

与价值相比，习惯对人的行为的决定作用通常要大得多。尤其是在日常生活当中，常常是那些我们根本无法解释的潜移默化的固定行为方式起着决定性作用。

远光/编著

人能否成功并非取决于天性，
而是取决于人的习惯

习惯
决定成败

高效能人士 的习惯全集

相信自己，一切都皆有可能

习惯对于人的影响是不可否认的，对于成就某件事情的力量也是不容忽视的。
好的习惯不仅提升你的工作绩效还可以令你的人生有更多的精彩。

GAOXIAONENGRENSHI
DEXIGUANQUANJI

中国商业出版社

人能否成功并非取决于天性，
而是取决于人的习惯

远光/编著

高效能人士 的 习惯全集

相信自己，一切都皆有可能

习惯对于人的影响是不可否认的，对于成就某件事情的力量也是不容忽视的。
好的习惯不仅提升你的工作绩效还可以令你的人生有更多的精彩。

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高效能人士的习惯全集 / 远光编著. —北京:
中国商业出版社, 2007.5

ISBN 978-7-5044-5908-4

I. 高… II. 远… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 056696 号

责任编辑 孙启泰

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

中国电影出版社印刷厂印刷

*

787毫米×1092毫米 16开 23.375印张 420千字

2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷

定价: 39.80元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

人能否成功并非取决于天性，
而是取决于人的习惯

习惯
决定成败

高效能人士 的习惯全集

相信自己，一切都皆有可能

GAOXIAONENGRENSHI
DEXIGUANQUANJI

中国书店出版社

责任编辑/孙启泰

封面设计/纸衣裳书装·王林

前言

在这本书中，我们将谈论一个重要的成功主题：习惯！人能否成功并非取决于天性，而是取决于人的习惯。与价值相比，习惯对人的行为的决定作用通常要大得多。尤其是在日常生活当中，常常是那些我们根本无法解释的潜移默化的固定行为方式起着决定性作用。

有什么样的思想，就有什么样的行为；有什么样的行为，就有什么样的习惯；有什么样的习惯，就有什么样的性格；有什么样的性格，就有什么样的命运。所以说，行走在成功之路上，一盎司习惯抵得上一磅智慧。

习惯对于人的影响是不可否认的，对于成就某件事情的力量也是不容忽视的。好的习惯不仅提升你的工作绩效还可以令你的人生有更多的精彩。但是，这个看似人人皆知的问题，在许多人身上并没有引起足够的重视，因为他们常常把失败归咎于外部因素，而不是从自身找失败的原因。

的确，在生活中至少存在两种类型的人：一种是天天囿于恶习之中的人，从他们身上看不到一点改善的痕迹；另一种是善于培养自己良好习惯的人，他们可以成为一个高效能人士。你是哪一类人？我想，从你的经历中，你已经找到了答案。

马克·吐温说：“习惯就是习惯，谁也不能将其扔出窗

外，只能一步一步地引下楼。”习惯的养成有如纺纱，一开始只是一条细细的丝线，随着我们不断地重复同样的行为，就好像在原来那条丝线上不断缠上一条又一条丝线，最后它便成了一条粗绳，把我们的思想和行为给缠得死死的。

改变习惯是一个人敢于改变自己、拯救自我的标志，是一个人能力的证明。毫无疑问，那些成大事者都是有良好习惯的人。这样的例子，我们可以举出无数，如果你不能想起一两个，证明你实在太可怜了！在人生的道路上，我们需要的是：用良好的习惯来保障行动的正确执行，来兑现曾经心动过的金点子！

习惯若不是最好的仆人，便就是最差的主人。无论何时，人都应该操控习惯，而决不能让习惯操控自己。本书总结出高效能人士在思维方式、生活态度、工作方法、人际关系等方面的各种习惯，通过深刻的理论探讨，并结合大量案例，有针对性地培养读者养成具有成功潜质的各种好习惯，帮助读者重塑自我，迅速提高工作效率和个人能力，成为一个高效能人士，从优秀走向卓越！

