

每天积累，必将受益终生

MEITIAN GEI NI YIGE HAO XIGUAN

播下一个行动，你将

收获一种习惯；播下一种习惯，

你将收获一种性格；播下一种性格，

你将收获一种命运。

习惯的力量无比巨大，它将日积月累地影响人的品德，左右人的思维，控制人的行动，它将关乎我们一生的成败。注重习惯，重塑自己，改变人生。



——最新珍藏读本——

每天给你一个

好习惯

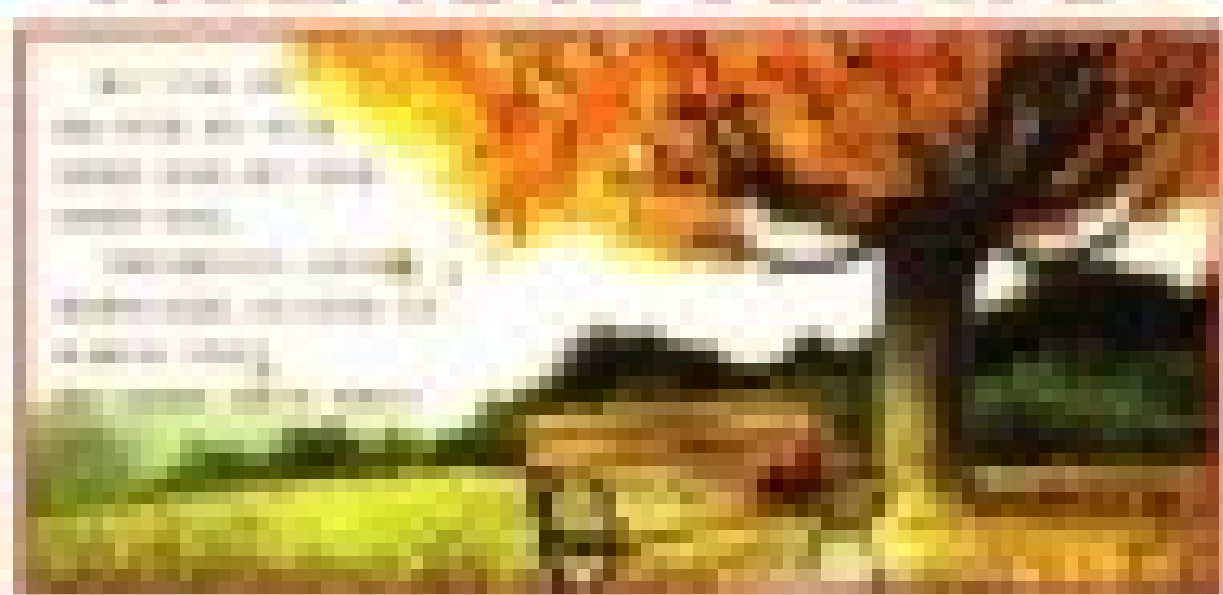
曾有不少成功者不止一次地解释他们的成功纯属偶然，殊不知在这偶然的背后，隐藏的是良好习惯的必然。他们无不是受这种必然的指引，最终走向成功。

奚 华◎编著

北京工业大学出版社

每天一个习惯，改变一生

MEITIAN GEI NI
YIGE HAO XIGUAN



——最新珍藏版本——

每天给你一个

好习惯

本书以“好习惯”为主题，通过一个个生动的故事，向读者传递了积极向上的生活态度和价值观。

本书适合广大青少年阅读，是培养良好习惯、提升个人素质的绝佳读物。

本书由著名作家、教育家精心编撰，内容权威，值得推荐。

本书是“好习惯”系列中的一本，读者可以购买全套书籍，以获得更全面的阅读体验。

本书由著名出版社出版，品质有保障，值得信赖。

B821-49/16

每天积累

2008

MEITIAN GEI NI
YIGE HAO XIGUAN



——最新珍藏读本——

每天给你一个

好习惯

奚 华◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天给你一个好习惯 / 奚华编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5639-1926-0

I. 每... II. 奚... 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 (2008) 第 033990 号

每天给你一个好习惯

奚 华 编 著

*

北京工业大学出版社出版发行

邮编: 100022 电话: (010) 67392308

各地新华书店经销

九洲财鑫印刷有限公司印刷

*

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

787mm×1 092mm 16 开 18.25 印张 250 千字

ISBN 978-7-5639-1926-0

定价: 30.00 元



前言

前言

习惯的力量是巨大的，它无时无刻不在影响着我们的思维方式和行为模式。我们每天大部分的行为都是出自习惯的支配，可以说，几乎在每一天，我们所做的每一件事，都是习惯使然。

