

习惯一小步，人生一大步。改变习惯，改变命运

习惯 决定未来

- 培养好习惯，就是在寻找成功的方法。
- 成功与失败的最大分野，来自于不同的习惯。好习惯是开启成功的钥匙，坏习惯则是一扇向失败敞开的门。

邓叶染◎编著

XIGUAN
JUEDING
WEILAI

天津科学技术出版社

习惯 决定未来

邓叶染/编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

习惯决定未来/邓叶染编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2008.9

ISBN 978-7-5308-4783-1

I. 习... II. 邓... 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(2008)第138841号

责任编辑: 刘丽燕

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京合众伟业印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张21.5 字数303 000

2009年1月第1版第1次印刷

定价: 36.00元



前言

PREFACE

好习惯就是好方法

习惯在于一点一滴的积累，在于持之以恒的坚持。习惯的养成不能一蹴而就，也不会一劳永逸。只有从现在开始踏踏实实付诸行动，坚持不懈，才能使好习惯与你如影相随，共同进步，共创辉煌。

走进培养良好习惯的旅程，让我们在平常的日子里，通过点点滴滴的持续阅读，实实在在地付诸行动，每周阅读一个方面，每天做一点点，我们就会在潜移默化中培养出的好习惯。

不要小看这每天一点点，当习惯成自然，将是人生的一大步。

爱因斯坦说：“把你在课堂上和书本上学到的知识都忘记了，剩下的都是素质。”这里的素质具体指的就是习惯。一切的成功都归结为习惯的养成。习惯是从人的正确认识到正确的行为之间的一座桥梁。

习惯往往源于看似不经意的小事，却蕴涵了足以改变人类命运的力量。多一种好习惯，就多一份自信；多一种好习惯，就多一次成功的机会；多一种好习惯，就多一份享受生活的能力。好习惯常常让人终身受益，坏习惯往往让人深陷泥潭。

正如奥格·曼狄诺所说：“事实上，成功与失败的最大分野，来自不同的习惯。好习惯是开启成功的钥匙，坏习惯则是一扇向失败敞开的门。”一个人的好习惯越多，成功就指日可待；而一个人的坏习惯越多，离成功就越远。

为什么很多成功人士敢扬言：即使现在一败涂地也能很快东山再起？也许就是因为习惯的力量：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。世界上本没有“天上掉馅饼”这样的好运气，那些看起来运气好的人，更多的是因为在生活和工作中拥有好习惯。而这好习惯就像天使一样，呵护着、帮助着这些成功人士，使他们更加成功。



习惯的力量是巨大的，它是成功不可或缺的催化剂；习惯的意义是宝贵的，良好的习惯是人生的无价财富和资本。可以说，培养良好的习惯是从平庸走向卓越的关键。良好的习惯，是一种持之以恒的秉性，它能修正你的不足，完善你的性格，增添你的涵养，使你正确把握自己的人生意义，辨清前进道路的方向，从而使你超越平凡，出类拔萃。

美国科学家发现，一个习惯的养成需要21天的时间。果真如此，从效率角度分析，习惯应该是投入产出比最高的了，因为你一旦养成某个习惯，就意味着你将终身享用它带来的好处。

本书分为三个部分：第一部分是通过3天的阅读，让你充分认识到好习惯的重要性，以及下定决心培养好习惯；第二部分是通过逐步揭开6个秘密，让你认识到心理习惯的力量，从而培养起良好的心理习惯；第三部分是通过9周之旅，让你一步步地去认识日常生活、工作中的习惯力量，一步步地去培养自己各方面的良好习惯。

习惯的培养需要持之以恒，因此编者为你设计了一次培养习惯的旅程，通过走完这个旅程，来潜移默化地培养自己的良好习惯。当这次习惯之旅结束后，你会惊喜地发现，原来自己如此优秀！是的，你已经很优秀了！习惯之旅结束之日，正是你成功之旅扬帆之始。那么，就让这些好习惯帮助你幸福地生活，走向成功吧！



