

习惯 决定一切

成就非凡事业的基本功 ●

韦廉德◎编著

Habit determines
everything

习惯不是人的天性。
不同的环境导致人养成不同的习惯，
养成了一个好习惯，
离成功就近了一步。

中国环境出版社



习惯 决定一切

韦博德◎编著



中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

习惯决定一切 / 韦博德编著. —北京: 中国物资出版社,
2005. 1

ISBN 7-5047-2255-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 119502 号

责任编辑 寇俊玲

责任印刷 方鹏远

责任校对 王云龙

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

北京今典印刷有限公司印刷

开本: 880×1230mm 1/32 印张: 10.125 字数: 186 千字

2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7-5047-2255-3/B·0027

印数: 00001-10000 册

定价: 22.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

PREFACE

前言

前言

所谓习惯是指在长时间里逐渐养成的、一时不容易改变的行为或社会风尚。其实，一个人在生活中的所作所为就是对一个人种种习惯的影射，也可以直截了当地说，有什么样的习惯，就会有什么样的人生，习惯左右着你的成败，习惯决定着你的这一切。

古今中外，大凡是走向成功的各界人士，之所以能站在成功的巅峰，是因为他们都拥有良好的习惯，而良好的习惯不仅赋予了他们健康的体魄，而且赋予了他们积极进取的心理状态。这使他们在面临困难与挫折或是陷入绝境与失败时，能迅速战胜一切，主宰命运走向成功。可见，一个人的习惯是一个人的成功的关键因素。而究竟习惯如何决定你的成功呢？让我们一起来翻阅一下这本书——

《习惯决定一切》一书针对习惯与生活中的一切事物做了一番探讨。本书对多种习惯与成功进行了细致的分析，所涉及的内容包罗万象。

本书并没有就分析而分析，为说明而说明，以至沦于枯燥和乏味，而是在分析的同时选取了典型的

前言

PREFACE

事例，进行了系统的分析和论述，增加了书的趣味性和可读性。

习惯不是人的天性，不同的环境导致人养成不同的习惯，养成了一个好习惯，离成功就近了一步。关于如何养成一个好的习惯，本书也做了不同程度的说明。

卢梭说：人的价值是由自己决定的。在很大程度上，一个人能否养成好的习惯往往取决于自己，只要你有恒心，能够认认真真地坚持，养成好的习惯并不难。

本书指导我们认识和把握好的习惯及警惕和戒除坏的习惯，帮助我们打造成功人生！

诚然，人的习惯远不止于这些，本书也许还存在这般那般的欠缺和不足，在此敬请广大读者朋友原谅，更感谢你们的支持和厚爱。我们最大的心愿是：希望广大读者通过翻阅这本书，能使你对自己的习惯有重新的认识，能在你攀登成功之峰的道路上助你一臂之力！

CONTENT

目录

目 录

积极处世的习惯决定成功

成功源于自信	3
敞开心扉，生活更美好	7
失去就失去了不必懊悔	10
拥有积极心态，已成功一半	11
化挫折为动力	14
你的人生由你决定	17
坚决与过去分手	20
一天一个希望	23
只要努力，别太计较后果	24
只要你想，你就行	27
发掘“积极”基因	31

富于创新思维的习惯决定成功

出奇制胜，独占鳌头	39
惟创新才有出路	42
创新是成功的秘诀	45
霍英东发迹秘诀	46

目录

CONTENT

突破前人固有的思想网	50
创新改变整个世界	54
创新是成功的源泉	57
创新才有出路	59
人人都能创新	64
创新的减肥法	67
出人意料——把木梳卖给和尚	68

善于把握机遇的习惯决定成功

别放过无意中的机遇	73
处处留心皆机遇	75
敢于冒险，才能抓住机遇	80
在风险中猎获机遇	83
机会不会从天而降	88
抓住机遇别轻易放弃	91
别说没机会	93
抓住机遇，改变自己	96
机遇偏爱有准备的人	98
不要让良机擦肩而过	101
随机应变，抓住机遇	104

善于控制情绪的习惯决定成功

浮躁情绪要克制	109
---------	-----

CONTENT

目录

甩掉你的自卑	114
控制你的愤怒情绪	123
现在就开始微笑	133
让悲观情绪远离	139
克服自大	142
嫉妒是无能的表现	145
将你心底的火焰熄灭	148
控制你自己	151

