

★ ★ ★
超值金版
29.00
★ ★ ★

习惯和细节是一种功力，它们表现修养，
蕴藏机会，凝结效率，产生效益，是成功的征兆。

一生要养成的 50个习惯 一生要注意的 50个细节

邢群麟 白力◎编著

做 最 有 魅 力 的 人
过 最 精 致 的 生 活
成 最 经 典 的 人 生



一生要养成的 50个习惯 一生要注意的 50个细节

邢群麟 白力◎编著

做 最 有 魅 力 的 人
过 最 精 致 的 生 活
成 最 经 典 的 人 生



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

一生要养成的 50 个习惯 一生要注意的 50 个细节/邢群麟,白力编著.
—北京:新世界出版社,2011.10

ISBN 978-7-5104-2132-7

I. ①一… II. ①邢… ②白… III. ①习惯性-能力培养-通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 181970 号

一生要养成的 50 个习惯 一生要注意的 50 个细节

作 者:邢群麟 白 力

责任编辑:罗平峰 刘丽刚

排版设计:刘 杰 丁 娟

责任印制:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印 刷:廊坊市华北石油华星印务有限公司

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/16

字 数:520千字

印 张:26

版 次:2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-2132-7

定 价:29.00元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010) 6899 8638

前 言

英国作家查·艾霍尔曾经说过: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。同时,中国的老子也这样提到过:天下难事,必做于易;天下大事,必做于细。说的是,天下的难事和大事,都要从简单的小事做起。由小见大,以小成大,这也是一种人生的智慧。

由此可知,人生中的习惯和细节决定着我们的命运的走向,对于我们的事业、爱情等生活的各方面来说,是十分重要的。

美国商业精英鲍伯·费佛在他的每个工作日子里,一开始的第一件事情,就是将当天要做的事情分成三类:第一类是所有能够带来新生意、增加营业额的工作;第二类是为了维持现有的状况,或使现有状态能够继续存在下去的一切工作;第三类则包括所有必须去做,但对企业和利润没有任何价值的工作。在没有完成第一类工作之前,鲍伯·费佛绝不会开始第二类工作,而在没有全部完成第二类工作之前,绝对不会着手进行第三类工作。“我一定要在中午之前将第一类工作全部结束”,鲍伯给自己规定,因为上午是他认为自己最清醒、最有建设性思考的时间。鲍伯还说:“你必须坚持养成一种习惯:任何一件事情都必须在规定好的几分钟、一天或者一个星期内完成,每一件事情都必须有一个期限。如果坚持这么做,你就会努力赶上期限,而不是永无休止地拖延下去。”

再看下一位房地产销售经理说的话:

“让我判断有实力的买主和无实力、无诚意的客户的办法是看他们用的什么笔。一个随身携带真正万宝龙笔的人是有实力的,而一个用圆珠笔的人,则会让我考虑观察一番。”

当习惯成为一种生活的惯性时,由它带来的影响有时候连我们自己都难以掌控,而生活中的小细节则是我们比较容易忽视的一部分。所以,要学会用习惯来纠正习惯,用细节来成就未来。

在日常生活中,我们的习惯和细节表现了一个人看待问题,对待人生的思维





角度和行为方式,是一个人成败、得失、忧乐的关键之处。有了好习惯,同时善于利用细节问题,就可以在点点滴滴的积累之中迈向成功。因为,无论是习惯或是细节,都是一种日积月累的细微之处,但是,它们却是在不知不觉中给我们带来辉煌或者是苦难。培养好习惯并随时关注细节让我们在人生的道路上走得更为顺畅有力;而放任坏习惯并忽视细节,则是在漫不经心地喂养阻碍我们自身前进的拦路虎。

那么,什么样的习惯才能成就我们美好的未来呢?我们又应该怎样去培养这种习惯呢?在我们的一生中要注重怎样的细节呢?细节又是怎样影响着我们的成败得失呢?