目 录

习惯的欲望：活着一定要有所作为

1 问一问自己到底能干什么 003

假如你不明白自己的需要，那么你很可能做出完全相反的选择。

2 给自己的梦想留一点时间 005

成功的定义与方向在于你想要什么，而这个愿望随时可能改变，因此你对成功的定义也可能会有所不同。

3 把“最”字摆在当头 008

只有你自己能为自己做决定，做你觉得有价值、有兴趣的事情才是最能满足你、最有意义的决定。

4 及时放弃无意义的固执 010

坚持是一种良好的品性，但在有些事上，过度的坚持，会导致更大的浪费。

5 把目标落实到具体计划上 015

若是有一种目标值得你去达到，这工作就值得好好地计划和行动。

6 没有聚焦，人生将是一盘散沙 018

当你的内在心灵将焦点集中在特定目标上，你会不由自主地朝此目标前进，然后以比较宽容的想法去看待其他事情。你会看淡一些不相干的事情，在不必要的事情上减少注意力。

7 自己对自己负责，就要敢于挑战 021

生命之权操之在己，不管别人有多少意见，作决定的终究是自己。

DEXIGUANQUANJI

习惯的期待：相信自己能打出一片天下

- 8 自己要给自己打气 027
你若想在人生里早一点获得成就，自信为必要条件。
- 9 任何时候都要有长远的眼光 031
安于现状，只会使你丧失获得更卓越成就的能量；只要你的眼光看得够远，就一定能真正飞起来。
- 10 勇于改变不得意的现状 034
一个人如想脱离困境，或期望从不如意的情况中改善过来，那就不要忘记“不得意才是大得意的转机”。
- 11 别人能成功，我也一定行 036
一个没有欲望的人，做事是无法成功的，更何况想要获得人生巨大成功，几乎是无法想像的事。
- 12 退缩更无出路 039
只要心中充满自信，没有一件不能做的事。
- 13 面对困难勇敢地站起来 042
当我们遭受到大的苦难时，一般人都会认为：“这件事我无法解决。”其实，这是极大的错误，因为，自己无法解决的事，决不可能发生在自己身上。最主要的还是在于，你是否能面对困难勇敢地站起来。
- 14 要么不做，要做就做最好 044
惟尽善尽美者为上。
- 15 以强烈的使命感迎接挑战 050
你的梦想中必须含有某种能激励你自我拓展、自我要求的要素，而这些要素也会帮助你不断成长、改变、进步。

习惯的本领：积极消除行动的障碍

16 要不断发掘自己的积极因素 055

有些很小的事，也许你觉得没有多大意思，也要列举出来，希望你把自己会起消极作用的东西彻底破除掉，然后你便能够积极一些。

17 找到治疗颓废的良方 059

如果一个人在做了错事之后，却没有内疚的感觉，他就不能辨别是非，或者不了解那些行为的是非标准。

18 积极追求才有人生乐趣 064

只有你才是自己命运的主人，只有你才能把握自己的心态，而你的心态塑造着自己的未来，这是一条普遍的规律。

19 让自己从心智柔弱变得意志坚强 068

一个具有积极心态的人绝不是一个懦夫。他所坚持的原则是，不断地将弱点转化为力量。

20 做自己想做的事最幸福 073

林肯曾经说过，“我一直认为：如果一个人决心想获得某种幸福，那么他就能得到这种幸福。”其实，人与人之间本只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成了巨大的差异！

21 最大的忠告之一：切忌染上惰性 078

如果你确实希望摆脱各种病态行为，在生活中有所作为，并做出自己的选择，如果你确实希望精神愉快，你就必须像完成任何一项艰巨任务一样，对自己严格要求，摒弃迄今为止所养成的自我挫败的思维方式。

习惯的密码：惟有勤于思考，才能超越别人

- 22 正确的思考应保持冷静的头脑 085
保持冷静的头脑首先要相信自己的头脑，不要由于缺乏必须的力量，就否定一个可能的观念或构想。
- 23 随时提升自己的思考能力 087
改变你的想法，也就意味着改变你生命中的优先次序、理想、兴趣及做事的方法。
- 24 集中注意力做好每一件事 091
只凭着空想而期望正确的思考结果是非常困难的，但只要将想法写在纸上，便很容易集中精力作出正确的思考。
- 25 不相信“我不会做” 094
将时间精力花在你所不必要的事物上面，这是不合理的。
- 26 给自己列出一张行动表格 097
想清楚之后，列表时才能依照欲望强度大小决定各事项的顺序。而在这种决定顺序的过程中，你便不难发现最适合自己的方向及所谓的“第一欲望”。
- 27 不要轻信别人的观点 100
凡事都要学会会有主见，有自己独立的人格，只依赖别人永远不会成功。
- 28 记住：心想事成 103
成功只降临在那些主动进取的人的身上，而失败则降临在不思进取者的身上。

习惯的章法：盲目行事是最大的错误

- 29 把自己变成一名创造高手 107

每个人都有一些创造力，但是大多数人没有学会去应用它。

30 最大限度地挖掘潜意识 110

潜意识就像一座肥沃的田园。如果我们不去播下美丽果实的种子，那么杂草就会在这田园蔓延生长。我们可以有意识地运用创造性想像力去播下积极性的种子；不然的话，我们会因疏忽、不认真而任由消极性甚至破坏性的种子侵入这田园。

