

改变命运的 30种习惯

郭腾尹

著

GAIBIAN
MINGYUNDE
SANSHIZHONG
XIGUAN

- ★ 突破习惯领域的牢笼
- ★ 开启无穷的思维空间



时代光华 · 实践家



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

VCD

随书附赠光盘

郭腾尹 著

改变命运的 30 种习惯

[突破习惯领域的牢笼
开启无穷的思维空间]



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

改变命运的30种习惯/郭腾升著. —北京:北京大学出版社,2006.1

(时代光华培训大系)

ISBN 7-301-10391-3

I. 改… II. 郭… 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(2005)第 151726 号

书名：改变命运的30种习惯

著作责任者：郭腾升 著

责任编辑：陈 宇

标准书号：ISBN 7-301-10391-3/F · 1344

出版发行：北京大学出版社

地 址：北京市海淀区中关村成府路 205 号 100871

网 址：<http://cbs.pku.edu.cn>

电 话：邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 82893506

电子信箱：tbcbooks@vip.163.com

印 刷 者：北京富生印刷厂

经 销 者：新华书店

880 毫米×1230 毫米 32 开本 7.25 印张 90 千字

2006 年 1 月第 1 版 第 1 次印刷

定 价：25.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究



改变,从现在开始

在美国某个城市,有一位先生搭一部计程车要到达某个目的地。

这位乘客上了车,发现这辆车不只是外观光鲜亮丽,而且司机先生着装整齐,车内的布置亦十分典雅,乘客相信这应该是一段很舒服的旅程。

车子一启动,司机很热心地问车内的温度是否合适?又问他要不要听音乐或是收音机?司机告诉他可以自行选择喜欢的音乐频道,这位乘客选择了爵士音乐,浪漫的爵士风不禁让人的情绪舒缓放松。

司机在一个红绿灯前停了下来,回过头来告诉乘客,车上有早报及当期的杂志,前面有一个小冰箱,冰箱中有果汁和可乐,如果有需要,也可以自行取用,如果想喝热咖啡,保温瓶内有热咖啡。

这些特殊的服务,让这位上班族大吃一惊,他不禁望了一下这位司机,司机先生愉悦的表情就像车窗外和煦的阳光。

不一会儿,司机先生对乘客说:“前面路段可能会塞车,这个时候高速公路反而不会塞车,我们走高速公路好吗?”在乘客同意后,司机又体贴地说:“我是一个无所不聊的人,如果您

想聊天，除了政治及宗教外，我什么都可以聊。如果您想休息或看风景，那我就会静静地开车，不打扰您了。”

从一上车到此刻，这位常搭计程车的乘客就充满了惊奇，他禁不住问前方的驾驶员：“你是从什么时候开始这种服务方式的？”

这位专业的司机说：“从我觉醒的那一刻开始。”

司机继续说起那段觉醒的经过——他以前也经常抱怨工作辛苦，人生没有意义，但在不经意间，他听到广播节目里正在谈关于人生态度的话题，大意是你相信什么，就会得到什么。如果你觉得日子不顺心，那么所有发生的事情都会让你觉得倒霉；相反的，如果今天你觉得是幸运的一天，那么今天你所碰到的每一个人都可能是你的贵人。

“所以我相信，人要快乐，就要停止抱怨，要让自己改变。就从那一刻开始，我创造了一种新的生活方式。第一步，我把车子里里外外清洁干净，再装一部专线电话，印几盒高级名片，我下定决心，要善待每一位乘客。”

目的地到了，司机下了车，绕到后面帮乘客打开车门，并递上自己的名片，说声：“希望下次有机会再为您服务。”

结果，这位计程车司机的生意没有受到市场环境不景气的影响，他很少会空车在这个城市里兜转，他的客人总是会事先预定好他的车。他的人生态度的改变，不只是创造了更好的收入，而且更从工作中得到了尊重。

