

Zuo
ZuiHao De ZiJi



●本书为成功励志读物，通过讲述故事、解析道理、心理测试等，阐发了许多人生哲理。并告诉读者，为了获得成功，成为强者，应该争取哪些方法。书中的许多哲理、方法，都是我们人生和事业取的提升的座右铭。

做最好的自己



一个好习惯受益一时，若干个好习惯成就一生。塑造自己完美的人格和魅力，从习惯开始。

习惯改变人生

习惯，是在不知不觉中养成的。好的习惯会让我们受益终身，坏的习惯如果不及时纠正，带来的负面影响也是相当大的，它将会影响你的一生。

萧茹◎编著

Zuo
ZuiHao De ZiJi



做最好的自己



习惯改变人生

萧茹◎编著

 中国城市出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

习惯改变人生/萧茹编著. —北京:中国城市出版社,
2007.12

(做最好的自己)

ISBN 978-7-5074-1939-9

I. 习… II. 萧… 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 193132 号

责任编辑 张惠平
封面设计 创品牌设计
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 北京正道印刷厂印刷
字 数 171 千字 印张 14
开 本 787×1092(毫米) 1/16
版 次 2008 年 1 月第 1 版
印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷
印 数 0001—12000 册
定 价 26.80 元

版权所有,盗印必究。举报电话:(010)63455163

前 言

我们每天 90% 以上行为是出自于习惯的支配。可以说，我们生活中的每一件事都是习惯使然，习惯每时每刻都在影响生活。好习惯是一种坚定不移的高贵品质，坏习惯则会毒害心灵。

幸运的是，我们每个人都有改变习惯的能力。

好习惯主要是依赖于人的自我约束，或者说是依靠人对自我欲望的否定。然而，坏习惯却像芦苇和杂草一样，随时随地都能生长，但它阻碍了美德之花的成长，使一片美丽的园地变成了杂草丛。坏习惯一旦播种，往往很难清除。

有人说：“要使自制成为习惯，放任则是可憎的；要使谨慎成为习惯，鲁莽则有悖于人的美好天性，就像残忍是严重的犯罪一样。”

对几百位成功者的调查显示，问及失败的可能原因时，几乎每个人都会说“坏习惯是失败的重要原因之一”。

人生要么是一幅伟大的作品，要么就是一团糟，因为每种习惯的养成要么是精心培养的结果，要么是放任自流的结果。

当一个人突然发现人们不信任自己，往往会感到非常震惊和难过。他做梦都不想养成撒谎的习惯，但在意识到之前，撒谎的习惯已经养成了。

良好的气质、儒雅的风度，会对年轻人的未来产生非常有利的影响。一个有良好风度的年轻人，谁不愿意与他交往呢？一个态度端正、

衣着得体、行为规矩的人，即使长相平平，甚至身有残疾，仍然会交上好运。

凡是渴望成功的人，都应该对自己平时的习惯做深刻的检讨，把那些妨碍成功的恶习一一找出来——如举止慌乱、急躁不安、萎靡不振、言语尖刻、不守时、马马虎虎等，要勇于承认自己身上的不良习惯，不要找借口搪塞。把它们记下来，对照它们引起的错误，想想今后应该怎么做。若能持之以恒地纠正它们，你就一定会有巨大的收获！



目录

每天进步一点点

提前一刻钟	3
培养好的工作习惯	5
草率行事不会有好结果	7
珍惜善用每一分钟	9
不做不明白的事	12
学会爱自己的敌人	13
提问题的学问	16
做人就做机敏之人	17
多一盎司定律	20
重复一遍别人的话	23
可产生依赖的习惯	25

清除思想的织网

最优秀的是你自己	29
打开心灵的枷锁	30
切忌骄傲和抱怨	32



自制是成功的平衡器	33
莫让贪婪把你摧毁	36
友情不可以经营	37
算计者永不快乐	39
真诚地为他人喝彩	41
内疚也是一种病源	43

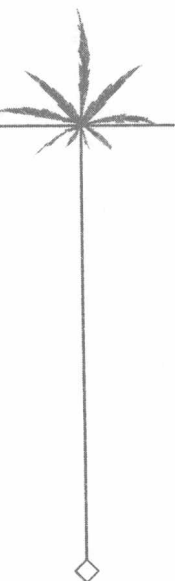
绝不拖延立即行动

只会幻想的人没有真正的机会	47
立刻行动不要拖延	49
立即执行自己的工作计划	51
行动是成功的开始	53
退才能更好地进	55
要找到行动的捷径	56

注重细节,从小事做起

小事也值得做	61
勿以善小而不为	62
从小事做起,才有机会做大事	64
工作中没有小事	65
把事情做到位	68
不要看不起自己的工作	71
多给他人留面子	73
切忌总“唱反调”	75