拿破仑·希尔说：“习惯能成就一个人，也能摧毁一个人。”每个人都有各种各样的习惯，在我们众多的习惯当中，能够成就一生的自然是那些好习惯，正如俄国教育家乌申斯基所说：“良好的习惯乃是人在神经系统中存放的道德资本，这个资本在不断地增值，而人在其整个一生中就享受着它的利息。”而那些坏习惯，就像一堵玻璃墙，把我们与成功隔离开来，让我们只能看到成功近在眼前，却总是无法到达。古往今来，多少人因为自己的坏习惯含恨终生，又有多少人因为自己的坏习惯找不到人生的幸福，更有甚者，因为自己的坏习惯葬送了最弥足珍贵的生命。《三国演义》中的周瑜，纵使有英雄气概，终究逃不过气量狭小恶习的惩罚，被诸葛亮三气之下，一命归西。

在我们的身上，好习惯与坏习惯并存着，唯一能够有效改变我们生活的手段便是有效地、最大限度地改变我们的不良习惯。改变不良习惯，养成好习惯，并不是一蹴而就的事情，它需要我们用毅力、恒心和不断地自我提醒才能达成。幸运的是，我们每个人都具备这些能力，只要你肯用心！





每天一个好习惯

MEITIAN GEI NI YIGE HAO XIGUAN

本书区别于同类书籍的最大特色在于，为那些渴望成功的读者提供了具体而实用的习惯养成方法与实用技巧，并辅以可读性很强的案例和小故事来说明问题，指导读者怎样培养好习惯，摒弃坏习惯，使读者对习惯的认识能从自发上升到自觉的高度，从而获得一条重塑自己，改变人生命运的途径。

前

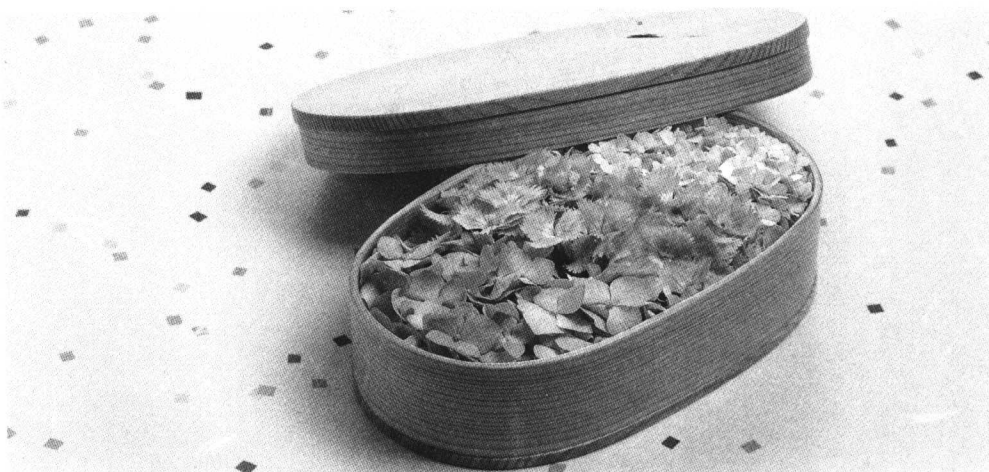
言



CONTENTS

第一篇 做人处世的习惯：学会像普通人一样生活

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 学会低调做人才能获取成功 / 003 | 淡泊名利不求奢华 / 027 |
| 学会像普通人一样生活 / 004 | 富贵不淫贫贱不移 / 028 |
| 不要妄想快速树立好的名誉 / 006 | 不争官要权保持平常之心 / 029 |
| 屈是为了更好地伸 / 007 | 有本事不必自夸 / 031 |
| 头衔并不代表一个人的全部 / 009 | 把侮辱作为成功的阶梯 / 033 |
| 不要过分炫耀你的财富 / 010 | 受打击不要灰心 / 034 |
| 不要占有他人的功劳 / 012 | 宁可做过莫要错过 / 036 |
| 乐于助人才能赢得别人的帮助 / 013 | “打掉门牙往肚子里咽” / 038 |
| 要善于结交对自己有益的朋友 / 015 | 不要因别人的成就愤怒 / 039 |
| 设身处地为别人着想 / 016 | 受人利用是因为你有价值 / 040 |
| 不要轻易伤害别人的自尊心 / 017 | 尽职尽责不与他人争职位 / 041 |
| 施恩给故意为难自己的人 / 019 | 少怪罪别人多检讨自己 / 043 |
| 要学会欣赏对手 / 020 | 不可采取结怨惹祸的做法 / 044 |
| 过去的事不要全让人知道 / 022 | 以低头实干的业绩回击批评 / 045 |
| 不要抱怨自己命不好 / 024 | 让世界多一点人情味 / 046 |

