

命好不如习惯好
习惯的好坏将影响你一生的成败

多一个好习惯，就会多一次成功的机会；
多一个好习惯，就会多一分成功的信心。

改变习惯

自我挑战人生的232个经典故事

改变命运

播种思想，便收获行动 播种行动，便收获习惯
播种习惯，便收获性格 播种性格，便收获命运

韩雨菲 编著

GAIBIAN XIGUAN
GAIBIAN MINGYUN

北京工业大学出版社

命好不如习惯好
习惯的好坏将影响你一生的成败

多一个好习惯，就会多一次成功的机会；
多一个好习惯，就会多一分成功的信心。

改变习惯

自我挑战人生的232个经典故事

改变命运

播种思想，便收获行动 播种行动，便收获习惯
播种习惯，便收获性格 播种性格，便收获命运

韩雨菲 编著

GAIBIAN XIGUAN
GAIBIAN MINGYUN

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

改变习惯,改变命运:自我挑战人生的 232 个经典故事 / 韩雨菲编著. —北京:北京工业大学出版社,2007.4

ISBN 978-7-5639-1763-1

I.改... II.韩... 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 032746 号

改变习惯,改变命运

——自我挑战人生的 232 个经典故事

韩雨菲 编著

★

北京工业大学出版社出版发行

邮编:100022 电话:(010)67392308

各地新华书店经销

北京洛平龙业印刷有限责任公司印制

★

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

787mm×1092mm 16 开 19.5 印张 286 千字

ISBN 978-7-5639-1763-1/F·238

定价:30.00 元



学
学



前
言

前 言

拿破仑曾说过，成功与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；有些人则习惯随波逐流，凡事都碰运气。尽可能多地培养好习惯，去除不良习惯吧，也许你的人生从此就会改变！

美国心理学家曾作过这样一个实验：把对照狗放进笼子里，不关笼门，给笼子通电，遭受电击的狗疯狂地夺门而逃。再把实验狗放在笼子里，同样关上笼门，给笼子不断通电，这只狗不停地狂跳狂吠，但却逃不掉。最后，把笼门打开，这只狗竟然不再逃跑，放弃了尝试，只是匍匐在地上哀鸣。

这只实验狗最后的表现是一种习惯性思维导致的自我放弃，来自外界的不断电击使它断定自己在劫难逃，最后不再去尝试是否有逃掉的可能性。

一个人的身上总是好习惯与坏习惯并存的。好习惯是有益于身心健康的，是益智和有助于提高学习、工作和生活效率的，是有助于丰富生活经验和人生感受的，是有助于改善性格、完善人格和提高道德修养的，是有助于你与人为善并成为更易受人信赖的人；而坏习惯则相反。



习惯



前言

改掉坏习惯，养成好习惯，你的命运就会有所不同，你就会有一个美好的人生。

行为科学研究表明：一个人的行为大约只有5%是属于非习惯性的，而剩下的95%都是习惯性的。习惯经过反复强化，会在不知不觉中变成一个人本能的一部分。习惯是一种能左右人的神奇力量，它决定着一个人的成败。

英国哲学家休谟曾说：“习惯乃人生的导师”。俗话说：“习惯是人的第二天性”。这些说法也都在说明习惯对人生的重大意义。

习惯就是这样一种力量，它决定着一个人一生的命运，决定着整个人生的成与败。因此，唯一能够有效改变人生的办法就是去有效地改变自己的不良习惯。当然，我们有这个能力去改变它。

本书以“改变习惯，改变命运”为线索，精选了人们日常生活中232则或长或短有关习惯问题的故事，旨在让读者认知和了解：好习惯可使人生活得更好、更精彩、更成功；坏习惯则能使人的生活质量大打折扣，甚至使成功者变为失败者。每则故事后的“命运箴言”，蕴涵着精辟的哲理，凝聚了宝贵的人生经验，给人以智慧的启示，可使人自觉地养成好习惯，改掉坏习惯。这对读者全面提高素质、正确待人处世、实现人生理想都有重要的现实意义。



