

习惯

使用说明书

习惯决定你一生的成败

方州 著



HABIT

简单7招教你找到习惯中的亮色

很多人之所以碌碌无为，始终与成功无缘，
就是因为他们没有发现自己习惯的亮点，并合理正确使用它们



龍門書局

1844363

B842.6
F178

B842.6
F178

习惯使用说明书

方 州 著



龍 門 書 局

北 京



1844363

本书中文繁体字版本由海洋文化有限公司在台湾出版，今授权中国科技出版传媒股份有限公司（科学出版社）在中国大陆地区出版其中文简体字平装本版本。该出版权受法律保护，未经书面同意，任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。本书中文简体字版合作伙伴：锐拓传媒（Email: copyright@rightol.com）。

北京市著作权合同登记号 图字：01-2011-7391

图书在版编目(CIP)数据

习惯使用说明书 / 方州著. —北京：龙门书局，2011. 12

ISBN 978 -7-5088-3414-6

I. ①习… II. ①方… III. ①习惯性 - 能力培养 - 通俗读物
IV. ①B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 249456 号

责任编辑：刘英红 田 坤 / 责任校对：刘亚琦

责任印制：赵 博 / 封面设计：熊猫装帧

龙 门 书 局 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京天时彩色印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012年1月第 一 版 开本：A5 (890 × 1240)

2012年1月第一次印刷 印张：6 5/8

字数：210 000

定价：25.00 元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

目 录

第一章 决定一生成败的习惯	1
1. 习惯主宰人生	2
2. 习惯无处不在	3
3. 习惯的形成	5
4. 让习惯改变命运	12
5. 把敬业变成习惯	15
6. 莫让习惯变成见	18
第二章 我成功，是因为我志在成功——自信	21
1. 自信是成功的第一秘诀	22
2. 缺乏自信就是失败	27
3. 相信自己一定行	31
4. 塑造一个最好的你	33
5. 自信源于微笑	36
6. 不要让消极成为习惯	40
7. 自信使你无畏失败	42
8. 我成功，是因为我志在成功	45
第三章 构筑成功的坚实基础——目标	53
1. 有了目标才会成功	54





2. 找到自己可能奋斗的目标	57
3. 没有目标等于失去行动的方向	60
5. 心中要有明确的方向	68
6. 把大目标切割成小目标	69
第四章 成功始于觉醒——积极主动	75
1. 命运本非天定，成败自在人为	76
2. 学会选择，懂得放弃	78
3. 心态决定命运	80
4. 培养积极主动的习惯	83
5. 积极的选择与天生我才	86
6. 积极的心态是成功的黄金定律	88
7. 养成强烈的进取心	91
第五章 用知识打造自己——学习	95
1. 不懂的就要学	96
2. 学如逆水行舟不进则退	98
3. 学习要有谦虚的态度	100
4. 业精于专	103
5. 学无止境	105
6. 养成爱学习的习惯	107
第六章 不要让你的脑子闲着——思考	109
1. 思考习惯的来源	110
3. 成为积极思维的人	113
4. 善于思考等于孕育成功	115
5. 善动脑筋突破思维的死角	117
6. 思考是创造的源泉	120



第七章 不要做耍嘴皮子的人——行动	125
1. 用行动来证明和兑现曾经心动过的心动	126
2. 行动就有可能成功	130
3. 养成“现在就去”的好习惯	135
4. 立即把意志变成行动	138
5. 强者总是主动创造机遇	141
6. 今日事今日毕	145
7. 习惯拖延比习惯等待更可怕	148
第八章 当毅力变成习惯——坚持	153
1. 把一件事坚持做下去	154
2. 别被挫折吓倒	158
3. 当毅力变成习惯	163
4. 坚持到最后一秒	165
5. 坚持到底永不放弃	168
6. 不要放弃最后的希望	172
7. 坚持铸就完美人生	175
8. 坚持不懈直到成功	178
第九章 好习惯的利，坏习惯的弊	181
1. 成功源于良好的习惯	182
2. 好习惯是成功之翼	186
3. 坏习惯再小也要改掉	190
4. 小节不拘伤大节	194
5. 根除习惯的痼疾	199
6. 改变坏习惯的十二种做法	203
7. 如果你想培养新习惯	205



