



青年成功自助文库

The Power of Habits

习惯 的 力量

少云 / 编译

没有良好的习惯，不仅难以成
事，甚至会毁掉你的一生。

—— [英] 埃米尔·赖希

中国致公出版社



青年成功自助文库

习惯 的 力量

少云 / 编译

The Power
of
Habi

图书在版编目(CIP)数据

习惯的力量/少云编译. - 北京:中国致公出版社,2003.1
(青年成功自助文库)
ISBN 7-80179-109-6

I. 习… II. 少… III. 习惯 - 青年读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 109900 号

习惯的力量

编 译:少 云
责任编辑:刘 秦

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街4号 电话 66168543 邮编 100810)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市燕山印刷厂

开 本:850×1168 1/32

印 张:146.75

字 数:3101千字

版 次:2003年2月第1版 2003年2月北京第1次印刷

印 数:1-10000册

ISBN 7-80179-109-6/E·017

定价:260.00元(全十二册)

版权所有 翻印必究

前 言

马克·吐温说过：“习惯虽然不会说话，却通过你的行为体现出来。”

习惯是一个人行为与思想的真正领导者。是的，习惯让我们减少了思考的时间，简化了行动的步骤。习惯让我们更有效率，也让我们保守、封闭、自以为是、墨守成规。当我们进行一个行动，就收获一个习惯，久而久之，我们的个性也就定下型来。每一个追求自我价值的人，都需要了解人类行为最重要的关键，感受它在自己身上每一分、每一秒的存在。因为习惯的力量实在是太大了。

任何一个成功人士，都有其内在和外在的原因。良好积极的习惯正是每一个成功者之所以成功的内在因素。良好的习惯，是一把成功的钥匙。坏的习惯，是通向失败的大门。因此，要遵守的第一个法则就是：养成良好的习惯，一丝不苟地行动。年轻的时候，容易感情冲动，所以就得出全力遵守习惯。

在人的一生行为当中，会受俗念、偏见、贪婪、恐惧、环境、习惯的影响，其中影响最深远的就是习惯。因此，如果决定要全心全力服从习惯的话，一定要全心全力服

从良好的习惯。必须将坏习惯全部摧毁,准备在新的田地播下新的种子。

那么,如何去完成这种艰难的伟大事业呢?就是革除生活上的坏习惯,换一个带你走向成功之路的好习惯。因为只有一种习惯才能抑制另一种习惯。当一种习惯由于经常反复地练习而变成自然的时候,你就会喜欢去这么做。你一旦喜欢去做,就愿意时常去做,这是人的天性。当你时常去做的时候,这个习惯就更加巩固,你也就成为它的同盟。记住:它是一种好习惯,也就是你的意愿。

这本书为你详细剖析了28种助人成功的习惯,这些习惯都是人们超越自己,走向巅峰的必经之路,是每一位梦想实践者的一套完整而有力的成功驱动程式。认真阅读每一章,会让你增添对成功的信心和行动的力量。从现在开始就养成良好的习惯吧,因为“命好不如习惯好”!

作者

2002年10月

目 录

第一编 要成功,必须养成好的做事习惯

- 第一章 保持对自己最大的信心 (3)
 - 用自信开拓你的成功疆土 (3)
 - 自卑的外在征状 (5)
 - 自卑的内在根源 (8)
 - 其实别人并不比你强 (9)
 - 超越恐惧和自卑 (12)
 - 培养信心的途径 (14)
- 第二章 把你的工作变成一种享受而不是负担 (20)
 - 工作最好的调味品是热爱 (20)
 - “乐在工作”才是正确的工作态度 (23)
 - 怎样才能使工作看起来更有趣 (25)
 - 成为工作的奴隶是可悲的 (26)
 - 我们需要更人性的工作观念 (27)