这个故事，可以让我们得到一些启示：

一、每一个人其实都想过更好的生活，但却不希望改变自



己。然而天下没有白吃的午餐，一分耕耘就会有一分收获，如果你希望拥有大成就，你就必须具备胜利者的思考态度或行为规范。

二、改变的力量可能来自于权威，比如通过罚则来养成骑摩托车要戴安全帽的习惯，然而这种方式只能治标，不能治本。另一种力量来自道德，是内在慈悲佛性的绽放，是推己及人的情怀，是己所不欲、勿施于人的觉醒。当一个人在真的了解抽烟会影响他人健康之后而戒烟的时候，这种为他人着想而进行的改变，就来自于道德的力量。

三、你可以选择你要的人生。抱怨只会让事情陷于更混乱的境地，你可以选择早晚抱怨别人，也可以选择在觉醒后力图振作，它不一定是推翻过去所有的生活步调，而可以是一个当下念头的转换，或是一个行为的修正。不放纵自己的言行，让自己的善言善行慢慢变成良好的习惯，人的命运也将慢慢改变。

四、现在开始，永不嫌迟。一个好的故事可以纯欣赏，但也可能成为改变一个人一生的契机。知道自己要改善的地方，并且努力去实现它，才是真正有勇气的人，而成功总是属于那些坚持到底的人。

现在，你可以反省一下目前的生活，为了拥有更美好的生活，有哪些思考与行为上的习惯是要改变的呢？

立刻去做吧！所有的改变都是从这一刻开始的。





如何使用本书

这是一本可以阅读,也可以作为自我反省的工具书,因为所有的学习都必须与生活结合,都是从生活中学习。通过经验的沉淀,来打破束缚在我们身上的无形枷锁。它无法靠外力,唯有靠自觉性来推动。

如何通过使用一些工具来打开思考的大门呢?

本书采用了曼陀罗的思考方式。曼陀罗(Mandala),源自佛教梵语,可能起源于古老的印度或中国。刚开始接触曼陀罗,大部分偏重于业务创意的启发,直到10年前在开设“曼陀罗人际网脉研习营”的课程后,人们对它的实际运用有了更深、更全面的体验。

在标准曼陀罗的图形(如图A)中所呈现的9块区域是一个完整而自然的视觉空间,非常合乎人类的思考模式。透过视觉的辅助,它能有效地超越直线型思考所形成的固化的思维模式,有助于激发创造力,让思维更加缜密,进而激发灵感,提升智慧。

这9块区域里,每一块都是平等的,它有两种基本的思考方式:第一种是放射状(如图B),第二种是如日本字“の”的顺序(如图C)。我们可以很明显地看出,不论是B或C都是从中间的核心出发。这意味着我们要抓住事物的本质,并在此基础

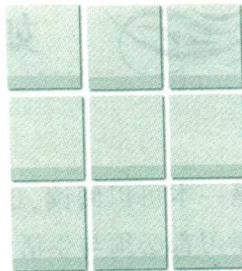


图 A

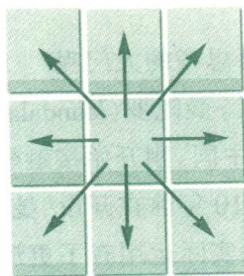


图 B

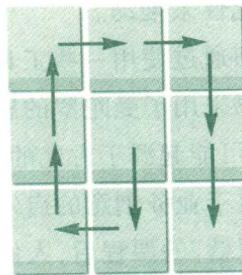


图 C

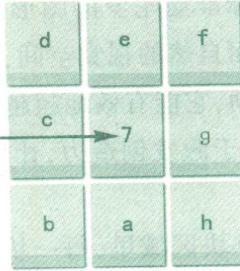
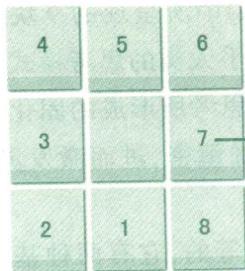


图 D



上进行延伸。外在的人、事、时、地、物随时在变，而透过这个曼陀罗系统我们可以感受到：当从核心衍生出某种有意义的世界时，有限的事物会创造出无限的力量！

思考的巨大力量让我们惊奇，法国文豪雨果说：“有一个比大海更壮观的景象，那就是天际；有一个比天际更壮观的景象，那就是人类的心灵！”

