更重要	30
6 突破常规,思维创新	33
7 保持自己的主见	37
8 不要苛求完美	39

第三章 行动影响命运: 注意你的行为模式

把梦想变为现实,就一定要行动起来。行动是成功的第一要素。然而,生活中许多人都在行动力和行为模式上存在着许多问题,有的人优柔寡断,有的人迟疑不决,有的人消极被动,有的人得过且过……正是这些坏习惯才将他们同成功远远地隔开。因此,每个人都要时刻注意自己的行为模式,培养自己果断行事、勤奋努力、专心致志、有条不紊的良好行为习惯,从而顺利到达成功的彼岸。

1 立即行动不拖延	45
2 做事要分轻重缓急	48
3 排除次要事务	51
4 专心做好每件事	53

5 每天进行自省	56
6 摆脱依赖,自立自强	59
7 善于与人合作	61
8 遵守时间	65
9 坚持到底才能成功	67
10 凡事不要急于求成	70
11 避免丢三落四	72

第四章 学习不容忽视： 培养终生受益的求知习惯

曾国藩说：“人之气质，由于天生，本难改变，唯独不断学习可以改变人。”

放眼当今社会，信息技术正在不停地改造着我们的听觉、视觉、嗅觉、触觉，改变着人类传统的思想观念、行为方式。学会学习，养成学习的好习惯，是数字化时代给人们一个发挥创造力和提升人本身智慧能力的机会。

爱迪生曾说：“知识仅次于美德，它可以使人真正地、实实在在地胜过他人。”

求知、学习就是置身于一个成功的环境，就是聆听贤达的教诲和指教，就是与成功者做朋友，就是向成功者学习成功的方法。

1 知识来自于好学	77
2 学习是一生的需要	82
3 利用零碎时间学习	84
4 多读书，读好书，会读书	86
5 注重从实践中吸取知识	92
6 学习一门专业技能	96
7 借鉴他人的成功经验	98

8 向竞争对手学习	100
9 吃一堑,长一智	102

第五章 做职场的佼佼者: 养成高效的工作习惯

一个人工作做得好坏,20%与智力因素相关,80%与非智力因素相关,而在信心、意志、习惯、兴趣、性格等非智力因素中,习惯又占有重要位置。具备良好的工作习惯,会让一个人对工作有一种亲和心理,从心底里把工作当成自己的第一需要,使它变成一种乐趣;会随时随地支配它按照平时习惯了的套路做那些与工作相关的事,在不知不觉中,就把工作做得轻轻松松、有条有理。

而那些始终碌碌无为、与成功无缘的人,正是因为他们身上带着各种不良的工作习惯。只有不断地发现和改正自身的不良工作习惯,重新定位自己的生活,才能开启成功之门。

1 明确目标,制定计划	109
2 注重工作中的细节	112
3 找准自己的位置	116
4 善于展示自己的优势	119
5 激情对待工作	123
6 对工作富有敬业精神	127
7 像老板一样积极工作	133
8 向高难度工作挑战	136
9 忠诚于公司的利益	139
10 借口不要挂在嘴边	142
11 不要轻易跳槽	145

第六章 语言的力量：

掌握正确的说话习惯

刘勰在《文心雕龙》中写道：“一人之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师。”这充分说明了语言的力量。在我们的生活中，语言可以加强人与人之间的交流、沟通，但它也可以成为破坏人际关系的利刃；在与他人的沟通中，说还是不说、说什么、怎么说，说话习惯的好坏，常常关系到一个人的成败。因此，我们必须掌握正确的说话习惯，符合大众的听觉习惯，只有这样才能达到加强与他人沟通、交流的目的。

1 语意简洁明确	151
2 掌控说话的语气	155
3 用语要有礼貌	157
4 谈论对方感兴趣的话题	160
5 让你的话更容易被他人接受	162
6 开玩笑要注意分寸	165
7 该沉默时就沉默	168
8 委婉地拒绝上司	170
9 闲谈莫论人非	174

第七章 妥善处理人际关系：

良好的社交习惯让你处处受欢迎

戴尔·卡耐基说：“在影响一个人成功的诸多因素中，人际关系的重要性要远远超过他的专业知识。”

的确，生活在这个社会上，人人都离不开社交，社交是关系每个人人生成败的至关重要的一环。在中国，良好的人际关系，对个人的成功有着不可估量的积极意义。只有与你周围的人保持良好的人际

