

自动自发
促成好习惯的诞生

One Minute Willingness

一分钟 自动自发

主动培养决定命运的
101种好习惯

哈伯德 编著

不需要任何人要求和强迫,自觉而出色地完成任务,就叫做自动自发。习惯决定命运,习惯总是在悄悄形成,只有积极主动的人,才能把握习惯促成好



习惯的诞生。本书向大家介绍了101种高效能杰出人士才具备的习惯,给人们指出一条自动自发的自我完善之路。

中国电影出版社

自动自发
促成好习惯的诞生

一分钟 自动自发

主动培养决定命运的

101种好习惯

哈伯德 编著

不需要任何人要求和强迫,自觉而出色地完成任
务,就叫做自动自发。习惯
决定命运,习惯总是在悄
悄形成,只有积极主动的
人,才能把握习惯促成好



习惯的诞生。本书向大家
介绍了101种高效能杰出人
士才具备的习惯,给人们
指出一条自动自发的自我
完善之路。

中国电影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一分钟自动自发/哈伯德编著. —北京: 中国电影出版社, 2003.9

ISBN 7-106-02046-X

I. 一… II. 哈… III. 个人—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 080268 号

责任编辑: 安刚

封面设计: 北京红十月工作室

版式设计: 北京烨子工作室

一分钟自动自发

哈伯德 编著

出版发行 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号)

邮编 100013

电话: 64299917 (总编室) 64211278 (发行部)

E-mail: Jsja@netchina.com

经 销 新华书店

印 刷 三河市东方印刷厂

版 次 2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

规 格 开本/880×1230 毫米 1/32

印张 /6.5 字数/100 千字

书 号 ISBN 7-106-02046-X / B·0005

定 价 16.80 元



One Minute Willingness

一个人反复的行为渐渐成了习惯，而习惯又反过来塑造了独特的自我。一位哲人曾说过：“种下一种行为，收获一种习惯；种下一种习惯，收获一种个性；种下一种个性，收获一种命运。”

因此，好读书和好思索的人，收获知识和智慧；处处总是习惯的好为他人打算的人，收获的是快乐和幸福；遇事总是抱着积极的心态、习惯往好处想的人，收获的一定是成功和人生的辉煌……

◆ 凡事先订立目标，并且尽量制作“梦想版”。

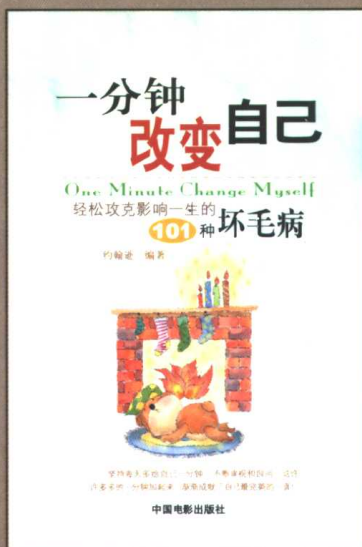
◆ 走路比平时快30%。走路时，脚尖稍用力推进；肢体语言健康有力，不懒散、萎靡。

◆ 听心跳1分钟。指在做重要事前，疲劳时，心情烦躁时，紧张时。同理，说话之前，先考虑一下对方的感受。

◆ 说话时，声音有力。感觉自己声音似乎能产生有感染力的磁场。

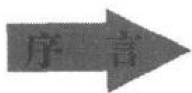
◆ 把重要的观念、方法写下来，并贴起来，以随时提示自己。

◆ 不管任何方面，每天必须至少“进步一点点”。



责任编辑：安 刚

红十月工作室 RED OCTOBER STUDIO
TEL: 13901105614



好习惯，好人生

75 位“诺贝尔奖”获得者，在法国巴黎聚会，讨论人类面临的重大会上，有人问一位“诺贝尔奖”获得者：“您在哪所大学，学到了您认为最重要的东西？”出人意料的是，那位白发苍苍的科学家回答：“是幼儿园。”那人惊愕地问：“在幼儿园学到些什么呢？”科学家回答：“把礼物分给小伙伴，不是自己的东西不要拿，东西要放整齐，做错事要及时检讨……”

好习惯会使你终生受益！

好习惯是我们生命的枝上盛开的一朵美丽的小花，然而，她的果实对我们生命的成长却往往影响深远，就像鸟儿偶尔衔到一个荒岛上的一粒树种，这不起眼的种子往往就是覆盖荒岛的森林的孕育者，是改变荒岛“荒之命运”的制造者！

好习惯是我们在自己生命的原野上，悄然踏出的一条心灵之路，有了这条路，我们就不会因误入荆棘之丛而被伤害，就不会在漫漫的岁月里迷失自我；有了这条路，我们就能去漫游我们的理想之国，就能一

序

言



天比一天的走近我们渴望中的新生活。

好习惯是我们不断拾取愿望的音符独自创作的一首迷人的歌，唱着这首歌，我们就能享受到生活的节奏之美；唱着这首歌，我们的内心深处就会涌动着一一种催促着自己奋发向上的力量。