学
学



目 录

第一章 培养习惯，塑造未来

习惯决定命运

良好的习惯决定一生的命运	003
习惯关系着你做事能否成功	004
乐观的习惯，铸造命运奇迹	005
认识自己，改变自己	007
怀安丧志	008
培养敢于突破的习惯	009
不要掉入习惯思维的陷阱	010
窗外的“美景”	010
从容的习惯让你化险为夷	011
“勇敢”的鱼	012
“随”的真谛	013
树立自信的习惯，成就不凡的命运	014
聪慧过人但不识大体的孔融	015
好习惯助你成功	017

目
录



第二章 保持健康，保持快乐

培养良好的生活习惯



学
习



目
录

良好的生活习惯是成功的根本	021
身体第一，工作第二	022
卸掉身上的枷锁	023
生命警钟为“工作狂”敲响	024
快乐，就是一种幸福	025
道一声“早安”	027
快乐的衬衣	027
“永不休息的鬼”	028
燕人吃鳖	030
乌龟的嘴巴	030
驴子和圣骨	031
纸筒的另一端	032
生活的警示	033
莫生气	033
跳蚤的悲剧	034
爱的双重意义	035
发现财富	036
不要装作高尚	037
人不可丧志	037
四句话	038

第三章 脚踏实地，尽职尽责

培养良好的工作习惯

培养系统思考的工作习惯	043
-------------------	-----



做你喜欢的工作	044
不要好高骛远	045
做好你的本职工作	046
工作时不要看轻自己	047
手勤更要脑勤	048
工作中的时间管理艺术	049
正确使用你的注意力	050
有目的地工作，而不蛮干	051
只要有心，总会有所成就	052
工作使你充实并快乐	053
提前进入工作状态	054
确定你的职业目标	055
没有人能替你工作	056
工作中无小事	057

第四章 以善为先，以诚待人

培养良好的交际习惯

发自内心地关心他人	061
负荆请罪的故事	062
懂得付出，才会有回报	064
蚂蚁与鸽子的友谊	064
守信践约	065
诚实地与人交往	067
真正信守诺言的人	068
帮助他人，成就自己	070
以善为先，知恩图报	071
诚信待人，交际之本	073
不要吝惜你的赞美之词	075



寻找自己的斧头 075

坦然地欣赏他人的长处 076

第五章 有礼有节，有尺有度

培养良好的说话习惯

巧妙机智的交谈 081

改掉恃才傲物的说话习惯 082

言不在多，达意则灵 084

不卑不亢，恰如其分 085

“暗度陈仓”式的沟通 086

“移花接木”的说话艺术 086

说通俗的话，也可收到不凡的效果 087

说对方想听的话 088

幽默的言辞，智慧的闪现 089

善谈者必善幽默 090

诸葛亮智激周瑜 091

“舌头”的威力胜过刀剑 092

正话反说 093

第六章 有条不紊，及时到位

培养良好的做事习惯

培养踏实的做事习惯 097

不要停止你前进的脚步 098

养成做事有条理的习惯 099

把心思用在需要的地方 100

明确做事的方向 101

效蝉之驴 102



做事有快捷的方法	102
乐师与富翁	104
真心对待每一件事	105
做正确的事	106
灭鼠毁屋	107
抱着认真负责的态度做事	109
关注每一个细节	109
不用手段，就是最好的手段	111

第七章 理性节俭，避免风险

培养良好的理财习惯

聪明的理财之道	115
一只可怜的鸚鵡	116
勤俭理财	118
野狼与狐狸	119
狮子与大象	120
别让财富在你心烦意乱时溜走	121
一艘伤痕累累的船	122
为自己增加无形的资产	123
财富也是一种资源	124
远离挥霍	125
物流利自生	125
钱是有灵性的	127
金钱买不到尊敬	128
挖一口属于自己的“井”	128
落叶依旧	130



学



目
录

第八章 敏捷清晰，敢于突破

培养良好的思考习惯

不要做像虫子一样的“跟随者”	133
像善于合作者一样思考	134
有一个会思考的头脑，就拥有了一切	135
骆驼与老鼠	135
曲别针的用途	136
想象是思考的翅膀	138
狐假虎威	139
彻底改掉坏习惯	140
不要把精力浪费在不需要的地方	141
关键时刻，靠智慧取胜	142
养成独立思考的习惯	144
敏捷思考，敢于突破	144
善待你的奇思妙想	146
重要的是有自己的思想	147
出卖智慧	148
珍惜你拥有的一切	149

