

好习惯

成功的第一要素就是要搞好人际关系，好人缘都是说出来的，要想有个好人缘就要巧妙的驾驭和运用话语这个工具。

好性格

如果你拥有好习惯，又具备良好的性格，并依靠自己的人缘建立起自己的关系网，那么就会大大提高你办事的成功率。

好人缘

习惯成就性格·性格决定命运

播下一个行动，你将收获一种习惯；

播下一种习惯，你将收获一种性格；

播下一种性格，你将收获一种命运。

伟人之所以伟大，得益于习惯的鼎力相助；

失败者之所以失败，习惯同样责不可卸；

一个人的性格决定了他的行为模式，也就决定了他的命运。

柯维 编著

生存
智慧经典
珍藏本

台海出版社

好习惯

成功的首要条件就是要搞好人际关系。好人缘都是说出来的。要想有个好人缘就要巧妙的利用话这个工具。

好性格

如果你拥有好习惯，又具备良好的性格，并依靠自己的人缘建立起自己的关系网，那么就会大大提升你办事的成功率。

好人缘

习惯成就性格 · 性格决定命运

柯维 编著

HAOXIGUAN
HAOXINGGE
HAORENYUAN

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

好习惯 好性格 好人缘 / 柯维编著. —北京: 台海出版社, 2006.6

ISBN 7-80141-505-1

I. 好... II. 柯... III. ①习惯-培养-通俗读物

②性格-通俗读物③人间交往-通俗读物

IV. ①B84-49②C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 066705 号

书 名/好习惯 好性格 好人缘

编 著/柯 维

责任编辑/杨燕民

发 行/台海出版社

经 销/全国新华书店

印 刷/北京洛平印刷厂

开 本/787×1092 毫米 16 开

印 张/13.75

字 数/197 千字

版 次/2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

台海出版社(北京景山东街 20 号 邮政编码:100009 电话:010-84045801)

ISBN 7-80141-505-1 定价: 26.80 元

版权所有 违者必究

凡我社图书,如有印刷质量问题,请与我社发行部联系调换。



前言

在日常生活中，人们总是自觉和不自觉表现出某些习以为常的行为动作，而这些行为动作只是人的一种不自觉的行为，就是这些不自觉的行为，给人带来了一些意想不到的后果，这些后果就是我们平常所说的“习惯”造成的。

习惯的力量是巨大的，一个人的日常活动，90%都是在不断重复原来的动作，再在潜意识中转化为程序化的惯性。这些行为都是不用思考的自动运作。

伟人之所以伟大，得益于习惯的鼎力相助，失败者之所以失败，习惯同样责不可卸。因此，习惯在人的日常生活中起着举足轻重的作用。

习惯可以成就一个人的性格，也可以主宰人生，我国古代伟大的教育家孔子曾说：“少成若天性，习惯如自然。”说的就是小的时候养成的习惯会和他的天性一样自然，这个时期养成的习惯决定了一个人的性格。牧师华理克在他的作品《目标驱动生活》中有这样的论述：性格其实就是习惯的总和，就是你习惯性的表现。古希腊哲学家亚里士多德也早在公元前350年便宣称：“正是一些长期的好习惯，加上临时的行动才构成了成功。”

习惯成就性格，而性格决定命运。很多成绩斐然的成功人士之所以敢扬言，即使现在一败涂地，他们也能很快东山再起，就是因为他们养成的某种习惯锻造了他们的性格，而性格铸就了他们的成功。

每个人都有自己的性格，好性格是一种谨慎的处世方法，好性格能带





来身心的愉快，以及和谐的人际关系。

我们之所以会情不自禁地希望与那些热情、友善的人相处，总是对那些谦虚、谨慎、严于律己，做事坚决果断、光明磊落的人充满好感。事实上，正是他们的好性格在无形中吸引着我们。

好性格是一种精神力量，一种神秘得近乎神奇的人际关系的推进剂。它是一种迷人的气质和个性魅力，能让别人热情地支持你。具有讨人喜爱的个性和忠诚的品格，是一个人一生最大的财富。如何在与他人的交往中充分展现自己的人格魅力，的确是一门妙趣横生的学问。

