

生存策略28

最完美的
生存
使用说明书

Seven Kinds of Critical Habits

主宰人生关键 的7个习惯

奚华 编著

成功的人生 从成功的习惯开始

养成读书的习惯是一种不掺杂质的乐趣。

——特罗普

一个人有了把小事办好的自信心之后，对于处理大事就能驾轻就熟，尤其要牢记：小事是大事业之根本。

态度决定成败，无论情况好坏，都要抱着积极的态度，莫让沮丧取代热。生命可以价值极高，也可以一无事处，随你怎么选择。

团结出版社

生存策略28

最完美的
生存
使用说明书

Seven Kinds of Critical Habits

主宰人生关键 的7个习惯

奚华 编著

成功的人生 从成功的习惯开始

团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

主宰人生关键的7个习惯 / 奚华著. —北京: 团结出版社
2005.1

(生存策略 28; 1)

ISBN 7-80130-872-7

I. 主... II. 奚... 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 131983 号

出版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号)

电话: (010) 65133603 (发行部) 65244792 (编辑部)

<http://www.tjpress.com>

E-mail: unitypub@263.net

经销: 全国新华书店

印刷: 北京宏飞印刷厂

开本: 850 × 1168 毫米 1/32

印张: 40

字数: 800 千字

印数: 10000 册

版次: 2005 年 1 月 第 1 版

印次: 2005 年 1 月 (北京) 第一次印刷

书号: ISBN 7-80130-872-7/B · 51

定价: 80.00 元 (全四册)

(如有印装错误, 请与本社联系)

前言

人的思考取决于动机，语言取决于学问和知识，而他们的行动，则多半取决于习惯。如果说个人的习惯只是把一个人变成了机械，使他的生活仿佛由习惯所驱动。那么社会的习惯势力，却具有一种无比可怕的专制力量。例如印度教徒，为了遵守宗教的惯例，竟可以安静地卧于柴堆上，然后引火焚身。而他的妻子也宁愿心甘情愿地与他一起跳入火坑。古代的斯巴达青年，在习惯风俗的压力下，每年都要跪在神坛上承受笞刑，以锻炼吃苦的耐力。我记得在伊丽莎白女王时代的初期，曾有一个被判死罪的爱尔兰人，请求绞死他时用荆条而不用绳索——因为这是他们本族的习惯。在俄国据说有一种赎罪的习惯，要人在凉水里成夜浸泡，直到被冰冻上为止。

由此可见，习惯真是一种顽强而巨大的力量。它可以主宰人生。因此，人自幼就应该通过完美教育，去建立一种好的习惯。我们知道，幼年学习过的语言，常常是终生不忘的。这也是一种习惯，而在中年以后再学一种新语言，就常常很困难了。在体育运动上也是如此。当然也有一些人，他们终生的性格仿佛是可以不断塑造的，因此可以在不断的学习中进步。但这种人毕竟太少了。

习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人，有些人之所



以总是不能摆脱失败的困境，总感到自己找不到工作头绪，不在于自己的能力有多少缺陷，而在于没有好习惯来引导自己的工作环节。相反，那些成大事者的习惯虽然是不一样的，但都有各自的特点，他们中的绝大多数人都善于纠正自己曾经有过的陋习，用一种真正有助于提高效率的习惯完善自己。因此，一个人要想提高自己的能力，时刻完善自己的习惯是一件非常重要的事。

虽然绝大多数人都不甘愿平庸，但由于他们平时没有良好的习惯，例如心灰意冷，懒懒散散，无论怎样，都打不起精神来，这就叫惰性习惯。的确，平庸是天下最大的顽敌。不改变和拒绝惰性习惯，要成大事难于上青天！在那些成大事者的个性中，最不能容忍惰性的存在。

在人生道路上，依靠别人是一种致命的陋习，这样只能苦等另外一只帮助的手；成功者强调独立自主的习惯，突出个人做事的才智，即不希望拿着别人的拐杖走路，而是靠强化自我的能力，自己拯救自己。

