

好命不如

Good Habits For A Wonderful Life

好习惯

张岱之◎著

习惯影响一生，学会改变习惯，命运跟着改变。
好命不如好习惯，走出困绊自我的习惯领域。

我们每天80%的行为都是出自习惯的支配。

可以说，几乎在每一天，所做的每一件事，都是习惯使然。

因此，唯一能够有效改变我们生活的手段就是有效地改变我们的习惯，幸运的是，我们每个人都有这个能力，只是常常被我们忽略。

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

好命不如 好习惯

Good Habits For A Wonderful Life

张岱之◎著

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好命不如好习惯 / 张岱之著. — 南京: 凤凰出版社,
2010.1

ISBN 978-7-80729-656-0

I. 好… II. 张… 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 (2010) 第000228号

书 名 好命不如好习惯

著 者 张岱之

责任编辑 张延安

设计制作  凤凰出版文化—CCG
TEL 13146 933701

出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社

出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 北京泽宇印刷有限公司 (北京市怀柔区庙城镇王史山村)

开 本 880×1230毫米 1/32

印 张 5.25

字 数 124千字

版 次 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-80729-656-0

定 价 15.00元

(凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)



序言

今天的世界，如此之繁华；今天的文化，如此之繁盛。仅仅是励志书籍，在我们的身边就有很多，但是在这里我要说的是真正能帮助我们的是——这本书。世上的每一件事，即使是发生在你身边的一些事也都有同样的道理：有果必有因。我认为这本书不错，是因为它最起码、最基本的做到了能让我认为它不错的地方。

就像是去商场买一个杯子，在众多的杯子里，我选中了一个纯淡蓝色的杯子，我之所以选它，因为它具备了我喜欢的清纯、单一的条件，所以它是我的所选。



• 序言

古今中外很多成功人士，他们表现出的聪明才智、天赋和工作热情，仔细分析一下，追根究底的话，他们每天所做的事是很简单的一个规律，也就是习惯。在每天生活中，养成好的习惯而又重复着习惯中的动作。

每一个人在每一天的活动中，90%反反复复地做着同一个动作，在人的潜意识里，慢慢地变为一种想都不用想就可以自动去做的惯性。这种力量是一种可以超乎人想象的力量，是不可估量的。而这种自动去做、不用考虑的力量也就是习惯的力量。

在这本书里面，可以看到好的习惯可以让你产生一种不可思议的力量。当然对于一些坏习惯也是同样如此，坏习惯会给人一种坏的力量，习惯不是一时可以养成的，它是经过长时间的在一个人的生活中常常出现而养成的，想要改变一种习惯不是一件易事，因为每一种习惯都像一棵根深蒂固的大树一样，经过土地的滋润以后，根系生长得更加发达了，想改变就需要坚持和恒心的力量来支持，这也是由习惯来决定的。

在本书中笔者还介绍了怎样让好习惯来代替坏习惯的方法，



另外还有养成良好习惯的一些实用技巧。比如：在改变一种习惯之前，首先要为自己设立一个好的目标，或者是制定一个好的计划，然后再让自己朝着这个目标一步一步地前进，在走向这个成功目标的时候，不要有犹豫之心，要用非常肯定的语气对自己说“我一定可以成功”，改掉“依赖”的心态，抓住每天中的每个重要时刻，这样做其实并不是太难，相对来说是一种很有效的动作。

但是我们要时刻记住：让良性习惯进入你的潜意识，只有这样，你才会不自觉地追随指向成功的那个导航器，最终才能成功。

说起人的成功，成功的方式太多了，也许你励志类的书籍也看了不少，知道自己想要的成功是什么，而且还知道要想成功该去做些什么，可是，这往往并不是事情的真正关键点，生活中的人都会按照一种“哪些事才会让人成功”这个思路走，而忽略了一种最伟大的力量，生活中的力量，生活中点滴的力量，即使有人做到了这些，可是却没有成功，那是为什么呢？那就是他没有把这些事情变成一种习惯，坚持做下去，使它成为习惯的力量而