第一章

决定一生 成败的习惯

拿破仑说：

“成功和失败都源于你所养成的习惯。”



1. 习惯主宰人生

人们的行动，多半取决于习惯。一切天性和诺言，都不如习惯有力。

一位日本的心理学大师说过一句话：心理变，态度亦变；态度变，行为亦变；行为变，习惯亦变；习惯变，人格亦变；人格变，命运亦变。换句话说，一个人要想获得成功，他的习惯首先要好。

习惯是行为的自动化，不需要特别的意志努力，不需要别人的监控，在什么情况下就按什么规则去行动。习惯一旦养成，就会成为支配人生的一种力量，它可以主宰人的一生。

(1) 习惯与命运

对于命运，人人都有很多无奈，都怨恨自身的资质条件不好，却不知命运对人的影响远不如习惯来得大。“命”是指先天的、不可改变的、死的东西；“运”是指后天的、可变的、活的东西。所以，对于命运就有两种解释：一是听天由命、一是命中注定。其实，命运全掌握在我们的手中，只要努力，一定能成功，一定能达成目标。在我们所做的事情中往往有两种结果，要么成功，要么失败。而习惯又常是影响做事的先决条件，习惯的养成是我们每个人都能掌握的。

(2) 坏习惯通向失败之门

许多阻碍我们成功的习惯，显而易见。但是，也有一些坏习惯



很难发现，甚至觉察不到它们的存在。正如大法官奥利弗·W·霍尔姆斯（Oliver Wendell Holmes）说的，“我们以为有些事显而易见，其实我们对这些事十分无知”。

坏习惯往往伴随人们的一生，而人们却不自知。自卑、懒惰、自私是坏习惯的座上客，常是导致很多事半途而废的原因，是成事的大敌。仔细想想，你了解自己吗？你有多少坏习惯？你能掌握或是控制自己吗？

坏习惯是我们一生的累赘，它引导你由成功走向失败，将可擷取的成功果实化作东流水。

（3）好习惯是成功的钥匙

世上也有许多杰出的人士，他们事业有成，家庭幸福，生活美满，即使遇到挫折也能重新爬起来，走得比以前更好。询问他们成功的原因，不外乎是有擅用时间、节俭、宽容等好习惯。

然而，在生活中，成功常在人们伸手就能触及的地方，我们却错过了它。只有少数杰出人士能够获得，其原因就在于他们拥有好的习惯。

2. 习惯无处不在

美国著名演讲家罗宾·西格尔说“性格是人的一切习惯的总和”。如果一个人有各式各样的好习惯，人们就认为他有良好的性





格；如果一个人有很多坏习惯，人们就说他性格不好。

通过生活中无处不在的习惯，我们可以发现，习惯往往与性格有着非常密切的关系，通过这一点也可以对一个人的性格进行观察。

有收藏习惯的人多追求生活的高层次享受，他们不但要求温饱、稳定、家庭和睦、事业成功，而且要有丰富充实的休闲生活，以及在紧张的学习、工作之余消除疲劳，潜移默化的增长知识，得到美的享受。一般来说，收藏是根据个人爱好将某一类物品精心组织、搜集并妥善保管、储藏，以自娱或是供他人观察、研究等的一种很有益处的文化娱乐活动。爱好收藏的人希望通过对某一类感兴趣物品的搜集、保藏、鉴赏研究、玩味、展示等方式，丰富休闲文化生活，得到美的体验，增长知识，开阔视野，加强感情交流，广交朋友。

习惯读书、写作能使人精确，所以一个人很少写东西，那么他就必须有很好的记忆力。如果他很少与人谈话，那么他必须非常狡猾才可以不懂装懂。历史能使人聪慧，诗歌能使人灵秀，数学能使人精细，自然哲学能使人深沉，伦理学能使人庄重，逻辑学和修辞学能使人善辩。可见，有读书习惯的人，通过书的熏陶，比其他人充实、聪慧、灵秀、精细、深沉、庄重和善辩。