聪明的人，都会充分利用一切可能的方法去展现自己的性格，以获得人们的喜爱和合作，如果你想要具有迷人的人格魅力，就要对人有发自内心的兴趣。有些人只关心自己，对周围的人漠然置之，因而他们也就从来没有品尝到人际交往的甜美滋味。

因此，培养我们对人产生切实的、真诚的兴趣。在与人交往时，我们内心的热情会自然格外地高涨起来。毫无疑问，这种热情是一个人人格魅力的源泉，这种热情也会使我们的策略产生更充分的效果。

很多人崇尚个性和独立，认为与他人的关系如何无关紧要。但是无论从哪个角度看，人与人之间的关系都是决定成功与否的重要因素。

人缘绝非可有可无，它是人生的基石，是事业的助推剂，也是个人幸福的源泉所在。人缘好的人处处受欢迎，办事皆顺利。也更容易有成就感和满足感。人缘让你在一个更大的空间里发挥作用。也会让你赢得更大的自由度。

“有什么样的人际关系，就会处于什么样的人生层次”，不断把自己的人缘向高处延伸，你会拥有一个不一样的人生。

好人缘是交际才华的具体表现，它需要人格魅力的推进。独特的人格魅力能让你脱颖而出。作为一个优秀又有才华的人，就要懂得在恰当的时候，以恰当的方式表现自己，推销自己。

在人际交往中，好人缘不仅可以很好地与他人周旋，还能巧妙地照顾到自己——到那时你就会发现这是一件多么美妙的事情。





目 录

第一章 好习惯是成就完美人生

- 认识习惯才能掌控习惯 / 2
- 习惯决定人生的成败 / 4
- 好习惯是成功人生的发源地 / 6
- 好习惯能带来好运 / 9
- 成功者都有好习惯 / 10
- 好习惯一种积极乐观的品格 / 11
- 学习培养好习惯 / 13
- 好习惯能处事从容 / 15
- 有好习惯才能有好印象 / 16



第二章 有好习惯才有好性格

- 性格的特征与魅力 / 22
- 好习惯易于培养健全的性格 / 23
- 独特的个性是成功的基石 / 26
- 积极心态是最具吸引力的个性 / 29
- 好性格让你拥有好风度 / 30



人格魅力是人际关系的推进剂 / 34

好性格营造好人缘 / 36

培养人见人爱的迷人个性 / 37

做个有人情味的人 / 40

修炼个性的有效方法 / 41

第三章 成就一生的好性格

“平和”是一种好性格 / 48

放开胸襟，宽容待人 / 49

善于听取别人的意见 / 51

听人劝，金不换 / 52

随和让你受益无穷 / 54

具有耐心 / 57

宽容是一种美德 / 59

谦逊能赢得好人缘 / 61

言而有信 / 63

不念旧恶 / 65

懂得欣赏别人 / 67

不逞口舌之快 / 70

笑脸凸显好性格 / 74

第四章 朋友是你一生的缘

人生最珍贵的是友谊 / 78

忠诚的朋友是无价之宝 / 79

甘愿付出才能获得友谊 / 80

朋友可以相互帮助 / 83

好朋友应智、趣相投 / 84

扩大交友的圈子 / 88



掌握交友的艺术	/ 90
要保持交朋友的弹性	/ 100
多与成功者交往	/ 103

第五章 精心培植好人缘

建立一个“朋友档案”	/ 106
朋友不能一概而论	/ 108
先栽树，后乘凉	/ 109
有“舍”才有“得”	/ 111
播种辛勤，收获“人情利”	/ 113
人缘来于你对他人的敬重	/ 115
人缘来于对他人的宽容	/ 118
真诚待人朋友多	/ 124
要善于与不同性格的人相处	/ 126
用平常心经营自己的好人缘	/ 128
结好人缘的 15 个原则	/ 129