• 序言

铸就成功。

一种让你走向成功的力量，从而教会你怎么才能养成这种习惯，一步步地走向成功。坏的习惯怎样变成好的习惯，产生进步动力，从而驱使你向一个成功的目标前进，再一步步地走向成功，这是习惯的力量。

我们相信，“习惯的力量”会给你带来很多的收获！



目 录

第一部分 在行为决定习惯之前，让习惯做主

第 1 章 为自己的未来，改善习惯

- 你是谁?.....4
- 评价自己.....12
- 用习惯克服习惯.....23
- 坏习惯在潜意识中改掉.....26
- 聚集的力量.....29
- 让改善习惯成为惯性.....32
- 百尺高台，起于垒土.....38
- 坚韧——成功的关键.....44



第2章 习惯的力量

- 不断“更新”自己的习惯 60
- 习惯的另一种说法——倾向 66

第3章 成功来自习惯

- 成功者的共同点 70
- 有好习惯才会聪明 77
- 你有天赋吗? 84
- 良好的人际关系 91
- 改变习惯 98

第4章 实现自己的梦想

- 天天挑战自己 106
- 想要成功就要付出牺牲 109



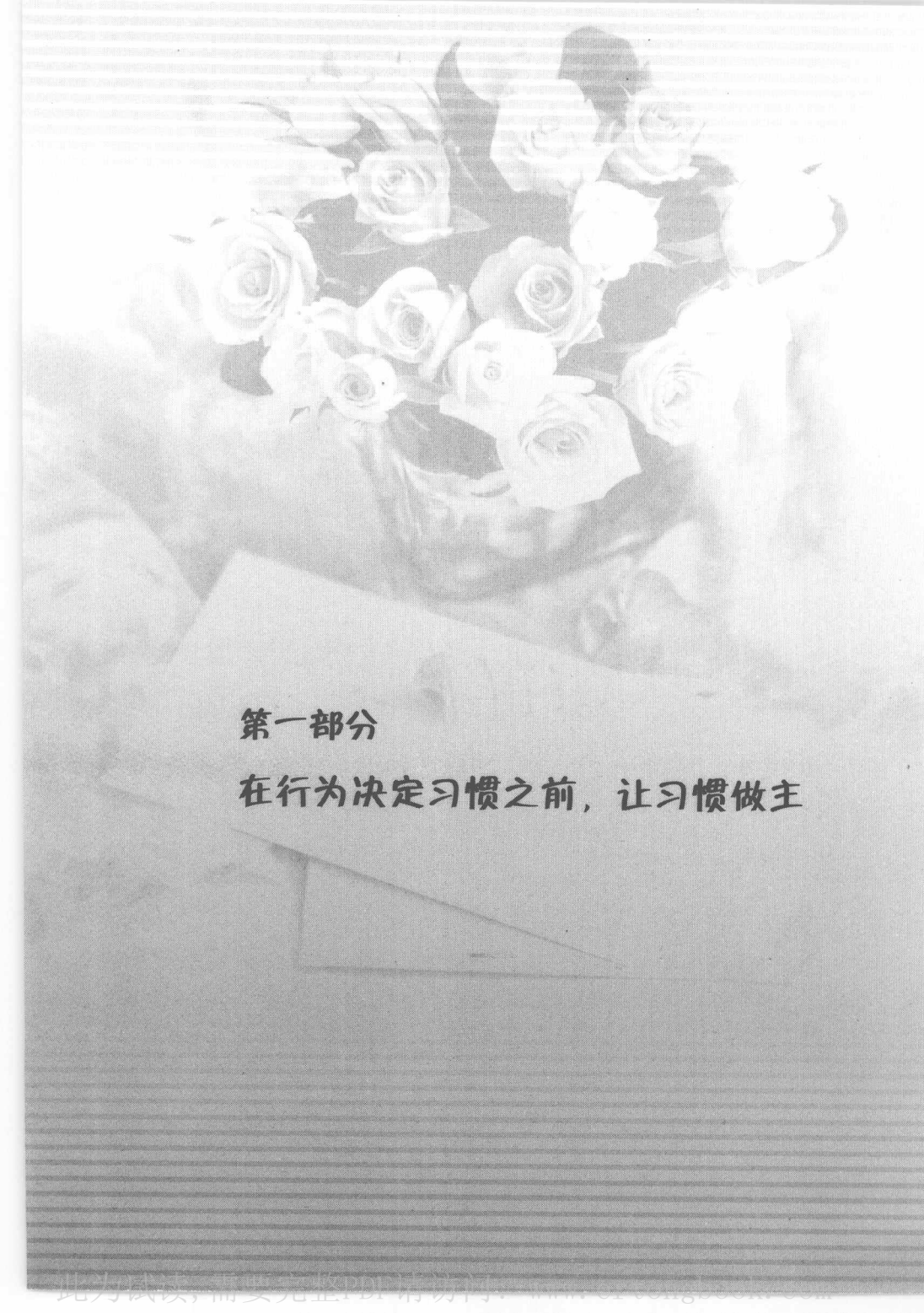
第二部分 对习惯进行改善

第5章 改善习惯的好帮手

- 制定目标，坚持不懈..... 116
- 记下自己的每一个脚印..... 121
- 支持别人才能得到别人的支持..... 127
