

好习惯让人终生受益



好习惯带来好命运

HAO XIGUAN
DAILAI
HAO MINGYUN

周雨◎编著



· 习惯影响你一生 ·

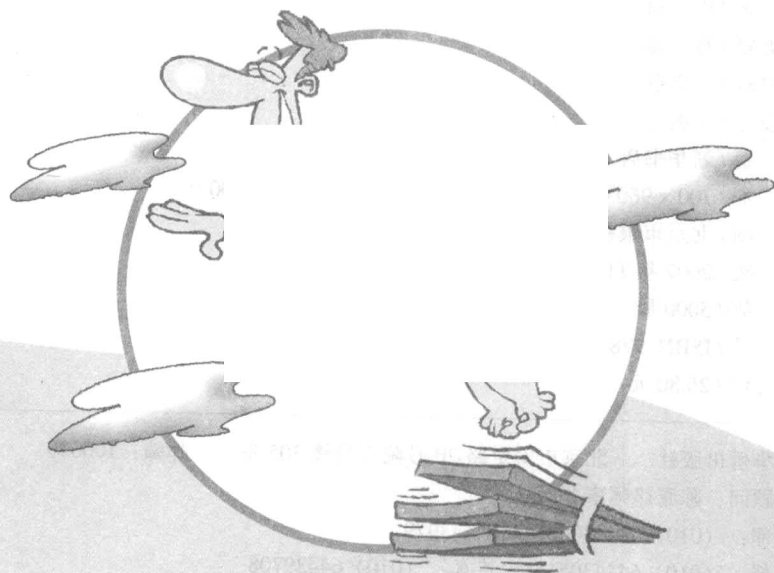
中国华侨出版社

101111

好习惯带来好命运

HAO XIGUAN
DAILAI
HAO MINGYUN

周雨◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好习惯带来好命运/周雨编著. —北京: 中国华侨出版社, 2007.11

ISBN 978-7-80222-408-7

I. 好... II. 周... 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 (2007) 第 112385 号

● 好习惯带来好命运

编 著 / 周 雨

责任编辑 / 滕 森

责任校对 / 王京燕

版式设计 / 王振北

经 销 / 新华书店

开 本 / 700×960 毫米 1/16 开 印张/18.5 字数/200 千

印 刷 / 北京市银祥福利印刷厂

版 次 / 2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

印 数 / 5000 册

书 号 / ISBN 978-7-80222-408-7/G·321

定 价 / 26.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

QIAN YAN

习惯影响你一生

从前，有个年轻人想学剃头，师傅让他先从南瓜开始练。师傅给他示范后顺手将刀插在南瓜上，结果，这位徒弟每次练完后也是把剃头刀往南瓜上插。

学徒期满后，徒弟正式开始接待顾客。第一位顾客是远近闻名的富翁，师傅嘱咐他要尽心尽力。徒弟剃好后，富翁照照镜子很满意。就在这时，徒弟习惯性地把手剃头刀一插。“啊！”富翁大叫一声，鲜血直流……

这就是习惯的力量。徒弟顺手将刀插在南瓜上已经养成了一种习惯，正是这种自然而然形成的无意识动作决定了他的思维模式和行为，结果给顾客和自己都带来横祸，自己被暴打不说，还被告上法庭。

每个人都有自己的习惯。它看似不经意，但力量却特别强大。很多时候，外力压不垮我们，不良的习惯却常常绊住我们前行的脚步。当我们的命运面临抉择时，是习惯在帮我们做出决定。

世界心理学巨匠威廉·詹姆士说：“播下一种习惯，你将收获



前

言

习
惯
影
响
你
一
生





好习惯带来好命运

习惯影响你一生



2

一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。”美国成功学大师拿破仑·希尔说：“习惯既可以成就你，也可以摧毁你。”良好的习惯能帮我们打开成功之门，它“像一张无限额的支票，可以让你受用一生”，而不良的习惯帮我们打开的则是失败之门。纵览古今中外，好习惯成就了多少人的辉煌，而坏习惯又毁掉了多少人美好的生活，把他们的命运拖入了痛苦的深渊。因此，每个不甘平庸、希望自己生活幸福的有志之士，请从培养良好习惯入手。因为好习惯并非天生的，它可以在工作和生活中加以培养。