本书总结出了人一生中较为重要同时也较易被忽视的习惯和细节,从生活的各个方面为大家提供培养好习惯,注重细节的 100 个技巧和方式,让大家能看到蕴藏在这 50 个习惯和 50 个细节后的巨大力量。书中提到生活各方面应该注意的习惯和细节,是为了不让坏习惯毁了幸福成功的生活,更让好细节将大家打造成各行业的成功人士。

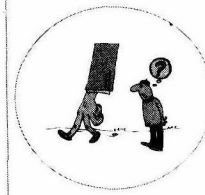
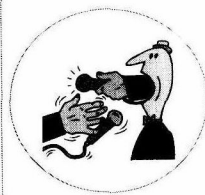
要知道,成功的人之所以能够成就卓越的地位和人生,就在于他们对于自身习惯的管理和对细节的把握。

赢在习惯和细节,赢得光明的未来!

目录

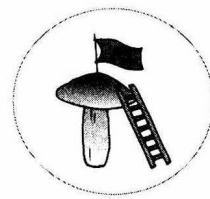
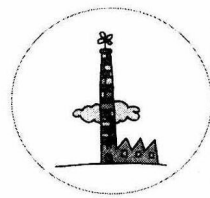
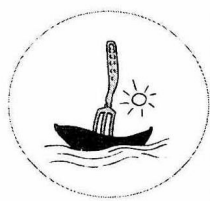
一生要养成的 50 个习惯

1. 开放自己是一种持续的状态	2
没有人可以限制你,除非你自己	3
宁可在尝试中失败,不在保守中成功	4
2. 时刻经营自己的优势	6
发挥优势,提高你的竞争力	7
发挥优势,在求职路上脱颖而出	8
3. 日复一日的“得体”就是影响力	10
衣着对一个人的办事影响非常大	11
穿着得体就会给人以良好的印象	12
4. 永做时间的“吝啬鬼”	14
不懂时间的宝贵就是浪费生命	15
“计算”生活中的每一个日子	16
大幅度地提高时间效率	17
5. 让读书伴随你一生	20
阅读成就更成熟的人	20
书本知识不能和智慧画等号	22
一生都要不断地学习	23
6. 不断充电是一种时尚	25
在日常生活中丰富自己的知识和阅历	25
学习要讲究方法	27
7. 你坚信可以,通常就能行	29
自信是内在实力和实际能力的体现	30
要树立自信就要克服自卑心理	31
别把私人领域的常情带到工作中	33
8. 微笑是一种不灭的力量	34
微笑中隐藏着巨大的力量	35





目录



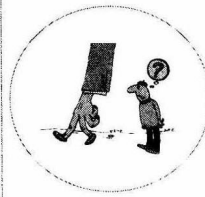
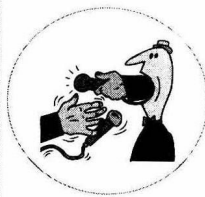
微笑是打开愉快之门的金钥匙	36
9. 多次说“不”炼就拒绝的艺术	38
大声地说“不”	38
该拒绝的时候,还是要拒绝	39
10. 不管何时,要善于发现别人的闪光点	42
用鉴赏的眼光,识别他人的优点	42
阻碍发现别人优点的误区	43
11. 时常寻觅他人值得赞美的地方	45
给予别人真诚的赞美	45
少用批评,多用赞扬	47
12. 常常把话语权交给别人的人最受欢迎	49
交流是双向的,给自己和别人说话的权力	50
做一个善于倾听的人	51
13. 留点余地给自己是一种优良习性	53
让他人保全面子是十分重要的	53
世界并不完美,人生当有不足	56
14. 长期给人光亮的人会给自己长久的光明	58
人都要有一颗同情心	58
“善心”是从不损失的投资	59
帮助别人,快乐自己	60
15. 借力是聪明人必备的习惯	62
借助老乡的关系达成自己的目标	62
寻找朋友的帮助,成就大事业	63
寻找贵人,结识贵人	64
16. 受欢迎的人总是把“我们”放在嘴边	66
用“我们”代替“我”	66
怎样用好“我们”	67
17. 互惠互利,赢得长期合作	68
竞争时也要强调合作	68
合作就是用彼此的优劣去弥补不足	70
积极培养合作能力	70