第六章 有好性格才有好人缘

善于沟通结人缘	/ 136
说话方式因人而异	/ 140
善于关心和安慰不幸的人	/ 142
不要对什么事情都看不顺眼	/ 145
善于处理与朋友间的矛盾	/ 146
能建立良好的互赖关系	/ 149
为他人做了好事不张扬	/ 153
为人处世不露锋芒	/ 155
不轻易对他人许愿	/ 156
说话办事心平气和	/ 160





- 不过于显示自己 / 163
欣赏别人甘当配角 / 165
坦诚做人 / 168
善于赞美 / 170
对人信守诺言 / 174

第七章 结好人缘有技巧

- 要让别人信服你 / 178
让对方自然地接受你 / 184
留心了解对方的爱好 / 187
对别人的兴趣表示尊重 / 189
把别人的事当成自己的事来做 / 191
给他人留个面子 / 192
称颂和赞美他人 / 195
不苛求别人的感恩 / 198
坚持原则，厌事尊人 / 201
懂得做人的道理 / 203
不要轻言不求人 / 205
要善于与他人合作 / 208





第一章



好习惯是
成就完美人生



认识习惯才能掌控习惯

在日常生活中，人们总是自觉和不自觉地表现出某些习以为常的行为动作，而这些行为动作并不一定是经过了大脑地支配才表现出来，它只是人的一种不自觉的行为而已。然而，就是这些不自觉的行为，常常给人带来一些意想不到的后果，这些后果就是我们平常所说的“习惯”造成的。

有些人的行为常常受习惯所左右，却不知道什么是习惯，并常常在心里自己问自己：“习惯是什么？”

习惯是什么？

习惯是一种重复性的、通常为无意识的日常行为规律。习惯的力量是巨大的，一个人的日常活动，90%都是在不断重复原来的动作，再在潜意识中转化为程序化的惯性。这些行为都是不用思考的自动运作。

习惯是所有伟人们的奴仆，也是所有失败者的帮凶。伟人之所以伟大，得益于习惯的鼎力相助，失败者之所以失败，习惯同样责不可卸。因此，习惯在人的日常生活中起着举足轻重的作用。就拿火车来说吧，人们作长途旅行者少不了要坐火车，随着科技的不断发展，火车换了一代又一代，但是，铁轨之间的标准距离始终没有变，你知道这是为什么吗？这要从现代铁路两条铁轨之间的标准距离是怎样形成的这件事说起。

在古罗马时期，牵引一辆战车的两匹马屁股的宽度是四英尺又八点五英寸，因此，罗马人以四英尺又八点五英寸作为战车的轮距宽度。而在当时，罗马统治整个欧洲，甚至英国的长途老路都是罗马人为他们的军队所





铺设的，因此，英国马路辙迹的宽度自然也成了四英尺又八点五英寸。任何其他的轮宽在这些路上行驶的话，轮子的寿命都不会很长。所以，如果马车用其他轮距，它的轮子很快会在英国的老路上撞坏。

最先造电车的人以前是造马车的，所以，电车轮距的标准是沿用马车的轮距标准。而早期的铁路是由造电车的人所设计的，因此，四英尺又八点五英寸成了现代铁路两条铁轨之间的标准距离。

更为奇妙的是，人们的这个习惯影响到了美国航天飞机燃料箱两旁的两个火箭推进器的宽度。这是因为这些推进器造好之后要用火车运送，路上又要通过一些隧道，而这些隧道的宽度只比火车铁轨宽一点，因此火箭助推器的宽度是由铁轨的宽度所决定的。

所以，最后的结论是：两千年前的两匹马屁股的宽度决定了美国航天飞机火箭助推器的宽度。

这种现象就被称为“路径依赖”。“路径依赖”类似于生活中的“惯性”，日常生活中普遍存在着这种自我强化的机制。它使人们一旦选择走上某一路径，就会在以后的发展中进行不断的自我强化。

