

好习惯不会背叛你

运用习惯的力量改变命运

戈多 / 著



工作、学习、社交、情绪管理、逻辑思维，五大类好习惯
助你抓住幸福与成功！

比尔·盖茨、马云、李嘉诚、俞敏洪等都在用的好习惯

认识坏习惯—戒掉坏习惯—建立好习惯—改变人生

GOOD HABITS
WILL NEVER BETRAY YOU

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



好习惯 不会背叛你

GOOD HABITS
WILL NEVER BETRAY YOU

戈多 / 著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

好习惯不会背叛你 / 戈多著. — 青岛: 青岛出版社, 2015. 11
ISBN 978-7-5552-3145-5

I. ①好… II. ①戈… III. ①习惯性—能力培养—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第252792号

书 名 好习惯不会背叛你

作 者 戈 多

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 010-85787680-8015 13335059110

0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 杨 琴

特约编辑 易 超

封面设计 苏 涛

版式设计 刘丽霞

印 刷 三河市南阳印刷有限公司

出版日期 2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷

开 本 32开 (880mm×1230mm)

印 张 7.5

字 数 100千

书 号 ISBN 978-7-5552-3145-5

定 价 35.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 010-85787680-8015 0532-68068629

前言

一根小小的柱干，一截细细的链子，拴得住一头千斤重的大象，这不荒谬吗？可这荒谬的场景在印度和泰国随处可见。那些驯象人，在大象还是小象的时候，就用一条铁链将它绑在水泥柱或钢柱上，无论小象怎么挣扎都无法挣脱。小象渐渐地习惯了不挣扎，直到长成了大象，可以轻而易举地挣脱链子时，也不挣扎。

小象是被链子绑住，而大象则是被习惯绑住。这就是习惯的魔力。好的习惯造就精英，坏的习惯只会阻碍你前进的步伐。

英国前首相玛格丽特·撒切尔是世界上著名的“铁娘子”、女强人。她曾经这样说：“有时事务太忙，我也可能感到吃不消，但生活的秘诀实际上在于把90%的生活变成习惯，这样你就可以习惯成自然了。毕竟想都不用想就去刷牙，这是习惯。”

习惯是日复一日的生活给你留下的烙印，我们从晨起洗漱至夜间和衣而眠，无论吃喝、学习、工作、交际都受习惯的牵引，习惯无处不在，如影随形到我们根本没有意识到某些反复的动作或思维是自己长年养成的习惯。殊不知，我们的行为、思维和处事风格有95%是习惯塑造得来。钢琴家用不着“决定”该触哪一个琴键，舞蹈家用不着“决定”脚往什么地方移，科学家用不着“决定”大脑该如何运转。他们的反应自然天成，不假思索。在好习惯的引导下，我们的态度、情感和信念得以稳固为自身特质，让你散发独特的人格魅力。

可以说，习惯如何引导我们，我们就会变成怎么样的人。然而，幸而你比你的习惯要更强大。因此你能改变习惯，不让坏习惯、旧思维阻碍你。如果我们对习惯的养成有更好的认知和了解，然后又能清楚地选择自己所要的好习惯，摒弃毁掉人生的坏习惯，那么就不会让自己在生命的海洋里随波逐流，要知道，好习惯永远不会背叛你！

01. 我很重要 / 002
02. 有了目标，才能到达理想彼岸 / 005
03. 做好计划才是真智慧 / 007
04. 还有比薪水更重要的 / 010
05. 你认为不工作就是天堂了吗？ / 013
06. 眼下的事情得先做了 / 016
07. 把工作当成事业 / 018
08. 不积压信件是我的原则 / 021
09. 时间的价值几何？ / 025
10. 眼高手低注定一事无成 / 028
11. 你忙得忘记了思考吗 / 030
12. 上帝不会眷顾推卸责任的人 / 033
13. 细节是卓越者最关注的地方 / 036
14. 欲速则不达，这就是真理 / 039
15. 频繁跳槽会产生信任危机 / 041
16. 思想有多远，你就能走多远 / 045
17. 改变不自觉低估自己的习惯 / 047
18. 埋头单干不如获得他人认可 / 049

01. 终身学习是一种生活方式 / 054
02. 关于读书,你应该知道的 / 057
03. 宁要寻求真理的方法,而不要现成的真理 / 060
04. 不耻下问,受益无穷 / 062
05. 学习贵在精、专、深 / 064
06. 每天提高1%,你做到了吗 / 066
07. 曲别针的30000种用途 / 068
08. 不要等,学以致用很重要 / 072
09. 善于学习的人往往最谦虚 / 073
10. 在有限时间里积累无穷知识 / 076
11. 试错,让错误得到及时反馈 / 078
12. 搞定难以集中的注意力 / 081
13. 取人之长,补己之短 / 084
14. 勤奋不怠者必能有所成就 / 087