《好习惯带来好命运》就是一本及时帮助你培养好习惯的书。本书总结出影响人一生成败的70个习惯，从心态、为人处世、成就事业、营造幸福生活、培养健康心灵等不同方面通过对习惯的分析，结合实例，有针对性地提出了培养好习惯的切实可行的方法，帮助你在短时间内自觉地培养自己走向成功的好习惯，摒弃不良的坏习惯。

只要你善加运用，培养了良好的习惯，即使没有超出常人的资质和能力也能如虎添翼，在人生的征途上披荆斩棘、快步如飞！



目 录

第一章

打造积极心态的好习惯

在人生的道路上，阻碍自己成功的最大敌人，不是外界的压力，而是自己消极的心态。一个人不管能力有多大，如果没有相信自己、敢于表现自己的好习惯，注定一事无成。一个精神上垮掉的人，谁也无法救起。

积极主动、乐观向上的心态是产生动力的源泉，是改变人生的巨大力量，大多数成功人士都有积极的心态。养成培养积极心态的好习惯，我们就能把握命运的主动权。

No.01 相信你自己 (3)

世界在自信者的脑海里孕育，在自信者的两手间造就。只要你拥有自信这一轮人生的太阳，就能用自己的双手去创造命运的奇迹。

No.02 愉快接纳自己 (7)

在这个世界上，每个人都拥有着独特的天赋，天赋就像金矿一样埋藏在我们平淡无奇的生命中。只有愉快接纳自己，不被不足所累，才能挖掘到自身的金矿。



No.03 给自己树立一面旗帜 (10)

命运总是取决于个人所感觉的、所想要的和所做的是什么。旗帜是人生的指路明灯，是自己可以仿效的榜样。为自己的人生找一个榜样，就明确了奋斗的方向。

No.04 走出自卑的沼泽地 (14)

战胜自卑只有靠自己，因为历史的列车从不因弱者的呼叫而停顿。想有所作为的人，必须扔掉自卑的抹泪布。

No.05 凡事往好的方面想 (18)

凡事习惯于往坏的方面想，是很危险的。它会抑制人们的进取心，最终被忧虑侵蚀。如果凡事往好的方面想，就能把生活的阴影抛在脑后。

No.06 搬掉悲观的大石头 (22)

凡是成大事者都具有乐观的心态和百折不挠的信心。那些稍遇困难就悲观退却的人，不是外力把他打败，而是自己先把自己打败了。

No.07 扔掉身边的“拐杖” (26)

生命的价值不依赖于我们的出身，也不取决于我们所结交的人。依靠他人是自立的致命障碍，你将永远坚强不起来。

No.08 有自己的主见 (30)

有时候，我们习惯于被别人的看法所左右。其实，这种习惯往往会把我们带进认识的误区，因而和别人一起犯下错误。

No.09 敢和强者竞争 (34)

一个人要有所作为，就要勇敢面对生命中的竞赛。与弱者竞争，虽能胜算一时，但绝不会有辉煌的一生。只有敢和强者竞争才能不断拓展生存空间，成为强者中的强者。

No.10 跨越生命的冰河 (38)

人生如行船，风平浪静时不需要多少技巧和经验；只有当海上覆盖厚厚的冰层、飓风骤起时，人生才得到了考验。

No.11 在绝望处抓住生机 (42)

成功人士之所以成功，很大程度上取决于他们敢于争取。有时候看似毫无希望的绝境，只要争取一下，就能“起死回生”。

No.12 从跌倒的地方爬起来 (46)

凡是成就大事的人，并不是一生顺利，而是在历经坎坷、多次跌倒后，敢于充满信心地从跌倒的地方站起来。有不可战胜的意志，任何压力都不会把他击垮。

No.13 做命运的舵手 (50)

