

把人生的命运掌握在自己手中

——励志人生——

年轻人易成功的

165个好习惯

千万别让坏习惯左右我们的人生，年轻人要对自己的行为负责，因为幸福的人生绝不是随手拈来的。
历史上哪一位名人不是从年轻时就很着重做人的品格。

THE 165 BEHAVIORSTO
SUCCESS
FOR THE YOUTH

王蔚★编著

 中国纺织出版社

——励志人生——

年轻人易成功的

165^个好习惯

THE 165 BEHAVIORSTO
SUCCESS
FOR THE YOUTH

王蔚★编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

年轻人易成功的 165 个好习惯/王蔚编著.

—北京:中国纺织出版社,2004.8

ISBN 978-7-5064-2989-4

I. 年… II. 王… III. 青少年-习惯-培养

IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 078892 号

责任编辑:苏广贵 特约编辑:方博昌

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

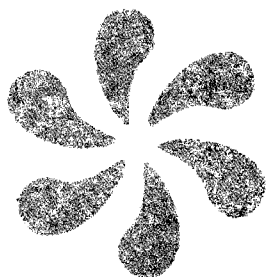
北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007 年 11 月第 1 版第 3 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:18

字数:230 千字 定价:29.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



前言

每个渴求成功的人士都希望能找到成功的真谛,于是,成功学应运而生。想必你也被各类成功书籍激励得心潮澎湃,信心倍增。然而,几天之后,一切又回到了以前的样子。

为什么?

不可否认,成功学确实改变了不少人的生活,但是,更多的人却是在学习成功学时似乎成了超人,放下书本后,继续着原来的样子。

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。因此,我们首先要做的就是养成良好的习惯,全心全意去实行。

小时候,我们常会感情用事,现在长大成人了,我们要用良好的习惯代替一时的冲动。有时候我们的自由意志往往屈服于多年养成的恶习,它威胁着我们的前途。我们的行为在很多时候受到品味、情感、偏见、欲望、爱、恐惧、环境和习惯的影响,其中最厉害的就是习惯的支配。那些坏习惯必须戒除,就像我们要在新的田地里只能播种好的种



子一样。

要养成良好的习惯,这不是一件轻而易举的事情,要怎样才能做到呢?本书每一小节里都写着一个原则,教人如何摒除一项坏习惯,换取一个好习惯,使人进步,走向成功。这可以说是成功的黄金法则,因为它是多少人的经验和教训积累而成。

播种一个行动,收获一种习惯;播种一种习惯,收获一种性格,播种一种性格,收获一种命运。本书将伴你更顺利地走向成功!

编 者

第一章 选择积极的思维方式

成功学的奠基人奥里森·马登说过：“这个世界上没有任何力量能够阻止我们走向成功。如果有，就是我们自己。”

1	1. 我行我“塑”
3	2. 别选择烦恼
5	3. 投其所好
7	4. 想像力比知识更为重要
9	5. 发挥出你的个性
11	6. 逆向思维
12	7. 敢于标新立异
13	8. 学会转换思路
16	9. 做有思想的行者
18	10. 点燃灵感的火花
20	11. 展开想像
21	12. 创造机会
23	13. 保持自己的主见
25	14. 摆脱固定模式的束缚
27	15. 独辟蹊径
29	16. 做事分清主次
31	17. 学会重点思维
33	18. 思考另外的一点东西

第二章 在生活中修炼自己

良好的习惯是你一生中最可宝贵的财富,一个习惯养成一种品格,一种品格决定一种命运。

- | | |
|----|--------------|
| 35 | 19. 知错 |
| 37 | 20. 尊重他人 |
| 39 | 21. 真诚待人 |
| 41 | 22. 信任朋友 |
| 43 | 23. 勤劳 |
| 44 | 24. 学会礼让 |
| 45 | 25. 善待他人 |
| 47 | 26. 专心做好每件事 |
| 49 | 27. 言必行 |
| 51 | 28. 学会多方合作 |
| 53 | 29. 温和 |
| 55 | 30. 留有余地 |
| 57 | 31. 做好自己 |
| 59 | 32. 谦虚 |
| 61 | 33. 多赞扬别人 |
| 63 | 34. 忍为重 |
| 64 | 35. 信誉是成功的基石 |
| 66 | 36. 不贪图安逸 |
| 68 | 37. 做个真实的自己 |
| 70 | 38. 摒弃虚荣心 |
| 72 | 39. 陶冶情操 |
| 74 | 40. 控制自己的欲望 |



