

成功习惯专家为你量身订做“改变习惯的锦囊妙计”

富中富

命好不好 习惯好

[台湾] 郭腾尹 著

人生就是一场好习惯
与坏习惯的拉锯战

丹尼斯·魏特利

全球畅销书《乐在工作》作者

林伟贤

《成功的十四堂课》作者

强力推荐



哈尔滨出版社

命好不如 习惯好

[台湾] 郭腾尹 著

丹尼斯·魏特利 全球畅销书《乐在工作》作者

林伟贤 实践家知识管理集团董事长

刘台芬 瑞士银行助理副总裁

李瑞华 台积电人力资源副总经理

冯仁厚 群仁管理顾问公司总经理

强力推荐

哈尔滨出版社

黑版贸审字 08-2002-006 号

图书在版编目(CIP)数据

命好不如习惯好/郭腾尹著; - 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2002. 4
ISBN 7-80639-707-8

I. 命… II. 郭… III. 个人-习惯-研究 IV. B842.6
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 020567 号

责任编辑: 刘英忱
封面设计: 点石堂

命好不如习惯好
[台湾]郭腾尹 著

哈尔滨出版社
哈尔滨市南岗区贵新街 170 号
邮政编码: 150006 电话: 0451-6225161
E-mail: hrbcbbs@yeah.net
全国新华书店发行
北京市金红发印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 6.5 字数 100 千字
2002 年 4 月第 1 版 2002 年 4 月第 1 次印刷
印数 1—15 000 册
ISBN 7-80639-707-8/B·8
定价: 16.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-6225162
本社常年法律顾问: 北京岳成律师事务所黑龙江分所

如果有人送你这本书

如果有人送你这本书，他一定是位爱你、关心你并且重视你的人。因为他相信你可以更好，可以更成熟，可以更有能力去面对未来。

他同时对你有一份无私的期许，因为他相信你是生命的主人，你可以友爱他人，并对你自己的人生负责任。他盼望书中的一些观念可以帮助你了解自己，更看到自己成功的未来。

不管这本书是你送给自己，或是你周围的人，如父母、长官、师长、朋友、家人、同事所赠，请记得心存一份感激。因为他对你的关心，就像是每日初起的朝阳不曾间断。

推荐序

习惯

丹尼斯·魏特利 (Denis Waitley)

全球畅销书《乐在工作》作者

“My friend, Robert, teaches how to make success your daily habit!”

“我的好友郭腾尹老师,将会告诉你如何每天养成好习惯并让自己成功。”

你可能认识我,
我一直都是你的伙伴,
我是你最好的帮手,也是你最大的负担。
我可以督促你,也可以让你一败涂地。
我随时听从使唤。

你还不如把大部分的事交给我处理,因为我做事的速度很快,只要你提出要求,我还可以每次都同样的方法做事。

我是最容易管理的,只要对我严厉一些就好。

告诉我你要的是什么,在练习几次之后,我就可以毫不思索地达成目标。

我是所有伟大者的仆人,也是所有失败者的仆人,

我造就了所有的伟人

以及所有的失败者。

我精密如电脑,且聪明如人类,

你可以用我赚钱,也可以用我破坏,

对我来说,两者没有什么不同。

对我放松,我就毁了你,

对我严格,我就让你出人头地。

我是谁?

我就是习惯。



推荐序

习惯与腾尹共同经历生命

林伟贤

实践家知识管理集团董事长

腾尹写书是他的习惯，为腾尹写序是我的习惯。

在这本书“Part4 一样米养四种人”中所提到的四种行为类型中，腾尹是影响型、稳健型及服从型都比我高 50% 以上，而我则是支配型比腾尹高达 50% 以上。因此从我们相识近二十年、共同创业的近四年来，这种超乎理想与完美的行为性格组合，也成了我们做任何事都可以自然搭配的一种习惯。

在教育训练这个领域中，腾尹算是个异数，不同于绝大多数的讲师要用过多包装的宣传词与物质导向的表象夸耀，来神话自己以吸引群众，腾尹的生活真的是比简单还要简单，但他的生命却是比丰富还丰富。