在现实生活中，嗜烟如命者，多意志薄弱或古道热肠；视烟如敌者，多嫉恶如仇或偏激执拗。吸而能戒者，多意志坚定或冷静世故；吸而不多者，则多宽容随和或圆滑机巧。吸烟者，多性格外向，善于交际，为人处世大度豪爽，当然也有可能马虎、放荡；而不吸烟者，则多性格内向，怯于交际，为人处世多严谨、沉稳，也



有可能拘谨、吝啬。

另外，从递烟我们还可以看出人与人之间的关系怎样。客客气气的递烟，说明彼此之间还很生分，或是两者之间存在着一定的矛盾；相互抢着递烟，说明双方地位平等，或视为平等，且都愿意发展友好关系；随随便便递烟，不计较是否“礼尚往来”，说明双方关系较深，已达到了“无论如何也没有关系”的程度了；伸手到对方口袋里自己取烟，取出来以后又分发给别人，这种关系就更是亲密无间了，简直不分彼此。

对寻常人来说，喝茶主要是为了解渴；对有些人来说，喝茶的习惯不是喝而是品，在其中能够思索出许多的文化韵味和审美情趣来。曾有一首《七碗茶》诗写道：“一碗喉吻润，二碗破孤闷，三碗搜枯肠，唯有文字五千卷。四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散。五碗肌骨清，六碗通仙灵，七碗吃不得，唯觉两腋习习清风生。”这《七碗茶》可谓将茶品得淋漓尽致。有品茶习惯的人，其性情境界不是一般人能够及得上的。

可见，通过日常生活中无处不在的习惯，只要我们仔细研究、揣摩，便能找到许许多多内在的规律。

3. 习惯的形成

一个人性格形成的所有线索，都可以在儿时的生活中找到。有“世界第一总裁”之称的通用电气公司前总裁杰克·韦尔奇认为





他之所以有今天的成就，完全归功于父母对他习惯的养成。

(1) 和母亲玩游戏

同所有的母亲一样，韦尔奇的母亲给了他无限的爱。和其他母亲不一样的是，她更关注儿子习惯的养成。这个没读过多少书和管理过什么人的女人，硬是在韦尔奇幼小的心灵中植入了“竞争”的因子，让他向往竞争、欢呼竞争、享受竞争。

还在读一年级的小韦尔奇，中午一放学就迫不及待地往家里跑，希望能有机会与母亲玩金拉米游戏。通常，母亲会非常投入，赢了以后，会潇洒地把牌往桌上一扣，大喊一声：“金！”发自内心的张狂与豪爽，会使小韦尔奇一下子疯狂起来。争取胜利的欲望，每天都使他好像着了魔似的往家里狂奔。

乐于竞争并勇于竞争，是一个人能够成就事情的主要因素。往往一些看破红尘的超脱，会毫不留情地吞噬掉一个人的欲望和追求。许多事可东可西，维系于参与者思维毫厘之间的跃动。那些敢于竞争敢于胜利的人，会朝着目标坚忍不拔地奋进，因而造成了少数领袖人物出类拔萃的景况。归结起来，始于对竞争的态度。

韦尔奇富有竞争心理，从小就乐于参加一系列竞争性很强的地动，如棒球、橄榄球、篮球、冰球、高尔夫球等，后来不知疲倦的在商场上拼搏，参与一个个自己先前并不熟悉而又极富挑战性的运作。而和母亲投入地玩游戏，竟是他颇具竞争心理的肇端。

(2) 母亲给他最伟大礼物

敢于胜利的自信，是参与竞争并能胜出的关键。母亲是韦尔奇



自信心的守护神。韦尔奇从小得了口吃症，引来不少笑话。

很多人都有口吃，每当口吃者调动起全身的能量，用尽全身的力气表达一个再简单不过的名词却不能达意时，不是招来无情的嘲笑，就是憋得喘不过气来，到头来是心灰意冷。久而久之，养成了不多说话的天性。在无助的儿童时代，往往有痛不欲生的感觉。最正面的品评，就是“这只是暂时的，长大就好了”。再没有其他任何积极意义上的解脱。