我们相信这7大习惯对你是有大益处的，因为这些能力都非常实用，不空泛，一定会有助于你从小事做起，成就大事。这是本书的目的所在。我们真诚地希望本书成为您创新成功人生的得力助手！

第一章 自我激励独立自主的习惯

人格独立就是常说的行为独立，强调的是一个人做事情时实施行动以及处理问题时灵活应变的能力。它是一种充满自信、做事果断但又很有分寸很有节制的行为方式，它是一种自治自立人生必备的行为方式。

自立的人生从制定目标开始 10

伟人的习惯是独立思考 13

培养自己创造的习惯 15

掌握 20/80 人生法则 17

创造成功人生必备要素 19

激发创新的六种方法 21

养成良好的生活习惯 25

打开自己独立生活的局面 26

磨炼独立的高贵品性 30

淡泊名利不求奢华 33

做到向自己负责 35

做到对家人负责 38

做到向社会负责 40

做一个对社会有用的人 42

人活着不单单是靠食物 43

勇于行动战胜困难 44

第二章 学以致用激发创新的习惯

读书需要动力，需要想从别人身上，从各种书籍，从各种成功的课程或教材中得到知识的欲望。读书使人头脑充实，带领我们从狭隘的地方，驶向无限广阔的生活海洋。现实生活中，从书中汲取营养，有所成就的大有人在。

培养读书习惯人生必将卓越 48

读书是你一生的事业 50

铸造求知的人生 52

获得智慧的窍门 55

每天都要给大脑充电 57

重视学习的高效时段 58

学会科学的学习方法 59

讲究读书的艺术 68

运用知识才是力量 72

积累知识资本的5种方法 75

学习成功者的经验 85

从伟人身上汲取力量 88

第三章 惜时如金充分发挥的习惯

有效地利用时间，便是一个效率问题。也可以说，效率就是单位时间的利用价值。你最宝贵的财产就是

你手中的时间，好好地安排时间，不要浪费时间，请记住浪费时间就等于浪费生命。

-
- 赢得更多时间的技巧 94
 - 科学利用时间 96
 - 每天拿出“为将来的一小时” 99
 - 有条理地安排时间 101
 - 不要浪费每一秒 102
 - 把握一日中精力充沛的时间 107
 - 拒绝做浪费时间的事 108
 - 珍惜时间提高效率 111
 - 工作与生活中高效运用时间 115

第四章 宽容忍让以德争冠的习惯

宽容与坦白是人的可贵的品格。没有宽容与坦白，就会使你在人群中格格不入，就会导致你的一切事业的失败。宽容忍耐是对那些在意见、习俗和信仰方面与你不同的人表现出的耐心和光明正大的一种气质。

-
- 宽容者可成大业 118
 - 宽容大度深谋远虑 121
 - 惟宽是容人和用人的最佳方略 125
 - 宽容地对待每个人 128
 - 切忌做一个心胸狭小之人 130

- 善于控制自己，才能控制别人 132
- 惟忍才能出人头地 137
- 因小失大最无知 144
- 忍耐住委屈，以柔克刚 149
- 磨炼自控能力新技法 152
- 化解矛盾先从自己做起 156
- 从争论中获胜的惟一秘诀 159
- 平息气愤六大招术 161
- 对谁都不发脾气 165

第五章 诚实守信尽职尽责的习惯

诚实守信的品格，是人生的桂冠和荣耀。它时时可以对周围的人产生影响，因为它是一个人被证实了的信誉。正直和言行一致的结果，是一个人的品格比其他任何东西都更显著地影响别人对他的信任和尊敬。

- 诚信是天下第一品牌 170
- 靠诚信塑造个人魅力 179
- 做人要以德立身 184
- 做人要信守诺言 187
- 服从即忠诚 189
- 敬业务实是职场新人的资本 192
- 尽职尽责的工作方略 197
- 忠诚可加薪 200

掌握行业转换的法则 201

第六章 共识共事、共赢共享的习惯

合作具有无限的潜力，因为它集结的是大家的智慧和力量；竞争的所得是有限的，因为它激发的是个人或少数人的力量。合作就是个人或群体相互之间为达到某一确定目标，彼此通过协调作用而形成的联合行动。参加者须有共同的目标、相近的认识、协调的互动、一定的信用，才能使合作达到预期的效果。