我们所说的习惯同样也是这个道理。习惯就像是走路，人们如果选择了一条道路，就会沿着这条道路一直走下去。惯性的力量会使人们不自觉地强化自己的选择，并让你轻易走不出自己选择的道路。

《美国传统词典》是这样定义“习惯”的：

（一）一种重复性的、通常为无意识的日常行为规律，它往往通过对某种行为的不断重复而获得；

（二）思维和性格的某种倾向；

（三）一种习惯性的态度和行为。

习惯的力量是巨大的。一个人的日常活动，90%都在不断重复原来的动作，在潜意识中转化为程序化的惯性。这些行为都是不用思考的自动运作。这种自动运作的力量，即习惯的力量。

习惯是我们的终身伴侣，是最好的帮手，它也可能成为我们最大的负担。它可以推着我们前进，也可以拖累我们，直至失败。

习惯是所有伟人们的奴仆，也是所有失败者的帮凶。伟人之所以伟大，得益于习惯的鼎力相助，失败者之所以失败，习惯同样责不可卸。





驾驭人生，驾驭习惯，让我们做习惯的主人。让好习惯带我们走向成功。

习惯决定人生的成败

在人们的生活中，当某一行为经常出现时，这一行为就可能成为你的习惯，一旦遇到这样的情况，人的大脑神经就命令你做出相应的行为。鲁迅说：“世上本没有路，走的人多了也便成了路。”好习惯和坏习惯都是因为行为的多次出现而形成的。

习惯的力量是惊人的，它可以让你做出令人吃惊的事情。一旦某种行为变成了习惯，当你重复这种行为时，感觉很顺畅；当你做出违背习惯的行动时，你会觉得十分不痛快。好习惯、坏习惯都如此，有一句话说：“学好难，学坏易。”当你养成坏习惯，想改掉它是一件需要下工夫的事情。

（一）习惯的力量有多大

在美国有一个商人抽烟抽得特别厉害。一次，他到欧洲旅游时，住在一个小城的旅馆里。半夜，外面下起了大雨，他从睡梦中醒来，习惯性地往床头摸香烟，可是烟盒是空的，昨天他忘记买香烟了。想抽烟的欲望让他走下床、翻行李箱，看能否意外地发现一盒香烟。结果没有。他焦急地往旅店的餐厅跑，但餐厅早已关门。惟一的办法就是到外面的商店买，但这个小城他并不熟悉，也不知道在这个时候哪里有香烟卖。他突然想起了一个地方可能会买到香烟——火车站，不过要过几条大街。此时，外面大雨滂沱，路面泥泞。他想开车去，但车房已被关闭，叫计程车显然也不可能，惟一的办法是步行。想抽烟又抽不到，那种未满足的欲望让他以最快的速度穿好了衣服、拿好了雨衣。

正准备开门的时候，他停住了，开始大笑，他在笑他自己荒唐可笑的行为。一个全国闻名的商人居然会在深夜，冒着大雨，穿过五六条街，目的仅仅是买一盒香烟，这太不可思议了、太荒诞了。

此时，他已意识到，吸烟的习惯已将他牢牢地控制，难以自拔，自己



差一点儿就成为坏习惯的奴隶。他回到床头，将空烟盒揉成一团扔进纸篓中，脱下衣服，继续睡觉。从此，他再也没有吸过烟。

任何行为一旦成了习惯就很难改变，它让你必须遵照它的驱使来行事，违背你会感到万分难受和不安。不过，好习惯同样也有这样的力量，我们可以利用它，也正因此，我们才会努力培养好习惯。

只不过，我们时常会觉得要改变好习惯是很容易的事情。比如，你养成了早上锻炼的习惯，有一天天冷，你不愿离开温暖的被窝，如果你不用自己的意志克服，你很容易就会被一时的懒惰打破你坚持已久的习惯。相反，坏习惯变成好习惯，不知道要花多大的工夫，抽烟的人就能深刻体会到这一点，大家都知道吸烟有害健康，但是要戒掉它比上刀山下火海还难。