对于想成就一番事业的人来说，不以他人的标准评判和约束自己，认识到自己才是人生的最大依靠很重要。做自己命运的舵手，希望就在眼前。



目

录

习
惯
影
响
你
一
生





第二章

成就事业的好习惯

有些人之所以碌碌无为，始终与成功无缘，就是因为他们受自身各种不良习惯的影响所致，如：优柔寡断、得过且过、粗心马虎等。正是这些“绊脚石”使他们无法实现成功的梦想。要想取得事业的成功，就要仔细检查自己的各种习惯，好的保留并发扬，坏的就勇敢地抛弃。培养好习惯就是重塑自己的过程。在这个过程中，成功的大门会逐渐向你开启。

No.01 行动前先设定目标 (55)

生活要有目标才有意义，奋斗要有目标才有动力。如果你不知道目的地在哪里，就只好遭受漂泊迷失之苦。目标是行动的指南针，从某种意义上说，树立了目标，就成功了一半。

No.02 直接向着目标走 (60)

人的一生是多么短暂，自己追求的事，如果今生今世追不到，那就永远追不到了。志在顶峰的人，绝不会留意半山腰的奇花异草。



No.03 果断做出选择 (63)

在这个快速变化的世界里，那些做事慢吞吞的人，根本无法跟上时代的步调。许多足以改变命运的契机，都与他们失之交臂。人生没有回头路，该出手时就出手。

No.04 用立即行动代替拖延 (67)

凡事拖延的习惯不仅影响工作进度，还会让人逃避现实、一事无成。要想掌握人生的主动权，我们需要用立即行动代替拖延。

No.05 突破常规，敢为天下先 (71)

生活中，有些人常把一些常规奉为金科玉律，一点也不敢有所违背，结果他们往往会掉进“常规”的陷阱里。千万别让思维定式控制了你的人生，只有突破常规，敢于创新，才能一步步走向成功。

No.06 摆脱自我限制，挖掘自身潜能 (74)

一个人行动的欲望和潜能被自己扼杀，科学上把这种现象叫做“自我设限”，这是阻碍人们走向成功的精神障碍。人要有所作为，必须摆脱自我限制，唤醒你沉睡的潜能。

No.07 做事要分清主次 (78)

生活中，各种事情纷至沓来，令我们应接不暇，常常不知道该把精力放在哪一方面，头脑里一片混乱。不论事情有多少，时刻都请记住，要养成重点思维的习惯，做事要分清主次。

No.08 将精力集中在最佳位置 (82)

一个富有才华的人如果把所有的精力都用在卑微的工作上，埋没出色的才华，一生便没有成功的希望。成功人士在决定一生的事业时，惟一的定律是：将精力集中在最佳位置。



No.09 做好每一个细节 (86)

“成功应从细节做起”，对自己的本性毫无认识，永远不屑于做细微之事的人，永远成就不了任何伟大的事业。要想工作不流于一般，应学会在细节处下功夫。

No.10 不找任何借口 (90)

找借口是一种不好的习惯，一旦养成了找借口的习惯，你的工作就会拖沓，没有效率。许多人之所以会失败，就是因为那些一直麻醉他们的借口。要成功，就不要找借口，永不放弃、锐意进取。

No.11 与懒惰说“再见” (93)

懒惰是对人生不负责任的坏习惯，即使再有天资的人，不勤奋也将一事无成。成功就像一座殿堂，每一分勤奋的努力和知识的积累就是这座殿堂的基石。

No.12 别让粗心害了你 (97)

粗心是事业成功的致命杀手，它不但阻碍你继续获得成功，甚至还会毁掉你已经取得的成就。改掉粗心的坏习惯，你的前途才会一片光明。

No.13 在合作中双赢 (101)

为人处世，恶性竞争不如互补合作，在合作中双赢是人生最好的通行证。双赢就是寻求彼此互利的解决途径。很多时候，以双赢为重比坚持立场更能致胜。

No.14 尊重别人的意见 (104)