31 发挥好奇心的力量 113

回想一下那些流传于世的伟人事迹，我们无不惊叹：他们都是那些勇于探索未知的人。

32 突破常规思维，争取主动 116

想别人所没想，做别人所未做的事。“奇”的行动是别人未料到的行动，“奇”的计谋是别人还未意识到的计谋。

33 善于抓住瞬间的灵感 118

灵感会启发人们创造新意念、新发明。请学会捕捉你的“第六感”。

34 从小事中激发创意 122

拿破仑说：“想像力可统治整个世界”。

习惯的技巧：敢于决策，还要果敢出手

35 一定要相信自己的判断 127

一件事想多了，顾忌就会越来越多，明明是一件小事，也可能越看越严重。

36 决策时要看得准、看得远 129

要能够清楚地明了什么是该做或不该做的事，先决条件就是必先拥有明确的目标。

37 千万不可惧怕犯错 131

DEXIGUANQUANJI

目 录

有些人简直是无可救药的狐疑寡断。他们不敢决定各种事件，因为他们不知道这决定的结果究竟是好是坏，是吉是凶。有些人本领不差，人格也好，但因为寡断，他们的一生就给糟蹋了。

38 敢于做别人不愿做的事 137

记住，这世上有两种人永远在原地踏步：一种是不肯听命行事的人；另一种则是只听命令行事的人。

39 该冒险的，就不要胆怯 140

冒险精神不是探险行动，但探险家的行动必须拥有足够的冒险精神。

40 优柔寡断者将一事无成 143

要消除优柔寡断，你不要将各种可能的结果都用对与错、好与坏，甚至最好与最坏来衡量。所有选择的结果只是他们各自不同而已。

习惯的品质：培养良好的行动习惯

41 敢于对现状抱有不满足的情绪 147

对于那些阻碍我们成功的恶习，我们应努力改正，并坚决摒弃，否则，它将影响我们一生的幸福。

42 尽可能确定自己行为的规律 151

最好既要计划自己的活动，又善于开始一项较重要的工作，而不只是把它们按轻重缓急分分类便扔到各自的文件堆里，等以后再做。

43 养成良好的工作习惯 155

一个好的习惯可以成就人，一个坏的习惯可以毁掉人。

44 实现任何目标都必须一步一步做下去 160

按部就班下去是实现任何目标惟一的聪明做法。

习惯的手段：及时把机会变成手中的财富

45 机会眷顾有准备的人 167

机会到来时，如果你麻木不仁就会和它失之交臂。被动等待或守株待兔，根本是浪费时间、错失良机的举动，而这亦无异于把自己的命运交付给未可知的外力来决定。

46 发现机会就不放手 170

记住，如果你有值得追求的目标，你只须找出为什么你能达到这个目标的一个理由就行了，而不要去找出为什么你不能达到这个目标的几百个理由。

47 机会的流失往往在反复考虑之间 176

机会的流失往往在反复考虑之间，所以，机会来时，你便应打开大门迎接，以免稍有迟疑使你丧失即将到手的机会。

48 见缝一定要插针 178

培根说过：“机会老人先给你送上它的头发，如果你没抓住，再抓就只能碰到它的秃头了。”

习惯的策略：别在无益的事情上浪费时间

49 紧紧盯住眼前的事情 183

将你的注意力集中在目前情况，养成“不要为明日忧愁”的习惯。

50 立即从现在开始起步 185

富兰克林说：“把握今日等于拥有二倍的明日。”的确，只要你做下去就好，在做的过程当中，你的心态就会越来越成熟。

51 如果拖延，只能耽误自己 187

假如你真想克服自己拖延的陋习，那么，就从现在开始，不再

目 录

拖延，赶紧列出自己的行动计划吧。

52 扎实地活过每一分钟 193
 扎实活过每一分钟，是你迎向丰富生命的开始。

53 合理分配时间的秘诀 196
 时间与金钱一样也要吝于使用，否则无法成就大事。

54 最好让时间超值 198
 许多人日复一日花费大部分的时间去做一些与他们梦想不相干的事情。不要成为他们其中的一分子！让你生命中的每个日子都值得“计算”，而不要只是“计算”着过日子。

习惯的魔力：让自己的优点充分发光

55 必须把自身的价值发掘出来 203
 印度圣雄甘地所说的“自己比自己大”，把潜藏在自身中的价值发掘出来，发扬光大。

56 敢于打破传统与消极习俗 205
 要想不为社会环境所左右，就需要做出自己的决定，争取不声不响地付诸行动。

57 谁都不会天生倒霉 207
 世界上有无数人，一辈子浑浑噩噩，碌碌无为。他们对自己一直平庸的解释不外是“运气不好”、“命运坎坷”、“好运未到”。这些人仍然像小孩那样幼稚不成熟，他们只想得到别人的同情，简直没有一点主见。