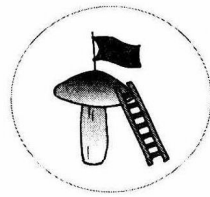
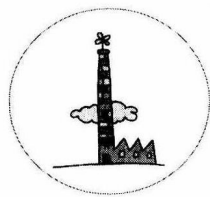
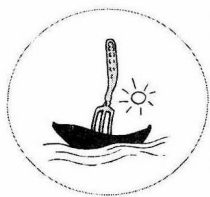
目录

18. 把节俭渗透到骨子里	72
养成勤俭的生活习惯	72
花钱要精打细算	73
别踏入节俭的雷区	74
19. 赚钱是行为,理财是习惯	76
财富需要从“小”积累	76
学学富翁“吝啬成性”	77
正确的财务规划带给你财富和幸福	78
20. 对健康的投资永不亏本	79
每天抽出时间来运动	79
别让健康毁了你能有所作为的可能性	80
21. 学会适度的冒险	82
别怕犯错,要学会适度冒险	83
怎样完成成功的冒险	84
做冒险者,不做冒进者	85
22. 有理有序,脚踏实地	87
“自上而下”,还是“自下而上”	87
别搞不清楚谁是老大	88
23. 让大大小小的目标引导我们成功	90
行动之前弄清楚自己真正想要的	90
为实现心中的合理目标而奋斗	92
白纸黑字记下你的目标	93
24. 坚持到底,不轻易放弃	94
要学会持之以恒	95
将不轻言放弃当成一种习惯	96
25. 固执是对“执著”的长期误解	98
死钻牛角尖是固执的代名词	98
别人的建议给你更多选择	99
26. 别总是盯着别人的隐私	101
不要谈论别人的是非	101
了解别人的隐私是一件危险的事	102





目录

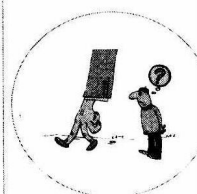
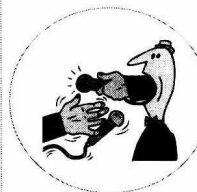
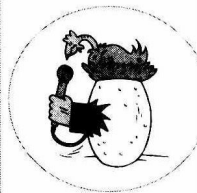


27. 自满是一种恶习	104
满足于已取得的成绩会使人停滞不前	105
不满足才会有追求	105
向着未来奔走	107
28. 不断开发自己潜在的能力	109
激发和创造我们的潜能	109
进取心是生命的推动力	110
29. 终止常规思维的惯性	112
从自囚的“栅栏”里走出来	113
打破传统思维,就要敢于幻想	113
培养立体思维的概念	114
30. 灵活的人喜欢多角度思考	116
选择快乐还是痛苦都是你自己	116
要敢于“放开眼”而不“皱眉头”	118
31. 保持一种良好的自控心态	120
别成为情绪的俘虏	121
愤怒对人的身心健康是不利的	122
控制自己情绪的方法	123
32. 明智的人总能对“失败”微笑	125
失败就是锤炼人意志的燧石	125
失败中孕育胜利	127
随时为失败做好准备	128
33. 摆脱对他人的依赖	129
人应该而且必须靠自己	129
自强自主的人能傲立于世	130
脱离对别人的依赖	131
34. 不可抛弃诚实的习惯	133
做人还是以诚待人为好	134
诚实做人,于人于己都有利处	135
35. “一诺千金”在日积月累中养成	137
人的交往离不开信用	137