学会与人合作的奥秘 204

吸引人的三大秘诀 207

提高合作能力 213

取人之长，补己之短 217

合作的十大原则 219

合作的三大技巧 221

追求良好的合作 223

调和人际关系的策略 226

处理上司、同事和你的三角关系 232

打入公司的主流群体 234

与你的上司融洽相处 237

让领导喜欢的 20 条妙计 240

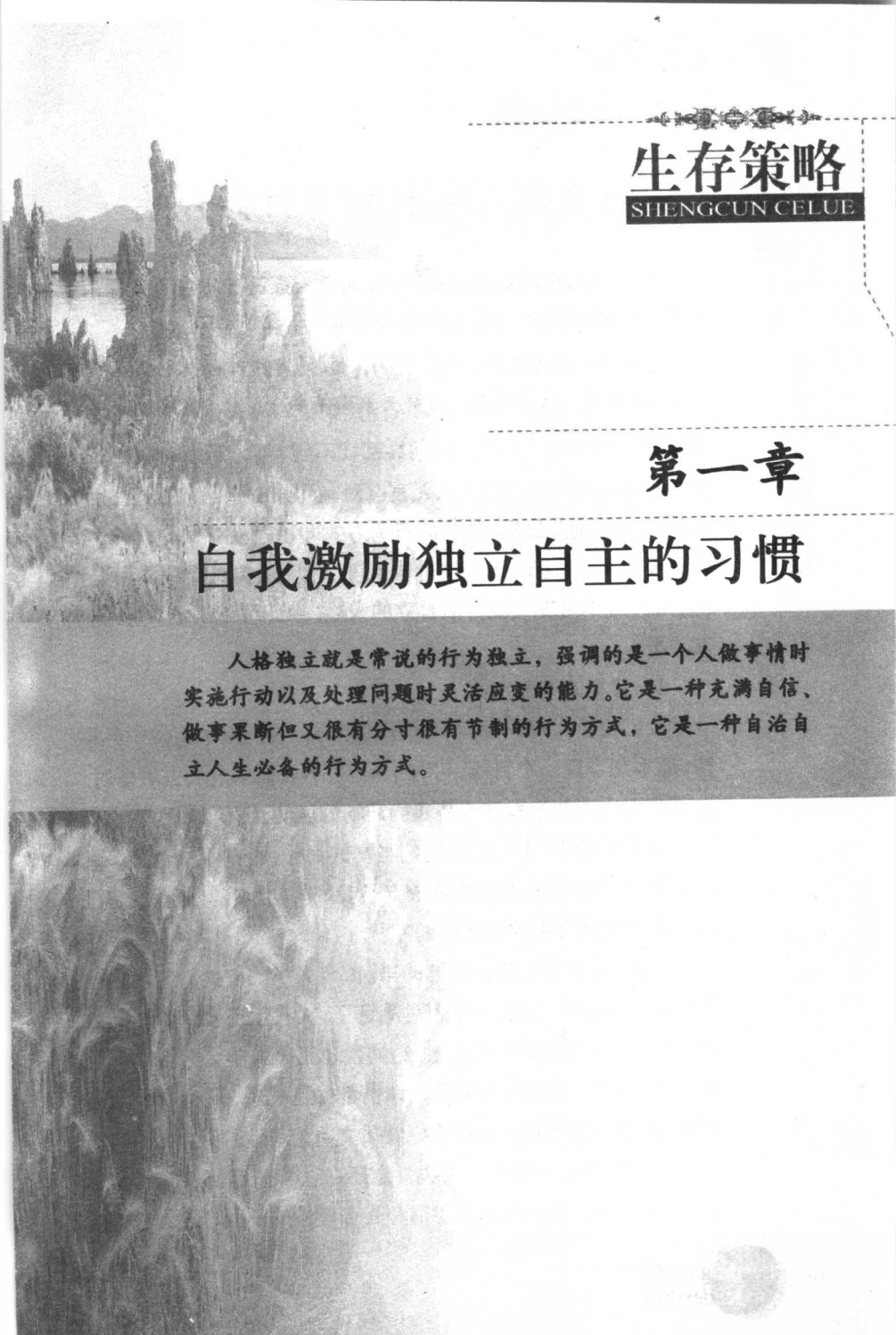
学会适应 10 种不如意的上司 246

改掉打探隐私的不良习惯 252

第七章 才财共聚、勤俭致富的习惯

在现代经济社会中，金钱又成了衡量人成功与否的重要标志，是人的价值的体现。运用正当的渠道、合法的手段来赚钱，是无可厚非的。我们更需要人人去创造财富，获得金钱。这样大家都有钱了，社会也就富裕和进步了。

- 财富是成功的保证 256
- 立即开始你的致富行动 260
- 赚钱必备的素质 264
- 养成敏锐的赚钱直觉 266
- 经营成功的十大规则 268
- 让金钱自动地流进自己的钱包 271
- 用钱的最佳方法 274
- 养成存钱的好习惯 277
- 理财六大好习惯 279
- 掌握冒险的三十四条建议 280
- 借鉴富豪排行榜的启示 286



生存策略

SHENG CUN CE LUE

第一章

自我激励独立自主的习惯

人格独立就是常说的行为独立，强调的是一个人做事情时实施行动以及处理问题时灵活应变的能力。它是一种充满自信、做事果断但又很有分寸很有节制的行为方式，它是一种自治自立人生必备的行为方式。

自立的人生从制定目标开始

自立的人生从制定目标开始,如果人生没有明确的目标,行为方式就没有目的,就无法实现所谓的手段独立。