01. 当个好听众 / 092
02. 独乐乐，不如众乐乐 / 095
03. 赞美好比空气，人人不能缺少 / 097
04. 看看哪些人擅用幽默 / 102
05. “注意了，留一条缝隙。” / 105
06. 贬低别人绝不能提高自己 / 108
07. 学会低下头，人生更自由 / 111
08. 对那些接济过你的人，不要辜负 / 115
09. 守信乃一生的修行 / 117
10. 赠人玫瑰，手留余香 / 121
11. 如火的热情，需要有度 / 124
12. 吃亏是福，这一点必须懂 / 127
13. 忍来的是更宽广的世界 / 130
14. 给你的意见裹上“糖衣” / 134
15. 高级说客都懂委婉的艺术 / 137

01. “我行！我坚信！” / 142
02. 不去做，就永远“不能” / 145
03. 戒骄戒躁，平常心就够 / 149
04. 热忱是一种什么样的状态 / 152
05. 活在别人的世界，苦不堪言 / 155
06. 从容自在是最好的活法 / 159
07. 告别悲观，轻松上阵 / 161
08. 末日不会来，抱怨只会自扰 / 164
09. 释放内心恐惧，你会走得更远 / 166
10. 甩掉无处安放的愤怒 / 169
11. 冲动势必带来迷茫 / 172
12. 别固执，认真的愚蠢不可救药 / 174
13. 倦怠，总是丢不掉讨厌的自己 / 177
14. 每朵花都是美丽的 / 180
15. 有一点瑕疵比完美更好 / 182

01. “傻”着坚持下去 / 186
02. 拒绝平庸的路上布满荆棘 / 190
03. 有时，经验就是毒药 / 192
04. 放开优柔寡断的双手吧 / 195
05. 换角度思考，豁然开朗 / 197
06. 谦虚谨慎有时候能转危为安 / 200
07. 懒惰是压垮命运的稻草 / 202
08. 从众会抹杀你的出色 / 205
09. 如果你有梦想，就要去捍卫它 / 208
10. 拖延和退缩只会弄糟局面 / 211
11. 让想象力派上用场吧 / 213
12. 拥有只问耕耘的那份踏实 / 216
13. 即使未获胜，也算战斗过 / 218
14. 别做骄傲自负的野牛 / 220
15. 困境中更需要理智 / 224
16. 努力比才能更重要 / 226

朝九晚五，为生存奋斗，
沉浮于霓虹般的花花都市，
有人斗志昂扬，有人碌碌无为；
有人居高所，有人蜗斗室；
有人伸开双臂拥抱阳光，
有人眉头紧蹙悲观哀怨。
生存游戏中，
思维和行为习惯能够左右你，
别让坏的那部分阻碍你成为职场精英。

01. 我很重要

告诉整个世界：我很重要。如果连自己都怀疑自己的价值，那么谁会为你的存在感买单？所以，不管环境多么恶劣，也不管现状多么窘迫，即便在外人看来你如此卑微，不值一提，我们也要不停地告诉自己、告诉所有人：我很重要，我的岗位无可替代，我的价值有目共睹。卑微的自我认知一旦养成思维定式，习惯决定行为，你的气场将大大降低。

二战后，日本受经济危机的影响，失业人数陡增，工厂效益也很不景气。一家濒临倒闭的食品公司为了起死回生，决定裁员三分之一，有三种人名列其中：一种是清洁工，一种

是司机，一种是无任何技术的仓管人员。这三种人加起来有三十多名。

经理找他们谈话，说明了裁员意图。

清洁工说：

“我们很重要，如果没有我们打扫卫生，没有清洁优美、健康有序的工作环境，你们怎么能全身心地投入工作？”

司机说：

“我们很重要，这么多产品，没有司机，怎么能迅速销往市场？”

仓管人员说：

“我们很重要，战争刚刚过去，许多人挣扎在饥饿线上，如果没有我们，这些食品岂不要被流浪街头的乞丐偷光！”

经理觉得他们说的话都有道理，权衡再三决定不裁员，重新制定了管理策略，最后经理在厂门口悬挂了一块大匾，上面写着：“我很重要！”

从此，每天职工们来上班时，第一眼看到的便是“我很重要”这四个字。不管一线职工还是白领阶层，都认为领导很重视他们，工作起来非常卖力。这句话调动了全体职工的积极性，一年后公司迅速崛起，成为日本有名的公司之一。

清洁工、司机、仓管人员，在众人看来，他们不能够成为任何一家公司和组织的核心人员，不是吗？理直气壮地告诉经理

“我很重要”，将他人的有色眼镜抛在一边，认真当好职业谋生的媒介，我在我的岗位上发光发热，我在我的领地里完全发挥了我的个人价值，那么，我当然很重要！何其自信！你在工作中，有这份对自己价值肯定的意念吗？

