

人的行为70%来自你的习惯。
克服坏的习惯，培养好的习惯，将增进你的财富力量。
无数富豪例子说明，
习惯的力量是无穷的。

Wealth strength
that is
used to

习惯^的财富力量



昌沐/著

中国工人出版社

习惯的财富力量

昌 沐 著

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

习惯的财富力量/昌沐著. —北京: 中国工人出版社,
2005. 1

ISBN 7-5008-3433-0

I. 习... II. 昌... III. 习惯—通俗读物
IV. B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 128035 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010) 62350006 (总编室) 82075964 (传真)

发行热线: (010) 62005049 62005042

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

版 次: 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787 毫米×960 毫米 1/20

字 数: 250 千

印 张: 18.6

印 数: 001—7069

定 价: 24.80 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



前 言

习惯直接影响人的一生。伟大的思想家、哲学家培根说：“习惯是人类的主宰。”所谓习惯，就是指人的行为，是长时间里逐渐养成的一时不易改变的行为、倾向。也就是说，我们做事、思考时，如果长期以一种模式来处理，这种行为以某种方式或倾向反复出现，久而久之就成了习惯。而习惯一旦形成，就会在态度和行为上逐渐形成一定的心理特点。比如，一个人经常发脾气，时间一久，发脾气就成了习惯，习惯一旦形成，爱发脾气就成了他的心理特点，遇事就发脾气，控制不住，于是爱发脾气的行为习惯就演变成了暴躁的个性。

现实生活中，我们不可小看习惯的力量。不同的人就有不同的习惯，习惯又有好坏之分。所谓好习惯是指能够为人们的生活带来快乐、幸福，能够为人们的事业带来成功，最终辉煌一生的习惯；所谓坏习惯是指给人们的生活带来烦恼、忧愁和困扰，导致人们在事业上举步维艰，不思进取，最终平淡一生的习惯。说到底，好习惯就是富习惯，坏习惯就是穷习惯。富习惯是成才的“催化剂”，是造就伟人的“妙诀”，它会让您终生受益，是您灵感的源泉，成为您开启智慧之门的金钥匙；它还会让您生活得更美好，更精彩，更成功。反之，穷习惯则会成为您成功人生的绊脚石，甚至让您处处遭遇危机，步履艰难，让成功变成失败。

多一个富习惯，我们的心中就会多一份自信；多一个富习惯，我们的人生中就会多一次成功的机遇；多一个富习惯，我们的生命里就会多一个享受美好生活的能力。因此，既然富习惯如



此重要，我们就应该尽早培养起自己的富习惯，祛除自己的穷习惯。那么富习惯和穷习惯究竟是什么样的呢？

富习惯诸如：自信自立、积极主动、勤奋、诚恳、持之以恒、敢于冒险、创新、集中精力等等；穷习惯诸如：自卑、消极悲观、狂妄自大、妒忌、心浮气躁、因循守旧、斤斤计较、浪费时间、自私自利、盲从，等等。所有这些正是本书将向您展示的。

习惯的财富力量是强大的，无论好习惯还是坏习惯，都直接关乎一个人的贫富成败。要走向富裕的人生，必须改掉让人清贫的坏习惯，培养让人富足的好习惯。尽管习惯不易改变，但并不是说是不可改变。习惯是由行为反复出现而形成的，所以无论是培养好习惯还是纠正坏习惯都要从创建新的行为着手。按照科学方法和步骤，就能逐步改掉坏习惯，进而培养出好习惯。

我们希望广大读者朋友能够以本书所提供的富习惯为模本，以成功实践这些富习惯的名人志士为榜样，从日常生活开始做起，持之以恒，不断进步，最终养成能够终生受益的富习惯。同时，要认真反思书中的穷习惯，结合实际，努力祛除它们，使您走上成功之路。

此外，通过阅读此书，您将会更深刻更真实地了解自己，深刻体会到您每一个行动的习惯来源，您将能够更好地塑造自己的富习惯，祛除自己的穷习惯，进而帮助您自己真正地成长，培养更多促使成功一生、富有一世的习惯！做习惯的主人，将改变您的人生际遇！

