

好习惯重在培养 好习惯决定命运

思维习惯——自我更新
做人习惯——积极上进
做事习惯——善始善终

正面思维，开拓思路，车到山前必有路；积极做人，修炼心态，自信人生两百年；
勤勉做事，善始善终，成大事先做小事。

好习惯成就一生

拥有好习惯，就会拥有好命运。好习惯成就一生，坏习惯毁掉一生。

[培养好习惯，成就好人生]



杨凡用◎著

HAOXIGUAN
CHENGJIUYISHENG

播下一个行动，收获一种习惯；
播下一个习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。习惯是行动、性格、
命运的中心环节——习惯决定命运。



中国城市出版社

好习惯重在培养 好习惯决定命运

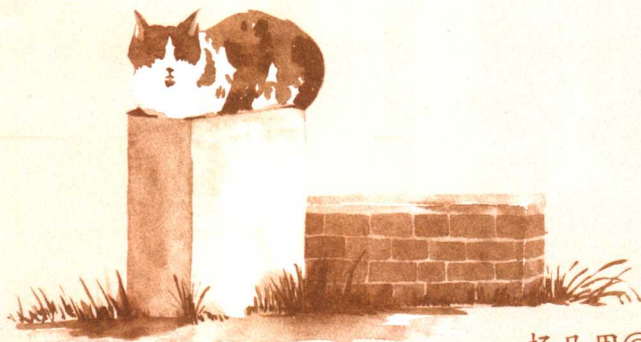
思维习惯——自我更新
做人习惯——积极上进
做事习惯——善始善终

正面思维，开拓思路，车到山前必有路；积极做人，修炼心态，自信人生两百年；
勤勉做事，善始善终，成大事先做小事。

好习惯 成就一生

拥有好习惯，就会拥有好命运。好习惯成就一生，坏习惯毁掉一生。

[培养好习惯，成就好人生]



杨凡用◎著

HAOXIGUAN
CHENGJIUYISHENG

播下一个行动，收获一种习惯；
播下一个习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。习惯是行动，性格，
命运的中心环节——习惯决定命运。

中国城市出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

好习惯成就一生 / 杨凡用著. —北京: 中国城市出版社,
2007.8

ISBN 978-7-5074-1900-9

I. 好… II. 杨… 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(2007)第105329号

责任编辑 杨郁(y13391809145@126.com QQ:515074332)

封面设计 孙希前

责任技术编辑 张建军

出版发行 中国城市出版社

地址 北京市丰台区太平桥西里38号(邮编 100073)

发行部电话 (010)63424857 63421417(Fax)

发行部信箱 zgcsfx@sina.com

编辑部电话 (010)63421486 63421488(Fax)

投稿信箱 city_editor@sina.com

总编室电话 (010)63455163

总编室信箱 citypress@sina.com

经销 新华书店

印刷 北京银祥福利印刷厂

字数 201千字 印张17

开本 787×1092毫米 1/16

版次 2007年9月第1版

印次 2007年9月第1次印刷

定价 24.00元

版权所有,盗版必究。举报电话:(010)63455163

好习惯 成就一生

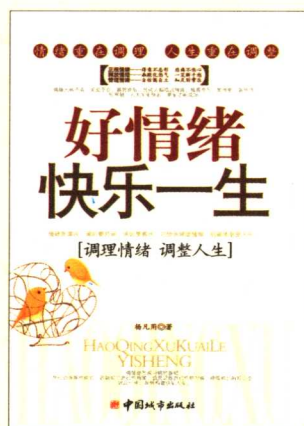
责任编辑/杨 郁

封面设计/纸衣裳·孙希前

团购电话: 13391809145

010-63454857

010-63421417 (传真)



网站: www.bjmssy.com

邮箱: bjmssy@126.com

团购电话: 13391809145

010-63454857

010-63421417 (传真)

“中国职业精神”丛书委员会

主 任：罗中昌 教授

副主任：温学民 上校

培训总监：殷 子 总工程师

培训讲师：李慧波 李自杰 吴良平

苗志坚 肖淑珍 吕仙华

张其金 李立刚 方 圆

杨凡用 王志刚 李明强

培训热线：13391809145

团购热线：010-63454857

前言

有的人成功了，有的人失败了。成功有成功的原因，失败有失败的道理，可最核心的因素还是习惯！正如美国心理学家威廉·詹姆士所说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一个习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”

