

# 好思维 好习惯

HAO SI WEI HAO XI GUAN

思维左右命运，习惯成就人生

沛霖·泓露◎著



HAOSIWEI HAOXIGUAN



中国商业出版社

# 好思维 好习惯

HAO SI WEI HAO XI GUAN

思维左右命运，习惯成就人生

沛霖·泓露◎著



中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

好思维 好习惯 / 沛霖·泓露著. — 北京 : 中国  
商业出版社, 2016. 2

ISBN 978-7-5044-9283-8

I. ①好… II. ①沛… III. ①思维方法—通俗读物②  
习惯性—能力培养—通俗读物 IV. ①B804-49  
②B842. 6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第021105号

责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647      www. c\_cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

永清县晔盛亚胶印有限公司

\*

720×1000毫米 16开 17印张 200千字

2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

定价: 36.80元

\*\*\*\*\*

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)

# 前言



我们怎样才能取得胜利，拿破仑将军说过：“最重要的是要懂得怎么把一件事情办好，只有把你自己的事做得十全十美，你才能在和别人的较量中稳占上风。”

那么如何才能在和别人的较量中稳占上风呢？很多人都认可态度决定一切，不能不说是有一定道理的。但不能过于绝对，态度又是怎么来的？是什么让我们有这样那样的态度？是因为好的思维和好的习惯。

拥有一个好思维，就会收获一个好习惯；拥有一个好习惯，就会收获一个好人生；思维是我们处理一切问题及事物的前提，注重思维的培养，对于人生事业的成功，家庭和睦有着非常重要的作用，所以，我们在生活和工作中要时刻注意培养自己，养成好的思考问题的方式、方法。人们常常在讲“性格决定命运”。谁不想拥有能攀上辉煌巅峰的性格呢？这是一个多么难解的“哥德巴赫猜想”。《好思维好习惯》只是轻轻地一捅，就捅破了这层遮档奥秘的薄膜。

日本一名成功企业家说过：“人人都想把事情做好，但把事事做好的人没有几个，不是这些人不做事，而是这些人不会做事，会做事的前提是正确的思考和正确的思维，以此来指导做事。”如此看来，正确、严谨的思维方式是正确决策和行动的基础，而良好思维方式的形成，取决于自己工作生活中对待问题的思维习惯。



一个穷人在发现一个宝藏，里面只有一个关于点金石的秘密。点金石是一块小小的石子，它能将任何一种普通的金属点化成纯金。点金石就在黑海的海滩上，和成千上万的与它看起来一模一样的小石混在一起，但秘密就在这儿。真正的点金石摸上去很温暖，而普通的石子摸上去是冰凉的。所以，当它摸着石子是冰凉的时候，他就将它们扔到大海里。他这样干了一整天，却没有捡到一块是点金石的石子，然后他又这样干了一星期，一个月，一年，三年，可他还是没有找到点金石。然而他继续这样干下去，捡到一块石子，是凉的，将它扔到海里，又去捡起一颗，还是凉的，再把它扔到海里，又一颗……

但是有一天上午他捡起了一块石子，而且这块石子是温暖的——这是一块价值连城的温玉，他也随手就扔进了海里。他已经形成了一种习惯，把他捡到的所有的石子都扔进海里。他已经习惯于做扔石子的动作，以至于当他真正想要的那一个到来时，他也还是将其扔进了海里……

这个小故事告诉我们：习惯是一点一滴，循环往复，无数重复的思维养成的。好的思维和习惯也是决定成败的关键。

本书的目标正是要帮助人们了解这些思维习惯。《好思维好习惯》将这些思维和习惯看作是广泛的、持久的和必需的终身学习，同样也希望通过本书的知识，使得人们在遇到不确定和具有挑战性的情境时，能够利用思维习惯来应对。

# 目 录



## 第一章 积极的勇气

勇气，就是在对激烈冲突的热爱中彰显出来的心智力量，它是一种庄严而高贵的素质。它既适合发号施令，也同样适合服从执行，二者都需要勇气，因而它常常有隐藏自己的倾向。

|                   |    |
|-------------------|----|
| ■ 给你积极的勇气 .....   | 3  |
| ■ 人生需要勇气 .....    | 5  |
| ■ 拥有勇气就不会恐惧 ..... | 9  |
| ■ 勇敢地亮出你自己 .....  | 12 |

## 第二章 正确的目标

什么是目标呢？有人这样回答：目标是人生的指南针，指引着人们前进的脚步。然而，很多人的人生却没有目标，他们总是活在混沌和盲目之中，纵使耗尽精力，也跟成功无缘。人生没有目标，就好比一艘没有方向的油轮，在燃尽油料之后最终也无法抵达彼岸。由此，渴望成功的人应当养成确立目标的习惯，调整自己的步伐，向成功冲刺。



|                      |    |
|----------------------|----|
| ■ 每个成功者都需要一个目标 ..... | 19 |
| ■ 定位自己的人生目标 .....    | 22 |
| ■ 找准生活的目标 .....      | 26 |
| ■ 清楚你想做什么 .....      | 28 |

