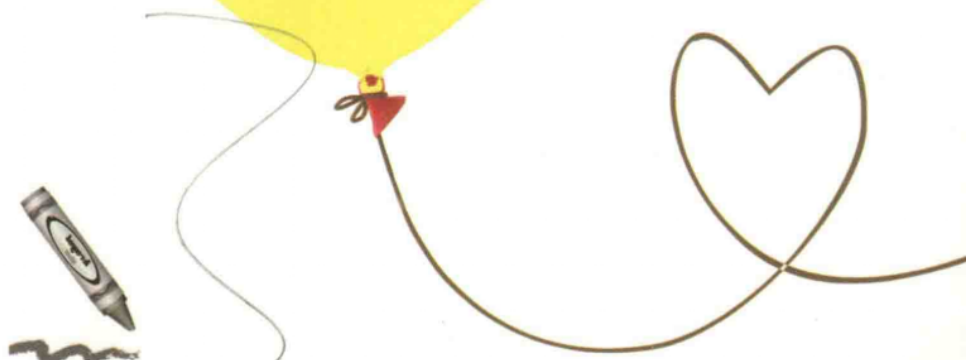




成就你 一生的 思维和习惯

ACHIEVEMENTS OF YOUR LIFE THINKING AND HABITS

晨 天/编著



习惯是一点一滴，循环往复，无数重复的思维养成的。

好的思维和习惯是决定成败的关键

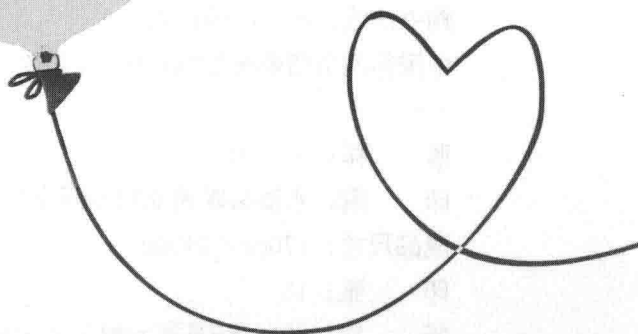
新华出版社



成 一生的 思维和习惯

ACHIEVEMENTS OF YOUR LIFE THINKING AND HABITS

晨 天/编著



习惯是一点一滴，循环往复，无数重复的思维养成的。

好的思维和习惯是决定成败的关键

FID

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

成就你一生的思维 and 习惯 / 晨天编著. — 北京: 新华出版社, 2016. 7

ISBN 978—7—5166—2678—8

I. ①成… II. ①晨… III. ①思维方法—通俗读物 IV. ①B804-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第164013号

成就你一生的思维 and 习惯

编 著: 晨 天

选题策划: 许 新

责任编辑: 徐 光 张永杰

封面设计: 木 子

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京市石景山区京原路8号 邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

照 排: 宇 天

印 刷: 永清县晔盛亚胶印有限公司

成品尺寸: 170mm×240mm

印 张: 15

字 数: 200千字

版 次: 2016年9月第一版

印 次: 2016年9月第一次印刷

书 号: ISBN 978—7—5166—2678—8

定 价: 36.80元

版权所有, 侵权必究。如有印装问题, 请与印厂联系调换: 0316-6658662

前言



寻找成功的方法

我们怎样才能取得胜利，拿破仑将军说过：“最重要的是要懂得怎么把一件事情办好，只有把你自己的事做得十全十美，你才能在和别人的较量中稳占上风。”

那么如何才能在和别人的较量中稳占上风呢？一位朋友曾对我说，只要你工作的时候尽自己最大的努力投入工作，为公司创造最大的效益就能取得一定的胜利。

其实不尽然，在我们努力奋斗，走向成功的过程中，我们要注意到影响我们成功的不良因素，我们要充分发挥自己的潜能，只有这样，我们才能将失败演变为成功。在这个过程中，勇气、力量、灵感、和谐，这些想法取代了原先的失败、绝望，慢慢在心里扎根，身体组织也随之



发生变化，个体的重合被新的光亮照耀，旧事物消失，新事物产生，于是导致世界焕然一新，我们也因此获得了新生。这是一次精神重生的过程，生命得以重塑的过程，因此有了新意，充满欢乐、信心、希望与活力。