最后，本书在编著过程中，参考了一些前辈学人的思想及经验，在此表示诚挚的感谢！

编者

2005年春



目 录

上篇 好习惯让你受用无穷



1 好的心理习惯让你一生快乐富有 / 3

自信自立是成功的一半 / 4

乐观积极,最终拥有财富 / 6

无限热忱,能创造奇迹 / 8

勤于思考——成功的关键 / 11

从容不迫使你应付自如 / 12

脚踏实地——“点金术”的秘诀 / 14

凡事集中精力,你会平步青云 / 15

在忍耐中成熟 / 17

平和的心使你更加聪慧和敏锐 / 18

2 处世的好习惯每天拉近你和成功的距离 / 21

善于沟通合作,是赢得财富的关键 / 22

宽容大度——成大事者的“宝典” / 24

争分夺秒——攀得更高 / 26

日事日毕——离成功更近一步 / 28

持之以恒——滴水可以穿石 / 29

当机立断,处世“金诀” / 31

善于诊断失败的缘由 / 33

说到做到,才能成功 / 36

勤奋的力量是无穷的 / 37



诚恳正直,背后不说闲言 / 39

勇于道歉,化敌为友 / 41

学会尊重,沟通心灵 / 42

处世能力测试 / 43

3 好习惯要与时俱进更新观念 / 46

勇于创新的人生是闪亮的人生 / 47

把握机遇——成功的先导 / 49

敢于冒险,成就大事 / 51

重点思维,“力拔千斤” / 53

学会简洁,获得智慧 / 55

闲暇时间出“财富” / 56

善于自我推荐,成功在准备中获胜 / 58

积极主动,改变未来 / 59

独立方能自主 / 60

敢想还要敢干 / 61

敢于摒弃思维定势 / 62

4 好言金不换,好嘴抵三军 / 65

谈吐文明增加你的亲和力 / 66

措辞得体——赢得更多的赚钱机会 / 68

富有涵养——使人信赖的保障 / 70

善于赞扬别人,改变你的人生机遇 / 71

说话要简洁精练 / 73

学会用幽默的语言 / 74

巧妙的语言,一生受用 / 76

说话委婉,润人心扉 / 77

直话曲说,讲点智慧 / 79

注意口德,少揭疮疤 / 80

5 养成理财的好习惯 / 83

致富,1/3靠理财 / 84



及早理财,实现你的致富目标 / 86
提高理财能力,使你的财富升值 / 88
制定理财计划——成功者必备 / 89
上网理财——实惠方便 / 92
世界巨富们的理财经 / 93

6 精打细算,花而不费 / 100

俭朴节约,价值可观 / 101
计划消费——摆脱你消费困惑的良方 / 104
量入为出——家庭长治久安的保证 / 106
消费陷阱,时刻警惕 / 107
信用消费新时尚 / 109
变废为宝——带给你更多的财富 / 112
敢于讲价,直奔“小康” / 114
精打细算,家道殷富 / 115
消费习惯类型测试 / 117

7 积少成多,储零蓄整 / 120

储蓄带给我们更广泛的机会 / 121
储蓄目标——存钱的动力 / 122
从小钱存起,走出“零储蓄” / 123
学会选择银行的技巧 / 125
学会规避储蓄风险 / 127
安全存款,讲求方法 / 128
存单到手要“六查” / 129
避免和减小存款本金的损失 / 131