一个旅行者，每到一地都有寻找奇异的小石子留作纪念的习惯，有一次，他却一条山下融雪汇聚成的水冷似冰的溪流里，发现了一颗硕大的钻石。是的，好习惯就是让我们不断发现成功钻石的寻宝图，是一本在生命的银行里不断扩展我们人生价值的存折。

坏习惯就像是我们在行驶在岁月之海上的理想之轮里的老鼠，早晚有一天会把船底啃穿，使其在不知不觉中沉没；而好习惯则是高挂在这理想之轮上的风帆，有了这风帆，不管是哪个方向的来风都能让它成为推动我们前进的动力，从而把我们送到自己渴望到达的港湾。

如果你为自己培养了一种好习惯，那么，它就会处处让你看到未来生活里的希望，在通往成功和梦想的道路上，它就会成为你灵感的源泉，成为开启你智慧之门的金钥匙。

你的反复的行为便形成了习惯，而习惯又反过来塑造了你独特的自我。一个哲人曾说过：“种下一种行为，收获一种习惯；种下一种习惯，收获一种个性；种下一种个性，收获一种命运。”因此，好读书





好 习 惯

和思索的人，收获知识和智慧；处处总是习惯好为他人打算的人，收获的是快乐和幸福；遇事总是抱着积极的心态、习惯往好处想的人，收获的一定是成功和人生的辉煌……

哈伯德

序

言





杰出人士的 34 个好习惯

在你静下心来阅读本书前，测测自己离“杰出人士”还有多远。

1. 不说“不可能”三个字。
2. 凡事第一反应：找方法，而不是找借口。
3. 遇到挫折对自己大声说：太棒了！
4. 不说消极的话，不落入消极情绪，一旦出现立即正面处理。
5. 凡事先订立目标，并且尽量制作“梦想版”。
6. 凡事预先作计划，尽量将目标视觉化。
7. 六点优先工作制。每一分，每一秒都用于做事情。
8. 随时用零碎的时间（如等人、排队等）做零碎的小事。
9. 守时。
10. 写下来。不要太依靠脑袋记忆。
11. 随时记录灵感。
12. 把重要的观念、方法写下，并贴起来，以随时提示自己。





13. 走路比平时快 30%。走路时，脚尖稍用力推进；肢体语言健康有力，不懒散、萎靡。

14. 每天出门照镜子，给自己一个自信的笑容。

15. 每天自我反省一次。

16. 每天坚持一次运动。

17. 听心跳 1 分钟。指在做重要事前，疲劳时，心情烦躁时，紧张时。

18. 开会坐在前排。

19. 微笑。

20. 用心倾听，不中断对方说话。

21. 说话时，声音有力。感觉自己声音似乎能产生有感染力的磁场。

22. 同理心。说话之前，先考虑一下对方的感受。

23. 每天有意识、真诚地赞美别人三次以上。

24. 及时写感谢卡，哪怕是用便笺写。

25. 不用训斥、指责的口吻跟别人说话。

26. 控制住不要让自己做出为自己辩护的第一反应。

27. 每天多做一件“份外事”。

28. 不管任何方面，每天必须至少“进步一点”。

29. 每天提前 15 分钟上班，推迟 30 分钟下班。

30. 每天在下班前用 5 分钟的时间做一天的整理性工作。



31. 定期存钱。
32. 节俭。
33. 时常运用“头脑风暴”。
34. 恪守诚信，说到做到。





这些好习惯你有吗

有好多好习惯，你可能已拥有，但也有很多习惯你还没有想到。

- | | |
|----------------|-----|
| 1 当你生活枯燥的时候， | 你会？ |
| 2 当你觉得人生乏味的时候， | 你会？ |
| 3 当你体力日差的时候， | 你会？ |
| 4 当你工作疲惫的时候， | 你会？ |
| 5 当你孤傲狂放的时候， | 你会？ |
| 6 当你志得意满的时候， | 你会？ |
| 7 当你钱不够用的时候， | 你会？ |
| 8 当你觉得工作低迷的时候， | 你会？ |
| 9 当你怀疑自己的时候， | 你会？ |
| 10 当你忽略家人的时候， | 你会？ |
| 11 当你浑噩度日的时候， | 你会？ |
| 12 当你忙于工作的时候， | 你会？ |
| 13 当你目中无人的时候， | 你会？ |
| 14 当你服务不佳的时候， | 你会？ |
| 15 当你慌张失措的时候， | 你会？ |

一
分
钟
自
测



- 16 当你推诿责任的时候， 你会？
- 17 当你肠枯思竭的时候， 你会？
- 18 当你沮丧失意的时候， 你会？
- 19 当你畏惧调职的时候， 你会？
- 20 当你沟通障碍的时候， 你会？
- 21 当你业绩消退的时候， 你会？
- 22 你收到 E-mail 的时候， 你会？