有的坏习惯并非是由你的恶性决定的，只是在日常生活中因为未加控制和注意而形成的。所以，改掉坏习惯是完全可能的。

那些甘愿做习惯奴隶的人，往往是意志薄弱、缺乏自信和魄力的人，他们甘心接受习惯的摆布，而从未想过通过自己的努力改变这种被动的状态。人最大的敌人是自己，改掉坏习惯也是战胜自我、征服自我的过程。生活永远属于那些能够战胜自我的强者，强者才能改变自己的命运。坏习惯的力量再大也大不过人的自制力，这是一场力量的较量，谁是赢家取决于你。

（二）你是习惯的主人

坐车时，如果司机急刹车，我们的身体自然地就会往前倾斜，这是惯性发生了作用。惯性就是指在没有外力的干预下，仍保持原有状态不变的性质。这一规律是自然规律，也是客观存在的，我们只能遵循，不能想当然地改变它。

虽然习惯是属于社会科学中人类行为学的范畴，但它同样遵循这样的规律。习惯是因你的反复行为而成为你本能的一部分。当你重复你的行为，在大脑中对这种行为的印象便不断加深，刺激越多，印象越深。或许你在完全相同的条件下重复相同的行为时，还没有意识到这种习惯已经养成，假如你换一个环境同样出现这样的行为时，你就会感觉到这种习惯已经产生。习惯最重要的特点是惯性，如果没有外界干扰、影响或自己的





控制，这种行为将保持不变。对坏习惯而言，你要改变它，只能破坏它存在的前提条件——改变客观环境，不让坏习惯有滋生的土壤。有的人嗜好看电视，特别是小孩，自控力比较弱，有效的办法就是强行关掉电视机或将电视机放到别的地方。

习惯形成的一个重要特点是反复性，要养成好习惯必须让好的行为反复多次，改掉坏习惯也要让阻挠行为重复多次。

习惯是可以控制和改变的，认识习惯的目的就是让我们利用这些特点，学习、生活、工作服务，使我们成功。好习惯一经养成，我们实施好的计划和行动时就容易多了；而成功离不开积极的行动，好习惯让你不用经受内心的痛苦与煎熬，只要你的习惯与你的目标达成一致，成功自然是你掌中之物。

做习惯的主人，不要让自己成为习惯的奴隶和仆人，拿出你的意志、魄力和自信，你完全可以改变坏习惯，养成好习惯。

好习惯是成功人生的发源地

成功源于好习惯，这已经是无人反驳的事实。从许多成功的人哪里听说了“是坏习惯支配着我们走向成功”，我们应该相信他们说的话。因为，习惯可以成就一个人的性格，可以主宰人生，关于习惯成就性格、主宰人生这种观点，古今中外有很多名人都提出过。

我国古代伟大的教育家孔子曾说：“少成若天性，习惯如自然。”说的就是小的时候养成的习惯会和他的天性一样自然，这个时期养成的习惯决定了一个人的性格。

牧师华理克在他的作品《目标驱动生活》中有这样的论述：性格其实就是习惯的总和，就是你习惯性的表现。

古希腊哲学家亚里士多德也早在公元前 350 年便宣称：“正是一些长期的好习惯加上临时的行动才构成了成功。”

哪怕是一个年龄很小的孩子，我们也可以从他身上看到未来推销员、医生、律师或是政府高官的影子；哪怕只是一句话，我们也能够从中分辨





出细微的主观思维模式，以及特定的行为方式。而这些都在表明，就像是衣袖上会出现褶子一样，人们总有一天逃不过某种命运，我们的性格就像塑料，一旦被塑造成形就很难改变。

习惯成就性格，而性格决定命运。很多成绩斐然的成功人士之所以敢扬言，即使现在一败涂地，他们也能很快东山再起，就是因为他们养成的某种习惯锻造了他们的性格，而性格铸就了他们的成功。

如果你希望出类拔萃，也希望生活方式与众不同，那么，你必须明白一点——你的习惯决定着你的未来。

爱迪生堪称天才，他是人类历史上最伟大的发明家，一生共创造了1093项发明，包括白炽灯泡、留声机、电影等。这些成就让我们普通人望尘莫及，然而他本人却把这些归功于勤于思考的习惯。