事实上,许多人不是没有能力,也不是没有机会,他们做事也兢兢业业,可他们对自己的人生感到很不满意,他们也曾苦苦地思索这到底是为什么,但始终都找不到答案。假如你问他们,他们的目标是什么,好多人无言以对。问题的症结就在于:他们人生没有明确的目标,他们的行为方式即手段没有目的。什么才是你要达到的目标?不弄清楚这个问题就无法实现所谓的手段独立,最终也不可能实现自治自立的人生。由此可见制定目标是何其重要。

1、目标的不确定性

我们每个人可能都会有这样的经历,我们原本想做一件事情,原本想实现一个目标,可若干年后,等我们回过头去看看时,发现我们达到的根本就不是我们最初的愿望。不仅如此,我们还会有这样的感想,幸亏没有达到当初的目标,否则不知道会多么让人难过。是什么让我们中途放弃了我们的初衷呢?是我们自己朝三暮四还是有别的什么原因呢?

其实,这并不是我们自己的错。因为人类的欲望常常比自己需要的要大得多,即使需要暂时满足了,人马上还会产生新的欲望。正所谓需求和欲望成正比,这其实也正是人类社会得以前进的动力,试想,假如人类对什么事情都知足长乐,还会有今天高度发达的物质文明吗?还会有以物质文明为基础的精神文明吗?没有,也绝对不可能有,人类肯定还在过着茹毛饮血的原始生活。如此看来,欲望甚至贪婪都有其合理性的一面,正是它们推

动了人类社会的车轮滚滚向前。我们没有理由来过分的讽刺欲望和贪婪，我们更不要为自己的欲望脸红。

但是，欲望毕竟还有其消极性的一面，如果任其自由滋长，必将产生诸多不良后果。由于人类有欲望与贪婪的本性，所以决定了人的目标的不稳定性。因为一旦你达到了某一高度，你的欲望马上就会上升一个层次，而原来的目标根本无法满足你现在的欲望，因此你便开始有了自己的新的目标，所以多年以后，当你回过头去看看时，发现当时的目标已经面目全非了。