在写书出版这个风潮中，腾尹也是个异数，他的素材全都来自真实的生命体验观察，不论是他的亲戚、朋友还是同学、

同事,都会成为他书中某一个章节的主角。因此,我的名字一定会在他的书中出现,也已经是一种必然的习惯。

腾尹是我所认识的人当中最好的一个,腾尹的每一本新书永远是比较上一本还要好的那本,我知道他的读者很多,你们自然会见证我所说的每一件事与每一句话,我跟你保证,在你拿起这本书的同时,和腾尹共同经历未来的生命,将会是你这辈子最重要与最好的习惯。



推荐序

案头省思的工具书

刘台芬

瑞士银行助理副总裁

和腾尹第一次接触的感觉是好亲和、好有原则。第一次受邀上台北电台节目时,和腾尹在节目上的交谈,我惊觉到这位帅帅男士的思路竟如此清楚,让我不禁想说“腾尹你太得天独厚了。”

阅读腾尹的书就和他的人一样丰富,第一次读他的书,我的感觉是,“奇怪!腾尹对生活怎么会有这么多感动?”他的观察入微让我佩服,更令我折服的是,腾尹在生活中这么始终如一,他会把每天的感动、生活周遭的人事物记录下来,而且从小到大大一贯如彻。这么真诚生活的人,自然可以带给我们无尽的宝藏。

腾尹又出新书了,这本书再度展现腾尹生活中好习惯的

感触与感动。在工作、生活这么多年后,常自叹如果自己有更多好的习惯,人生就更顺遂,也可以有更多时间做更多有意义的事。腾尹新书《命好不如习惯好》中提到,美国心理学家说:“一个人的成就决定在每天晚上八点到十点在做什么。”看到这一章节可是大大警惕了我,当下立刻拿起计算器算算,如果每天两小时,每周十四小时一定可以看完一本书,一年就可读完五十二本书;而这一年七百三十小时也足够让我学通一门艰难的学问,或成就一件想完成的事,我会把《命好不如习惯好》这本好书用来当做案头省思的工具书。

本书还有一段张忠谋先生的话语也让我深思,“阅读与独立思考,是我求学中养成的最重要的习惯。”养成阅读与独立思考的习惯与静思能有一得的睿智,会让人有更宏观的想像(Vision)与气度。

《命好不如习惯好》这本好书让我们重新检视阻挠自己成功的坏习惯,从这本书开始养成更多好习惯,让自己事业得意,生活顺心,人生大不同。



推荐序

了解习惯,掌握命运

李瑞华

台积电人力资源副总经理

习惯是习以为常，惯性反射下的意识行为。习惯直接影响一个人的命运。

好习惯让你活得更好、更精彩、更成功。坏习惯让你的生命打折扣，甚至可能会让成功变成失败。习惯可以是不知不觉中形成的，也可以是有意识去追求养成的。坏习惯可以经过努力而改掉，好习惯也同样可以经过努力而养成。

如果我们对习惯的养成,有更好的认知和了解,然后又能够清楚地选择自己所要的好习惯,那么你就能掌握自己的生命,而不会让自己在生命的海洋里随波逐流。

企业、任何团体或组织，都是人组成的，也是一个更复杂的生命体。企业也会有习惯，也一样要用心去改掉坏习惯，培

养好习惯。有些企业甚至还会特别用心去防止坏习惯的养成。

郭老师的这本《命好不如习惯好》讨论的主题就是，每个人既熟悉又影响深远的“习惯”。书中特别整理出现代人必须具备的七个好习惯，即学习、创新、节约、感恩、负责、尊重及幽默。

希望你能从中得到一些启示、一些方法，对自己的习惯更了解，更能主动掌握与驾驭，进而创造自己的命运，活得自在，活得精彩。



推荐序

真实的体验，是人生开悟的契机

冯仁厚

群仁管理顾问公司总经理

腾尹是我的老朋友，我们在一起成立习惯领域学会与习惯领域推广中心开始结缘，这十年来看到腾尹的成长，可以说就是认识习惯轨迹、突破习惯领域与创造好人生的实践过程。腾尹是习惯领域学说深度践行者之一。

从为习惯领域学会推广中心办理推广习惯领域的公开课程开始，腾尹就把习惯领域学说创始人游伯龙教授的学说与知识，应用在工作当中。受过讲师培训后，更以孙中山先生的习惯领域为研究课题，停薪留职在家闭关一个月写研究论文，以深入国父孙中山先生的习惯领域核心。