拿破仑·希尔在钢铁大王卡耐基的帮助下，用了20年的时间探索伟大人物的“成功之道”。他先后访问了500多位成功者，其中有卡耐基、福特、爱迪生、罗斯福、洛克菲勒等。根据他们每个人的成功经验，研究他们的成功要素，总结出了带有规律性的17条定律，涵盖了人类取得成功的所有主观因素，使“成功”这种看似玄秘的学问变成了具体的、可操作的法则，为人们寻求成功之路，创造了坚实的阶梯。

《成就你一生的思维和习惯》这本书正是基于这17项法则而成，希望能给大家带来一条成功之路。

目 录



第一章 要有勇气

勇气，就是在对激烈冲突的热爱中彰显出来的心智力量，它是一种庄严而高贵的素质。它既适合发号施令，也同样适合服从执行，二者都需要勇气，因而它常常有隐藏自己的倾向。

■ 积极的勇气	3
■ 人生需要勇气	5
■ 勇气让你战胜恐惧	9

第二章 确定目标

什么是目标呢？有人这样回答：目标是人生的指南针，指引着人们前进的脚步。然而，很多人的人生却没有目标，他们总是活在混沌和盲目之中，纵使耗尽精力，也跟成功无缘。人生没有目标，就好比一艘没有方向的油轮，在燃尽油料之后最终也无法抵达彼岸。由此，渴望成功的人应当养成确立目标的习惯，调整自己的步伐，向成功冲刺。



■ 确定目标	15
■ 每个人都要有目标	18
■ 你想做什么	22

第三章 坚定信心

人什么都可以没有，但是唯独不可以没有自信，拥有自信，才能拥有一切。在漫长的人生旅途中，只有我们相信自己是重要的，我们才能不断激励自己战胜一个个困难，征服一座座学习的高峰。总之，自信可以改变一个人的一生。

■ 赢在自信	27
■ 树立坚定的信心	30
■ 肯定自己的能力	35

第四章 正确思考

思想的伟大不在于能否容纳琐碎小事，而在于能否用自己的影响使小事变成大事。对小事漠不关心的人也不会对大事真正感兴趣。

■ 思想决定人生	41
■ 做思想的主人	45
■ 思考的方式	48

第五章 懂得付出

人生的许多财富，都是平凡的人们经过自己的不断努力而取得的。周而复始的日常生活，尽管有种种牵累、困难和应尽的职责、义务，但它仍能使人们获得种种最美好的人生经验。对那些执着地开辟新路的人而言，生活总会给他提供足够的努力机会和不断进步的空间。人类的幸福就在于沿着已有的道路不断开拓进取，永不停息。那些最能持之以恒、忘我工作的人往往是最成功的。

■ 多做一点	55
■ 从点滴做起	59
■ 付出总会有回报	62
■ 付出多少收获多少	63



第六章 高度的执行力

执行力决定一个公司的成功，没有执行力，就没有竞争力。执行力低下已经成为制约很多企业发展的瓶颈。看看那些战略很完美，却始终“在纸上睡觉”的企业，他们的竞争力从何谈起呢？一个公司只有执行到位，企业才能生存和发展。

■要有高度的执行力	69
■积极的执行心态	72
■今日事今日毕	76
■保持工作效率的六个法则	79

第七章 领导才能

一次行动胜过百遍心想。有些人是“语言的巨人，行动的矮子”，所以看不到更为实际现实的事情在他身上发生；成大事者是每天都靠行动来落实自己的人生计划的。

■像老板一样思考	85
■勇于向卓越冲刺	88
■信念决定人生	91
■肩负起责任	94

第八章 独特个性

无论过去如何看待自己，现在都有了改变的动机、方法与能力，可以使自己变得更美好。造物主给我们的所有礼物中，能够选择自己的人生方向，应该是最大的恩赐了。只要我们立志做一个成功者，做一个最伟大的人，最好的事情就会发生在我们的身上。所以说，我们要想自己杰出，我们必须把自己变成最好的人。

■ 面对真实的自己	99
■ 认识自己	102
■ 敢于梦想	106
■ 当机立断	108

第九章 进取心

每个人都应该有一种学到老的精神，只有每天不断地学习，才能让自己跟上时代的步伐。学习，是一个持之以恒的过程。可能我们有过这样的感受，一些人一毕业就是硕士、博士，但到头来却给一个学历并不高的人打工。原因何在？现在比的不是学历，而是学习的能力。