当然目标的不稳定性还有其客观原因，有一些客观因素迫使你不得不更改自己的目标，这种情况似乎也很常见。

只不过，这也成了许多失败者回避现实的借口而已。

2、目标的多样性

人的欲望的多样性决定了人的目标也具有多样性。比如说，人可以有事业上的目标、精神上的目标，也可以有娱乐方面的目标。甚至当几个目标一块出现时，还会发生相互冲突。“今天到底是加班呢，还是陪女朋友一起看电影？”相信大多数朋友都有过类似的进退两难境况。在遇到这种情况时便应该慎重考虑一下到底孰重孰轻，不同的人可能会有不同的选择。我们不能机械地认定谁对谁错。因此设定目标时，一定要分清楚什么价值对你最重要。不知道自己的目标为何物，即使达到了也不会快乐，没有达到目标的人，不可能快乐，更不会取得成功。

3、正确地制定目标

由于目标有其不稳定性、多样性，把握目标也是一件比较困难的事。因为，纵然目标有不稳定性。多样性，但一个人要想实现自治自立的成功人生，没有目标可是绝对不行的。我们说目标有不稳定性和多样性并不是要大家放弃目标，而是告诉大家在制

定目标时要考虑它的重要特性，要学会善于在动态中把握目标，在多样性中抓住主要目标，在动态和多样性实现目标。那么如何才能制定正确的目标呢？

4、阶段性和长远性相结合

社会的复杂性和不稳定性决定了人的预见能力的局限性，因此谁也不可能对人的一生做出准确的预测。因此，为自己的一生制定一个明确的目标不仅是不现实的，而且也是没有必要的。话又说回来，人的预见能力虽然有局限，但毕竟还是可以对近期可能发生的事情进行较为准确的预测的。因此尽管我们不能制定一个准确的长期目标，但可以制定一个短期的较为明确的目标和一个远期的比较抽象的目标。对于短期目标，人还是有能力进行把握的。当我们实现了一个近期目标后，可以在此目标的基础上重新制定下一个时期的近期目标。同时还可以根据第一阶段短期目标的实现情况适当调整远期目标。这样层层递进，随着一个个近期目标的实现，远期目标也越来越明确、越具体并最终得以实现。不仅如此，随着一个个目标的实现，人的成就感就会越来越强烈，幸福感也会随之出现，成功的人生最终得以实现。

伟人的习惯是独立思考

独立思考是一个人成功的最重要、最基本的心理品质。要提高你的创造能力，一定要培养自己独立思考。

最早完成原子核裂变实验的英国著名物理学家卢瑟福，有一天晚上走进实验室，当时已经很晚了，见他的一个学生仍俯在工作台上，便问道：“这么晚了，你还在干什么呢？”

学生回答说：“我在工作。”

“那你白天干什么呢？”

“我也工作。”

“那么你早上也在工作吗？”

“是的，教授，早上我也工作。”

于是，卢瑟福提出了一个问题：“那么这样一来，你用什么时间思考呢？”

这个问题提得真好！

拉开历史的帷幕就会发现，古今中外凡是有重大成就的人，在其攀登科学高峰的征途中，都是给思考留有一定的时间。据说爱因斯坦狭义相对论的建立，经过了“十年的沉思”。他说：“学习知识要善于思考、思考、再思考，我就是靠这个学习方法成为科学家的。”

牛顿说：“思索，继续不断地思索，以待天曙，渐渐地见得光明，如果说我对世界有些微小贡献的话，那不是由于别的，却只是思索所致。”他说：“我的成功应当归功于精心的思索。”

这些著名人物的至理名言，都道出一个深刻的道理：独立思考是一个人成功的最重要、最基本的心理品质。要提高你的创造

能力，一定要培养自己独立思考。刻苦钻研的良好习惯，千万不要人云亦云，读死书，死读书。

20世纪50年代中期，李嘉诚创办了“长江塑胶厂”，生产塑料玩具，结果市场饱和，工厂面临倒闭。当他偶然翻阅一份报纸时，发现一则信息说意大利一家工厂将制作塑料花向欧洲销售，他眼前一亮，联想到二战以来欧美生活水平虽有所提高，但经济上却还没有实力种植草皮和鲜花，而塑料花必将是一种过渡的替代品，必能深入到千家万户，因此果断决定，企业转产。几年以后，李嘉诚成为香港大富翁之一。

信息爆炸时代，各种信息有真有假，各种知识有对有错，所以，我们要认真分析，积极思考，从而找出正确的答案和方法，然后进行决策。