习惯作为行动、性格、命运的中心环节，起着核心的作用，因此当下流行着“习惯决定命运”的谚语！

一个人的习惯是不断养成的，正如《三字经》所说“性相近，习相远也”，所谓“少小若无性，习惯成自然”。拿破仑·希尔说：“习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人”。

习惯的表现形式，不外乎思维、做人、做事三个方面。有什么样的思维习惯，就有什么样的做人习惯和做事习惯。思路决定做人，做人决定做事。思维要灵活机智，做人要积极上进，做事要善始善终，这就是成功的习惯。

第一，思维必须自我更新。

思维是一个人习惯形成的出发点，必须灵活机智，补短创新，积极向上。只有善于思维，遇事多思考，才能不断地促好进习惯的形成。

第二，做人必须积极上进。



做人是一个人习惯的深刻表现，必须有一个良好的心态，必须有足够的自信，只有不断地激励自己，提高自己，诚实守信，助人为乐，才能最终走向成功。要做人，必须先养成好习惯。

第三，做事必须善始善终。

做人为了做事，做事必须慎终如始、坚持不懈、精益求精，只有重点突出、顾全大局，才能获得最大的效益。

养成思维、做人、做事的良好习惯，是每个人走向成功的必然要求。习惯虽小，影响却很深远，习惯决定命运，隐藏着人类本能的秘诀。好习惯成就了很多辉煌，而坏习惯又毁掉多少人生！习惯稳定性很强，威力极大，能够左右一个人的思维、做人和做事。一个人的待人接物，行为方式，生活起居，都是由习惯决定的……

富有是一种习惯，贫穷也是一种习惯；成功是一种习惯，失败也是一种习惯……

习惯决定命运，正面思维、积极做人，精心做事，从阅读这本书开始，形成一个良好的习惯。

当开始阅读这本书的时候，可以从下面两点入手：

一是认真阅读，循序渐进，反复领会，投身实践，不要像看小说那样一晃而过。只有这样，才能有所收获，发挥本书的作用。

二是变换角色，把自己当作者或批评家，尽量寻找本书的不足，并且提出宝贵意见，与朋友交流，与作者沟通。如果这样，即使本书有什么不足，你也能够超越本书，获得更多的收益。