- 永远不能低估任何人或任何事..... 130

第6章 想要今天还是明天

- 从今天做起..... 136
- 不要依赖明天..... 144
- 成功的前提——行动..... 149

A black and white photograph of a bouquet of white roses in a vase. In the foreground, a white envelope is partially visible, slightly out of focus. The roses are in various stages of bloom, with some showing their centers. The background is a soft, out-of-focus grey.

第一部分

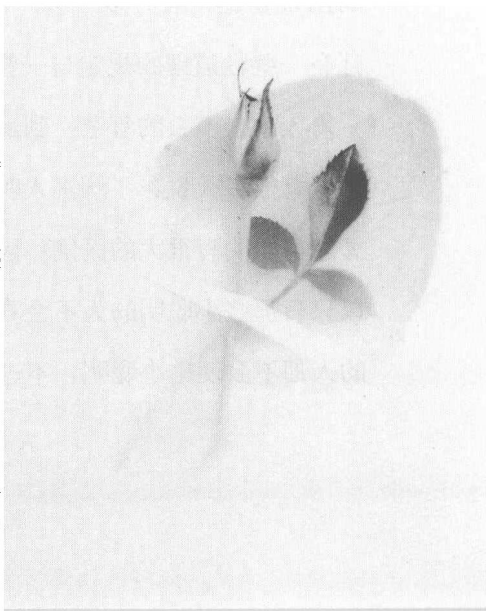
在行为决定习惯之前，让习惯做主



第1章 为自己的未来，改善习惯

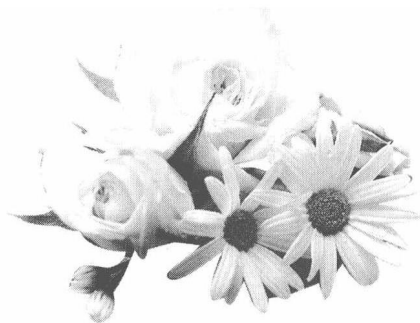
你了解自己吗？你有什么样的习惯？是好的还是坏的？好习惯可以帮你，坏习惯可以害你，在此之前，你要先认识你自己。

习惯具有力量，习惯的力量叫做惯性。对于我们来说，成功是一种习惯，失败也是一种习惯。所以，习惯有好坏之分，好的习惯助你成功，坏的习惯使你受挫。所以有必要养成好习惯，克服坏习惯。