76	41. 以诚待人,与人为善
77	42. 勇敢
79	43. 保持健康心理
81	44. 拿得起,放得下

第三章 毅力成就人生

人生是真实永恒的,有各种变数存在。以积极的心态去思考、去行动,就不会再被任何难题所控制、阻挠,积极心态一定有惊人的效果。

83	45. 坚韧无敌
85	46. 相信自己
87	47. 学会强迫自己
89	48. 持之以恒
90	49. 再试一次!
92	50. 跨过“心”中的大山
93	51. 永远不失望
94	52. 不停进取,迈向成功
96	53. 做个填海的精卫
97	54. 坚持自己

第四章 行动决定一切

人生的意义和价值,取决于积极的行动,正如前英国首相本杰明·笛斯瑞利说的:
“虽然行动不一定能带来令人满意的结果,但不采取行动就绝无满意的结果可言。”

99	55. 及时行动
101	56. 寻找最佳的方法



- | | |
|-----|---------------|
| 102 | 57. 反省自己 |
| 103 | 58. 学会同情关爱 |
| 104 | 59. 锁定目标 |
| 105 | 60. 警惕坏习惯 |
| 106 | 61. 走在别人的前边 |
| 108 | 62. 利用名人效应 |
| 109 | 63. 勇敢推销自己 |
| 110 | 64. 勿以事小而不为 |
| 112 | 65. 远离陷阱 |
| 113 | 66. 坚持到最后 |
| 115 | 67. 果敢决断,迅速出击 |
| 116 | 68. 尽力去做 |
| 117 | 69. 隐藏自己的聪明 |
| 118 | 70. 发掘潜力的力量 |
| 119 | 71. 勇于冒险 |
| 121 | 72. 倾尽所能 |
| 123 | 73. 学会效仿别人 |
| 124 | 74. 到最后一击 |
| 125 | 75. 给别人希望 |
| 127 | 76. 攻心为上 |
| 129 | 77. 学会舍弃 |
| 130 | 78. 看淡荣誉 |
| 131 | 79. 善待财富 |
| 133 | 80. 人醉心不醉 |
| 134 | 81. 懂得等待 |
| 136 | 82. 学会给自己减压 |
| 137 | 83. 知错则改 |

139	84. 潜力无限
141	85. 尊人便是尊己
142	86. 变逆境为顺境
143	87. 及时总结得失
144	88. 贪多必失
146	89. 让损失最小化
147	90. 百忍则无忧
149	91. 用自己的方法
150	92. 帮助别人
152	93. 保持个性,学会顺应
154	94. 勇于质疑
155	95. 善于利用现有条件
156	96. 机不可失,时不再来
158	97. 学会坦诚面对对手
160	98. 让别人监督你

第五章 心与心的交流

人就像是一本书,如果你掌握了阅读方法的话,你就会以热情和自信的态度来面对芸芸众生。做人要多从同理心的角度思考问题。

161	99. 樵夫与母熊
162	100. 学会表达
164	101. 因循善诱
166	102. 对人友善
167	103. 用幽默化解尴尬
169	104. 利用赞美的力量

- | | |
|-----|----------------|
| 171 | 105. 给别人说话的机会 |
| 173 | 106. 与人融洽相处 |
| 175 | 107. 不炫耀自己 |
| 177 | 108. 宽以待人,严于责己 |
| 178 | 109. 包容别人 |
| 179 | 110. 避免无谓争论 |
| 181 | 111. 掌握拒绝的方法 |
| 183 | 112. 善于倾听 |
| 185 | 113. 给朋友分个等级 |
| 187 | 114. 心灵沟通 |
| 188 | 115. 争取“双赢” |
| 189 | 116. 以事实服人 |
| 191 | 117. 学会让步 |

第六章 准确定位,实现自我

人生活在这个世界上必须遵守生存法则,这些生存法则往往是人类生存的基本规律,它们是很多人一生经验的总结。

- | | |
|-----|-----------------|
| 193 | 118. 寻找自己的价值 |
| 195 | 119. 学会低调 |
| 197 | 120. 从最低级的事情做起 |
| 199 | 121. 死要面子活受罪 |
| 200 | 122. 凡事预则立,不预则废 |
| 202 | 123. 播下梦想的种子 |
| 205 | 124. 切勿眼高手低 |
| 206 | 125. “物”总有所值 |