第三章 善于摆脱负面情绪的影响	(30)
用积极心态摆脱负面情绪	(30)
成功必备的心智模式	(33)
焦虑是幸福生活的肿瘤	(34)
把焦虑明明白白地写出来	(37)
充实忙碌可以替代焦虑	(39)
没有事情值得你如此焦虑	(40)
第四章 保有一颗学习的心	(43)
用知识为自己的一生奠基	(43)
充分利用一切求知的机会	(44)
学习本来就是快乐的事情	(46)
第五章 悉心保养自己的大脑	(48)
大脑的营养是谁提供的	(48)
“脑子好”意味着什么	(51)
如何解除大脑的压力	(52)
让大脑保持活力的好习惯	(55)
重视与人面对面的交流	(60)
第六章 合理科学地利用每一天	(61)
时间无情也有情	(61)
惜时是一种生活态度	(62)
珍惜时间是智者的行为	(64)
管理时间的技巧	(66)
要忙,但不要“盲”	(69)
不要养成拖拖拉拉的习惯	(71)
做事的优先顺序	(73)
将时间化整为零	(76)
第七章 掌握化解矛盾和冲突的艺术	(79)
冲突不是坏事,但不能不解决	(79)

把狭隘的思想变成开阔的思想	(81)
征求他人意见,而不要做单方面的决定	(84)
彻底弄明白对方要说什么	(86)
矛盾只有通过公平的途径才能解决	(90)
周密的计划有助于防止冲突	(93)
第八章 在现实面前不做可耻的逃兵	(98)
真实是回避不了的	(98)
一味逃避只能使你更痛苦	(100)
永远生活在现在	(101)
勇敢面对生活的困境和不幸	(103)
第九章 打破常规的思维模式	(106)
激荡扩散你的思维	(106)
发散性思考的巨大魅力	(108)
创造力不等于高智商	(110)
捕捉意外的灵感	(112)
做别人想不到的事	(115)
另辟蹊径成大业	(118)
第十章 为前程制定可行的计划	(122)
目标的意义	(122)
如何确定适合自己的目标	(124)
目标要具体,不要模糊	(125)
目标要“大”,不要太“小”	(127)
相信你的未来不是梦	(129)
分步骤地完成长远目标	(132)
第十一章 用积极的行动承载梦想之舟	(134)
人因梦想而伟大	(134)
拖延会使梦想破灭	(136)
当你决定一件事情,你就要行动	(137)

行动是拯救自己的最好途径·····	(139)
就从现在开始·····	(140)
第十二章 为日后的卓越备份一些挫折·····	(143)
人人都有一本难念的经·····	(143)
逆境是一所最好的学校·····	(145)
祸兮,福之所倚·····	(147)
暂时的挫折不是真正的失败·····	(150)
只要不放弃,你就不会失败·····	(153)
摆脱困境的原则·····	(154)
第十三章 勤奋奠定一个人成功的基石·····	(156)
勤勉是天才的魔力所在·····	(156)
勤奋为你打开机会的大门·····	(159)
不要让懒惰腐蚀了你的内心·····	(161)
第十四章 将强大的个人意志灌注心中·····	(163)
钢铁般的意志无坚不摧·····	(163)
成就是强大意志的产物·····	(165)

第二编 要成功,必须养成好的做人的习惯

第十五章 拥有全方位的自知之明·····	(169)
了解自己才能开发自己·····	(169)
认识到自己的巨大潜能·····	(170)
展现你真实的自己·····	(172)
分析探索自我的世界·····	(174)
发展全新的自我意象·····	(176)
寻找自身的成就定位·····	(179)
明确自己真正的渴望·····	(181)
第十六章 让自己的心灵保持一片绿色·····	(183)
清扫情感的垃圾·····	(183)