你是谁？



人生在世尽管会遇到许多的挫折和困难，但是对于这些挫折与困难总会有办法克服，从而顺利度过的！也许你遭遇过的挫折与困难要比一般人多一些，也许你曾经接触过一些难相处的人，还有一些没道理的规定与一些不和谐的人际关系。这些都会让你觉得人生是多么的复杂，到最后连自己是谁都搞不清楚了。

有很多人说，了解别人叫做聪明，了解自己叫做智慧，然而智慧与聪明有很大的区别！因为，聪明是小术而智慧是大道，所以只有那些小聪明的人不会真正明白大智慧，而那些拥有大智慧的人却不会使用小聪明；不过小聪明常常会笑大智慧是愚痴，而



大智慧永远对小聪明不屑一顾。

其实小聪明是靠知识与经验的累积才能拥有，除此之外，就一筹莫展了；而对于大智慧，那就是超越经验与知识，因为它常常对未经历之事亦能“恍然大悟”、“无师自通”。对于小聪明来说，它总是心机重重，可是算来算去都会算到自己头上，最后弄得一事无成，只会给别人留下笑柄；而大智慧则不然，它“仰不愧于天，俯不诈于人”，也许有时说的话、做的事，让人看起来觉得太老实、太迂腐，甚至很笨、很蠢，有可能时常表现为“若愚”、“若拙”，可是往往一言既出，发人深省，就是那种“不鸣则已，一鸣惊人”的效果，然而最终事如人愿，出人意料，成为总是“笑到最后”的人。就像现在的企业中，那些事业有成的人，大都看起来是“老实人”或是“不太聪明”的人，虽然他们都是上当受骗无数，可是却从不改初衷，“虽千万人阻挡亦往矣”的人。

对于那些耍小聪明的人来说，他们通常都有一些不爱学习、或者学习不够深入，不求甚解而且习惯投机取巧、玩弄手段、喜



欢说谎话、爱编故事，总是伪装门面，特别是自以为聪明绝顶，可以“把一根稻草说成是金条”，不过通常不讲意气，虚荣心又特强，说话、做事心事重重，最后话不投机，令人讨厌，原形毕露，一事无成，这都是那些会耍小聪明的人所有的特色。更可恶的是他们只求一己之私利，而去损人利己、徇私枉法，即使暂时有所得，不过到最后还是难逃道德的谴责和法律的制裁。

对于那些拥有智慧的人来说，他们则是待人真诚、为人厚道、心胸宽广、常怀感激，而且还老实做人、认真做事、勤恳学习、辛苦耕耘；最重要是没有清高傲慢、不会自以为是、对自己的得失看得不重、对所拥有的功劳也看得比较轻，不过结果却是令人尊重、受人爱戴、收获良多、硕果累累。那是因为他们把这一切都已经养成了自己的习惯，最重要的是他们常常考虑的是大多数人的利益，拥有一种“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的心态，所以才会有“外其身而身存，后其身而身先”的结果。这就是那些自以为聪明绝顶的人百思不得其解的原因，所以他们只能感叹：天不助我也！



说来说去，就是一片：智慧是人类本有的灵明妙觉，也是自信的自然流露、处理世事的绝妙法宝，更是解开心结的无上妙方、人生体验的最高的成果。所以我们要善于运用智慧，这样才能去做一个自己想做人。其中最重要的一点就是：你要知道自己对生命、生活的价值观。

卡尔·罗杰斯曾经说过：“澄清自己的价值观，是迈向一个更丰富、充实、有生产力的首要条件。”所以首先你要问自己：“我要成为怎样的人？”

因为只有你知道自己是个什么样的人之后，才能知道自己想做怎样的事。其实这个世界上由两种人所组成，第一种人就是“结果导向型”的人，因为他们追求的是结果，比如世界级的演员、跨国的企业家、国际级的演说家，以及顶尖的模特儿、国会议员、破世界纪录的运动员等；而第二种人就是“过程导向型”的人，因为他们注重行动的本身，而追求有所作为，重要的是他们不重视金钱、地位，比如艺术家、音乐家、建筑设计师、宗教家、科学家等等。