

影响你 一生的习惯

YING XIANG NI YI SHENG DE XI GUAN

人应该支配习惯，而决不能让习惯支配自己。

有什么样的思想，就有什么样的行为；
有什么样的行为，就有什么样的习惯；
有什么样的习惯，就有什么样的性格；
有什么样的性格，就有什么样的命运。

沛霖·泓露 / 著



中国商业出版社



B8426-49

92

影响你 一生的习惯

YING XIANG NI YI SHENG DE XI GUAN

人应该支配习惯，而决不能让习惯支配自己

有什么样的思想，就有什么样的行为；
有什么样的行为，就有什么样的习惯；
有什么样的习惯，就有什么样的性格；
有什么样的性格，就有什么样的命运。

沛霖·泓露 / 著

中国商业出版社

ZHENCANGBAN

珍藏版
COLLECTION
★

图书在版编目 (C I P) 数据

影响你一生的习惯 / 沛霖·泓露著. -- 北京: 中国商业出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5044-9299-9

I. ①影… II. ①沛… III. ①习惯性-能力的培养-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第022672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



每个人做人做事的习惯都不一样。在日常生活中，习惯无处不在，每个人都有各种各样的习惯。在这些习惯中，既有好习惯也有坏习惯，既有老习惯也有新习惯。好习惯可以使你功成名就，坏习惯能够让你身败名裂；老习惯也许使你执迷不悟，新习惯可能让你茅塞顿开。所以对于好习惯我们要保留，对于坏习惯要摒弃；对于老习惯要警惕，对于新习惯要培养。

拿破仑曾经说过：“成功和失败都源于你所养成的习惯。”有些人做每一件事都有选定目标，全力以赴；有些人则习惯随波逐流，凡事碰运气，不论你是哪一种人，一旦养成习惯，都难以改变。因为，习惯是思维的定式，它左右着你按照它的模式去动作。如果你养成了不好的习惯，时间一长变成了老习惯，就会影响你的一生。

本书从影响你一生的九个习惯入手，探讨养成良好习惯以人生的积极意义。通过这九个习惯改变你自身一些东西，以下就是本书所讲述的九个习惯：



- 一、 敢于决断——克服犹豫不定的习性
- 二、 挑战弱点——彻底改变自己的缺陷
- 三、 突破困境——从失败中撮成功的资本
- 四、 抓住机遇——善于选择、善于创造
- 五、 发挥强项——做自己最擅长的事情
- 六、 调整心态——切忌让情绪伤害自己
- 七、 立即行动——只说不做，徒劳无益
- 八、 善于交往——巧妙利用人力资源
- 九、 重新规划——站到更高的起点上

当然了，任何一种习惯，都可以导致一种结果，但这个结果是不是最佳的结果，恐怕就很难说了。成大事者总是养成最好的习惯，能达到最完善的结果，这就是非一般人所能做到的。因此在成功之路上，你要想成大事，首先要解决的问题就是：培养你良好的习惯！

目 录



第一章

敢于决断——克服犹豫不定的习性

很多人之所以一事无成，最大的毛病就是缺乏敢于决断的手段，总是左顾右盼、思前想后，从而错失成功的最佳时机。成大事者在看到事情的成功可能性到来时，敢于做出重大决断，因此取得先机。

■ 立场坚定是成功的根本	3
■ 当机立断是成功的必备素质	6
■ 立即行动，拒绝拖延	9
■ 机遇在于把握	13
■ 养成踏实做事的习惯	17
■ 学会应用以迂为直	21
■ 分清事情主次	24
■ 找准自己的位置	27



第二章

挑战弱点——彻底改变自己的缺陷

人人都有弱点，不能成大事者总是固守自己的弱点，一生都不会发生重大转变；能成大事者总是善于从自己的弱点上开刀，去把自己变成一个能力超强的人。一个连自己的缺陷都不能纠正的人，只能是失败者！

- 时时反省自己的错误 33
- 努力克服嫉妒心理 37
- 把别人的批评当作良药 43
- 永远都要谦虚一点 49
- 注意自己的言谈 52
- 不把坏情绪带到工作中 56
- 锋芒不要太露 59

第三章

突破困境——从失败中撮成功的资本

人生总要面临各种困境的挑战，甚至可以说困境就是“鬼门关”。一般人会在困境面前浑身发抖，而成大事者则能把困境变为成功的有力跳板。

■ 战胜逆境，重获新生	63
■ 不要因为一时的困难而放弃	68
■ 在失败与挫折中锤炼意志	73
■ 绝不向困难低头	77
■ 失败也是一种成功	81
■ 学会走出失败	85