目 录

CONTENTS

醍醐灌顶， 3天阅读让你认识到习惯的重要性

第1天：认识习惯

习惯虽小，却可以改变你的一生

习惯往往源于看似不经意的小事，却蕴涵了足以改变人类命运的力量。多一种好习惯，就多一份自信；多一种好习惯，就多一次成功的机会；多一种好习惯，就多一份享受生活的能力。不要小看这每天一点点，当习惯成自然，将是人生的一大步。

1. 习惯一小步，人生一大步..... 2
2. 少小若无性，习惯成自然..... 4
3. 习惯是一把双刃剑..... 7
4. 有多少好习惯，就有多少成功..... 10

第2天：了解习惯

培养好习惯，就是寻找成功的方法

好习惯实际上就是好方法——思考的方法，做人的方法，做事的方法等。培养好习惯，即是在寻找一种成功的方法。当你具备了良好



的习惯之后，你会发现，自己的一切变化都是在潜移默化中的，你在不知不觉中便走向了成功之路。

1. 成功源于一种习惯 13
2. 好习惯让成功习以为常 15
3. 好习惯让我们拥有耐性 18
4. 好习惯是迈向成功的第一步 20

第3天：培养习惯

痛下决心，培养卓越习惯创造美好人生

习惯的培养需要决心，需要毅力，需要坚持，更需要合适的方法，缺一不可。当你认识到好习惯的益处时，还在犹豫什么呢？对于好习惯，有则加强，无则培养。当你拥有一身的好习惯时，你会发现生活原来如此美好，人生原来如此壮美。

1. 让习惯变得合身起来 23
2. 用“心理预演”培养好习惯 25
3. 从“心灵路径”走上习惯 27
4. 勤奋习惯是成功的“点金术” 29



心理力量大而深远， 培养成功心理习惯的 6 个秘密

第 1 个：培养心态习惯

要改变你的世界，先改变你的心态

心态是一支令箭。只要拥有良好的心态，面对困境，你便能畅通无阻；面对诱惑，你便能视而不见；面对荣耀，你便能心平气和；面对自己，你便能认清自我，挖掘潜能，创造辉煌的人生。

1. 没有理由不成功..... 34
2. 付出是没有存折的储蓄..... 39
3. 当你想当的人，做你想做的事..... 43
4. 缺憾，也许是一粒成功的种子..... 47
5. 勇于尝试，人生就会充满奇迹..... 50

第 2 个：培养情绪习惯

先处理心情，再处理事情

无论生活曾经给予了你什么，还是让你失去了什么，你都应该以博大的胸怀和豁达的心灵，去容纳痛苦和洞察欢乐。生活，就是生存下来并快乐地活着。如果你的梦想是取得成功，那么就培养你良好的情绪习惯吧！只要你实现了对情绪的控制和调节，就会心想事成，马到成功。

1. 常给心灵洗个澡..... 55
2. 再苦也要笑一笑..... 58



3. 调动情绪，调动一切..... 62
4. 低调做人，高标做事..... 67
5. 唯有心静，才是真正的静..... 71

第3个：培养意志习惯

感谢折磨你的人，感谢挫折

罗曼·罗兰曾说：“只有把抱怨别人和环境的心情，化为上进的力量，才是成功的保证。”的确，你只有感谢曾经折磨过自己的人或事，才能体会出那实际上短暂而有风险的生命意义；你只有学会宽容自己不可能宽容的人，才能看见自己心中的远阔，才能重新认识自己……

1. 感谢打击你的人..... 75
2. 感谢岁月的磨炼..... 78
3. 挫折，宝贵的财富..... 80
4. 感谢你的竞争对手..... 83
5. 学会从批评中借鉴..... 86
6. 在困境中寻找突破口..... 89

第4个：培养成功习惯

只有想不到的，没有做不到的

谁能肯定一个乞丐将来不能成为亿万富翁；谁能保证一个学校里的低等生将来不能成为总统……世上的事就是这么奇怪：只有想不到的，没有做不到的。其实，你也一样。如果说成功是你的目标，那么敢想敢做的智慧和果断就是引导你成功的航标。