8 善投资,用雪蛋滚出雪球 / 134

善于选择投资品种 / 135
投资要有先求自保的战略 / 139
投资赚钱也要有计划 / 140
掌握分散投资原则 / 142



知己知彼,投资致富 / 143

当机立断,能获得更大的空间 / 146

9 做好小事,成就大事 / 147

不因小而失大,大在小之中 / 148

不可忽视的举止礼仪 / 149

细微的关爱,震动人的心灵 / 152

进入理想职场的关键——注重面试细节 / 153

从平凡小事做起 / 155

注重细节,孕育天才 / 156

善于留心细微的信息,创造成功的机会 / 157

以小事为突破口,将步入全新境界 / 158

在小事中激发灵感 / 160

细微处出智慧 / 162

10 健康的生活习惯是获得财富的本钱 / 164

爱整洁、讲卫生,带来好心情 / 165

生命在于运动 / 166

良好的睡眠是精力充沛的源泉 / 167

素食——血液的净化器 / 168

学会休闲,有益健康 / 170

短暂的休息,是保持最佳状态的妙药 / 171

健康才是真正的幸福 / 172

11 财富的大门总是为善学者敞开 / 174

多读多看,养成习惯 / 175

随时学习,永不自满 / 176

勤学善问,方成正果 / 177

学以致用,触类旁通 / 178

学贵多疑,更进一步 / 179

在逆境中学习 / 181

积累知识就是积累财富 / 182



- 重视学习,丰富自己 / 183
- 向对手学习,走向辉煌人生 / 185
- 有联想才有创意 / 187

12 以敬业与热情取胜 / 188

- 日日更新,每天换一个大脑 / 189
- 主次分明,得心应手 / 191
- 敬业,才能发展 / 192
- 把最重要的事摆在第一位 / 194
- 把精力投入到自己的强项上 / 196
- 大胆施展专长 / 197
- 学会组织、分层负责和监督 / 199
- 给工作注入生命,让工作更有趣 / 200
- 善于将爱好融入工作中 / 201
- 勤奋工作,增光添彩 / 202
- 积极主动地工作 / 203
- 永葆工作热情,好运伴你终生 / 205
- 使自己陶醉在工作中 / 206

中篇 歹运是坏习惯结出的恶果

1 心有多糟,事有多乱 / 211

- 自卑自贱是成功的绊脚石 / 212
- 消极悲观,将陷入失败贫困的泥潭 / 214
- 享乐怠惰,“没有免费的午餐” / 216
- 过度紧张——失利的前兆 / 219
- 心浮气躁——极具杀伤力的“催泪弹” / 221
- 勿让嘲讽把自己吹倒 / 223
- 狂妄自大,是你失败的“祸水” / 225





易愤怒——不成熟的表现 / 227
过于自负让自己丧失改正的机会 / 229
为小事而烦恼就没有时间考虑大事 / 231
杞人忧天,增加你的负担 / 232
妒忌会耗尽你的能量 / 233
善于找借口,难企重用 / 235

2 你对待世事不厚,它就会以薄相还 / 237

孤僻自封,自走绝路 / 238
吹毛求疵,让你眼里只有沙子 / 240
浪费时间,无异于慢性自杀 / 241
拖拉迁延,让你失去时机 / 243
朝三暮四,最终一事无成 / 244
半途而废——成功的克星 / 246
贪恋小便宜,只能使你更“贫穷” / 248
不能自律,难以锁定目标 / 250
迟疑不决,错失良机 / 251
拒绝批评就拒绝了自新 / 253
易冲动往往使大局失控 / 254
只说不练——成功的最大杀手 / 255
自私自利,是你和人群的隔离墙 / 257
斤斤计较,更加失利 / 258
别人的隐私探不得 / 259
善于说谎,遭人鄙夷 / 260

3 前程往往自毁于迂腐保守的观念 / 262

因循守旧,难得发展 / 263
守株待兔,无异于“等死” / 265
恐惧怯场——成功人生的“死敌” / 267
追求完美,只会陷入困境 / 270
习惯盲从,就会被动 / 271
目标不明确,前进无方向 / 273



不思进取,就会后退 / 275
报复——最愚蠢的行动 / 276

4 祸多出于口 / 278

出言不逊,如同引火烧身 / 279
自吹自擂,使人敬而远之 / 280
顶牛抬杠易得罪人 / 282
尖酸刻薄遭人弃 / 284
说话太假,不得人心 / 285

5 谁抛弃金钱,穷困就会找上门 / 287

铺张浪费,将走向穷困潦倒 / 288
盲目消费,你的负担越来越重 / 290
死爱面子,结果两手空空 / 291
利令智昏,富而变穷 / 292
花钱买罪恶,将跌入罪恶的深渊 / 295
透支信用,无穷恶果你“享受” / 298
有害消费要不得 / 300
对任人宰割说“不” / 301
“葛朗台式”的消费专家做不得 / 302

