

li yuan zhu
李源

“习惯变则人格变，人格一变人生也就随之改变。”

——日本汉学大师安冈正笃

习惯关乎成败

XIGUAN
GUANHUI
CHENGBAI



Liyuanzhu

海南出版社

习惯关乎成败

李源 著



海南出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

习惯关乎成败 / 李源著.

— 海口: 海南出版社, 2006.12

ISBN 7-5443-1920-2

I. 习… II. 李… 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 142542 号

习惯关乎成败

李源 著

责任编辑 刘靖

※

海南出版社出版发行

(570216 海口市金盘开发区建设三横路 2 号)

全国新华书店经销

北京才智印刷厂印刷

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

开本: 720 × 970 1/16 印张: 15.25

字数: 200 千字

书号: ISBN 7-5443-1920-2/B · 72

定价: 26.80 元

前言

“我们每天高达 90% 的行为出于习惯”，也就是说，我们能看清并改掉坏习惯，并且坚持好习惯，那么我们至少在人生路上能得 90 分，关键在于看清自己，自知之明是自我改善的开始。“吾日三省吾身”，就是这个意思。

一根小小的柱子，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。

驯虎人本来也像驯象人一样成功，他让小虎从小吃素，直到小虎长大。老虎不知肉味，自然不会伤人。驯虎人的致命错误在于他摔了跤之后让老虎舔净他流在地上的血，老虎一舔不可收，终于将驯虎人吃了。

小象是被链子绑住，而大象则是被习惯绑住。老虎曾经被习惯绑住，而驯虎人则死于习惯（他已经习惯于他的老虎不吃人）。习惯几乎可以绑住一切，只是不能绑住偶然。比如那只偶然尝了鲜血的老虎。

可见，习惯虽小，却影响深远。习惯对于我们的生活有绝对的影响，经年累月地影响着我们的品德，决定我们思维和行为，关乎着我们的成败。

事物总是一分为二，凡事都有其两面性。习惯也是一样，有正面又有负面。正面的是好习惯，好习惯有助于我们的成功，而负面的是

坏习惯，坏习惯则导致我们的失败。智力是天生的，但可以在好习惯的帮助下，提高智力，开发自己与生俱来的潜能。好习惯是幸福的源泉，坏习惯是痛苦的开始，凡成功者不只是习惯的学生，而能超越习惯并驾驭它。

成功的人有一个共性，那就是基于良好的习惯构造的日常行为规律，他们并不比别人更聪明，而是好习惯让他们变得更有教养、更有知识、更有能力。他们并不比普通人更有天赋，但好习惯却让他们训练有素、技巧纯熟、准备充分。成功人士不一定比普通人更有决心或更加努力，但是，好习惯却放大了他们的决心和努力，让他们更有效率、更有条理。

好的习惯是一种坚持，坏的习惯是一种惰性。习惯就是这样一种力量，它决定着人生的成败。成败的分寸之间，习惯决定一切。坚持一个行动，你会养成一个习惯；坚持一个习惯，你会养成一个个性；坚持一个个性，决定你一生的成败。

日本汉学大师安冈正笃说：“习惯变则人格亦变，人格一变人生也就随之改变。”很多人就是因为有着不良习惯，终生被阻隔在成功的对面。初入社会的你，或许有这样那样的不良习惯，而自己却未能察觉。本书就像一面镜子，让你清晰地检查身上种种以前视而不见的坏习惯，教你怎样跨越人生的障碍，为你个人事业的发展提供指导，重新定位你自己新的生活，明晰自己人生的方向。并帮助你在年轻时就具备走向成功人生的优秀素质，为你送上一把开启成功之门的金钥匙。



目 录

第1章 惜时——要永远跑在时间的前面 / 1

- 1.1 浪费时间就是在销毁生命材料 / 3
- 1.2 不要在晚饭后走向堕落 / 5
- 1.3 为何你的时间总是被偷走? / 8
- 1.4 制定好你的计划 / 12
- 1.5 有效管理时间的法则 / 17
- 1.6 走出珍惜时间的误区 / 21