1. 成功，从确立目标开始..... 92
2. 行动，将不可能变为可能..... 96



3. 拿得起，更要学着放得下 99
4. 梦想就等着你跨出第一步 103
5. 坚强的理由造就非凡的人生 108

第5个：培养积极的心理暗示习惯

运用积极的心理暗示，由内而外改变你的生活

“每一时日，我们都以每种方式，让自己过得越来越好。”心理暗示是一种神奇的力量：暗示成功你就成功，暗示失败你就失败。养成积极的心理暗示习惯，便能赋予你强大的心理力量，使你在面对任何处境时，都能保持积极、乐观的进取姿态。

1. 告诉自己：我行，我可以的 111
2. 暗示，灌输正向的力量 114
3. 用暗示激发自己的力量 117
4. 暗示，自我飞翔的翅膀 120
5. 改变意象，改变人生 122

第6个：培养自信习惯

相信你能，你就无所不能

人们常常认为，自信是与生俱来的。一些人天生自信，而另一些人似乎天生与自信无缘。我们也常常听到这样的说法：“没办法，我就是个缺乏自信的人”，“那些拥有自信的人，真是幸运的家伙”。其实，这些都是误解。环顾周围，我们的朋友或者同事在成长过程中逐步建立自信的事例并非鲜见。显然，自信完全可以通过后天培养而得。

1. 用好你生命中的无价资产 126
2. 唤醒你心中的巨人 129



- 3. 做最好的自己，成就最好人生 132
- 4. 奇迹，不需要任何公式和定律 134

从现在开始做起，
踏上培养人生习惯的 9 周之旅

第 1 周：培养思考习惯

伟人不只在事业上辉煌，他时常不声不响地思考

出路，在于思路。人的智商并没有太大的差别，让人的成就和生活质量产生天壤之别的，根本原因就在于思维方式的不同。良好的思考习惯，可以让你在逆境和困境中，找到出路；在顺境和坦途中，谋求更大的发展。

- 1. 成功，是思考的产品 138
- 2. 由思路造就成功的人生 141
- 3. 命运因灵机一动而改变 144
- 4. 想象力是成功的“核反应堆” 147
- 5. 逆向思维，出奇才能制胜 150
- 6. 深谋远虑，三思而后行 153
- 7. 把问题问个“底朝天” 156



第2周：培养做人习惯

学会做人是根本，做事之前先学做人

在浮躁的、诚信缺失的社会里，踏踏实实工作、明明白白做人就显得尤为重要了，这是社会所需要、所呼唤的。而学做人，做清正纯洁的人是需要习惯来支撑的，否则只是心血来潮、昙花一现，对自己无济于事。

1. 修剪自己的欲望..... 159
2. 懂得感恩，学会惜福..... 162
3. 谦谦君子，温润如玉..... 165
4. 难得糊涂，是真清醒..... 168
5. 能屈能伸方能成大事..... 171
6. 诚信是最有含金量的名片..... 173
7. 要求别人之前，请先要求自己..... 176

第3周：培养做事习惯

欲为天下第一等人，须做天下第一等事

成功不是无缘无故的，也不是空穴来风。纵观古今中外，那些成大事者莫不具有独特而卓越的做事习惯。正所谓，“欲为天下第一等人，须做天下第一等事”，当你养成良好的做事习惯时，你做的便是“第一等事”，你便是“第一等人”。

1. “不犹豫”与“不后悔”..... 179
2. 独辟蹊径，乃能成功..... 183
3. 合作，让力量无限大..... 185
4. 成功，就是全力以赴..... 189



5. 轻重缓急，做事的指南针 192
6. 创造机会，才能抓住机会 195
7. 坚持不懈，你便能得到一切 198

第4周：培养学习习惯

提倡终身学习，不断提升个人竞争力

希腊帕特农神庙上刻着这样一句话：“一个求知一生的人，他能成为驾驭人生的宙斯。”尤其是在当今社会，知识、技术更新换代的速度日益加快，要想跟上时代的步伐，唯有养成不断学习的好习惯，拥有足够的知识储备和技能，才能不断提高自己的竞争力，以不变应万变，在风云变幻的时代岿然不动。

1. 学习是一生的需要 201
2. 闲坐不如读书 205
3. 多读书，读好书，会读书 208
4. 实践，一切真知的源泉 212
5. 要得惊人艺，须下苦工夫 214
6. 家有万贯，不如薄技在身 217
7. 站到成功人士的肩膀上 219