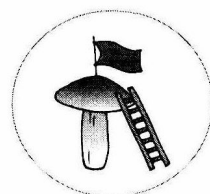
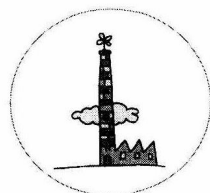
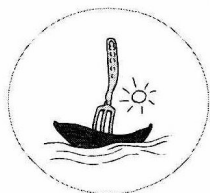
目 录

信守诺言关系到承诺和应诺	138
36. 守时是对他人不可放弃的尊重	141
守时就是诚实守信的一种表现	141
把守时的习惯融入骨子里	142
37. 常怀一颗感恩的心	144
养成时常说“谢谢”的习惯	144
对生命中拥有的一切心存感激	146
38. 宽容需要天长日久的操练	147
宽容是一种处世哲学	148
报复别人也是在伤害自己	149
39. 成功的人更懂得谦逊	151
满招损、谦受益	151
为人处世要懂谦虚	152
40. 养成自省的习惯	154
成功的第一步就是自省	154
怎样成为一个自省的人	155
41. 别总让借口麻醉自己	157
成功属于那些不寻找借口的人	157
别为拖延找借口	158
42. 承担错误的人走的更远	161
知道说“对不起”	161
不做无谓的辩护	163
43. 逐渐养成勇敢的习惯	165
勇气让你拥有一个不可战胜的灵魂	165
用勇气战胜困难	167
44. 负责是一种自然的行为	169
合格是最低的要求	169
养成认真做事的风格	171
有责任感才更加卓越	172
45. 带着思考去工作	174
培养“猎人式”的思考过程	174





目录



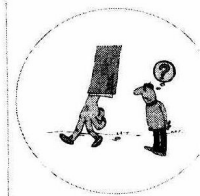
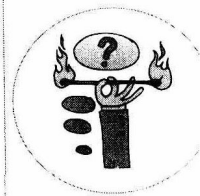
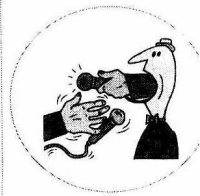
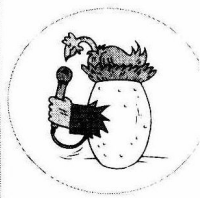
流于表面的思考不会有实效	176
经验,往往是大脑逃避思考的借口	177
46. 把“认真工作”的态度坚持下来	180
敬业是成功人士的必备素质	180
如何成为一个敬业者	181
纠正不良的工作习惯	182
47. 主动工作是一种长期优秀的需要	185
主动工作,让我们离老板越来越远	185
善于思考,主动找方法	187
48. 沟通艺术在平日里练就	189
“沉默是金”无异于慢性自杀	189
避免与上司沟通时的雷区	190
49. 渐渐升值才有机会升职	192
先升值,再升职	192
擦亮眼睛,做晋升路上的“机会主义者”	194
跳槽不是将过去的路堵死	195
50. 与压力“和谐”共相处	197
学会活在压力中	197
怎样舒缓压力	199

一生要注意的 50 个细节

1. 不同场合,不同的穿着	202
穿衣服要看场合	202
职场新人穿衣准则	203
2. 别让衣着上的瑕疵毁了你	206
做西装“达人”	206
一条领带引发的“灾难”	208
过紧的套裙让你成了“肉粽”	209

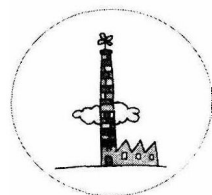
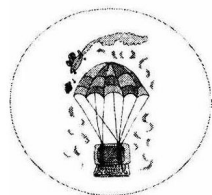
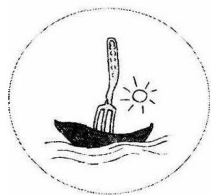
目 录