只要按照这个建议去做，你不仅读了一本好书，也形成了一种读书的习惯。只有形成了读书的好习惯，才能最大限度地发挥本书的作用！

❧ 目 录 ❧

第一篇 思维：自我更新

形成良好的思维习惯，不断提升自我，磨炼思维品性，开拓思路，最大限度地挖掘潜能。

第一章 正面思维，车到山前必有路

第一节 好学深思，用思考提升智慧/3

第二节 博学多闻，以知识促进思维/11

第二章 逆向思维，困难没有办法多

第一节 求异思维，此路不通彼路通/19

第二节 摆脱定势，旧鞋也可走新路/24



第三章 平时多观察,遇事多思考

第一节 处处多动脑筋,办事多个心眼/35

第二节 思路随着环境,唱歌紧跟调子/44

第四章 理清思路,锻炼思维

第一节 理清思路,这样说话更到位/49

第二节 刻苦练习,这样想事更周全/58

第五章 深化思维,深谋远虑

第一节 确定思维方向,三思而后行/63

第二节 强化风险意识,办事不能凭运气/72

第六章 思维形成习惯,习惯决定命运

第一节 让思考成为习惯/75

第二节 让习惯改变命运/79

第二篇

做人:积极上进

修炼积极的做人习惯,保持良好的做人心态,努力向上,勇于拼搏,迈步走上成功之路。

第七章 营造宽松环境,修炼良好心态

第一节 露出笑容,积极沟通/89

第二节 说话把握分寸,交往讲究深浅/97

第八章 不断努力建立自信

第一节 努力不懈,进步不断/105

第二节 改善心态,提高自信/111

第九章 明确目标,激励自己

第一节 目标明确,奔腾万里归大海/119

第二节 自我激励,人生路上勤加油/127

第十章 终生坚持学习,逐渐提升自己

第一节 提高兴趣,天才在于勤奋/137

第二节 学贵有恒,成功贵在坚持/144

第十一章 对己诚待人信

第一节 用诚实修炼自己/147

第二节 以信用开拓资源/154

第十二章 助人者自助

第一节 满招损,谦受益/159

第二节 与人为善,人与为善/163



第三篇

做事：善始善终

培养精益求精的做事习惯，突出重点，把握全局，持之以恒，追求效率，积少成多，把事业做大做强做久。

第十三章 慎终如始

第一节 开头好，举好步/171

第二节 结好尾，收好步/178

第十四章 坚持不懈

第一节 打破心灵桎梏/187

第二节 严防功亏一篑/195

第十五章 精益求精

第一节 把自己铸成品牌/201

第二节 先做人后做事/209

第十六章 重点突出

第一节 抓大放小，做最重要的事/221

第二节 务实避虚，赚最好赚的钱/230

第十七章 顾全大局

第一节 顾大局有好人缘/237

第二节 顾大局能成大事/242

第十八章 追求效率

第一节 没有效益就不会做事/251

第二节 不会把握就失去机会/259



第一篇

思维： 自我更新

形成良好的思维习惯,不断提升自我,磨炼思维品性,开拓思路,最大限度地挖掘潜能。



第一章

正面思维， 车到山前必有路

思想有多远，你就能走多远。思想有力量，你的行动才会更有力量。当思考成为一种习惯时，就意味着思想的独立和深入。当思考成为一种习惯时，更意味着创新的诞生和成功的到来。

第一节 好学深思，用思考提升智慧

对刻苦学习的人，人们一般都很推崇。刻苦学习是好事，可在刻苦学习的同时，一定要留些时间思考，所谓“学而不思则怠”。

一天深夜，著名现代原子物理学的奠基者卢瑟福教授发现一个研究生仍在实验室里勤奋工作。

卢瑟福教授上前关心地问道：“这么晚了，你还没有休息？”

研究生回答：“是的。”

教授问：“你白天做什么了？”

“我也在工作。”

“那么，你一整天都在工作吗？”



研究生暗想，教授一定会赞许自己，于是说：“是的，老师。”

卢瑟福教授说：“你很勤奋，整天都在工作，这是很难得的。可我想提醒你的是你有没有时间来思考呢？”

从这个故事中，可以悟出一个道理：勤奋工作的同时，必须学会思考。

爱因斯坦说得好：“要善于思考、思考、再思考，我就是靠这个学习方法成为科学家的。”

爱因斯坦还说：“提出一个问题，往往比解决一个问题更重要。”

思考的目的是要发现问题，而创新总是从发现问题开始的，亚里士多德曾精辟地阐述：“思维从问题、惊讶开始”。

所以，思维的过程就是不断发现问题、分析问题和解决问题的过程。

每一个追求成功的人，几乎都能意识到：思考是打开成功大门的钥匙，都希望自己养成思考的好习惯。

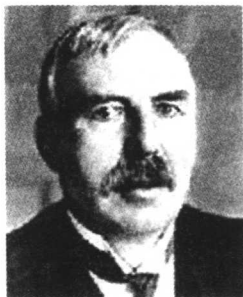
但是，在生活中，仍有一些人不会思考，没有养成思考的习惯。

一个人控制自己的身体容易，控制大脑却很难。换句话说，动作的惯性容易改变，比如走路的姿势、弹琴、雕刻工艺、工作技能等等，只要经过长期的训练，就能做到娴熟、灵巧、精确。而思维就不同了，思维一旦形成习惯，就可能趋向保守、顽固、束缚、教条。

特别是当一些成功的经验被定格在“习惯”上之后，一旦面对新问题，就会作出消极的反应：不想再做新的思考，一切都显得理所当然，不愿改变现状。

这些人就会常常被指责为按老规矩办事，抱残守缺，缺乏新鲜感，缺乏创造性。

一个养成思考习惯的人，往往不会满足于现状，不会因循守旧，



卢瑟福