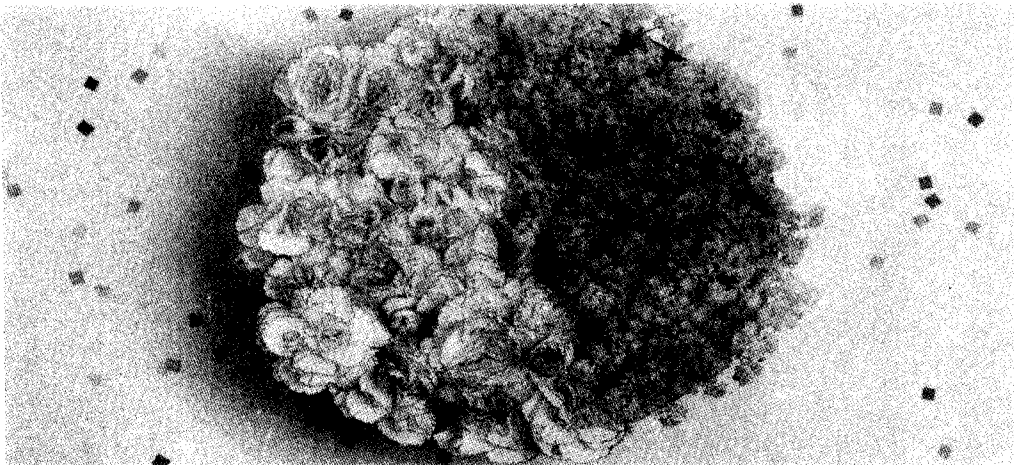


第二篇 敢想敢做的习惯：争做第一永远坐在前排

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 主宰自己的人生 / 051 | 门 / 070 |
| 成功青睐善用大脑的人 / 052 | 相信自己是一个非凡人物 / 071 |
| 利用悟性让人生绽放光华 / 053 | 世界上最好的成功方案 / 073 |
| 青年伽利略立志成为伟人 / 055 | 成功之路要靠自己开创 / 074 |
| 中学时代的克林顿 / 056 | 在某领域里一定要有一技之长 / 075 |
| 普京实现了自己做一名间谍的理想 / 057 | 为了理想勇敢战斗的作家 / 077 |
| 一个人的发展潜力是不可限量的 / 059 | 敢冒风险使他成为商业巨子 / 078 |
| 敢于尝试会赢得成功机会 / 060 | 不向困难低头才能获取成功 / 079 |
| 成大事要赢在心态 / 061 | 出奇制胜才能独占鳌头 / 082 |
| 不要把希望寄托在别人身上 / 062 | 不到长城非好汉 / 084 |
| 做人有主见才能获取成功 / 068 | 丘吉尔的第一幅绘画作品 / 086 |
| 永远坐在前排 / 069 | 吉拉德的一次深刻的体验 / 087 |
| 敢想敢做才能推开那扇虚掩的大 | 将一把斧子推销给总统 / 088 |

第三篇 抓住机遇的习惯：全力以赴地追求自己的目标

- | | |
|----------------|------------------|
| 捕捉机遇创造发明 / 093 | 机遇偏爱有准备的人 / 097 |
| 把握机遇取得成功 / 096 | 不失良机到处挖掘黄金 / 099 |



CONTENTS

定位决定一个人成就的大小 / 100	机会帮助你达到目标 / 112
制订自己最佳的人生目标 / 101	一次次地叩响机会的大门 / 113
用目标支撑行动成就伟业 / 102	不放弃机遇才能取得令人瞩目的业绩 / 115
全力以赴地追求自己的目标 / 104	隐藏在机遇背后的奥秘 / 116
给自己设定目标不断地挑战自己 / 105	站在巨人的肩上多次获世界著名奖项 / 117
不要放弃成为世界巨富的任何机会 / 106	汽车巨头和胸怀大志的年轻人 / 118
从最底层做起实现宏大的目标 / 109	
抓住机遇不轻易放弃的“大哥大” / 111	