3. 勿让细微言辞伤害你	211
别让口头禅毁了你的生意	211
说点新鲜的,人云亦云终吃亏	213
4. 你所说的要恰到好处	215
你说得越多,你所能控制的就越少	216
说话太多惹灾祸	217
5. 把话说对是关键	221
别让恐惧扼住了喉咙	221
切忌粗俗无礼,不知所谓	223
避免表意不明而引发歧义	224
6. 微小的身体动作也会出卖你	226
你的心,正被你的表情出卖	226
让你的手势传达出你的力量	228
信服你,只因为你优雅的走姿	229
7. 没有真正的“小”事	231
名人比普通人只不过是多注重了一些细节而已	232
偶然的小事可能决定未来	233
8. 待人接物,小细节换来大满意	235
座次不可随意混乱	235
别随意来个拥抱	236
奉不好茶,“话博士”口难开	238
9. 批评他人时切忌刻薄	240
沉默与幽默让批评容易接受	240
用迂回战术来指出对方错误	242
10. 选择合适的方式接打电话	244
打电话的时间,可别选错	244
接电话,别让铃响多于三声	246
电话暂停,别让对方等太久	247
11. 不容忽视的交往细节	249
男女交往,有距离才不会有雷池	249
无事也需多请教	251





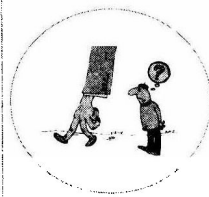
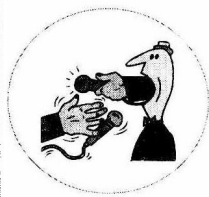
目录



善做他人的“替补队员”	252
12. 不要忽略别人的名字	254
叫响一个人的名字是最动听的声音	255
怎样记住别人的名字	255
13. 替别人打圆场	257
不要挑战老板的权威	257
留面子不如争面子	258
14. 谈话时要逻辑严密,环环相扣	260
逻辑比较,反驳对方	260
因果正反,把话说透	262
15. 开玩笑要把握尺度	265
玩笑要因人而异	265
别把对方短处当玩笑	267
16. 谈话时懂得挑起对方兴趣	269
话题让对方感兴趣,就是成功沟通的第一步	269
接近对方前先了解对方	272
17. 醒目地“秀”出你自己	274
推销自己是一种才华和能力	274
选对时机才能“秀”得精彩	275
18. 不起眼的“技巧”是你获胜的资本	277
增强自己的核心竞争力	277
成为本行业专家	278
19. 自我解嘲化解窘境	280
自嘲是化解窘态的利器	280
用自嘲平衡失落的心理	281
20. 为自己涂抹一层“保护色”	282
隐藏锋芒,相机而动	282
以守为攻,以退为进	283
21. 小心守护“过去的事情”	285
给自己披上“神秘”的外纱	285
守住自己过去的秘密	286

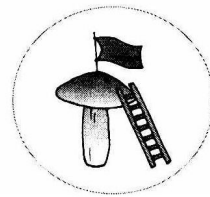
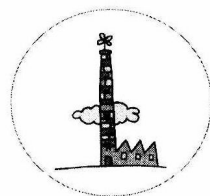
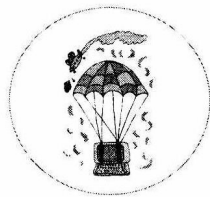
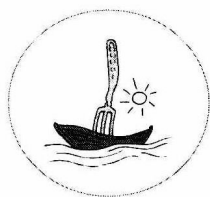
目 录