第5周：培养工作习惯

培养良好工作习惯，游刃有余笑傲职场

一个人在工作中是否能出类拔萃，脱颖而出，智力因素只占20%，非智力因素占80%。在信心、意志、习惯、兴趣等非智力因素中，习惯又占有重要地位。具备良好工作习惯的人，会把工作当作乐趣和使命，于潜移默化中便把工作做得有条有理，异常出色。



1. 工作中没有“不关我的事”	222
2. 赢得细节才算赢	226
3. 登上属于自己的舞台	229
4. 多立功劳，少诉苦劳	232
5. 是千里马，也要叫出来	237
6. 跳来跳去，“伤筋动骨”	240
7. 用100%的热情做1%的事	243

第6周：培养说话习惯

良言一句三冬暖，三寸之舌抵千军

“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”、“三寸之舌，强于百万之兵”。可见，语言的力量是巨大的，只要运用得当，可以使人三冬暖，建立良好的人际关系；可以抵得上百万之兵，维护个人的尊严。因此，养成良好的说话习惯，可以达到加强与他人沟通、交流的目的。

1. 有话“好好说”	246
2. 礼貌用语不可少	249
3. “直肠子”不可取	251
4. 谈论对方感兴趣的话题	254
5. 玩笑开大了会“爆炸”	257
6. 该沉默时就沉默	260
7. 闲谈莫论人非	263

第7周：培养交际习惯

言谈举止得体，展现交际魅力

好莱坞流行着一句话：“成功不在于你知道什么，而在于你认识谁。”可见，人脉具有非同凡响的力量，它甚至可以改变一个人的命运。良好的交际习惯，可以展示一个人的魅力，从而使人记住你，喜爱你，并培养起自己的人脉。

1. 精心打造你的名片 266
2. 培养自己的人脉 269
3. 塑造好自己的形象 272
4. 微笑最能打动人心 275
5. 真诚赞美拉近距离 280
6. 幽默具有无穷的魅力 283
7. 能容人处且容人 287

第8周：培养理财习惯

“穷人越穷，富人越富”的秘密

拥有财富，是很多现代人梦寐以求的。可是，财富有时却并不会如你所愿，自动流进你的口袋里。这就需要你掌握基本的理财知识，养成良好的理财习惯，有目的、有方法、有计划地去理财，才能使财富越聚越多。

1. 好习惯，理好财 290
2. 你不理财，财不理你 293
3. 把信息变成财富 296
4. 理智购物约等于理财 299



5. 做“负翁”还是做“富翁”	302
6. 黄金本无种，出自勤俭家	304
7. 给自己一个光明的“钱途”	307

第9周：培养健康习惯

平时注意保健，还你一个健康身心

健康不是一朝一夕的保健和锻炼就能得来的，它是长期坚持和积累的结果。而这些全靠习惯力量的支持。只有养成健康、良好的生活习惯，坚持不懈、持之以恒地去实践，久而久之，你就可以拥有一个健康的身心。

1. 好习惯是健康的“储蓄”	311
2. 克服惰性，经常锻炼身体	314
3. 合理膳食，吃出健康长寿	317
4. 水，是最好的医药	319
5. 减压，让自己拥抱健康	323
6. 休息，是我们的天然保姆	326

醍醐灌顶，3天阅读 让你认识到习惯的重要性

习惯具有巨大的力量。在通往成功的路上，多一个好习惯，心中就会多一分自信；多一个好习惯，人生就会多一个成功的机遇；多一个好习惯，生命里就会多一种享受美好生活的能力。好习惯一旦养成，它将彻底改变你的生活，让你感受到生活带给你的快意。

习惯的力量是巨大的，它是成功不可或缺的催化剂；习惯的意义是宝贵的，它是人生的无价财富和资本。可以说，培养良好的习惯是从平庸走向卓越的关键。良好的习惯，是一种持之以恒的秉性，它能修正你的不足，完善你的性格，增添你的涵养，从而使你超越平凡，出类拔萃。



第1天：认识习惯

第2天：了解习惯

第3天：培养习惯