第2章 积极思考——成功只喜欢有思想的人 / 27

- 2.1 创新是成功的必经之路 / 29
- 2.2 善于思考才能成功 / 34
- 2.3 不同寻常的思考方式 / 36
- 2.4 突发奇想的价值 / 38
- 2.5 你会创新吗? / 40
- 2.6 捕捉灵感的四大妙招 / 43

第3章 行动——用双脚走出成功之路 / 49

- 3.1 行动的意义 / 51
- 3.2 随时随地追求进步 / 55
- 3.3 立刻行动的魔力 / 57
- 3.4 心动不如行动 / 59
- 3.5 把握现在 / 60
- 3.6 勇敢去尝试 / 62
- 3.7 提高自己的“行动能力” / 64

contents

3.8 扫清持续行动的障碍 / 68

第4章 勤俭——走向成功的阶梯 / 73

4.1 成功的人都有勤奋的好习惯 / 75

4.2 养成节俭的习惯 / 79

4.3 节俭是成功的美德 / 86

4.4 储蓄是成功的助手 / 88

第5章 学习——终身受益的过程 / 91

5.1 找到改变你命运的一本书 / 93

5.2 每天抽出一刻钟 / 94

5.3 永远不要停止学习 / 95

5.4 以成功者为师 / 99

5.5 天下才子必读书 / 102

5.6 获取知识的几点建议 / 107

第6章 健康快乐——身心健康是生命的保障 / 111

6.1 健康是生命之源 / 113

6.2 保持健康的七项自然原则 / 116

6.3 心理健康影响身体健康 / 119

6.4 保持快乐的六大防卫机制 / 121

6.5 学会控制坏情绪 / 122

6.6 用笑容驱散身心疲惫 / 124

6.7 让心灵晒晒太阳 / 128

6.8 五项训练缓解身心压力 / 131



目 录

6.9 发现生活中的快乐 / 132

第7章 诚信——成功源于诚信 / 135

7.1 诚实品质的力量 / 137

7.2 诚恳的魅力 / 140

7.3 诚信是经商的基础 / 141

7.4 诚信是一笔宝贵的财富 / 145

7.5 信任是生存的重要条件 / 147

7.6 讲究信誉带来财富 / 148

第8章 宽容忍让——有胸怀才会有成功 / 153

8.1 宽容是成大事者必备的品格 / 155

8.2 独享不如众享 / 156

8.3 学会宽容 / 159

8.4 处理人际关系要宽容 / 162

第9章 乐观自信——用乐观自信提高自我 / 165

9.1 乐观是成功的阶梯 / 167

9.2 做一个真正乐观的人 / 168

9.3 永远只看事物的光明面 / 170

9.4 微笑地生活 / 172

9.5 自信的力量 / 174

9.6 培养自信习惯的公式 / 176

9.7 相信自己才能培养自己 / 177

9.8 自信产生奇迹 / 180

contents

9.9 建立自信的四把金钥匙 / 182

第 10 章 持之以恒——坚持就是胜利 / 187

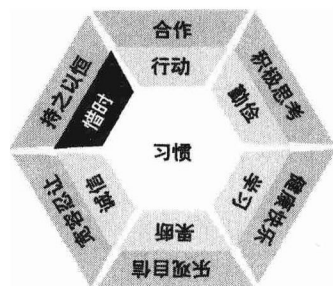
- 10.1 成败之间只差一点 / 189
- 10.2 耐心让你无往而不胜 / 190
- 10.3 毅力是成功的保证 / 193
- 10.4 永不言败 / 196
- 10.5 坚持下去，就会有所成就 / 200
- 10.6 培养意志力的步骤 / 203
- 10.7 锻炼忍耐力的 8 要素 / 206
- 10.8 克服忍耐力的 16 项缺点 / 207
- 10.9 给你 10 个坚持的理由 / 208