毕淑敏在散文《我很重要》中说——

“我很重要。我对于我的工作我的事业，是不可或缺的主宰。我的独出心裁的创意，像鸽群一般在天空翱翔，只有我才捉得住它们的羽毛。我的设想像珍珠一般散落在海滩上，等着我把它用金线串起。我的意志向前延伸，直到地平线消失的远方……没有人能替代我，就像我不能替代别人。我很重要。”

疲于应对周遭纷乱的我们，如今是多么轻视自身的感受和存在，埋着头，汗水从额间渗出，辛勤付出的同时，却卑微地接受着世界对你的无情打击，认为自己不值一提，谁都可以替代你的位置，忘了直起腰目光笃定地告诉对方：我很重要！

记住，无论老少，无论美丑，无论伟大还是渺小，意识到“我很重要”就是对自身价值的自我发觉。认识到“我很重要”，你才会诚挚地为家人谋幸福之道，在职场发出自己的光和热，给身边的圈子带去每一寸温暖的阳光。

02. 有了目标，才能到达理想彼岸

18世纪后半叶，欧洲探险家来到澳大利亚，发现了这块广袤千里、丰饶富足的“新大陆”。为了抢占地盘，英法两国展开了激烈的角逐。

1802年，英国人率双桅帆船驶向澳大利亚。与此同时，法国人也率速度更快的三桅船加紧前往。

不久，法国人捷足先登，首先到达澳大利亚。不过，一贯好奇的法国人发现，当地有一种色彩斑斓的珍蝶，实属罕见，于是忘记了自己的使命，前往澳大利亚的腹地捕捉珍蝶去了。

正当法国人追捕珍蝶的时候，英国人驾驶着双桅船也匆匆赶到了。英国人看到了法国人停泊在那里的三桅船，顿时感到万分的沮丧。在万般无奈之中，他们突然惊喜地发现：根本不见先期到达的法国人的影子。懊丧的英国人大喜过望，赶紧安营扎寨、抢占地盘。

等到法国人兴高采烈地带着珍蝶返回来的时候，却发现这块面积相当于英国大小的土地，已经被英国人牢牢地掌握在手中。就这样，小小的蝴蝶给法国人留下的只是无尽的遗憾。

提前到达目的地又如何？目标不清晰，只能导致功亏一篑，前功尽弃。忙忙碌碌而毫无收获，陷入这个怪圈无法自拔的你，

需要先反思自己是否朝着一个目标在奋进。人生之路，与旅行其实无差，速度不那么重要，但是方向不可忽视。偏离既定轨道和目标，只会做无用功。

有人曾向世界歌坛的超级巨星卢卡诺·帕瓦罗蒂请教成功秘诀，他每次都提到自己父亲的一句话。

从师范院校毕业之后，痴迷音乐并有相当音乐素养的帕瓦罗蒂问父亲：“我是当教师呢，还是做个歌唱家？”其父回答说：

“如果你想同时坐在两把椅子上，你可能会从椅子中间掉下去，生活要求你只能选一把椅子坐上去。”

帕瓦罗蒂选了一把椅子——做个歌唱家。经过七年的努力与失败，帕瓦罗蒂才首次登台亮相。又过了七年，他终于登上了大都会歌剧院的舞台。

有多少人能和帕瓦罗蒂一样对自己的目标清晰明确？走向社会以后，找工作往往很盲目，大多数人往往只重视眼前，而忽视了自己的职业目标是什么。

你正在做的工作和努力将把你带向何方？你自己的职业目标是什么？你所做工作的导向与你自己的职业目标一致吗？你是否觉得现在所做的一些事情和做法需要调整？

经常思考什么是当前最重要的任务非常重要，这有助于你不断进步从而实现自己的目标。不过，在实现职业目标的路上，遭遇一些困难和挫折是必然的事情，那并不能证明你做错了什么，

或者你的方向有什么问题。

你觉得你现在所做的哪些与你的职业目标一致？哪些不一致？你希望对自己的工作做出哪些调整和变革？列出你的长期的职业目标和战略，你将如何实现你的职业目标？

自己的目标自己知道，所以，你不必听从别人的说三道四。只要你坚持，没有什么目标是实现不了的。你不但可以决定自己的职业目标，还可以决定它是否能够实现。当然，别人可以帮助你，但那不是决定。决定者正是你自己。

03. 做好计划才是真智慧

1984年，东京国际马拉松邀请赛中，原本名不见经传的日本选手山田本一，在众人的意料之外夺得了世界冠军。当记者问他是如何取胜时，他只说了一句话：“我是用智慧战胜对手的。”

当时很多人都认为山田本一是在故弄玄虚，毕竟马拉松是凭借体力和耐力的运动，爆发力和速度都还在其次，只要选手的身体素质好、耐力够，就有成为冠军的希望。所以，智慧对马拉松来说会有什么帮助？这个说法实在有些勉强。

两年后，意大利国际马拉松邀请赛在意大利的北部城市米兰