看完每一篇的短文简介时，你可以先试着用3~5分钟完成正文前的曼陀罗思考图，可以用放射状，亦可以用“の”字顺序来填写；当进入正文阅读时，若有任何的心灵触动，皆可以立即回到曼陀罗图内来做补充。随着阅读环境及阅读时间的不同，你又会有新的不同领悟！

如果时间充裕，你还可以另外绘制一个曼陀罗图，做第二次的延伸（如图D），让思考可以有脉络可循地无限扩展。

最后，在每一篇文章的后面，还有3~5个问题可以让你把有关知识更深入运用于生活中，限于篇幅，我们没有再列出曼陀罗图表，读者可自行绘制。

要完成作业并不是一件容易的事，尤其当它与你的习惯相抗衡时。但当你在高喊突破自我、超越巅峰的时候，先克服自己拖延的借口吧！

战胜别人之前先要战胜自己！





自序 改变,从现在开始 / 1

如何使用本书 / 1

- 01 你具备成功的习惯吗 / 1
- 02 乐在工作是一种习惯 / 9
- 03 珍惜资源是一种习惯 / 15
- 04 永葆学习的心是一种习惯 / 21
- 05 克服负面情绪是一种习惯 / 27
- 06 注意安全是一种习惯 / 35
- 07 音乐激励是一种习惯 / 41
- 08 放松自己是一种习惯 / 47
- 09 培养人际关系是一种习惯 / 55
- 10 换个角度看事情是一种习惯 / 65
- 11 善用时间是一种习惯 / 71
- 12 珍惜所有是一种习惯 / 79
- 13 认真是一种习惯 / 85
- 14 不迁怒是一种习惯 / 91
- 15 创意思考是一种习惯 / 99





- 16 凡事感激是一种习惯 / 107
- 17 勇于面对是一种习惯 / 113
- 18 规划人生是一种习惯 / 121
- 19 注意自我形象是一种习惯 / 127
- 20 和自己赛跑是一种习惯 / 135
- 21 全方位的了解是一种习惯 / 143
- 22 友善大方是一种习惯 / 149
- 23 对决策有行动力是一种习惯 / 155
- 24 均衡一下是一种习惯 / 163
- 25 培养自信是一种习惯 / 169
- 26 相信自己会成功是一种习惯 / 177
- 27 有情有义是一种习惯 / 185
- 28 寻找磨练的机会是一种习惯 / 191
- 29 保持冷静是一种习惯 / 199
- 30 追求成功是一种习惯 / 207



01

你具备成功的习惯吗

习惯，让我们看到我们想要看到的。

习惯，让我们听到我们想要听到的。

习惯，让我们成了自认为高效的天才。

习惯，有好有坏，只有随时警觉“它”的存在，

拿捏其分寸才能重新找回自己，并适时地权宜变通。





成功的原因很多,但有一点是我绝对相信的:一个成功者的一生中一定有许多好习惯的累积。亿万富翁保罗·盖帝曾说:“积习是一股强大的力量,可使人完全笼罩在其威力之下,不能自拔。尤其是一位商界人士,习惯的好坏甚至可以注定他一生的成败。”

同样的,一个好的工作程序或态度,只有在它变成“习惯”时,才会带给我们高效的人生。

创造成功者的习惯

归纳起来,大多数成功者都具备下列习惯,而且这些习惯运用得恰到好处,过与不及都会有反作用。

一、绝不迟疑,马上就做。对于一位有进取心的人而言,他会抱着破釜沉舟的态度立即行动,全力冲刺。他知道掌握分分秒秒、懂得把握最佳时间,不会拖延时间而影响工作效率,并且能够将积极主动的思想转化为具体有效的行动。

许多长辈曾在为人处世方面给予我们很多教导,比如“欲速则不达”、“事缓则圆”、“退一步海阔天空”、“一动不如一静”……这些人生哲理告诉我们看起来似乎有所对立的两种事物,其实是互补的。如果你了解并接受人生当中有很多“欲速则不达”的时候,我们就更能把握“绝不迟疑,马上就做”的分寸。其实人生中许多的事,不也就是在这种分寸进退间拿捏吗?