凡事责任第一

不要为自己找借口	79
踏踏实实地把自己的工作做好	80
只为失败找原因	83
不为错误找借口	86
拒绝理由用成绩说话	87
不找借口找方法	89
讲原则,不会错	91
珍视责任	93

机会来了,你准备好了吗

做好职业规划	97
工作要张弛有度	99
时刻准备着,机会来了才会成功	101
机会,是主动争取来的	102
毅力是事业成功的定盘星	104
把事情做到前面	106
利用现有的机会	108
不要小看自己无意中的主意	110
抓住关键的机遇	111

拒绝平庸追求卓越

锁定目标,持之以恒	115
-----------------	-----



勤奋就是财富	117
过去不能等同于将来	119
把本职工作做好只是优秀	121
绝不能安于现状	123
不要以貌取人	125
比中而行,择善而交	127
低调做人更易于成功	129

理财要有好习惯

富人不用储蓄罐	133
像富人一样思考	134
记下你每天的开支	137
金钱不等于幸福	140
钱一定花在刀刃上	143
别把赚钱当负担	144
穷人的圈子,富人的群落	147
节俭的习惯能带来财富	150
贪婪不是理财	151

我做事我快乐

把工作当成一种享受	155
做自己喜欢的事	156
为了自己努力工作	159
没有工作就没有生活	161
用我们的生命去做工作	163

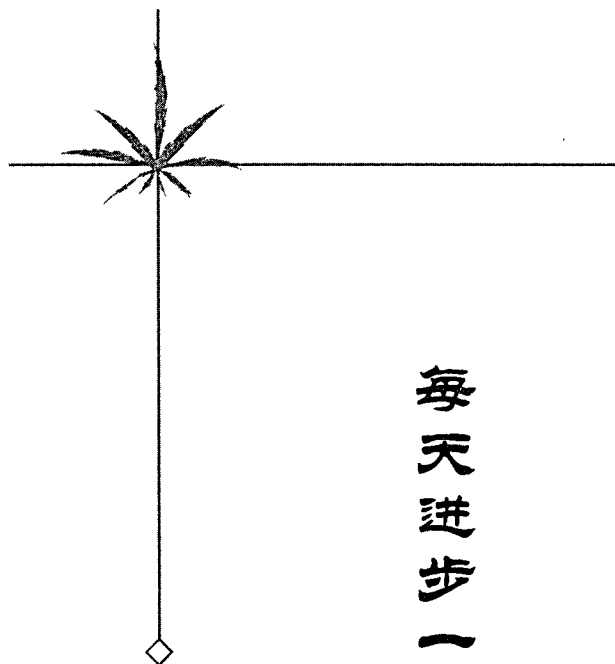


像对待恋人一样对待自己的工作	166
在失败中学习	167
没有团队的成功,就没个人的成功	169
一定要坚持到底	171

工作与生活的平衡

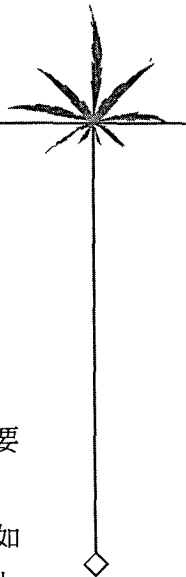
不把工作带回家	175
保持微笑,快乐每一天	177
休闲也是工作	179
甩掉包袱,快乐生活	182
真诚赞美获得好感	184
生活中不能没有幽默	187
让家庭多一点爱	191
应该有一些爱好	195
有健康才会有快乐	196
养成良好的生活习惯	199
多唱歌,少抱怨	202
在婚姻中成长	204
热爱家庭,经营爱的港湾	206
做人呆呆,处世聪明	207





每天进步一点点





提前一刻钟



一生事业的成功，就在于做每一件事，都要提前一刻钟下手。

能真正成功的人，都是守时、准时的人。如果一个人做事情没有时间观念，要么约会迟到，要么付款延期。这样的人在人际活动中，是不会得到他人信任的。

在与人交往过程中，必须遵守时间。

美国总统华盛顿的秘书总是迟到，每次的理由都是说她的手表不准。于是华盛顿对她说：“两种选择，要么你换一块手表，要么我换一个秘书！”秘书要在上司到达办公室之前到达，提前做好一些准备工作，否则就不是一个称职的秘书。同样，我们参加活动或与人约会也是一样，一定要准时。经常有一些人总是比人慢半拍，明明车马上就可以开走，却为了等一个人，让大家空等 20 分钟，这样的人能让人喜欢吗？