58 不要墨守成规 211
 打破常规是成大事者必备的能力之一。没有这一点，你只能是一个可怜虫！

59 居安思危，方能成功 213

骄傲自满是与争取胜利不相容的。胜利、成功，总会冲昏一部分人的头脑，使他们骄傲起来，不再前进。

60 一生的成败与运气无关 216

追求成功的法则之一：做事半功倍的事。尝试从一次的努力中得到更多的效果。

习惯的方略：找到反败为胜的策略

61 要敢于承认失败 227

失败本是人生旅途中难免的事，不要惧怕失败，应该勇敢地面对它，只要尽了力，便可问心无愧。

62 小的错误也要分析 229

从失败的体验中学习找出应付下一步的良策。“失败”的事实也许给你很大的影响，但只要不怕失败，行动便会永远积极。

63 用微笑化解伤感 232

将自己失败的经验当做笑谈往往可有效降低失望感。积极的努力才能把失败转变为成功。

64 成为抗争困境的铁人 236

处在逆境中，有的人会为了想脱离逆境而奋斗，有的人却会为了无法克服逆境而堕落下去。当然，能成功的一定是前者，自暴自弃毁灭自己的则是后者。

65 学会变被动为主动 239

失败是成功之母，更应该说失败是进步的里程碑，是勇者、强者与懦夫的天然国界。

习惯的精神：只要走下去，就会有出路

66 走你自己的路 245

只要愿意，你可以去做任何事情，而不一定非得等到有一个明确合理的理由。我们没有必要在做每一件事情之前非得寻找一个理由。如果事事都要有理再做，你就不能去尝试新的经历。

67 不怕多走路，就怕走不出自己的路 248

不管你现在处在何种恶劣环境中，也不要被环境打垮，而要为了达到目标去努力，向着更大的目标挑战。如果发现了人生的意义，你就可以算是已经一步一步地走向成功了。

68 勤奋好问，遇事留心就会积累经验 252

在考虑未来行动的走向和追求何种机会时，需要依赖许多资讯来帮你决定。所以你如何取得资讯、资讯取得的充分与否，可以说是决定了你未来动向的一大半因素——决定你朝目标行进中，要向前踏一大步，或仅仅一小步。

69 可以让脚步慢下来，但不能停下来 256

为了得到自己想要得到的东西，你应该相信这是一个过程；可以让追求的脚步慢下来，但不可以停下来！

70 不怕挫折，重觅新路——盲人吉姆的自述 260

每个人都是盲目的，这与你生理的视力无关，而在于你如何使生命发挥意义并且尽力做到最好。

71 “横冲直撞”胜于“坐以待毙” 265

致胜的人总是不断地尝试，不断地改进，不断地行动。

习惯的特性：顶住压力，才有出头之日

72 有时离胜利只一步之隔 271

一个人只要有向上的决心，必定能在失败中寻获成功的钥匙，如果就此灰心失意，便永远尝不到成功的美果。因为失败的经验愈丰富，成功的机率愈大。

- 73 从一点突破困境 274
万事起头难，每个新的一步都是另一个困难的开始。
- 74 持之以恒，不可懈怠 281
如能持之以恒地完成一件事，在这种行动里的自我暗示力，一定会把无恒心或没耐心的恶习一扫而光。
- 75 要有坚韧不拔的精神 284
众多的成功者并不是依赖机会或好运气，而是得力于他们坚韧不拔的精神。
- 76 以热情的投入来铲除困难 287
热情就像汽油一样，如果能善用它，它就会做一些有意义的工作；如果用之不当的话，就可能出现可怕的后果。

习惯的谋智：学会控制自我

- 77 清除掉自己的烦恼念头和悲观情绪 293
假设现在被厄运打垮，也应该把持着“过去已成过去，今后情况一定会变好”的心情。
- 78 无法自我控制是一般人的通病 296
往往因为旁人的一句话，便耿耿于怀，动辄勃然大怒，时而血管膨胀，血液充满脑部，根本无法自我控制。等到情绪过后，才来懊悔当初，这是一般人的通病。
- 79 内疚与愧恨是最为无益的 299
每天都应尽力做完该做的事。疏忽和荒唐事在所难免，尽快忘掉它们。明天将是新的一天，应当重新开始，振作精神，不要使过去的错误成为未来的包袱。
- 80 忧虑是一种极大的精力浪费 302
现实生活中，有些人不管遇到什么事情，总是首先启动自己那

DEXIGUANQUANJI

GAOXIAONENGRENSHI