珍视时间的习惯决定成功

时间是“金子”	155
懂得时间价值，珍视时间	159
正确认识时间才能抓住时间	163
时间>金钱	167
能有回报只因敢于付出	170
抓住了时间，你就抓住了金钱	172
昨天已成过去，重要的是今天	174
从今日开始，生活在现在	179
善用余暇时间增长知识	183
学会说“不”能节省大量时间	186

将重要的事先做的习惯决定成功

头等大事要先做	193
---------	-----

目录

CONTENT

分清轻重缓急，重要的事先做	195
按事情重要程度做事	196
把握一日中精力充沛的时间	198
对次要事要勇敢说“不”	199
不可眉毛胡子一把抓	200
做事没条理，难有大成就	205
为你的工作确定一下先后顺序	207

善于与他人合作的习惯决定成功

正确认识合作价值	213
团结就是力量	216
合作有双重的奖励	217
奇迹是团结协作创造出来的	219
协作是最高级的活动	224
合作才能成大事	226
人心所向，众志成城	227
创业成功需要合作	230
合作才会有出路	232
人无完人，对合作者不要要求过高	235

做事决不拖延的习惯决定成功

拖延将使一事无成	243
不要优柔寡断，犹豫不决	247

CONTENT

目录

立即行动胜于所有胡思乱想	254
夜长梦多，决不拖拉	258
心动不如行动	260
该做且能够做的事，绝不拖到将来	265
想做就做，积极迈出第一步	266
· 抛弃拖延习惯，立即执行	268
行动是成功的保证	274
现在就去	277

独立自主习惯决定成功

自立才能拯救你自己	283
抛弃你的依赖，做自己的主人	285
不仅有脚，我们还有双肩	287
独立自主，你就踏上了成功之路	290
独立思考，才不会失我本色	293
不要以为自己还是“孩子”	299
幸福要靠自己找	302
依附强者，命运他人决定	304
走自己的路，让别人去说	307
路要靠自己走	309

积极处世的 习惯决定成功

成功源于自信

没有自信心，好比没有气的皮球，怎么拍也拍不起来，谁还会拿去比赛。

一个经理，把全部财产投资在一种小型制造业上。由于世界大战爆发，他无法取得工厂所需要的原料，只好宣告破产。事业的破灭，使他大为沮丧。于是，他离开妻子儿女，成为一名流浪汉。他对于这些损失无法忘怀，而且越想越难过。到后来，甚至想要跳湖自杀。

一个偶然的机，他看到了一本名为《自信心》的小书。这本书给他带来无比的勇气 and 希望，他决定找到这本书的作者，请作者帮助他再度站起来。

他费尽周折地找到作者，向作者讲述了自己的故事。那位作者却对他说：“我已以极大的兴趣听完了你的故事，我希望我能对你有所帮助，但事实上，我却绝无他力帮助你。”

他的脸立刻变得苍白。他低下头，喃喃地说道：“这下子完蛋了。”

作者停了几秒钟，继续说道：“虽然我没有办法帮助你，但我可以介绍你去见一个人，他可以协助你东山再

起。”刚说完这几句话，流浪汉立刻跳了起来，抓住作者的手，说道：“看在老天爷的份上，请带我去见这个人。”

于是作者把他带到一面高大的镜子面前，用手指着镜子说：“我介绍的就是这个人。在这世界上，只有这个人能够使你东山再起。除非坐下来，彻底认识这个人，否则，你只能跳到密歇根湖里。因为在你对这个人的充分认识之前，对于你自己或这个世界来说，你都将是个没有任何价值的废物。”

他朝着镜子向前走几步，用手摸摸他长满胡须的脸孔，对着镜子里的人从头到脚打量了几分钟，然后退几步，低下头，开始哭泣起来。

几天后，作者在街上碰见了这个人，他的模样已发生了很大改变，几乎认不出来了。他的步伐轻快有力，头抬得高高的。他从头到脚打扮一新，看来很成功的样子。“那一天我离开你的办公室时，还只是一个流浪汉。我对着镜子找到了我的自信。现在我找到了一份年薪三千元的工作。我的老板先预支一部分钱给我的家人。我现在又走上成功之路了。”他还风趣地对作者说：“我正要前去告诉你，将来有一天，我还要再去拜访你一次。我将带一张支票，签好字，收款人是你，金额是空白的，由你填上数字。因为你介绍我认识了自己，幸好你要我站在那面大镜子前，把真正的我指给我看。”