第七章 心态决定命运

如果我们想改变自己的世界,改变自己的命运,那么首先就应该改变自己的心态。只要心态是正确的,我们的人生也会是光明的。

207	126. 懂得幸福
208	127. 学会反击
210	128. 难得糊涂
212	129. 人无完人
214	130. 上帝对每个人都是公平的
216	131. “随性”
217	132. 选择快乐
220	133. 笑对人生
222	134. 用平静溶解危机
223	135. 知足常乐
224	136. 慎交
226	137. 改变偏见
228	138. 积极的思想
230	139. 君子修心,荣辱不惊
232	140. 两强相遇勇者胜
233	141. “隐”忍
234	142. 危机意识常在
235	143. 天生我材必有用
236	144. 宽容
238	145. 认真是一道堤
239	146. 强健的心态
241	147. 停止无谓的抱怨

- | | |
|-----|-------------------|
| 242 | 148. 善待困难,永不绝望 |
| 244 | 149. 不为失败找借口 |
| 246 | 150. 不断地进取 |
| 248 | 151. 学会自嘲和自我解嘲 |
| 250 | 152. 与孤独寂寞为伴 |
| 252 | 153. 得亦不喜,失亦无忧 |
| 253 | 154. 记住别人的名字 |
| 255 | 155. 不依赖别人,做生活的强者 |
| 257 | 156. 保持自信 |
| 258 | 157. 甩掉自卑 |
| 259 | 158. 大事化小,小事化了 |
| 261 | 159. 无惧无悔 |
| 263 | 160. 从失败中看到生机 |
| 265 | 161. 发掘“不可能” |
| 267 | 162. 不寻找借口 |
| 269 | 163. 一忍制百勇 |
| 271 | 164. 保持心灵年轻有活力 |
| 274 | 165. 喜欢你自已 |

第一章

选择积极的思维方式

成功学的奠基人奥里森·马登说过：“这个世界上没有任何力量能够阻止我们走向成功。如果有，就是我们自己。”

1. 我行我“塑”

人的行为总是一再重复，行为经过多次重复之后，一种相对固定的行为模式就产生了。这就是习惯。据科学家证实，一件行为连续重复 21 次即可成为习惯（一般也以 30 天为准），成为习惯即可成为自然，直至终生。

假如，连续三天，你都会在任何特别理由的情况下早晨六点起床，你就可以说，我有六点起床的习惯！

习惯常常领导着我们的思想与行为，让我们减少思考的时间，简化了行动的步骤，让我们更有效率。同时，习惯也让我们封闭、保守、自以为是、墨守成规。所以我们说，习惯是一把“双刃剑”。习惯是“知识”、“技巧”与“意愿”三者的“混血儿”，知识指点我们“做什么”及“为什么做”，技巧是指“如何做”，意愿则是让我们产生“想做”的想法，要培养一种习惯，这三项缺一不可。

本杰明·富兰克林是美国历史上最有影响力的伟人之一，他博学多才，他是爱国者、科学家、作家、外交家、发明家、画家、哲学家；他自修法文、西班牙文、意大利文、拉丁文，并引导美国走上独立之路。在富兰克林年轻时，他发明了一种方法，他首先列出获得成功必不可少的 13 个条件：节制、沉默、秩序、果断、节俭、

勤奋、诚恳、公正、中庸、清洁、平静、纯洁、谦逊。他决心获得这 13 种美德，并养成习惯。为此，他设计了一个成功记录表，每一种美德占一页，画好格子。在自我反省时，若发现当天未达到的地方，就用笔作个记号。当富兰克林 79 岁时，在那本不朽的自传中，他用整整 15 页，特别记叙了他的这一伟大发明，因为他认为他的一切成功与幸福都受益于此。富兰克林在自传中写道：“我希望我的子孙后代效仿这种方式，有所收益”。

现在我们已经明白：成功的程度就取决于好习惯的多少。

那么，我们不妨扪心自问：此时的我有多少个习惯？其中又有多少是帮助我成功的好习惯，多少是阻止我成功的坏习惯呢？请想一想，然后再告诉自己或朋友。

孔子说：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩。”随心所欲行事却不违反礼仪规则，不就是长期的修身养性礼仪约束，成为习惯，习惯成自然的结果吗？不过，孔子的悟道岂不晚乎？