第 11 章 果断——成功的必杀计 / 213

- 11.1 犹豫不决的人难以获得成功 / 215
- 11.2 养成决断习惯的良策 / 217
- 11.3 不要被他人的意见所左右 / 219

第 12 章 合作——智者的成功之道 / 223

- 12.1 合作的魅力 / 225
- 12.2 双赢胜于单赢 / 227
- 12.3 合作的三大技巧 / 228
- 12.4 组织“智囊团” / 232
- 12.5 培养合作能力的 6 个要素 / 233



第1章 惜时

——要永远跑在时间的前面

“最大的浪费莫过于浪费时间”

“浪费，最大的浪费莫过于浪费时间了。”爱迪生常对助手说：“人生太短暂了，要多想办法，用极少的时间办更多的事情。”

一天，爱迪生在实验室里工作，他递给助手一个没上灯口的空玻璃灯泡，说：“你量量灯泡的容量。”他又低头工作了。

过了好半天，他问：“容量多少？”他没听见回答，转头看见助手拿着软尺在测量灯泡的周长、斜度，并拿了测得的数字伏在桌上计算。他说：“时间，时间，怎么费那么多的时间呢？”爱迪生走过来，拿起那个空灯泡，向里面斟满了水，交给助手，说：“里面的水倒在量杯里，马上告诉我它的容量。”

助手立刻读出了数字。

爱迪生说：“这是多么容易的测量方法啊，它又准确，又节省时间，你怎么想不到呢？还去算，那岂不是白白地浪费时间吗？”

助手的脸红了。

爱迪生喃喃地说：“人生太短暂了，太短暂了，要节省时间，多做事啊！”

1.1 浪费时间就是在销毁生命材料

.....

如果一个人不懂得珍惜时间，这绝对不是一种好习惯。时间就是一切，那些取得成就的人大都有良好的时间习惯。如果你想成为一个成功的人，那么，你最好养成良好的时间习惯，它将对你的一生有无穷的回报。

时间是平凡而常见的，从早到晚它都在一分一秒地运行，无声无息。而时间又是宝贵的，是每个人生命中最宝贵的东西。一个人要想成大事，首先就要学会利用自己的时间，养成良好的运用时间的习惯。

“你热爱生命吗？那么就别浪费时间，时间是组成生命的材料。”所有的古圣先哲们几乎都这样说过。

“请记住，时间就是金钱。比如说，一个每天能挣10美金的人，玩了半天，或躺在沙发上消磨了半天，他以为在娱乐上仅仅花费了几个美元而已。这种观点是不对的，他还失去了他本应得到的5美元……记住，金钱就其本性来讲，绝不是不能增值的，钱能生钱，而且它的子孙还有更多的子孙……杀死一头生仔的猪，那就是消灭了它的一切后裔，以至于它的子孙万代。如果谁毁掉了5美元的钱，那就毁掉了它所能产生的一切，也就是说，毁掉了一座美元之山。”

这是美国著名的思想家本杰明·富兰克林的一段名言，他通俗易懂地阐释了这样一个道理：

时间就是金钱，只有重视时间，才能获取人生的成功。



每个人都应记住时间的重要性。在学习、工作和生活中，重视我们的时间，就如同重视我们的生命一样，只有知道了时间才是生命的一切的人，才会在事业上取得耀眼的辉煌成就。

师兄和师弟

有一对师兄弟，师弟在学习中诚诚恳恳，分秒必争；而师兄却三心二意，一会儿要出去玩，一会儿又要去闹市，严重影响了师弟的学业，于是气愤不已的师弟用刀将他们学习时共用的席子割成两半，表示绝交。结果，分秒必争的师弟成为了著名的学者，而师兄却一事无成。

在时间面前，每个人都是平等的。生命由时间组成，时间就是生命。时间是一种既不能停止，也不能逆转，不能贮存，也不能再生的特殊性资源，是一种一次性的消耗品。当我们年老面临死亡威胁时，我们才会对失去的生命感到惋惜，对时间的浪费感到可恨，然而这又有什么意义呢？