■ 学习一生	113
■ 与时代同步	118
■ 每天都进步	121



第十章 满身热情

热情是世界上最伟大的力量，是一切行动的源泉。一个因为热情而行动的人是一个伟大的人，因为当他充满热情地去做一件事情的时候，将没有任何东西能阻挡住他成功的脚步。

- 热情是动力之源 127
- 培养你的热情 130
- 热情是工作的灵魂 134

第十一章 专心致志

世上成千上万的失败者，并不是因为他们没有才干，而是他们不肯集中精力专注地去做最应该做的工作，他们过于分散自己的精力，而且从未顿悟，他们注定是失败者。其实，如果用自己所有的精力集中去培植一个花朵，那么它将来一定会结出丰硕的果实。

- 工作要专注 139
- 专注的力量 144
- 集中精力做事 147

第十二章 合作精神

没有人是可以独立活在这个世界上的，工作中你与同事之间的相互合作是你前进的动力，所以，不要拒绝与他人的合作。接受别人才会壮大自己。

■ 与人协作	153
■ 每个人都要有团队	155
■ 懂得配合	158

第十三章 挑战失败

我们每个人的的人生历程都不可能一帆风顺，难免都会遇到很多不同的失败和挫折，如何对待失败和挫折，对于任何一个人来讲都将是一个考验。

很多人都追求成功而害怕失败，一旦失败就会表现出一副愁眉不展的样子。实际上，失败并不可怕，关键是你对待失败的态度是怎样的，承认失败的客观性，并不是消极地被失败所左右。

■ 失败的意义	165
■ 勇于面对挫折	169
■ 不败的精神	172



第十四章 安排时间

美国的管理大师杜拉克说：“不能管理时间，便什么也不能管理，时间是世界上最短缺的资源，也是最无价的资源，如果你想成功，除了严加管理，不然就会一事无成。”

■ 时间是什么	177
■ 不要浪费每一分钟	181
■ 做个惜时如金的人	184
■ 管理好你的时间	187

第十五章 身心健康

不良的身体，衰弱的精神，不知造成了多少人间悲剧，破坏了天下多少家庭。一个有一分天才的身强体壮者所取得的成就，可以超过一个有十分天才却身体羸弱者所取得的成就。我们需要有一个健康而强壮的身体，只要我们能够过一种有节制、有秩序的生活，这对于我们来说是可以做到的。

■ 体魄是成功的保障	193
■ 有健康才有成功	196
■ 健康是成功的资本	199

第十六章 创新制胜

世界上的任何事物都是不断变化着，没有一成不变的，尤其在这个激烈的竞争环境中，变化更是日新月异，因此，想要有所发展就要打破现有思维，勇于创新。

- 创新才有出路 205
- 什么是创新 207
- 跳出现有的思维 210

第十七章 良好习惯

“播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。”一种好习惯可以成就人的一生，一种坏习惯也会葬送人的一生。

- 习惯决定命运 215
- 不要拖延 218
- 现在就行动 221
- 勤奋的习惯 223

第一章 要有勇气

勇气，就是在对激烈冲突的热爱中彰显出来的心智力量，它是一种庄严而高贵的素质。它既适合发号施令，也同样适合服从执行，二者都需要勇气，因而它常常有隐藏自己的倾向。

■ 积极的勇气

汉语里的勇气有两层意思，一是勇往直前的气魄：夫战，勇气也。《史记·廉颇蔺相如列传》：“赵惠文王十六年，廉颇为赵将伐齐，大破之，取阳晋，拜为上卿，以勇气闻于诸侯。”二是敢想敢干毫不畏惧的气概：藐视困难的勇气，廉颇以勇气闻于诸侯。勇敢是智慧和一定教养的必然结果。

而在我看来，勇气就是如果不敢去跑，就不可能赢得竞赛；如果不敢去战斗，就不可能赢得胜利。中国政论家邹韬奋说：“由大智中产生大勇，由理解中加强信心，是最坚毅的大勇与最坚强的信心。”

勇气是无限人的，任凭你是谁，只要你能够勇于面对自己，坦然面对天地，不恐，不惊，不怖，不惧，能够勇于献出一切，乃至自己的性命，你便是有勇气的人，而你的精神，就是勇气！

拿破仑曾经说过：“真正的勇气是凌晨两点的勇气！”与下午两点相比，人的精神在凌晨两点处于最低谷状态，面对事实的勇气，看问题的态度最直观。

当我们在凌晨考虑眼前事情的时候，就很容易产生一种悲观的情绪。人们在夜晚考虑事情总是很容易把困难放大，把问题看得很严重。

一天晚上，演出经理人巴纳姆焦急而又痛苦地在屋子里踱步，