第四章

抓住机遇——善于选择、善于创造

机遇就是人生最大的财富。有些人浪费机遇轻而易举，所以一个个有巨大潜力的机遇都悄然溜跑，成大事都是绝对不允许机会许溜走，并且能纵身扑向机遇。

■ 把握每一次机遇	91
■ 抓住机遇做老板	97
■ 有敢想敢做的气魄	101
■ 成败只在一念之差	106
■ 敢于冒险才有机会	110
■ 瞅准时机去创业	115
■ 机会需要自己创造	119



第五章

发挥强项——做自己最擅长的事情

一个能力极弱的人肯定难以打开人生局面，他必定是人生舞台上重量级选手的牺牲品；成大事者关键在自己要做的事情上，充分施展才智，一步一步地拓宽成功之路。

- 给自己定位 125
- 计划自己的未来 130
- 走适合的路 136
- 展示自己的才华 141
- 发挥自己的潜能 147

第六章

调整心态——切忌让情绪伤害自己

心态消极的人，无论如何都挑不起生活和重担，因为他们无法直面一个个人生挫折，成大事者往往会调整心态，即使在毫无希望时，也能看到一线成功的亮光。

- 积极的心态让你更轻松 155
- 心态决定人生 158
- 培养乐观的心态 161
- 持有一颗平常心，别跟自己过不去 164

■ 浮躁心态要不得	169
■ 别让压力压垮了你	173
■ 从工作中发现乐趣	177

第七章

立即行动——只说不做，徒劳无益

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。

■ 立即付诸行动	183
■ 把目标转化为实际行动	187
■ 行动才会成功	193
■ 从现在开始行动	197
■ 拒绝懒惰，珍惜时间	201

第八章

善于交往——巧妙利用人力资源

一个人不懂得交往，必然会推动人际关系的力量。成大事者的特点之一是：善于靠借力、借热去营造成功的局势，从而能把一件件难以办成的事办成，实现自己人生的规划



■ 构建自己的关系网	207
■ 人脉助你成功	213
■ 创造机会与人相识	217
■ 好朋友也要相互尊重	220
■ 帮助别人就是帮助自己	223
■ 无条件的付出会赢得无尽的回报	226
■ 避免踏入人际交往的误区	230

第九章

重新规划——站到更高的起点上

人生是一个过程，成功也是一个过程。你如果满足于小成功，就会推动大成功。成大事者懂得从小到大的艰辛过程，所以在实现了一个个小成功之后，能继续拆开下一个人生的“密封袋”。

■ 确定自己的目标	237
■ 做正确的选择	241
■ 给自己定位	245
■ 找准前进的方向	249
■ 适合自己的，永远是最好的	252
■ 确立目标需要做仔细地思考	255
■ 目标与行动	260

第一章 敢于决断

——克服犹豫不定的习性

很多人之所以一事无成，最大的毛病就是缺乏敢于决断的手段，总是左顾右盼、思前想后，从而错失成功的最佳时机。成大事者在看到事情的成功可能性到来时，敢于做出重大决断，因此取得先机。

■ 立场坚定是成功的根本

居里夫人说过：“我们的生活似乎都不容易，但那有什么关系呢？我们必须有恒心，尤其要有自信心！必须相信我们的天赋是要用来做某种事情的，无论代价多么大，这种事情必须做到。”立场坚定是一切成功人士做事的根本。

坚定性是指为实现某一目标或目的而不屈不挠、永不服输的意志。任何事都不是一帆风顺的，多多少少都会遇到挫折，如果你一遇到挫折就退缩，那也肯定不会有太大的出息。成功，有时比的就是一种决心和耐力。

具有坚定性品质的人，都可以按照客观规律进行活动，而不为眼前的挫折所迷惑。因为在他们的心中，有坚定的信念做支撑。他们对自己总是充满信心，对生活总是充满希望。他们立场坚定，只要认准的事，就算遇到再大的阻碍也不会说放弃。当然，前提是他们的目标是正确的。如果明知自己的决定错误还要拼命坚持，那就变成执拗了。