生活中，有些人总爱尖刻地指责别人的错误，虽然表面上看他赢了，但这样做一点好处也没有。因为那些被指责的人觉得很没面子，自尊心受到极大伤害，即便是错了，他们也绝不会更改。

No.15 主动与人沟通 (109)

美国石油大王洛克菲勒说：“假如人际沟通的能力也是商品的话，我愿付出任何代价购买这种能力。”可见，成功人士往往都重视沟通。

No.16 在团队中发展自己 (113)

在激烈的社会竞争中，单打独斗毕竟势单力薄，很可能被淘汰出局，更谈不上自身的发展。只有把自己融进团队中，才有成功的可能与希望。只有在团队合作中，我们才能达成高目标，创造奇迹。

No.17 坚持笑到最后 (116)

轻易放弃，是导致人生失败最常见的原因。一个人如果无法改掉遭遇一时不如意就退却的习惯，那就只能与成功擦肩而过。



目

录

习
惯
影
响
你
一
生





第三章

为人处世的好习惯

在竞争激烈的现代社会，不会做人就做不好事，不会处世就无法在社会中立足，更不用说追求事业的成功了。但一些人总习惯于从自我的角度出发，保持着不良的为人处世习惯。殊不知，那些不良习惯已不能适应社会，无法应对日趋复杂的人际关系。只有培养为人处世的好习惯，才能从容自如地表现人生智慧，潇洒地挥洒自我风范。

No.01 将诚信当成做人的根本 (121)

当今社会，诚实守信的好习惯正受到谎言、不守承诺等不良习惯的严重挑战。实际上，诚信乃生命的根基。人生失掉了诚信，必定难以承担起生命之重！

No.02 信守人生的承诺 (125)

一个人的心灵美好，行为才会杰出；品行端正，气质才会良好。信守承诺不仅是立身处世的一种高尚的品质和情操，更在尊重别人的同时，也尊重了自己。

No.03 对己要方，对人要圆 (129)

在和朋友、同事相处中，也许不可避免地会产生这样或那样的矛盾。平时能做到“对己方、对人圆”，不失为协调人际关系的润滑剂。培养这种“严于律己，宽以待人”的好习惯会让你在人际交往中游刃有余。





No.04 高调做事，低调做人 (133)

生活中，习惯于高调做人的人总是抱着自己的优势不放，从来不会站到别人的立场去考虑问题，结果到哪里都不被人接受和理解。不懂得低调做人的人往往是人生的失败者。

No.05 将善心作为最好的投资 (137)

生活中，一个过分自私冷漠、无视他人困苦的人，终究会被社会所抛弃。善心是最好的投资，它就像山谷回声，你帮助的人越多，得到的回报就越多。

No.06 把花环戴在别人头上 (141)

把花环戴在别人头上就是承认别人的优点，肯定别人的努力，并且不贪功。把成功的花环戴在别人头上，这是大智慧，也能够激发共同的力量，追求事业的成功。

No.07 用鼓励代替责备 (145)

“如果你握紧一双拳头来见我，我想，我可以保证，我的拳头会握得比你更紧。”威尔逊的这句名言说明了处理人际关系要有恰当的方式，用鼓励代替责备，这种仁厚、友善的方式更易于改变别人的心意。

No.08 给别人一个台阶下 (149)

给别人一个台阶下就是学会宽容别人，即使别人犯错，而我们是正确的，如果不留余地，也会毁了一个人。培养宽容别人的处世习惯，也就懂得了宽容自己。

No.09 闲谈不要论人是非 (153)

很多人不善于控制自己的言行，闲谈总爱论人是非。闲话一旦出口就无法收回，会使朋友关系冷淡。因此，不用嘴巴去发现看不见的东西，这是一种聪明的处世智慧。



好习惯带来好命运

习惯影响你一生



No.10 每日反思自己 (157)