22. 交友重“长”轻“短”	287
欣赏朋友的优点	287
不在意朋友间的差距	288
23. 与朋友的争论赢不到什么	290
赢了争论,输了人情	290
怎样避免争论	292
24. 时刻提防别人的报复	294
不要轻易树敌	295
这些人一定要防着点	296
25. 与陌生人的“零距离”接触	299
快速让陌生人对你产生好感	300
第一次与客户见面时,如何零距离沟通	301
26. 别把对手看成你的“眼中钉”	303
让敌手“叮”上自己	304
能人不能扎堆	304
27. 夫妻相处小吵小闹在所难免	307
沉着冷静地应对爱人的外遇	307
爱人昔日的恋人出现了怎么办	308
28. 不要迷信权威的话	310
权威只是经常对而不是永远对	310
尊重权威,更要坚持自己	312
29. 适合自己的才是最好的	313
适合自己的就是最好的	313
以适合自己的方式生活	314
30. 嫉妒别人不会让自己更快乐	316
别让嫉妒侵蚀你的心	316
嫉妒的想法可能引起可怕的行为	317
31. 把事情简单化	319
简化问题,避免冗繁	320
简化工作的九项原则和方法	321
为问题找到更简单的办法	322





目录

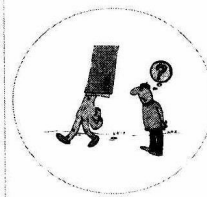
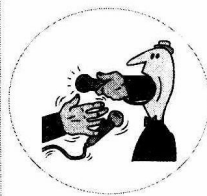


32. 大目标可以量化为小目标来实现	324
把目标想象成金字塔	325
给人生制定可实现的远大目标	326
如何制定长期目标下的短期目标	327
33. 注意细节中隐藏的机遇	328
不要坐等机遇	328
机会总是留给准备好的人	329
掌握信息,捕捉机遇	330
34. 不要等着好工作自己上门	332
理直气壮说薪酬	332
好工作精挑细选	333
35. 忙出结果才有效	336
“忙”的实质:你在自己“整”自己	337
把“太忙”变为“忙好”	338
36. 忧虑只会让你身心疲惫	340
忧虑者的心理	340
跳出忧虑的缠绕	341
37. “管理”上司的绝招	344
扛骂也是一种能力	344
别天真,老板不是朋友	346
徒弟变领导;服软才是硬道理	347
38. 打越级报告是危险的行为	349
不要越俎代庖打报告	349
打越级报告可能会有结果	350
39. 主动去做“分外事”	351
将“不可能”变成“可能”	352
不要将劳动与薪水等同	353
40. 避免和上司争功	354
做下属要避讳居功自傲	355
不抢功,得上司好感	355



目 录

41. 不夺上司锋芒	357
把出风头的机会留给上司	357
和上司共同思考,做他的“自己人”	358
42. 得体大方地与领导谈话	360
表现出大方的态度	360
谈话时要有所表现	362
43. 商务往来“礼”不可少	363
送礼,为你讨个绝妙的说法	363
“锦上添花”不如“雪中送炭”	365
不实用的礼物属于垃圾桶	366
44. 请客要找一个“好理由”	368
找一个“好理由”宴请所求之人	368
宴请的注意事项	369
45. 宴请细节不可视而不见	372
宴请李嘉诚,怎能吃“街边摊”	372
红灯告急:你把王董介绍给李主任	374
46. 把酒言欢,有劝有拒	376
无酒不成席,好席还需配好酒	376
酒香词美,好酒还需好词劝	377
学会挡酒词,杯酒也尽欢	379
47. 小处着手赢得大谈判	381
掌控谈判“温度计”	382
黑白配:黑脸、白脸轮番唱	383
48. 实现双赢比打败别人更重要	385
只有双赢才能保证长久合作	386
你的合作者是永远值得你尊敬的	386
49. 两难问题并不难	388
避重就轻,轻松应对两难问题	388
热脸贴上冷屁股,却暖热了屁股	389
面对刁难,以其人之道还治其人之身	390





目录

50. 轻松回应公开场合的“长枪短炮” 392

伶牙俐齿辟谣言 392

弧形应对隐私提问 393

即兴演讲要镇静 394