一个人如果精神意志薄弱，一遇到困难就对自己产生怀疑，立场发生动摇，这样的人只会成为别人的跟随者，而不会有自己的主见。

我们在生活中总会发现这样的现象：在大量的亲密关系中，一方支配另一方的情况随处可见。处于支配的一方可能拥有显赫的地位或



更高的收入，因此便将别人置于被支配地位。其实，造成这种现象最根本的原因还是因为人的性格，有的人性格坚定，而这种坚定性对性格软弱的人也会产生一定的影响，就像藤条一定要找坚硬的树木做支撑一样。而处于依赖的一方，随着时间的推移，其依赖程度会越来越强。天长日久，他们会慢慢以为自己不具备决断能力，而只能对别人俯首听命。

还有一种情况，就是这些人的自信心不够，意志不坚强，在经过一两次挫折之后就会对自我能力产生怀疑，思想发生动摇，最后，只能让自己找一种精神上的依靠，转而依赖别人。

其实，这两种情况对我们自身的发展都是不利的。如果你心甘情愿做个跟随者，那我们也没办法，如果你不想成为别人的影子，就必须要有自己的主见。

能成事之人，都是性格坚韧之人。他们对自己充满自信，意志坚定，对自己的立场从不动摇，遇到困难也绝不退缩。他们不畏惧困难，困难只会激起他们的斗志，而不会让他们沉沦。

许多满怀雄心壮志之人，都有这样的性格。所以，他们也总是能取得别人难以取得的成绩。如果你想成功，首先要敢想，其次要敢干，再要学会坚持。否则，就会像没有上足劲的钟表一样，只跑了一会，就会停下来。

坚持与固执又是不同的，我们一直都在警戒别人不要固执。成功者的秘诀就是：随时检视自己的选择是否有偏差，合理地调整目标，放弃所谓的固执，然后才能走向成功。

坚持，就是要坚定自己的信念。信念是一个人的精神力量，它支撑着我们的整个行为。心中有信念，就如同心中有磐石，再多的磨难，再大的风浪，也难以使你改变方向。当然，前提是你的信念必须是正确的，如果你非要冒天下之大不韪，那么无论你的意志有多坚定，恐怕最后也只能落得个死无葬身之地。

再者，就是提高自信心。自信心是我们的精神支柱。无论你理想的大厦多宏伟，如果没有它做支撑，最后也只会轰然倒塌。自信是做事之本。一个没有自信的人如同没有方向的浮萍，只能顺水漂流，随遇而安。拥有自信的人在面对困难时也会更多一分从容，一分淡定。

再就是，要有敏锐的判断力。敏是敏感，锐是锐利。仅有判断还是不够的，它还有一个前提，那就是判断正确。如果你反应快的结果仅仅是草率地做一个决定，那还不如慢条斯理来得可靠些。如果你终生抱着一个错误的决定而无怨无悔，并美其名曰有主见，那么无论你表面装扮得多么伟大也难以掩盖你内心的空虚。

所以，谨慎地做出判断。做出正确的判断之后，就要以信念为帆，信心为桨，向着自己的目标前进。无论如何，你都要学会坚定自己的立场，否则，你只能成为别人的一个跟随者。



■ 当机立断是成功的必备素质

作为一个成功者，需要具备的素质很多，但是魄力是其中一个必不可少的条件。思虑周全自然是件好事，但正如人们所说的，过度理智就成了怯懦。当信息充足、时间充裕之时，我们用很多的时间，可以从容不迫地来让自己进行分析，研究战略战术。但如果是在信息不是很充分，时间很仓促，机会转瞬即逝的情况下，就需要我们有一种当机立断的勇气了。

提到三国，我们自然而然就会想到诸葛亮，他已成为智慧的化身，舌战群儒、巧借东风、火烧赤壁，他的智慧让后人敬仰不已。但是，如此有智慧之人也有失策的时候。229年，诸葛亮兴兵攻魏，令马谡为前锋，与魏军于街亭对垒。但马谡违背了诸葛亮的部署，最后失了街亭，使诸葛亮陷入被动之中，只好退兵汉中。史书上也就多了一段“孔明挥泪斩马谡”的情节。

马谡大意失街亭，自然让诸葛亮很恼火。此时，司马懿又率军在其后穷追不舍。在这种危急情况下，诸葛亮仍然保持着冷静的头脑。他明白以自己此时的实力，迎战司马懿无非以卵击石，毫无取胜的希望。若仓皇逃跑，定会引来司马懿的追杀，弄不好还会被擒。在此情况下，诸葛亮通过一番仔细地思考，迅速做出了军事部署；关兴、张苞各引精兵3000，急投武功山，并鼓噪呐喊，虚张声势；又令张翼引