每个人的生命都是有限的，所以时间是每个人最应该珍惜的财富。时间不能储存，不能倒转。它比金钱宝贵，它是构成生命长度的基本单位。时间是用生命来衡量的，善用时间就是珍惜生命。你热爱自己的生命吗？那你就珍惜热爱我们的时间吧。

因为120分钟贝尔成了“电话机的发明者”

贝尔研制电话机时，另一个叫格雷的人也在进行这项试验。两个人几乎同时获得了突破性进展，但贝尔到达专利局时比格雷早了两个小时。就因这120分钟贝尔登上了“电话机发明者”的宝座，从而取得了举世瞩目的成功与荣誉。

所以说，在做任何事情时，都要学会珍惜时间，学会珍惜时间就等于学会了珍惜自己的生命。一定要记住时间就是一切，从而更加懂得良好的时间习惯是你热爱你自己珍惜你自己生命的表现。

成功启示：成大事者的人必须具备的第一种习惯就是珍惜自己的时间，一分一秒都让它有价值。

1.2 不要在晚饭后走向堕落

.....

爱默生曾说过：“你若是爱永恒，就应当爱现在。昨日不能唤回，明天还不存在，你能确实把握的只有现在。”

不要总问：“那本书要多少钱？”

“那本书要多少钱？”一个在本杰明·富兰克林书店的门厅里徘徊了近一个小时的男子问道。“1美元，”店员回答道。“要1美元！”那个徘徊良久的人惊呼道，“你能便宜一点吗？”“没法便宜了，就得1美元。”这是他得到的回答。

这个颇有购买欲望的人又盯了那本书一会儿，然后问道：“富兰克林先生在吗？”

“是的，”店员回答说，“他正忙于印刷间的工作。”

“哦，我想见一见他。”这个男子坚持道。

书店的老板富兰克林被叫了出来，陌生人再一次问：“请问那本书的最低价是多少，富兰克林先生？”

“1.25美元。”富兰克林斩钉截铁地回答道。

“1.25美元！怎么会这样子呢，刚才你的店员说只要1美元。”“没错，”富兰克林说道，“可是你还耽误了我的时间，这个损失比1美元要大得多。”

这个男子看起来非常诧异，但是，为了尽快结束这场由他自己引起的谈判，他再次问道：“好吧，那么告诉我这本书的最低价吧。”



“1.5 美元,”富兰克林回答说。

“1.5 美元!天哪,刚才你自己不是说了只要 1.25 美元吗?”

“是的,”富兰克林冷静地回答道,“可是到现在,我因此所耽误的工作和丧失的价值要远远大于 1.5 美元。”

这个男子默不作声地把钱放在了柜台上,拿起书本离开了书店。

从富兰克林这位深谙时间价值的书店主人身上,他得到了一个有益的教训:从某种程度上来说,时间就是财富,时间就是价值。

时间是如此宝贵,然而,浪费时间的人却随处可见。

成功的“格子”

在位于费城的美国造币厂中,在处理金粉车间的地板上,有一个木制的格子。每次清扫地板时,这个格子就被拿了起来,里面细小的金粉也被收集了起来。日积月累,每年可以因此节约成千上万美元。事实上,每一个成功人士都有这样的一个“格子”,用于把那些零碎的时间、那些被分割得支离破碎的时间、那些常人不注意的零零碎碎的时间,都收集利用起来。等着咖啡煮好的半个小时,不期而至的假日,两项工作安排之间的间隙,等候某位不守时人士的闲暇等等,都被他们如获至宝般地加以利用,并足以取得令那些不懂得这一秘密的人目瞪口呆的业绩。

“噢,只有五到十分钟就要开饭了,什么事都干不了。”这是我们在家中听到的最普通也是频率非常高的一句话。但实际上,有多少身处逆境、命运坎坷的人,充分利用了这一些为我们许多人轻易浪费的时间,从而为自己建立了人生和事业的丰碑。那些被我们虚掷的时光,如果能够得到有效利用的话,完全有可能使得你出类拔萃,成为杰出人物。试想一下,即便像格莱斯顿这样的天才人物都要随时在口袋里装一本书,以便可以抓住任何一个空隙提高自己,那么我们这些智力一般的凡夫俗子难道还不应该更充分地利用一分一