《老子》说，人法地，地法天，天法道，道法自然。自然无为的人生哲学对中国造成了巨大的影响，但同时也严重歪曲。很多人以“顺其自然，随心所欲”为生活哲学，任自己的恶习成为自然，放任自流。实际上，老子是最重反省悟道、修身悟道的，一生苦苦探索道的真谛。老子的人生之道，应该做“习惯”解，自然之道是自然界的习惯，人生之道是人的习惯。

悟道者行必果，悟理者情必达，何为“道”？此道即为“习惯之道”。“习惯之道”就仿佛像一条缆绳，我们每天为它缠上一股新索，不用多久就会变得牢不可破。所以，心灵训练，意识成功，思考致富，就是这样的神奇而简单。你一旦形成和拥有了一个好习惯，就意味着你拥有了赢得成功的巨大力量，拥有了世界上最宝贵的财富。

习惯是人生的万有引力，它改变着我们的生活，左右着我们的成功。既然我们谁也无法逃脱它的束缚，那我们又为什么不去利用它，改变它呢？人生其实就是一场好习惯与坏习惯的拉锯战，要能够创造尽其在自己的人生旅途之中，养成思考的习惯、行动的习惯，使情绪习惯中属于好的比例与日俱增，坏的比例逐日减少。

意识易改，习惯难改，关注习惯是行动之道。知行合一，才是成功之道。



2. 别选择烦恼

有则民间故事：一位老太太的两个女儿都出嫁了。大女儿家做雨伞，小女儿家做布鞋。天晴时，老太太发愁，大女儿的伞卖不出去，日子怎么过？下雨时，老太太也发愁，小女儿的布鞋没人要，一家子怎么活？这天空不是晴就是雨，老太太就天天愁，月月愁，年年愁。

村里有位年轻人好心劝老人说：“你应该掉过头来想，天晴时想，小女儿可好了，这天气布鞋好卖；下雨时想，大女儿可好了，这天气雨伞热销。”老太太顿然释怀。这以后，老太太天天乐，月月乐，年年乐，日子过得很舒心。

角度不同，对问题的看法各异。尤其是面对生活中的困难和挫折，只要我们不仅仅局限于传统习惯，用另外一种角度去看，便会产生截然不同的结果。

在现实生活中，生活的压力、事业的艰辛、家庭矛盾等因素，很容易引起人们心理和情绪上的低落和波动，免不了给人们带来烦恼与困惑。不论一个人遇到多么不如意的事情，都不要忘了追求快乐，要给自己营造一个良好的心境。一个人心情好了就会觉得事事如意，许多问题也就迎刃而解了；消极的人会消沉和厌烦，甚至导致思维的迟钝。由此可见，快乐心境对每个人都是多么至关重要。

有这样一个广泛流传的故事，有位秀才第三次进京赶考，住在一个以前住过的店里。考试前两天他做了两个梦：第一个梦是梦到自己在墙上种白菜；第二个梦是下雨天，他戴了斗笠还打伞。这两个梦似乎有些深意，秀才第二天就赶紧去找算命的解梦。算命的一听，连拍大腿说：“你还是回家吧，你想想，高墙上种菜不是白费劲吗？戴斗笠还打雨伞不是多此一举吗？”秀才一听，心灰意冷，回店收拾包袱准备回家。店老板非常奇怪，问：“不是明天才考试吗，你怎么今天就回乡了？”秀才如此这般解说了一番，店老板乐了：“咳，我也会解梦的。我倒觉得，你这次一定要留下来。你想想，墙上种菜不是高种吗？戴斗笠打伞不是说明你这次有备无患吗？”秀才一听，觉得店老板比算命的更有道理，于是精神振奋地参加

考试,居然中了个探花。

心态决定我们的生活,有什么样的心态,就会有什么样的未来。

对事物的看法没有绝对的对错之分,但有积极与消极之分,而且每个人都必定要为自己的看法承担最后的结果。消极思维者对事物永远都会找到消极的解释,并且总能为自己找到抱怨的借口,最终得到了消极的结果。接下来,消极的结果又会强化他消极的情绪,从而使他成为更加消极的思维者,形成恶性循环。所有的这一切正如叔本华所言:“事物的本身并不影响人,人们是受到对事物看法的影响!”即使我们不能改变环境,至少我们可以改变内心的想法和看待事物的态度。我们不可以改变自己的容貌,但可以展现笑容;我们不能控制他人,但可以掌握自己;我们不能预知明天,但可以利用好今天;我们不可能每战每胜,但可以尽心尽力。