### 第三章 坚定的自信心

人什么都可以没有，但是唯独不可以没有自信，拥有自信，才能拥有一切。在漫长的人生旅途中，只有我们相信自己是重要的，我们才能不断激励自己战胜一个个困难，征服一座座学习的高峰。总之，自信可以改变一个人的一生。

|                   |    |
|-------------------|----|
| ■ 赢在自信 .....      | 33 |
| ■ 树立自己的自信心 .....  | 36 |
| ■ 自信首先要相信自己 ..... | 41 |
| ■ 肯定自己的能力 .....   | 44 |

### 第四章 思考方法

思想的伟大不在于能否容纳琐碎小事，而在于能否用自己的影响使小事变成大事。对小事漠不关心的人也不会对大事真正感兴趣。

|                   |    |
|-------------------|----|
| ■ 思想决定我们的一生 ..... | 49 |
| ■ 思想是强大的力量 .....  | 53 |
| ■ 思考的方式 .....     | 56 |
| ■ 在思考中创造人生 .....  | 59 |

## 第五章 有舍才有得

人生的许多财富，都是平凡的人们经过自己的不断努力而取得的。周而复始的日常生活，尽管有种种牵累、困难和应尽的职责、义务，但它仍能使人们获得种种最美好的人生经验。对那些执着地开辟新路的人而言，生活总会给他提供足够的努力机会和不断进步的空间。人类的幸福就在于沿着已有的道路不断开拓进取，永不停息。那些最能持之以恒、忘我工作的人往往是最成功的。

|                   |    |
|-------------------|----|
| ■ 每天多做一点点 .....   | 67 |
| ■ 付出从点滴做起 .....   | 71 |
| ■ 有付出就会有回报 .....  | 74 |
| ■ 付出越多，收获越多 ..... | 75 |





## 第六章 高度的执行力

执行力决定一个公司的成功，没有执行力，就没有竞争力。执行力低下已经成为制约很多企业发展的瓶颈。看看那些战略很完美，却始终“在纸上睡觉”的企业，他们的竞争力从何谈起呢？一个公司只有执行到位，企业才能生存和发展。

|                    |    |
|--------------------|----|
| ■要有高度的执行力 .....    | 81 |
| ■良好的执行心态 .....     | 84 |
| ■今日事今日毕 .....      | 88 |
| ■保持工作效率的六个法则 ..... | 91 |

## 第七章 领导的思维

一次行动胜过百遍心想。有些人是“语言的巨人，行动的矮子”，所以看不到更为实际现实的事情在他身上发生；成大事者是每天都靠行动来落实自己的人生计划的。

|                     |     |
|---------------------|-----|
| ■像老板一样思考 .....      | 97  |
| ■不甘平庸 .....         | 100 |
| ■拥有强大的信念 .....      | 103 |
| ■负起责任，是你应该做到的 ..... | 106 |

## 第八章 迷人的个性

无论过去如何看待自己，现在都有了改变的动机、方法与能力，可以使自己变得更美好。造物主给我们的所有礼物中，能够选择自己的人生方向，应该是最大的恩赐了。只要我们立志做一个成功者，做一个最伟大的人，最好的事情就会发生在我们的身上。所以说，我们要想自己杰出，我们必须把自己变成最好的人。

|                 |     |
|-----------------|-----|
| ■ 扔掉心中的锁链 ..... | 111 |
| ■ 认识自己 .....    | 114 |
| ■ 敢于梦想 .....    | 118 |
| ■ 当机立断 .....    | 120 |
| ■ 你是独一无二的 ..... | 122 |

## 第九章 永葆进取心

每个人都应该有一种学到老的精神，只有每天不断的学习，才能让自己跟上时代的步伐。学习，是一个持之以恒的过程。可能我们有过这样的感受，一些人一毕业就是硕士、博士，但到头来却给一个学历并不高的人打工。原因何在？现在比的不是学历，而是学习的能力。

|                    |     |
|--------------------|-----|
| ■ 终身学习 .....       | 129 |
| ■ 更新知识，与时代同步 ..... | 134 |
| ■ 让自己每天都进步 .....   | 137 |



## 第十章 充满热情

热情是世界上最伟大的力量，是一切行动的源泉。一个因为热情而行动的人是一个伟大的人，因为当他充满热情地去做一件事情的时候，将没有任何东西能阻挡住他成功的脚步。

|                  |     |
|------------------|-----|
| ■ 有热情才有动力 .....  | 143 |
| ■ 培养自己的热情 .....  | 146 |
| ■ 热情是工作的灵魂 ..... | 150 |
| ■ 工作需要投入热情 ..... | 153 |