改变命运的 30种习惯

二、确定目标，绝不放弃。所谓有志者事竟成！成功的人会不断地告诉自己：“我要！我下定决心！我一定会达到！我一定可以完全做到！”他知道将大目标分解为小目标，懂得评估和衡量目标是否实现的方法，甚至有人将目标贴在容易看到的地方，不时激励自己加强达成目标的信念。

可是在日本有很多人因为“绝不放弃”而得了“过劳死”！一天24小时，每天工作超过20小时，是真的很努力地达成理想，可惜不到35岁便英年早逝，当然最后还是“成功”了，因为总统也为他写了“音容宛在”的挽联。所以，一位真正追求成功的人，要懂得在坚持目标的同时，偶尔也要轻松一下。

三、知己知彼，百战百胜。知道自己还不够，还要了解外在环境的竞争趋势、消费者习性的转换、有哪些机会或挑战，因为世界上任何重大事件的发生都会有蝴蝶效应。要成功，知己知彼是关键！

知己知彼是在成功之前必须学习的功课，一个常常打胜仗的球队在比赛之前的准备工作，包括了解自己选手目前的身心状况，以及对手的习性和过去的成绩，这些都是教练组随时要搜集的情报，然而这样就一定可以打胜仗吗？似乎也非绝对。

如《孙子兵法》所言：“知己知彼，百战而不殆！”其实虚实之间的知己知彼，并不能够保证绝对的胜利，因为在大家都知己知彼以后，谁会愿意输呢？因此如果一旦自认为了解顾客，便可能落入骄傲自满的陷阱里，过去成功的经验，到了现在，都



有可能变成失败最大的原因。

四、凡事深思，谋定后动。三思而后行有助于我们锻炼缜密的思维，加强做事之前的计划性工作，因为在行动前对于 who、when、where、what、why、how 的了解能够让我们预知事物可能产生的变化。这是成功的又一关键因素。

人生中有很多“人算不如天算”、“百密必有一疏”的时候，即使计划得再周详，仍免不了许多突发事件的发生。人生无常，只有了解这种无常，才能体会平常心的重要。因此，突发事件管理及危机处理是每一个人在心中必备的腹案。

成功的人不只是会打仗，更要懂得如何顺利平安地班师回朝。这进退之间就表现出了成功者的智慧。

五、广结善缘，善用资源。人脉的经营是一个组织或团队成功的关键，国内蓬勃发展的营销业或是寿险业，便是重视每一位相识的朋友，以及每一张名片所蕴含的无限商机！

社会的健康发展需要众人的力量共同扶持，这是不变的事实！但我要特别提醒：“在最后一刻倒戈的通常是自己人，也正是你广结善缘的对象。”最好的同事、亲友也可能会因为金钱纠葛而反目成仇，所以，在广结善缘的同时，也要有分寸！

六、知福惜福，感恩回馈。站在表扬大会的舞台上，每一位成功人士敞开心扉谈论他们成功历程的时候，这是充满泪水与感激的时刻。过去帮助他或指责他的人，都是此刻他要衷心致谢的对象。

宋朝法演禅师说过：“福不可受尽，受尽则缘必孤。”我们若

改变命运的 30 种习惯

懂得惜福、布施，社会将进入良性的循环。

可是有句俗话说“好心遭雷劈”，还有一首歌名为《真心换绝情》。的确，人生有的时候是好心没好报，一片好意却可能换得一双白眼！如果我们知道有时真的很难得到回报，当天不从人愿时，我们也比较容易释怀了！

这 6 种习性均是我们超越自己、迈向巅峰的必经之路，是每一位梦想成功者的指路明灯，它将是一套完整而有力的成功驱动程式。但附加的提醒可以收到相辅相成的效果，让我们更接近真实的人生。唯有灵活运用，才能将知识融会贯通于实践之中，就像阴阳的相生相济一样。

如此，我们会更有信心地在通往成功的道路上快乐前行。