保持光明磊落的心态·····	(185)
适度地发泄自己的愤怒·····	(187)
微笑着生活是一种智慧·····	(190)
注意生活的规律和条理·····	(192)
第十七章 驱赶心魔,悦纳真实的自己 ·····	(194)
热爱自己·····	(194)
不要盲目模仿别人·····	(197)
不要忘记给自己一些奖赏·····	(198)
别跟自己过不去·····	(200)
第十八章 不要给自己设置人为的障碍 ·····	(202)
当心先入为主的观念·····	(202)
走出封闭心境的有效方法·····	(204)
形形色色的借口是典型的作茧自缚·····	(206)
自我限定是荒谬和非理性的·····	(210)
第十九章 精心构建自己的人际网络 ·····	(212)
友谊是生命中美好的“束缚”·····	(212)
交往的巨大效益·····	(214)
关系是机缘的催生剂·····	(216)
与他人建立亲密关系的技巧·····	(218)
教你做高超的言语沟通者·····	(219)
第二十章 对生活的馈赠心存感激 ·····	(222)
欣赏周围的人与事·····	(222)
除了遗憾,我们还拥有其他许多东西·····	(225)
心存感激让人高尚·····	(227)
马上对人表达你的谢意·····	(228)
第二十一章 展现最好的自我形象 ·····	(231)
形象好让你受益无穷·····	(231)
自我形象定位测试·····	(234)

如何才能拥有美好的自我形象·····	(239)
第二十二章 用友善大度的心对待他人 ·····	(241)
人们应该互相扶助·····	(241)
真心地关怀别人·····	(242)
互动的关心尤其难得·····	(245)
重视每一个人的独特价值·····	(247)
对他人要求不必太严格·····	(249)
第二十三章 遵循自然适度的生活哲学 ·····	(252)
不要过度追求完美·····	(252)
拥有平常心即是福·····	(255)
不要把生活想得太沉重·····	(257)
第二十四章 不要把生活变成死水一潭 ·····	(260)
人生有时必须下赌注·····	(260)
幽默是生活最好的调料·····	(262)
好好利用你的休闲时光·····	(265)
一个真正的生活至上主义者·····	(268)
第二十五章 把握生活微妙的均衡 ·····	(272)
退一小步,进一大步·····	(272)
不要让欲望导致内心失衡·····	(274)
第二十六章 善于做情绪的主人 ·····	(276)
自制助你获得机会·····	(276)
自制使你不战而胜·····	(278)
自制是智慧的珍宝·····	(281)
自制使你身心健康·····	(283)
第二十七章 掌握能屈能伸的做人艺术 ·····	(287)
以退为进,以忍为攻·····	(287)
善忍者才能成大事业·····	(289)
磨练耐性的周期练习·····	(291)

第二十八章 用诚信之道赢得尊重	(293)
诚实给你带来安详和自信的心境	(293)
诚信的深刻内涵	(296)
诚信才能交到真朋友	(298)
谁欺骗了生活,谁就会受到生活的惩罚	(300)
讲信誉是将事业做大的诀窍	(302)
任何交易都要绝对诚实	(304)
参考书目	(308)

1

第一編

要成功，必須養成好的做事習慣

.....

第一章 保持对自己最大的信心

用自信开拓你的成功疆土

自信是个古老的话题。千百年来,人们出于创造美好生活的目的,都对信心抱有崇高的期望。19世纪的思想家爱默生说:“相信自己‘能’,便攻无不克。”

《圣经》里说:如果你有一点信心,你即会对此山说,由此处往彼处移,而它就真的会移动。因而没有一件事对你而言是不可能的。

拿破仑甚至讲出了更为豪气的话:“在我的字典里,没有‘不可能’这个词。”正是这个词,带着他南征北战,横扫欧洲大陆。

希尔博士说:“有方向感的信心,令我们每一个意念都充满力量。当你有强大的自信心推动你的致富巨轮,你可以平步青云,无止境地攀上成功之山。”