在工作中，我们只有严格地守时、准时才能更好地与人交往，更多地赢得别人的尊重，做任何事情就得心应手。

不守时在那些珍惜时间的人看来，简直就是一种不可宽恕的罪恶。

有一次，比尔和一个青年人约定上午 10 点的时候到他的办公室来一下。这个青年人委托比尔替他找一份工作。这一天，比尔原来打算是在他谈完话后就领他去见一位负责人，他们那里正好缺少一位员工。他们约好了见面时间。

可是当那个青年人 10 点 20 分的时候去见他，比尔已经不在办公室了，他赶着去见另外一个约好的人了。几天后，这个青年人想和比尔再重新约定一个时间。比尔问他上次为什么没有准时到达。这个青年人说：“先生，我上次是 10 点 20 分到的。”比尔提醒他说：“但是我们约





定的是10点钟。”“是的，我知道。”青年人支支吾吾地说，“但是只差20分钟，没有什么太大的差别吧？”“不！”比尔严肃地说：“能不能准时，有很大的关系。就是因为你不能准时，所以你失去了想要的工作，因为在昨天，他们已经录取了一个职员。而且年轻人，你也不能看轻我这20分钟的价值，因为在这20分钟里，我有许多重要的事情可以做。”

莫尔干告诉他的朋友，他将自己的每个小时都看做是价值1000元。事实上，很多人认为像莫尔干那样的人把自己的时间说得如此珍贵并不夸张，但是这里的“很多人”却总是白白地浪费自己宝贵的时间。很多人都没有想到，其实时间对于自己，和莫尔干一样地宝贵。

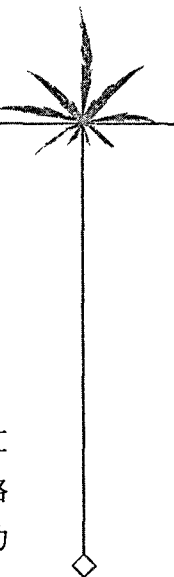
一个人如果做任何事都不错失一分一秒的话，那么他在事业上一定能取得成功。拿破仑在谈到击败奥国军队的原因时说：“我们之所以能够打败他们，最重要的原因就是奥国的军人不懂得时间的价值，每错过一分钟，就是给了‘不幸’多一分可乘之机。”

事情进展到关键的时刻，准时的人既可以不浪费自己的时间，也可以不浪费他人的时间，这样一来，大家的目标就更容易实现。拿破仑有一次请他的将士们一起吃饭，将士们没有一个按时到达。等到各位将军姗姗而来时，拿破仑已经吃完离座了。他对将士们说：“诸位，现在用餐的时间已经过了，接下来我们应该立刻办公了。”

凡是对于当天的事情不能当天处理完而需要使用“明天”的人，你能期待他在事业上有所成就吗？只有守时、准时、惜时的人，才是能取得胜利的人。

准时是一种礼貌，也是一种义务。选择提前一刻钟下手，任何时候你都能保证自己比别人离成功更进一步！





培养好的工作习惯



好的生活习惯是身体健康的保证，而好的工作习惯则是事业成功的保障。好习惯是你成功路上的向导，坏习惯则是你的绊脚石。一个想成功的人必须客观地认识到个人习惯的力量。审视你自己，培养好习惯，摒弃坏习惯；充分发挥好习惯的巨大威力，让好习惯为你打开成功之门。

霍华在担任美国钢铁公司董事长的时候，他发觉公司开董事会总是会花很长时间，虽然在会议上讨论的问题很多，但是收到的效果却很少。后来，他发现这是一个很不好的习惯：不能集中精力解决一个问题，结果只能是什么问题都解决不了。紧接着，霍华先生说服了董事会，每次开会只讨论一个问题，然后作出结论，不耽搁、不拖延，立即执行。改变的效果惊人得好，公司提高了工作效率，而且把以前没有解决的问题都解决掉了。

良好的工作习惯能极大地提高工作效率，能替你早日敲开成功的大门；而坏的工作习惯则常常拖后腿，阻碍你前进的步伐。千万不要以为习惯是无足轻重的事情，它的力量十分强大，往往是成功与失败的分界线。