在腾尹所讲授的课程当中，他以表演来取代讲授的习惯，成为最受欢迎的专业讲师之一。在生活中，每天所碰到的人，

所读到的文章、报纸、书籍中，吸收与习惯领域以及专业相关的资讯或故事，腾尹都亲笔将他的学习与心得抄写在笔记本中，并由这些故事与心得体会延伸，运用为书的素材。

这本书中，在“发现习惯的轨迹”“习惯是如何产生的”及“习惯与习惯领域的互动”中帮助你认识习惯领域的内涵。“一样米养四种人”帮助你了解习惯所塑造出不同典型的人。

“好习惯创造好人生”则由名人的例子见证好习惯的重要。“让好习惯助你脱胎换骨”进一步教你启发与创新人生的方法。

这些都是腾尹由实际践行中累积出来的智慧与体悟，非常值得愿意为自己创造好人生的人深入地研读。

最好的读书方法是，与书本的内容对话，并将自己的体验与朋友分享。我也一直相信并在实践的是：真实的体验是人生开悟的契机！希望能藉由腾尹的心得与体悟，开启你经营人生的智慧。



〈自序〉

你的习惯“进化”了吗？

“命好不如习惯好”这句话我相信所有上过游伯龙教授的“习惯领域”课程的人都会有印象。尤其是当我们了解孩子习惯的好坏，足以影响家庭与社会荣枯时，便会开始停下脚步，回过头来看看自己的习惯到底是自己最亲密的战友，还是阻碍自己进步的恐怖分子。

不管你年龄多大，习惯都是你一生要面对的课题。

“警觉习惯的存在”是人生改变的契机。如果没有办法很具体地告诉自己，有哪些良好或不良习惯的话，我相信，你是没有办法了解为什么别人业绩很“火”，而自己却只能以面包果腹了。

“驾驭习惯的方向”是人生远景的眺望。学生有学生的习惯，军人有军人的习惯，员工有员工的习惯，企业家有企业家的习惯。每一个人要知道自己的位置，要知道自己的路在哪

.....

里。就像旅行,如果没有地图,你可能必须用碰运气来面对未来。了解自己现在应具备哪些习惯,就像手上有了卫星导航的PDA,当别人还在摸索尝试时,你已迈开大步,以最省时、最省成本、最有效的方式奋勇向前。

“突破习惯的束缚”是人生潜能的发挥。生活的每一天都是学习,可是不知运用的学习,恐怕让我们变成了食古不化的“冬烘先生”。改变是需要勇气的,巨变会造成压力,我们为什么不从一点点的改变开始做起呢?不要小看那一点点所下的功夫,因为它一样会在生命的旅程中刻下足迹。等到因缘俱足,就成了性格的进化。性格改变了,人的命运和际遇自然就跟着改变。

阳明大学洪兰教授将智慧在二十一世纪赋予了一个崭新的定义:“在新环境中适应新情境的能力。”这种弹性让个人与组织都能保持柔软。而自然界所有的生命体只要柔软,都表示着生机盎然、无限成长的机会。顺势而生、顺势而为,表示着柔软心、不执著。既然不执著,心中自然无置疑。

每碰到危机与险阻,都是我们面对习惯的试炼。毛毛虫



织成了蛹，而它最后仍必须靠自己的力量咬破蛹才能变成美丽的凤蝶。人也要随着阅历与经验，靠自己的毅力与决心才能破局而生。

我的女儿念小学，她们告诉我，这就像是卡通“数码宝贝”的进化一样，不同时期的数码宝贝都有不同的能力，而且每进化一次就像脱胎换骨一样。这也像金庸小说里的张无忌，会了九阴真经后又会了太极剑，会了太极剑后又学了乾坤大挪移，每“进化”一次，他的武功都大幅地跃进。

那么，你的“习惯”进化了吗？你还在用过去的思维来面对自己的未来吗？

我们相信，你的未来将决定于你现在的思考与行动，以及他们所编织的习惯。他们可能像是蜘蛛精所在的盘丝洞，但更可能是你改变命运、点石成金的魔法书，而他完全都掌握在你生命中的每一瞬间。

这本《命好不如习惯好》是习惯系列的第三本书，也是我写得最久的一本书，每写一本对我而言就像进化一样，会自动地推我向前，帮助我用更高的视野来俯看人生路。

.....