6 投资的坏习惯,让你难逃厄运 / 304

固守一堆金钱,是没有生命力的 / 305
借钱投资,要三思而后行 / 306
赌运气是投资大忌 / 307
孤注一掷,将失去翻身机会 / 309
不闻不问最失败 / 310
死缠烂打,失去更多 / 311

7 有害健康的习惯将幸福拒之门外 / 313

嗜烟、酗酒,健康大敌 / 314
不要操劳过度,注意获得充分的休息 / 315
过分透支自己的身体要不得 / 316



- 不要为小事生气 / 318
- 不会照顾自己的身体 / 319
- 过分疑病 / 320
- 不要为懒惰找借口 / 321
- 埋怨和指责——生活中最不和谐的噪音 / 322

8 坏的工作习惯让你一事无成 / 324

- 不敬业,失败紧跟而来 / 325
- 借口太多,最终失败 / 327
- 安于现状,落后的征兆 / 330
- 我行我素,难成大业 / 331
- 不分轻重缓急等于瞎忙活 / 332
- 在小事上耗尽心思,只会增加烦恼 / 333
- 总是“明天再做”,结果一事无成 / 334

下篇 改变习惯改变命运



1 做习惯的主人,改变命运 / 339

- 盖蒂让您坚信:习惯可以改变 / 340
- 走出习惯的阴影,尝试新改变 / 341
- 改掉终结您事业的坏习惯 / 343

2 自我暗示:改变习惯,走向成功的有力武器 / 347

- 自我暗示的有效步骤 / 348
- 自我暗示的成功之法 / 349
- 妙用你的成功暗示 / 352

3 改变习惯的5个步骤 / 356

- 先找出你的不良习惯 / 357
- 了解促成你不良习惯的根源 / 357
- 列出新习惯取代旧习惯的好处 / 358
- 向犯错与失败的借口说再见 / 358
- 建立你新习惯的对话与行动机制 / 359

Wealth strength that is used to

上 篇

好习惯
让你受用无穷

Wealth strength that is used to



1

好的心理习惯 让你一生快乐富有



习惯的财富力量

明人袁了凡有言：天将发斯人也，未发其福，先发其慧，此慧一发，则浮者自实，肆者自敛。也就是说，在每个人的心灵深处都藏着一座“金矿”和一个好的心态习惯，而人一旦学会了开发心灵的智慧与能量，并释放出它的威力，他(她)就会在生活中拥有更多的财富、健康、幸福和快乐。

因此，拥有好的心态习惯，是您完善自我，笑对人生的关键。



自信自立是成功的一半

人的天性里有一种倾向：自己的心态是什么样，自己就真的会成为什么样。当有了成功的自信时，你就已有了百分之五十成功的希望；当已有了成为百万富翁的自信时，那你已是半个百万富翁了。

从前，有一个人，他发誓要寻找到一块法力无边的魔石，于是，他跋山涉水，风餐露宿，年复一年。他路过了很多村庄和城市，向许许多多的人询问，但不论他怎么努力都无法找到那块拥有无边法力的魔石。一天，他疲倦地在一口枯井旁睡着了，梦见自己找到了魔石，并把魔石藏在了心中。梦醒后，他便真的以为魔石钻进了心中，于是，他不再疲倦，不再自卑，他对一切都充满了信心，因为他相信魔石已经在他心中。后来，当他遇到困难的时候总会有办法克服，取得最后的成功。

其实，自信就是每个人心中那块法力无边的魔石。

有位心理学家曾这样说过：

“人的天性里有一种倾向：自己的心态是什么样，自己就真的会成为什么样。”

这句话的意思是说，假如你是一个充满信心的人，你有信心克服困难，有信心获得成功，那么你所有的能力都会为你的信心去努力，你将会变成自己希望的那样。

凯蒙斯·威尔逊是美国假日饭店的创始人，他历经 50 多年的不懈努力，在全世界 50 多个国家拥有了 1759 家饭店，建成了世界上最大的旅馆连锁体系。他对自己成功的评价是：“也许你不是在最好的环境下开始你的生活，但如果你能找到目标，并充满信心，那么没有任何东西能阻止你取得成功。”