人是一种有理想、有目标、有追求的高级动物。生活

的态度是人格的温度控制器，其好坏足以影响人生的成败。积极的人生态度，是迈向美满成功的跳极。

人生的方向是由“态度”决定的，其好坏足以左右我们构筑人生的成败。积极的人生态度是成功的催化剂，使人变得温暖活泼，富有弹性；使人充满进取精神，充满冲劲，即使遭遇困难，也可以化困境为力量，反败为胜。

相反，消极、冷漠的人生态度则会使人变得萎靡、忧郁、懒惰，使人觉得周围处处是障碍，是陷阱，最终遭遇失败。人生态度是后天的，消极的人生态度并非先天遗传，并非不治之症，完全可以加以纠正。

正确对待生活中的事情，相信人生充满乐趣。常微笑，避免愁眉苦脸，会令你怀有希望，从内心产生信心，使你一夜之间判若两人。下面是培养积极心态的几种方式，供你参考：

一、早晨起床后，就要决心过愉快的一天，决心不为琐事烦心，提醒自己情绪的力量非常强大。

如果在愉快、积极的气氛中醒来，加上潜意识的作用，一天的心情都会舒畅。若因无谓的事而烦恼，应注意赶紧纠正。

二、走路时，不要两眼看着地面，应该抬头挺胸，昂首阔步，断不可妄自菲薄。

要祛除孤立的心态，毅然钻出象牙塔，和外界打成一片，这样就会看到充满幸福、亲切、爱情、希望的美好事

物。这时你会发现，污秽的街边居然长着一棵漂亮的树，街角的修鞋匠雄心勃勃、充满希望，即使老找你麻烦的上司也有他好的一面，万事万物都显得那么美好。

三、振作精神，不要做“没办法”的人。

无论怎么困难，都应认真思考解决办法，不可推推敷衍，不可怕麻烦，不要浪费时间浪费在无谓的担忧上，不要替自己找寻借口。要知道，成功的哲学在于“天下无难事”“自助者天助”。

四、假知无意中做下傻事，没有必要因此捶胸顿足，懊恼不已。

事恼没做好，找借口并不能改变事实，而应力求下一次把事情做得更好。为此应该接受别人善意的批评，把它看成一种激励的力量，不应心存芥蒂，产生抵触情绪。

五、不要故意给人难堪，不可对人吹毛求疵，而应处处与人为善，否则别人也会给你脸色看。

六、努力发现别人的优点，多替人着想。圣贤曾说“与其因怀疑而招致误会，不如没有疑心而被骗”，相信别人，别人也会招信你。

自信心是一个人做事情与活下去的支撑力量，没有了这种信心，就等于自己给自己判了死刑。

敞开心扉，生活更美好

向你身边的人问一下好，尘封的心扉豁然敞开，原来交流是这样美好。

有些虚假的东西可以乱真，人被它们欺骗无非只是判断错误。

某晚，有位妇女在机场候机，在起飞之前她还有好几个小时的时间，她在机场商店里找到了一本书。买了一袋甜饼之后找个地方坐下。她沉浸在书里，却无意中发现，那个坐在她旁边的男人，竟然如此无耻，从他们中间的袋子里抓起一两块甜饼，她试着回避这件事，避免大发脾气。

当那个“偷饼贼”继续减少他的甜饼的时假，她越来越气愤。她每拿一块甜饼，他也跟着拿一块。当只剩一块时，他的脸上浮现出笑意，并且略带拘谨，抓起了最后那块甜饼，把它分成两半。他递给地半块，自己吃了另一半。她从他手中抢过半块饼，并且想递：啊，天哪，这个家伙虽然有点紧张，但却很无礼，他为什么连感谢的话都不说一句？

当地的航班避知登机时，她如释重负般松了口气，收

积极处世的习惯决定成功