自信并不是自我夸大、只信任自己、固执成见,它应该是促使一个人不断向上发展的原动力。即使不是最美的、最好的,但

只要尽力而为，不去和别人比较，我们一样可以活得快乐，用自信走出自己的一片天空。

尼克松是美国历史上著名的总统，但他却因为一个缺乏自信的错误而毁掉了自己的政治前程。1972年，尼克松竞选连任。由于他在第一任期内政绩斐然，所以大多数政治评论家都预测尼克松将以绝对优势获得胜利。然而，尼克松本人却很不自信，他走不出过去几次失败的心理阴影，极度担心再次出现失败。

在这种潜意识的驱使下，他鬼使神差地干出了件令他后悔终生的蠢事。他指派手下的人潜入竞选对手总部的水门饭店，在对手的办公室里安装了窃听器。事发之后，他又连连阻止调查，推卸责任，结果在选举胜利后不久便被迫辞职。本来稳操胜券的尼克松，因缺乏自信而导致惨败。

小泽征尔是世界著名的交响乐指挥家。在一次世界优秀指挥家大赛的决赛中，他按照评委会给的乐谱指挥演奏，敏锐地发现了不和谐的声音。起初，他以为是乐队演奏出了错误，就停下来重新演奏，但还是不对。他觉得是乐谱有问题。这时，在场的作曲家和评委会的权威人士坚持说乐谱绝对没有问题，是他错了。面对一大批音乐大师和权威人士，他思考再三，最后斩钉截铁地大声说：“不！一定是乐谱错了！”话音刚落，评委席上的评委们立即站起来报以热烈的掌声，祝贺他大赛夺魁。

原来，这是评委们精心设计的“圈套”，以此来检验指挥家在发现乐谱错误并遭到权威人士“否定”的情况下，能否坚持自己的正确主张。前两位参加决赛的指挥家虽然也发现了错误，但最终因随声附和权威们的意见而被淘汰。小泽征尔却因充满自信而摘取了世界指挥家大赛的桂冠。

尼克松败于不自信的故事和小泽征尔胜于自信的故事，对于渴望成功的你来讲，是很有启示的。莎士比亚说得对：“自信

是走向成功的第一步,缺乏自信即是其失败的原因。”

自卑的外在征状

自卑的表达形式往往是多种多样而且非常隐蔽的。

恐惧和焦虑是自卑的第一个重要“症状”。我们对茫茫世界的无知和无力感,是恐惧感的来源。没有人能够完全免于恐惧,最勇敢的人有时也会有恐惧感。重要的是必须明白,如果恐惧成为你的一种习惯,必定会造成很多种破坏性的生存环境,使你的思绪滞留在失意之中。由于你的心灵中经常呈现失败的情景,即使失败还未见踪影,你也早已在心里反复勾画揣摩,因而你的每一个行动都打上了挫折的烙印。

自卑的人容易在人生的战场上退却、投降。在退缩中,你所做的一切都是逃跑,逃避人生、逃避现实,最终陷入不幸和自怨自艾的苦境。人生没有退路,退缩其实是自我毁灭的行为。

明天哲学是自卑的一种隐蔽表现。表面上,明天哲学好像是把希望和努力寄存于明天的做法,但其实这是一种信心缺乏的表现。拖延不只是一种习惯,还是一种病态的非正常心理。想象明日的成功,今日却采取得过且过的行为,这绝对不是一种乐观人生的心态,而是一种病态。这种态度,隐藏的潜意识中的支配观念其实就是——“我今天是做不好的”。在没有实际理由的情形下,自卑者总不肯相信今日努力的功效。空想明日的辉煌是一种对现在不负责任的逃避。

不停地寻找借口,为自己开脱的人通常会被自卑感困扰。自卑是拒绝坦诚的。一个积极自信的人,对自己和他人总是很坦率的,对自己事务方面的瑕疵不否定、不掩饰,因为他们认定,不断找到造成错误的真相有利于自己的提高。自卑者则恰恰相反,他们为了避免每次失误造成的尴尬,不断地编造一个个借