第四篇 学以致用习惯：一本书也许会改变你的一生

书籍可以改变人生 / 123	触类旁通创造奇迹 / 141
学到世界上最新知识 / 124	喜欢钻图书馆的人 / 142
灵活运用知识不做书呆子 / 126	借鉴他人的成功经验 / 143
发现一些书本上见不到的东西 / 127	读书与总统的产生 / 145
学无止境 / 129	总统的读书习惯 / 148
明白读书的大道理 / 130	在艰难困苦之中读书 / 149
学会科学的学习方法 / 132	凭借勤奋努力跻身戏剧界 / 150
博士学位只代表过去 / 139	勤奋好学的雕塑大师 / 151
坚持“真理”的博士苍蝇 / 140	钢琴大师的最佳教学法 / 153



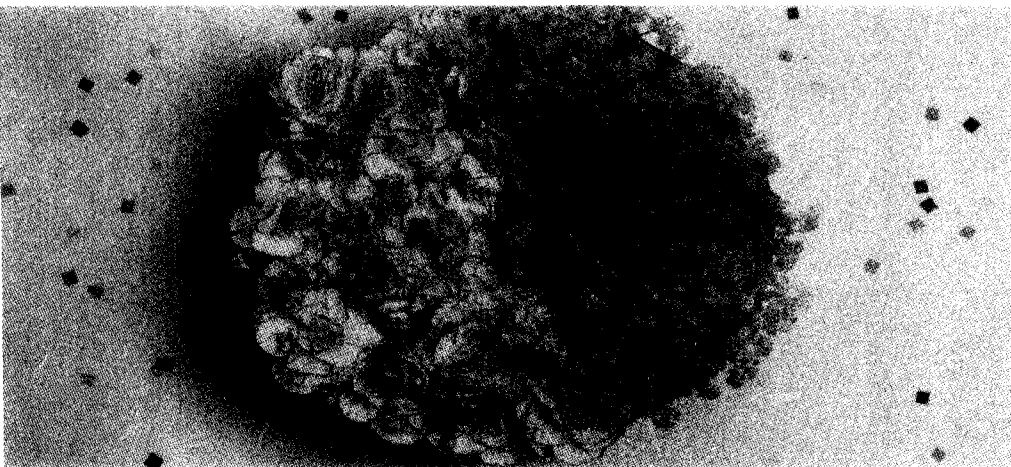
- | | |
|-------------------|------------------|
| 10 分钟成为钢琴老师 / 154 | 一次轰动世界的摄影展 / 156 |
| 用皮鞋演奏的帕格尼尼 / 155 | 用眼睛“写”成的书稿 / 157 |
| 用脚画画的杜兹纳 / 155 | 破解艺术家的成功密码 / 158 |

第五篇 惜时勤奋的习惯：做前人没有做过的事

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 珍惜时间就是珍惜生命 / 163 | 成才不一定都得上大学 / 178 |
| 拒绝做浪费时间的事 / 164 | 女性的智力不比男性低 / 180 |
| 善用余暇时间增长知识 / 166 | 奖赏几乎都是给干得多的人 / 182 |
| 珍惜时间要分秒必争 / 168 | 不向无能为力低头 / 184 |
| 赢得更多时间的技巧 / 170 | 从生活需要入手，做前人没有做过的事 / 186 |
| 每天拿出“为将来的一小时” / 172 | 做到别人做不到的事情 / 188 |
| 不要浪费每一秒 / 173 | 把信带给加西亚 / 189 |
| 充分利用闲暇时光的美国总统 / 176 | 成为美国出色的国务卿 / 190 |
| 天才来自勤奋 / 177 | |

第六篇 创新制胜的习惯：解读数字里面的财富

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 创新是成大事的最大秘诀 / 195 | 勇于创新才会有更多成功的机会 / 197 |
|-------------------|----------------------|