秒，不让时光白白流逝吗？在我们的周围，有成千上万的人对光阴的匆匆流逝视而不见，麻木不仁，不能在即将过去的的时间里好好珍惜自己的青春。他们无法真正意识到光阴如箭的残酷，自信还有充裕的时间在等着他们，仿佛一个有钱人多叫几个好菜而并不在乎它们是否会被白白倒掉一样。而当他们在毫无顾忌地虚掷大段大段的光阴时，另外一些懂得时光如流水、年少难再来的人则在与时俱进，争分夺秒。

爱默生曾说过：“你若是爱永恒，就应当爱现在。昨日不能唤回，明天还不存在，你能确实把握的只有现在。”的确，生命的意义仅存于“现在”当中，人生的道路，每一步都朝一个全新的情景延伸，人永不能回到过去。可是许多人往往喜欢回忆眷恋过去，也常对未来充满憧憬，却最不注重现在。法国作家费奈隆说，在某一时间上，上帝永远都只能赐予我们一次时间，在他把前面的时光收回之前，他不会给予我们新的时间。

○林肯一边从事勘测土地的工作，一边利用每一点闲暇时间孜孜不倦地学习法律。在照管他的小杂货店的同时，他博览群书，积累了广博的知识。

○萨默维尔夫人在邻居们沉醉于声色犬马的娱乐和喋喋不休的家长里短时，却在发奋学习植物学和天文学，著书立说。在八十高龄的时候，她还出版了《分子和微观科学》。

我们浪费时间的最大害处并不在于被浪费的时间本身，更具危害性的还在于被浪费的精力。无所事事和懒惰闲散足以麻木每个人的神经，使得人们的肌肉日趋萎缩。

奋发工作可以使一个人朝气蓬勃，精力充沛，而耽于安逸则会使人们意气消沉、萎靡不振。那些惯于走在时间后面的人也惯于走在成功的后面。

当一个人专心致志地工作时，没有人会为他的前途担忧。但是，他中午是在哪里吃午饭的呢？他晚上离开自己的住所之后又是去了哪里



呢?他在晚餐之后做些什么?他的周末和节假日又是在什么地方度过的?通过这样一些问题的回答,我们可以发现,一个人是如何度过他的闲暇时光的,而这事实上完全能反映出一个人的个人品质。绝大多数误入歧途、自我放纵的人几乎都是在晚饭之后的那段时间里走向堕落的。

而另一方面,那些功成名就、位及顶峰的大人物绝大多数都是孜孜不倦、勤勉不辍的工作者,他们充分利用了晚上的光阴,或是学习,或是工作,进行自我提高。在人的生命旅程中,每一个夜晚都是一种严厉的考验。正如惠蒂埃那充满睿智的话语所言——

就在今天,我们抒写命运的画卷,编织生命之网。

就在今天,我们的所作所为决定了日后是光明前程还是罪孽一生。

1.3 为何你的时间总是被偷走?

.....

有些人对那些精力充沛、善于利用时间的人妒忌得发狂。同样是一双手,为什么他们能有条不紊地处理好各种事情?同样都有24个小时,为什么他们却能将这24个小时当作48个小时来使唤?他们在完成工作的同时,还能从容惬意地享受生活。反观自己,却只能永远地拒绝朋友们的邀约,因为一天的伏案苦干已经耗干了自己的精力!更加不能忍受的是,老板给自己的最后期限已经步步紧逼,可是工作却依然没有完成。这究竟是因为什么?曾经有一位哲人说过:时间会飞翔,而人却是驾驶员。不过,时间却并不能被每个人轻易地控制在手中。因为,窃取时间的“大盗”就潜伏在我们身边——它总是在一个人不留意的瞬间出击,偷走你那些宝贵的时间。为什么你的时间总是偷偷溜走?或