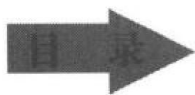
参考答案：

1. 用心体会 2. 培养幽默 3. 运动健身
4. 认真休息 5. 感恩惜福 6. 谦冲为怀
7. 投资理财 8. 激励自己 9. 建立自信
10. 爱与关怀 11. 阅读好书 12. 安排休闲
13. 不断学习 14. 让顾客满意 15. 万全准备
16. 勇于承担 17. 转型思考 18. 检讨改进
19. 提升自己 20. 真诚倾听 21. 积极行动
22. 响应一下

提醒：

这些习惯，你缺少了哪几个？

如果你的答案有半数以上是空的，那么，你从今天开始就得翻开这本书了。



序言：好习惯，好人生 (1)

一分钟发现：

杰出人士的 34 个好习惯 (1)

一分钟自测：

这些好习惯你有吗 (1)

第一辑 一分钟对待自己

做人行事，只有心中有了准则，才能站得稳脚跟，立于不败之地。同样，一个人要想获得成功，就要学会自己给自己下命令。

1. 想做，你就马上做 (3)
2. 时刻把握自己的命运 (5)
3. 学会给自己下命令 (6)
4. 不要太忙碌 (8)
5. 留住“孤芳自赏”的心 (10)
6. 不要与你的下属争喝一杯羹 (11)
7. 自信是做好一切的基础 (13)
8. 钻石就在你身边 (15)



- 9. 不要怀疑自己 (17)
- 10. 写下自我肯定的话 (19)
- 11. 对自己要宽容 (20)
- 12. 采取主动 (21)
- 13. 遇到讨厌的人,不妨照镜子,看看自己
..... (22)
- 14. 有空常跟自己聊聊 (23)
- 15. 当机立断,放弃那些过于勉强的事物
..... (24)
- 16. 适时地表现出自己的专长 (25)

第二辑 一分钟对待工作

一个人要想获得成功,最好的捷径就是选择一种哪怕没有任何报酬自己也愿意努力去做的工作。当你这样做时,金钱就会自动地随你而来。

- 17. 工作也须量体裁衣 (29)
- 18. 不积跬步无以至千里 (31)
- 19. 赚钱不是人生目标 (32)
- 20. 做一个不为薪水工作的职员 (34)
- 21. 放弃是为了获得更多 (36)
- 22. 任何工作都值得做好 (38)
- 23. 把工作看作乐趣 (40)
- 24. 勤奋工作吧 (42)



- 25. 让敬业成为一种习惯 (44)
- 26. 自动自发地工作 (47)
- 27. 善于寻找工作中的乐趣 (49)
- 28. 将爱好融入工作中 (51)
- 29. 进职场之前,先向前辈学习 (53)
- 30. 没有人找你做事,你可以毛遂自荐 (54)
- 31. 职场高效能人材的习惯 (55)
- 32. 杰出管理者的习惯 (57)
- 33. 杰出 CEO 的习惯 (59)

第三辑 一分钟对待生活

俗话说:“相由心生,境由心转。”如果你整天沉溺在自己悲伤的情绪中,日久天长,别人眼中的你就是眉头深锁的苦命人;相反,若你能够从生活中随处取些点点点滴滴的快乐,自然而然,你的眉宇间就会散发出溢人的光彩。快乐是自我的,只要换个想法,转个念头,人生就会更好。

- 34. 梦想永远为时不晚 (63)
- 35. 每天给自己一小时 (65)
- 36. 居安思危 (67)
- 37. 珍惜现在的每一分钟 (69)
- 38. 一切都应顺其自然 (71)
- 39. 早起的鸟儿有虫吃 (73)



- 40. 从“司空见惯”的现象中有所发现 …… (74)
- 41. 每天拿出“为将来的一小时” …… (75)
- 42. 快乐生活原则 …… (77)
- 43. 理财六种好习惯 …… (78)
- 44. 能早一小时采取行动,就立刻实践 …… (80)
- 45. 不妨多注意一下身边常见的花草树木 ……
…………… (81)
- 46. 悲伤时,就让自己忙碌 …… (82)

第四辑 一分钟对待学习

书籍是你获取知识的工具,它能在黑暗的日子里鼓励你,使你大胆地走进一个别开生面的境界。古语说得好“书中自有黄金屋,书中自有颜如玉”,让我们在书中寻找到“颜如玉”吧!

- 47. 把书籍当作最好的朋友 …… (85)
- 48. 读好书永远不嫌多 …… (87)
- 49. 获得智慧:分九步走 …… (89)
- 50. 多才多艺,莫如独精一门 …… (91)
- 51. 在别人的失败处寻找机遇 …… (93)
- 52. 好记性不如烂笔头 …… (95)
- 53. 每天都要给大脑充电 …… (96)
- 54. 你必须主动想要才行 …… (98)
- 55. 重视学习的高效时段 …… (100)