他说：“就像锻炼肌肉一样，我们同样可以锻炼和开发我们的大脑……恰当地锻炼、恰当地使用大脑，将使我们的思维能力得到加强和提高。而思维能力的锻炼，又将进一步拓展大脑的容量，并使我们获得新的能力。”爱迪生进一步解释道：“缺乏思考习惯的人，其实错过了生活中最大的快乐。不仅如此，他也会因此无法最大化地发挥和展现自己的才能。”爱迪生明白，正是勤于思考的好习惯，让他把自身更多的潜能开发了出来。

除了勤于思考的习惯，每个成功的人背后都还有一个，或者很多个助他成功的好习惯。事实上，我们可以看到，拥有越多好习惯的人，他成功的可能性也就越大。

让我们来看看诺贝尔奖金获得者是如何讲述他们成功的秘诀的。

采访中，当记者问到他们在哪所大学、哪个实验室学到了人生中最宝贵的东西时，一位白发苍苍的学者出人意料地回答说是在幼儿园。在幼儿园学到了什么呢？学者回答：“把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；吃饭前要洗手；做错了事情要及时道歉；午饭后要休息；要注意观察周围的大自然。从根本上说，我学到的全部东西就是这些。”这位学者的答话，代表了科学家的普遍看法。

还有一位科学家说：在实验室，没有“我”，只有“我们”，一切伟大成果都属于“我们”，而不是某一个“我”。这种群体意识不正是得益于从





小养成“把自己的东西分一半给小伙伴们”的习惯吗？

大发明家爱迪生在实验室里工作时井然有序，连助手不慎把一个烧杯转了个儿，他都严肃地指出，并说：“最小的一点错误会导致最大的损失。”这话不正是来源于幼儿园里的那句“东西要放整齐”的教导吗？

由此可见，从小养成的良好习惯对人一生有多么深刻的影响。这种影响将伴随人们的一生，无论学习还是生活，做人或者处世。它以一种无比顽强的姿态干预着你生活中的细枝末节，从而主宰人生。

有一个著名的理论叫木桶定律，也许，它可以从某一个角度向我们解释不良习惯对于人的发展究竟有何意义。木桶定律认为，一只木桶盛水的多少，取决于最短的木板，而不取决于最长的木板。对于人的发展同样如此，人的失败往往由于自己的某种坏习惯所致。

某地一家企业招工，报酬丰厚。应聘者皆是一些高学历的年轻人，五位佼佼者经过重重关卡，顺利到达最后一关。最后一关是总经理面试。年轻人在办公室等待总经理的面试。秘书进来说：“总经理临时有点急事，让你们等他10分钟。”秘书走后，几个年轻人立刻围住老板的办公桌，东翻翻，西看看。10分钟后，总经理回来宣布：“面试结束，很遗憾，你们都没有被录取。”

年轻人倍感迷惑：“面试还没开始呢！”总经理说：“刚才我不在时你们的表现，就是面试。本公司不能录取随便翻阅领导人文件的人。”年轻人全傻了。从小到大，没有人告诉他们这一常识，更谈不上习惯养成。而这一不经意的行为致使他们丢掉了一个好工作。

还有一位在美国留学的学生，教授让他一个人在实验室做实验。他一看实验室有电话，以为可以白打，谁也不会知道，一个小时内打了40分钟的电话给家里、给朋友。后来他被开除了。

类似这样的坏习惯，在很多人身上都不同程度地存在着，而关键的一点是，他们自己并没有意识到，这些坏习惯在时刻阻碍着自己走向成功。他们对自己犯下的错误茫然不知，而此时恶果已酿成了，原因就在于他们的这种坏习惯已经根深蒂固，并且自身从未发觉到它的恶劣性，以至于在对自身命运意义重大的面试这一关上，也不自觉地表现了出来，从而丧失了好机会。