“战胜自己内心的人，比战胜一座城池的人还伟大。”生活中，人们应该用一只眼睛观察周围的世界，而用另一只眼睛审视自己。

No.11 不为虚荣活着 (160)

虚荣心强的人，所欲求的东西莫过于名不符实的荣誉；所畏惧的东西莫过于突如其来的羞辱。他们的虚荣心应该是和自己的愚蠢等高。

No.12 不轻易张扬个性 (164)

张扬个性是人们对事物的一种最肤浅、最直观、最不动脑筋的情感反应。轻易张扬个性，常使自己处在很不利的位置或为他人所利用。

No.13 该糊涂时就糊涂 (167)

有时候，为人处世过于精明的人未必事事顺心如意，将聪明装在糊涂里是一种大智若愚的处世哲学，别人不知道你葫芦里卖的什么药，也就不敢看轻你。这样，人生的主动权就把握在自己手中。

No.14 凡事留一手 (170)

习惯于轻信别人的人，没有一点防人之心，很少有不吃亏上当的。所以为人处世，不妨凡事留一手，生活中才不至于太被动。

No.15 白脸开戏，红脸收场 (173)

在人际交往中，有时，一味地回避退让、忍辱负重，反而会使对方看轻你，但总是生气发火、动怒泄愤又达不到目的。只有红白脸相间并用，见机行事，才能把人情操纵自如。

No.16 大丈夫能屈能伸 (176)

处世钻牛角尖儿，不知变通会使自己走入死胡同。能屈能伸是指一个人处世有方，以屈求伸作为应变术。用弯曲来求得伸展，就能改变你所能改变的，适应你不能改变的。



第四章

打造成成功人脉的好习惯

当今时代，一个人如果不擅长社交，没有良好的人脉，不用说成大事，在社会上立足都很困难。良好的人脉是理解自己、支持自己、鼓励自己的力量，是温暖自己一生的宝贵财富。

人脉靠真情经营，靠小心呵护。在工作、生活之中打造良好的人脉网，就能拓宽视野，提高生活质量，拥有更多的成功机会。

No.01 做个善交九流的人 (181)

每个人都不是作为独立的个体而存在，都有自己的交际圈。要建立自己的人脉网就需要学会与不同品性的人交往。如果总是心存偏见，养成与人为敌的习惯，天长日久，就会无路可走。

No.02 打造自己的成功网络 (186)

孟子曰：“天时不如地利，地利不如人和。”要打造自己的成功网络必须做到“人和”。借助人和的东风，可打开你事业成功的大门。



No.03 多结交比自己优秀的人 (190)

常言道：结交须胜己，似己不如无。与不如自己的人交朋友，固然可以获得自慰，但终究学不到什么；而结交比自己优秀的人，才能不断鞭策自己力争上游。

No.04 冷庙也烧香 (193)

人生不如意事十有八九，有时遭受的甚至是毁灭性的打击。冷庙也烧香，就是指在别人不如意的情况下，绝不能落井下石、趁火打劫，而应挺身而出，伸出援助之手，帮助落难英雄。

No.05 用心留住知己 (197)

“交友交到心，顽石炼成金”，以心交心，不失为留住知己的妙方。将你的心、他的心结成一个“同心结”，知己之间的友谊才会天长地久，你的人生则会壮丽辉煌。

No.06 将陌生人变成朋友 (200)

本来萍水相逢的陌生人，只要其中一个在心目中有一种乐于与人交朋友的愿望，先伸出友谊的手来，陌生人就会变成朋友。

No.07 让别人欠你一个人情 (204)

在每个人成长中，有许多人都曾不同程度地帮助过自己，所以要心存感激。送给别人一个人情，表现自己的诚意，就会收到意想不到的回报。

No.08 分辨和接纳不同层次的朋友 (208)

多彩的友谊就在于它不单有知己深交或泛泛之交，而是在此二者之间存在许多种深浅不同的层次。聪明人一般都善于识人辨人，更善于分辨朋友，区别对待，同时能寻找时机增进友谊。