关系,乐观开朗地待人处事,才能得到领导的赏识、同事的拥护、朋友的关心,从而才能赢得机遇的垂青与他人的帮助。

1 培养自己的人脉关系	179
2 塑造好形象为自己加分	183
3 用“眼神”去交流	186
4 微笑最能打动人心	188
5 当个好听众	190
6 真诚赞美拉近距离	192
7 幽默有无形的魅力	194
8 尊重每一个人	198
9 待人要宽容	201
10 乐于助人	204
11 和朋友保持适当距离	207

第八章 变通和原则并重:

灵活适度的做人习惯令人生更从容

懂得做人,会更多地赢得他人的欣赏和合作,从而更容易成就大事。因此,每个人都有必要检视一下自己的做人习惯,并灵活、适度地运用做人之道。

灵活、适度的做人习惯,就是要做到“无招胜有招”,不依固定的模式,根据环境的变化作出自身相应的变化。唯有如此,才能适应当今社会的发展,更快地融入竞争的环境,最大限度地发挥自己的潜能。

1 坦诚接受批评	213
2 学会低调做人	215
3 做人要有风度	218

4 凡事要留有余地	221
5 退一步海阔天空	223
6 能伸能屈最从容	225
7 大智若愚,藏巧于拙	227
8 委婉拒绝,但把感情留住	229
9 抵制诱惑,保持本色	232
10 防人之心不可无	235

第九章 细节左右成败： 日常生活好习惯活出健康和品味

良好的生活习惯有益于个人的身心健康,能够体现出个人的气质和品味,而且对个人的未来发展影响深远。培养良好生活习惯,就在于我们日常生活中的一言一行、一举一动的细节之中,是可以逐步养成的。只要我们具备这种意识,在日常的细节琐事上多加注意,久而久之,好习惯自然会形成。

1 让生活规律化	241
2 克服懒惰,随时锻炼	248
3 及时给自己减压	250
4 驾驭自己的情绪	253
5 孝敬父母	256
6 爱也是一种习惯	260
7 培养高雅的爱好	262

第十章 成为财富的主人： 财富习惯开启人生致富之门

习惯的力量是强大的,它直接关乎一个人的贫富成败。拥有财

富并不难,因为财富并不只会降临到特定的、有天赋的或拥有与生俱来的天才的人身上,普通的人同样可以拥有为自己创造财富的机遇和才能。只要善于驾驭自己的习惯去创造财富、发现财富、积累财富、善待财富,每个人都可以成为财富的主人。

1 要养成理财的习惯	267
2 懂得勤俭节约	271
3 投资要稳健	276
4 轻易不向别人借钱	278
5 变信息为财富	280
6 诚信是利益的保障	285
7 堂堂正正地赚钱	288
8 控制自己的欲望	290

第一章

习惯左右你的人生： 正视习惯，利用习惯成就未来

一个人在生活中的所作所为，就是对一个人种种习惯的反映，因此，有什么样的习惯，就决定了什么样的人生。古今中外，凡是获得成功的人，无不拥有良好的习惯，好习惯使他们拥有健康的体魄、积极进取的心理状态以及面临困境时果断处理问题的行动力，以使他们能够迅速战胜一切，主宰命运走向成功。可见，一个人的习惯是一个人成功的关键，我们必须正视习惯，了解习惯，利用习惯成就自己的未来。



正视习惯的力量

没有什么比习惯的力量更强大。

——奥维德

在古罗马时期,牵引一辆战车的两匹马屁股的宽度是四英尺又八点五英寸,因此,罗马人以四英尺又八点五英寸作为战车的轮距宽度。而在当时,罗马统治整个欧洲,甚至英国的长途老路都是罗马人为他们的军队所铺设的,因此,英国马路辙迹的宽度自然也成了四英尺又八点五英寸。任何其他的轮宽在这些路上行驶的话,轮子的寿命都不会很长。所以,如果马车用其他轮距,它的轮子很快会在英国的老路上撞坏。

最先造电车的人以前是造马车的,所以电车的标准是沿用马车的轮距标准。而早期的铁路是由造电车的人所设计的,因此,四英尺又八点五英寸成了现代铁路两条铁轨之间的标准距离。

更为奇妙的是,人们的这个习惯影响到了美国航天飞机燃料箱两旁的两个火箭推进器的宽度。这是因为这些推进器造好之后要用火车运送,路上又要通过一些隧道,而这些隧道的宽度只比火车轨宽一点,因此火箭助推器的宽度是由铁轨的宽度所决定的。

所以,最后的结论是:两千年前的两匹马屁股的宽度决定了美国航天飞机火箭助推器的宽度。

这种现象就被称为“路径依赖”。“路径依赖”类似于生活中的“惯性”,日常生活中普遍存在着这种自我强化的机制。它使人们一旦选择走上某一