CONTENTS

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| 健力宝飞向美国的历程 / 198 | 灵感激发了世界珍珠大王 / 216 |
| “双汇”广告打进天安门广场 / 200 | 一直红火了10多年的狮王牌牙刷 / 217 |
| “飞鸽”飞向了白宫 / 202 | 次品摇身一变为畅销品 / 218 |
| 5万美元存款的来历 / 203 | 废物有时也能变成旷世之宝 / 219 |
| 盲目出奇不等于创新 / 205 | 天生爱叫的“唐老鸭” / 220 |
| 不断创新把事业做强做大 / 206 | 博采众长的“鸡尾酒” / 221 |
| 解读数字里面的财富 / 208 | 哈伯博士巧募100万 / 221 |
| 借用“名人效应”免费为自己做广告 / 212 | 1法郎买一幢豪华别墅 / 223 |
| 总统“卖书”一抢而空 / 213 | 一年内销售超过10亿美元寿险的
人 / 224 |
| 创新致富变废为宝的绝招 / 214 | 50万英镑奖金的风波 / 226 |
| 在垃圾场中建造美丽的花园 / 215 | |
| 发脾气发出来的财富 / 216 | |

第七篇 积极工作的习惯：拒绝借口做出最大贡献

- | | |
|--------------------|------------------|
| 从事你最擅长的工作 / 231 | 对工作富有敬业精神 / 240 |
| 把工作与兴趣结合起来 / 232 | 像老板一样积极工作 / 242 |
| 学会创造性地工作 / 234 | 向高难度工作挑战 / 244 |
| 勇于做挑战性的工作 / 237 | 仔细琢磨每一道工序 / 246 |
| 把忠诚作为工作生活的准则 / 238 | 安守本分快速完成工作 / 248 |



完全沉浸在工作之中的大师 / 249	一个敬业的人会受到别人的敬重 / 265
工作需要严谨的作风和求实的精神 / 250	无论做什么工作都要有敬业精神 / 266
注重工作中的每一个微小细节 / 251	只要还能坚持上班就不要请假 / 267
主动地提出要求负责工作 / 252	要想出人头地就不能靠薪水生活 / 269
主动积极地创造工作业绩 / 254	无论做什么工作都不能忽视安全隐患 / 271
立即行动是建功立业的秘诀之一 / 255	别在工作上被人看不起 / 272
对待工作要负全部的责任 / 256	认真工作获得辉煌业绩 / 274
把工作做得比预期的还要好 / 258	我想要更重要的职位 / 275
坚守岗位为团队做出最大贡献 / 260	挤进上流社会的建筑大师 / 276
连续加班后更要精神饱满 / 261	把工作当做娱乐才能取得骄人的成绩 / 277
不要让借口成为工作习惯 / 263	不要轻易跳槽 / 278



做人处世的习惯： 学会像普通人一样生活

第一篇





学会低调做人才能获取成功

人们常说，小聪明的人总是喜欢自己表露自己的聪明，而大聪明的人则是让别人显露他们的聪明。正如俗语中所说，做锥子，有时候要懂得把秃的一面朝人；当金子，要懂得适时地收敛自己的光芒。如若不然，就有可能白白地断送自己的前途，甚至是生命。

小说《三国演义》中的杨修，在曹营内任主簿，其人思维敏捷，甚有才名。由于为人恃才自负，屡犯曹操之忌。曹操曾营建一所花园。竣工后，曹操前往观看，不置褒贬，只是提笔在门上写了一个“活”字，众人都不解其意，杨修说：“‘门’内添‘活’字，乃‘阔’字也。丞相嫌园门阔耳。”于是再筑围墙，改造完毕后又请曹操前往观看，曹操大喜，问是谁解此意，左右回答是杨修，曹操嘴上虽赞美几句，心里却很不舒服。

又有一次，塞北送来了一盒酥，曹操在盒子上写了“一盒酥”三字。正巧杨修进来，看了盒子上的字，竟不待曹操说话自取来汤匙与众人分而食之。曹操问是何故，杨修说：“盒上明书一人一口酥，岂敢违丞相之命乎？”曹操听了，虽然面带笑容，可心里却十分厌恶。

曹操性格多疑，深怕有人暗中谋害自己，常吩咐左右说：“我在梦中好杀人，凡是我睡着的时候，你们切勿靠近。”有一天，曹操昼寝帐中，落被于地，一名侍者慌忙把被子拿起给曹操盖上。这时，曹操猛然而起拔剑杀了侍者，又睡于床上。起床后故作吃惊地问：“是谁杀了我的侍者？”众人如实相告，曹操痛哭，命厚葬之。在埋葬这