那么，好习惯与坏习惯的判断标准是什么呢？其实，好习惯与坏习惯没有绝对的分界线。就以小心谨慎来说吧，这的确是个好习惯。它会让你在作决定之前做充分的调研工作，直到你有十足的把握。如此，你方能稳稳妥妥地发展事业。但不要忘了，如果你过分小心谨慎，也往往会错失良机。商场如战场，你通常没有那么多时间去深思熟虑。这时，你就要敢于冒风险，去为自己赌一个灿烂的未来。不仅商场，生命也是如此。所以，即使是好习惯也有一个度的问题，也有随机应变的必要。

话是这样说，但好习惯和坏习惯还是有明显的区别。好习惯一般是





健康的、有效率的、不影响他人的、能让你的工作和生活更美好的习惯。比如，合理安排时间的习惯。它既能让你有足够的休息时间，以保证身体健康和精神良好；也能让你有时间紧迫感，加快你的办事速度。坏习惯自然就是不健康的、效率低的、影响他人的、不利于你的工作和生活的习惯。比如，乱放东西的习惯。乱放东西不仅使你的工作和生活环境变得混乱不堪，更会浪费你宝贵的时间。你常常会花很多时间找东西，当你想要的东西找不到时，这时你的脾气就会变得很坏。所以，赶紧审视你自己。看一看，哪些是你的好习惯，哪些是你的坏习惯。哪些习惯你一定要改掉，哪些习惯你需要重新培养。

很多人也许会说，习惯是多年养成的，改变它是不太容易的。这话虽然有道理，但我们一定要有变革的勇气，因为只有改变，你才能开创一个新局面。

有个动物学家做了一个实验：他将一群跳蚤放入实验用的量杯里，上面盖上一片透明的玻璃。跳蚤习性爱跳，于是很多跳蚤都撞上了玻璃，不断地发出叮叮咚咚的声音。过了一阵子，动物学家将玻璃片拿开，发现竟然所有的跳蚤依然在跳，只是都将跳的高度保持在接近玻璃即止，以免“撞到头”。结果竟然没有一只跳蚤能跳出来。

后来，那位动物学家就在量杯下放了一个酒精灯并且点燃了火。不到五分钟，量杯烧热了，所有跳蚤自然发挥求生的本能，每只跳蚤再也不管头是否会撞痛，全部都跳出了量杯。

培养好习惯还需要监督和反省。每天临睡前回顾一下，自己是否在坚持好的习惯行为，自己是否又犯了坏的习惯行为。

自我监督是必要的，旁人的监督往往也不可缺少。人的自制力是有限的，亲友的提醒和监督通常都能对你发挥很好的作用。他们会比你看得更真切，也会要求得更严格。

让好习惯成为你的良师益友，让好习惯成就你的美好人生。坚持已有的好习惯，摒弃不好的习惯，培养新的坏习惯，成功就会水到渠成。





草率行事不会有好结果



一个人草率行事的习惯只会让自己吃够苦头——毫无头绪、混乱不堪、漏洞百出。长此以往，是成不了大事业的！

“你要先知道自己要做什么，然后再去做。”对行事容易草率的人来说，这是很好的座右铭，尤其是前半段。假如决断和行动力是迈向成熟的两个必要条件，则表示我们所采取的行动，必须根据良好的分析与判断。

“行进之前先仔细看”或“投资之前先仔细研究”，这些都不代表我们做事要犹豫没有决断，这些话的意思是要警告我们：采取行动千万不可鲁莽、仓促，要认清事实的真相再做出相应的行动。

如果医师在急救病人的时候，之前没有把病况弄清楚，就极有可能给病人带来不幸。不错，在许多情况之下，立即行动是必要的，但其成大事的比例往往视其对问题诊断的正确程度而定。

住在新墨西哥州阿布魁克市的泰德·考丝太太，好几年前曾为财务问题而烦恼不已。她多病的母亲住在布鲁克林，由两名看护妇负责照料她的起居。考丝太太后来发觉支付这样的开销很困难，而一位时常在财务上资助她的叔父，也打电话向她表示是否可以减少开支。如减少那两名看护妇的薪水，或缩减房屋的维修费等等。

考丝太太一时难以作出决定，便要求让她好好想一下，等作了决定之后再回电话给他。考丝太太十分感谢这位叔父的长期资助，也觉得应该想办法减轻这位叔父的负担。

“我取来一些纸张，然后开始分析。”考丝太太描述道，“我先把母亲的收入——如有价证券、叔父给她的补助等等——列出来，然后再列