## 第十一章 专心致志

世上成千上万的失败者，并不是因为他们没有才干，而是他们不肯集中精力专注地去做最应该做的工作，他们过于分散自己的精力，而且从未顿悟，他们注定是失败者。其实，如果用自己所有的精力集中去培植一个花朵，那么它将来一定会结出丰硕的果实。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| ■ 工作要专注 .....     | 159 |
| ■ 专注的力量 .....     | 164 |
| ■ 集中精力做每一件事 ..... | 167 |
| ■ 专注于你的目标 .....   | 170 |

## 第十二章 合作精神

没有人是可以独立活在这个世界上的，工作中你与同事之间的相互合作是你前进的动力，所以，不要拒绝与他人的合作。接受别人才会壮大自己。

|                 |     |
|-----------------|-----|
| ■ 学会分享与协作 ..... | 177 |
| ■ 融入团队中 .....   | 179 |
| ■ 要与他人配合 .....  | 182 |
| ■ 意识到“集体” ..... | 185 |

## 第十三章 面对失败

我们每个人的的人生历程都不可能一帆风顺，难免都会遇到很多不同的失败和挫折，如何对待失败和挫折，对于任何一个人来讲都将是一个考验。

很多人都追求成功而害怕失败，一旦失败就会表现出一副愁眉不展的样子。实际上，失败并不可怕，关键是你对待失败的态度是怎样的，承认失败的客观性，并不是消极地被失败所左右。

|                    |     |
|--------------------|-----|
| ■ 失败的意义 .....      | 191 |
| ■ 勇敢地面对挫折 .....    | 195 |
| ■ 要有屡败屡战的精神 .....  | 198 |
| ■ 失败是通向成功的阶梯 ..... | 201 |



## 第十四章 安排时间

美国的管理大师杜拉克说：“不能管理时间，便什么也不能管理，时间是世界上最短缺的资源，也是最无价的资源，如果你想成功，除了严加管理，不然就会一事无成。”

|                  |     |
|------------------|-----|
| ■ 时间是什么 .....    | 207 |
| ■ 不要浪费每一分钟 ..... | 211 |
| ■ 做个惜时如金的人 ..... | 214 |
| ■ 管理好你的时间 .....  | 217 |

## 第十五章 身心健康

不良的身体，衰弱的精神，不知造成了多少人间悲剧，破坏了天下多少家庭。一个有一分天才的身强体壮者所取得的成就，可以超过一个有十分天才却身体羸弱者所取得的成就。我们需要有一个健康而强壮的身体，只要我们能够过一种有节制、有秩序的生活，这对于我们来说是可以做到的。

|                     |     |
|---------------------|-----|
| ■ 体魄是成功的保障 .....    | 223 |
| ■ 拥有健康才可能拥有成功 ..... | 226 |
| ■ 健康是成功的资本 .....    | 229 |
| ■ 存钱不如存健康 .....     | 232 |

## 第十六章 创新制胜

世界上的任何事物都是不断变化着，没有一成不变的，尤其在这个激烈的竞争环境中，变化更是日新月异，因此，想要有所发展就要打破现有思维，勇于创新。

- 有创新才有出路 ..... 237
- 任何时候都要有创新 ..... 239
- 跳出思维定式 ..... 242

## 第十七章 良好的习惯

“播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。”一种好习惯可以成就人的一生，一种坏习惯也会葬送人的一生。

- 习惯决定命运 ..... 247
- 拒绝拖延 ..... 250
- 立即行动 ..... 253
- 勤奋的习惯 ..... 255

# 第一章 积极的勇气

勇气，就是在对激烈冲突的热爱中彰显出来的心智力量，它是一种庄严而高贵的素质。它既适合发号施令，也同样适合服从执行，二者都需要勇气，因而它常常有隐藏自己的倾向。

---





## ■ 给你积极的勇气

汉语里的勇气有两层意思，一是勇往直前的气魄：夫战，勇气也。《史记·廉颇蔺相如列传》：“赵惠文王十六年，廉颇为赵将伐齐，大破之，取阳晋，拜为上卿，以勇气闻于诸侯。”二是敢想敢干毫不畏惧的气概：藐视困难的勇气，廉颇以勇气闻于诸侯。勇敢是智慧和一定教养的必然结果。

而在我看来，勇气就是如果不敢去跑，就不可能赢得竞赛；如果不敢去战斗，就不可能赢得胜利。中国政论家邹韬奋说：“由大智中产生大勇，由理解中加强信心，是最坚毅的大勇与最坚强的信心。”

勇气是无限人的，任凭你是谁，只要你能够勇于面对自己，坦然面对天地，不恐，不惊，不怖，不惧，能够勇于献出一切，乃至自己的性命，你便是有勇气的人，而你的精神，就是勇气！

拿破仑曾经说过：“真正的勇气是凌晨两点的勇气！”与下午两点相比，人的精神在凌晨两点处于最低谷状态，面对事实的勇气，看问题的态度最直观。

当我们在凌晨考虑眼前事情的时候，就很容易产生一种悲观的情绪。人们在夜晚考虑事情总是很容易把困难放大，把问题看得很严重。

一天晚上，演出经理人巴纳姆焦急而又痛苦地在屋子里踱步，