个侍者时，杨修喟然叹道：“丞相非在梦中，君乃在梦中耳！”曹操听了之后，心里愈加厌恶杨修，便想找机会除掉他。

曹操率大军攻打汉中时，与刘备在汉水一带对峙很久，由于长时间屯兵，曹操的处境进退两难。此时恰逢厨子端来一碗鸡汤，曹操见碗中有根鸡肋，感慨万千。这时夏侯惇入帐内禀请夜间号令，曹操随口说道：“鸡肋！鸡肋！”于是人们便把这句话当做号令传了出去。行军主簿杨修即叫随军收拾行装，准备归程。夏侯惇见了惊恐万分，把杨修叫到帐内询问详情。杨修解释道：“鸡肋鸡肋，弃之可惜，食之无味。今进不能胜，唯恐人笑，在此何益？来日魏王必班师矣。”夏侯惇听了非常佩服他说的话，营中各位将士便都打点起行装。曹操闻知，以杨修造谣惑众，扰乱军心问罪，把他杀了。

所以，真正的聪明人总是精明内敛，因为他们信奉低姿态生活，高境界做人，这样的人才具有真正的大智慧，也往往会取得人生的成功。

学会像普通人一样生活

据说大科学家爱因斯坦着装和修饰非常简朴，日常生活不修边幅，以至于有一次去参加演讲时，负责接待工作的人把他的司机当成了他本人，而把他当成了司机。这虽说是个笑话，可也反映了大科学家爱因斯坦不摆架子、低调做人的姿态。

爱因斯坦吃东西非常随便，外出时常坐二三等车，推导和演算公式常用来信信纸的背面。并且，他还经常穿着凉鞋和运动衣登上大学讲坛，或出入上流社会的交际场合。有一次总统接见他时，他居然忘记了穿袜子，但这并不影响他在总统和人民心目中的伟大形象。

他初到纽约时，经常身穿一件破旧的大衣。一位熟人劝他换件新的，爱因斯坦十分坦然地说：“这又何必呢？在纽约，反正没有一个人认识





我。”几年之后，爱因斯坦已成了无人不晓的大名人，这位熟人又遇到了爱因斯坦，发现他身上穿着的还是那件旧大衣，便又劝他换件好的。谁知爱因斯坦却说：“这又何必呢？在纽约，反正大家都认识我了。”

可见真正的名声，是架子之外的口碑。架子是一种无聊的、骗人的东西，是一种追求个人荣耀的欲望，它并不是根据人的品质、业绩和成就，而只是根据个人的存在就想博得别人的欣赏、尊敬和仰慕的一种愿望。因此，架子充其量不过形同一个轻浮的漂亮女人。真正有品质、业绩和成就的人，决不会去刻意追求架子，事实上，刻意追求架子的人也不可能真正有所作为。

清康熙十六年（1677年），于成龙被擢任福建按察使，主管一省司法。去福建上任前，他嘱咐人买了数百斤萝卜放在船上。有人不解地问他，萝卜又不值钱，买这么多干什么？他回答道：“沿途供饷，得赖此青黄不接的时候，以用糠杂米野菜为粥。”即使有客人来了，他也招待客人一同喝稀粥。他对客人说：“我这样做，可留些余米赈济灾民，如若上下都和我一样行事，更多的灾民就会渡过难关，存活下来。”江南、江西的百姓因为于成龙自奉俭朴，每天只吃青菜佐食，所以给他起了个外号“于青菜”，以示亲切景仰。于成龙喜欢饮茶，考虑到茶价很贵，他不愿意多破费，便以槐叶代茶。他让仆人每天从衙门后面的槐树上采几片叶子回来，一年下来，把那棵树都快采秃了。

于成龙对儿女的要求也很严格。一次，他的大儿子从山西千里迢迢来到江宁探望父亲。儿子要回去时，于成龙既没有积蓄，也没有土特产送给儿子，正好厨房有一只腌鸭，便割了半只给他。百姓听说这件事后，便编了首歌谣唱道：于公心胸何太狭，公子临行割半鸭。

由于于成龙身体力行，使爱好奢侈艳丽的江南民俗大为改变，人们摒弃绸缎，以穿布衣为荣。一些平日鱼肉百姓的地方官，因知道于成龙好微服私访，因此，遇见白发伟躯者便胆战心惊，以为是于成龙，不得不有所收敛。

康熙二十三年（1684年），于成龙病死在两江总督任上。僚吏来到他的居室，见这位总督大臣的遗物少得可怜，而且都不值钱。床头上放着