韦尔奇很幸运。他母亲居然能为这样一个令人很难堪的习惯，找到一个完美的解释。她说，“这是因为你太聪明了。没有任何一个人的舌头可以跟得上你这样聪明的脑袋瓜”。

多么有智慧的母亲！有了这样的守护神，韦尔奇从来就没有对自己的口吃有过丝毫的忧虑。任何一个弱点都可能有一个光点与它伴行。领导者更能够洞见弱者身上的光点。韦尔奇的母亲，颇有现代商业领袖的风范。

韦尔奇感叹，“母亲给我最伟大的一件礼物就是自信心”。几十年后，当他翻看以前在球队时的照片，惊奇地发现，他几乎是整个球队（棒球、篮球和冰球）最弱小的一个，而他一直以来却丝毫没有察觉。在母亲的心里和嘴上，韦尔奇做什么都可以成功。这句话时常挂在她的嘴上——“你尽管去做好了”！

后来韦尔奇发现，母亲的言传身教可谓圣明。为自己和所管理的团队建立自信心，是每一位企业主管工作中不可或缺的部分。确实，自信心给人勇气，可以让人承受更大的风险，并能超越极限地释放个人的能量。当然，企业主管如果想收获更多的创造力，还必须在部下每一次成功以后，尽可能借由一切方式奖励他们。真正的





主管不是恶魔，不是一个否定一切的狂徒。他要能够看到部下的盲点，更能够捕捉部下闪光的东西，促使其发扬光大。当然，发扬光大的途径只能是在现实中为他人提供更多的机会和挑战。

(3) 母亲的当头棒喝

接受失败，是参与竞争的必要心理准备。强者经由失败的砥砺，会强本固我，愈挫愈坚；而弱者遭受失败的蹂躏，往往会自暴自弃。

一次本可取胜的冰球比赛却遭受败绩，小韦尔奇沮丧之极，愤怒地将球棒摔向场地边。他的母亲却在众目睽睽之下，走上前去一把揪住他的衣领，大声吼道：“你这个窝囊废！如果你不知道失败是什么，你就永远都不会知道怎样才能获得成功！如果你不能接受失败，你就不要来参加比赛！”

母亲的当头棒喝，使小小的韦尔奇猛醒：要胜利，首先要有接受失败的勇气。

人们往往会躲避和忌口失败，实际上，失败给你的东西远远大于成功。不知道挫折和失败，怎么能够超越他人、超越自己？敢于承认并坦然面对失败，是一种根深蒂固的自信。一个人走向成功要经受千万种磨炼。能够经受涅槃而走出阴影，非有坚强的意志与自信不成。

韦尔奇在后来的商业生涯中，坦然接受失败，并从每一次的失败中收获更多在成功中不曾收获的东西，以丰富他作为世界级商业



领袖的宝藏。

年幼的韦尔奇，从母亲身上获得了许多性格特质，终生受用匪浅。

母亲擅长分析人的性格特征。她说：“在一英里之外就能嗅出骗子的味道。”对遇到的每一个人，她总是要有所评论。这些评论不见得百分百准确，却百分百在韦尔奇幼小的心灵种植了一种观察人、评判人的习性。这种习性，对韦尔奇的影响很大。他曾经把成功的经验归结为六个字“人为先，策为后”。如果不能擅长分析人，“人为先”的话就无从提起。

韦尔奇发现，他后来的许多管理理念都可以从母亲的身上看到原型。比如：通过努力奋斗去获得成功；面对现实不回避、勇于接受失败、忍耐又有进取心、纪律严明、嫉恶如仇、严守承诺、利用欲擒故纵的方式来激励别人、确定苛刻的目标、严格追问别人以保证任务的完成、敏锐的洞察力等。母亲有许多名言，每当一笔交易出现较大的问题时，母亲生硬又坚定的忠告就会萦绕在韦尔奇的脑海里——“不要欺骗自己了，事实就是这样”！“如果你不学习，你将什么都不是，绝对什么都不是。学习没有任何快捷方式可言。不要欺骗你自己”！

确实，学习是一生的课程。学习方面的任何停顿、任何自得意满、任何自以为是、任何的不给他人和现实说话权的做法，最后惩罚的只能是自己。学习不是找一本书就行了的。学习必须是通过在现实的泥土中打滚才会有所得。成功的富人，喜欢在现实中学，而穷困的书生却迷信书本。结果富者更富，穷者更穷。