第九章 敏而好学，不耻下问

培养良好的学习习惯

培养好学的习惯	153
要不耻下问	154
人生第一课	155
大卫像的由来	156
3条忠告	157



专攻你的专业	158
不要在同一条路上绕弯	159
钓鱼的启示	160
活到老，学到老	160
用皮鞋演奏音乐	161
青蛙诊所	162



第十章 高瞻远瞩，运筹帷幄

培养良好的计划习惯

培养有计划的习惯	165
凡事先作准备	166
有了计划，就有了方向	167
工欲善其事，必先利其器	169
给自己留条后路	170
计划是梦想的第一步	171
眼光要长远	173
适度超前	175
计划要切实可行	176
带着空枪打猎	177
可怜的驯兽师	178
欲速则不达	179
保持自我心理平衡	180
老农的智慧	181
一颗铁钉与一个国家	182
有实力，才有好运气	183
不要轻易出手	184





第十一章 热情积极，乐观向上

培养调整心态的习惯

学
习



目
录

大山与松鼠的对话	189
不同的想法	190
自我囚禁的长发公主	191
解脱自己	192
牧师的演讲	193
一个有趣的实验	194
“精卫鸟”的精神	195
相由心生，亦由心灭	197
对岸的风景真的那么美吗	198
不幸只是暂时的	199
心态影响命运	201
特殊的玻璃杯	201
保持平静心态	203
理想的住所	204
不以物喜，不以己悲	205
佛塔上的老鼠	206
拥有成功心态	206
光明与火把	207
一封感恩信	208
拥有容得下百川的心胸和气量	209
如茶人生	210



第十二章 处变不惊，平和冷静

培养控制情绪的习惯



危急时刻，处变不惊	215
别让坏情绪影响你的思维能力	216
改掉冲动的习惯	217
以静制动	218
聪明人也要警惕被坏情绪左右	220
保持清醒的头脑	221
积极化解心中的不满情绪	222
没有天生的坏脾气	224
恐慌之时，更需冷静	225
克服过于敏感的心理	226
不要让坏情绪控制你	228
坏情绪会摧垮人与人的信任感	229
盛气不可凌人	231
以色列“王牌”装甲旅的覆灭	232
设计师与男孩	233
当心情绪陷阱	234

第十三章 克服惰性，合理统筹

培养利用时间的习惯

抱怨无益	239
不要永远等下去	240
让你的效率最大化	241
培养当机立断的习惯	242
不要守株待兔	244



学



目
录

珍惜时间的价值	244
时间不会在老人的哀求中停止	246
“飞宇”网吧	247
克服惰性，埋头苦干	249
站起来去争取	250
要合理统筹时间	250
生命就是在与时间赛跑	252
“只有今天的密封舱”	252
成功者的习惯	254
有了想法，要主动出击	255

第十四章 原则至上，节制人生

培养独立自主的习惯

培养独立自主的个性与习惯	259
依靠自己，绝处逢生	260
原则至上	262
求人不如求己	264
有主见，就活得有力量	265
勇敢的小老鼠	266
自己的事须自己做	267
切勿自贬	268
人生的路靠自己走	269
不要惧怕“风”	270
成功远离自暴自弃的人	271
不被左右	272
懒惰的代价	273
靠自己站起来	274
填满心灵	275



在错误中成熟起来 276

勇敢地面对苦难 277



第十五章 物竞天择，适者生存

培养适应变化的习惯

4 次龟兔赛跑的故事 281

盲龟与海龟 282

修炼看家本领 283

杀鸡的启示 284

处处有隐患 285

你是否在进步 285

生活因竞争而精彩 286

勇敢的鳄鱼 287

突破经验 288

物竞天择 289

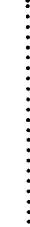
狼的生存智慧 290

换个角度看问题 291

不要自限 292

不可和伪善的狼讲和 293

被习惯“套”住的大象 294



——习惯决定命运

第一章 培养习惯，塑造未来

改变习惯，改变命运

