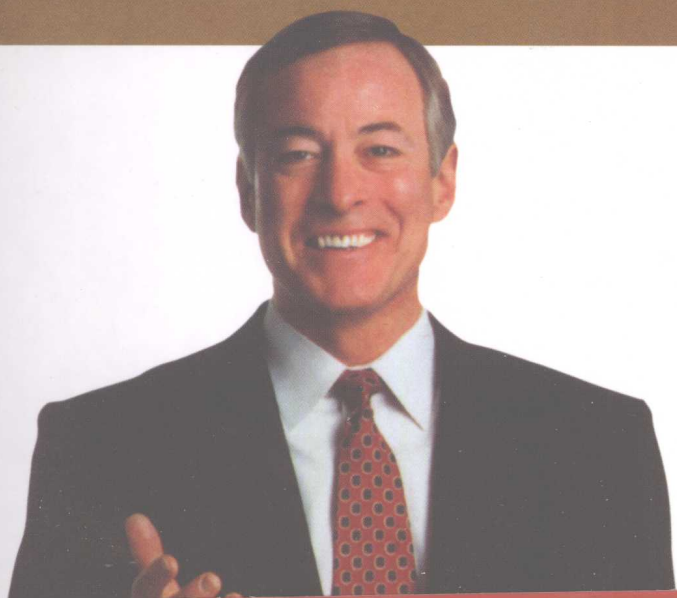


Mc
Graw
Hill Education

比尔·盖茨的企业教练博恩·崔西最新力作

有钱人做的 和你不一样



[美] 博恩·崔西 (Brian Tracy) 著
宋欣涛 朱敏敏 张恒瑞 译

MILLION
DOLLAR
HABITS

中国青年出版社

比尔·盖茨的私人**财富教练**
巴菲特最推崇的**财富导师**

博恩·崔西
全新力作
Brian Tracy

富人和穷人的唯一区别，就是每天**做**的事情不一样！

有钱人做的 和你不一样

[美] 博恩·崔西 (Brian Tracy) 著
宋欣涛 朱敏敏 张恒瑞 译

MILLION
DOLLAR
HABITS

中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

有钱人做的和你不一样/[美]崔西著;宋欣涛,朱敏敏,
张恒瑞译. —北京:中国青年出版社,2012.2

ISBN 978-7-5153-0431-1

I. ①有… II ①崔…②宋…③朱…④张…

III. ①成功心理学—通俗读物 IV. ①B848.4.49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第250722号

北京市版权局著作权合同登记 图字:01-2011-7521

Million Dollar Habits by Brian Tracy, copyright © 2004 by Entrepreneur Media Inc.

ISBN 1-932156-70-4

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized Chinese adaptation is jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) and China Youth Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2011 by McGraw-Hill Education (Asia), a division of the Singapore Branch of The McGraw-Hill Companies, Inc. and China Youth Press.

版权所有。未经出版人事先书面许可,对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播,包括但不限于复印、录制、录音,或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本授权中文简体字改编版由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司和中国青年出版社合作出版。此版本经授权仅限在中华人民共和国境内(不包括香港特别行政区、澳门特别行政区和台湾)销售。

版权©2011由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司与中国青年出版社所有。

本书封底贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。

中国青年出版社 出版 发行

社址:北京东四12条21号 邮政编码:100708

网址: <http://www.cyp.com.cn>

责任编辑:刘霜 Liushuangcyp@yahoo.cn

编辑部电话:(010) 57350508

北京中青人出版物发行有限公司

电话:(010) 57350517 57350524

三河市君旺印装厂印刷 新华书店经销

700×1000 1/16 13印张 2插页 200千字

2012年2月北京第1版 2012年2月北京第1次印刷

定价:33.00元

本图书如有任何印装质量问题,请与出版部联系调换

联系电话:(010) 57350526

目 录

引言：行动决定人生	/1/
1 习惯的起点	/9/
从底层做起	/10/
成功的秘诀	/10/
宇宙铁律	/11/
万事皆可行	/12/
把握自己的人生	/12/
2 成功的窍门	/19/
自我控制程序	/20/
塑造全新自我，争取更大成功	/21/
性格的基础	/26/
消除恐惧的灵丹妙药	/30/
发挥出全部的潜力	/30/
潜力无限	/31/
3 成为有价值的人	/33/
习惯始于何处	/34/
新习惯模式的形成	/35/
养成新习惯的七个步骤	/36/
轻松应战	/38/
现状与未来	/39/

4 成功需要的习惯	/41/
个人力量的源泉	/42/
成为终生的乐观主义者	/42/
卓越表现的导向	/43/
设立目标的七步程序	/45/
坚持每天设立一个目标	/46/
追求卓越	/47/
确定重要技能	/47/
致力终生学习	/50/
自我决定命运	/54/
实干精神	/56/
5 百万富翁的习惯	/59/
500 万个百万富翁	/59/
像百万富翁那样思考	/60/
百万富翁的第一个习惯	/62/
储蓄	/62/
真富还是假富	/65/
楔子理论帮你致富	/66/
养成理财的习惯	/67/
逐步致富	/69/
追求幸福	/69/
6 让你升职加薪的习惯	/71/
你的选择空间无限大	/72/
获得自己的理想工作	/75/
快速进步的两个习惯	/76/
主动快速完成工作	/79/
事业成功的关键	/81/
外表要像个赢家	/82/
培养良好的团队精神	/84/

看重客户服务	/84/
播种与收获	/86/
7 商界高手的习惯	/89/
公司的目的	/90/
使命与衡量手段	/91/
为什么这么做	/92/
制定明确的目标	/92/
集中于营销和销售额	/92/
顾客就是国王	/93/
像企业家一样思考	/94/
商业成功的 7 个习惯	/95/
商业赢家的习惯	/98/
商业成功的基础	/100/
头脑是最重要的竞争优势	/104/
没有人比你更棒或更聪明	/104/
8 造就营销和销售成功的习惯	/107/
成败的原因	/108/
营销成功的四个习惯	/109/
七 P 公式	/112/
综合运用	/118/
利润率的关键	/122/
超级客户服务	/122/
热爱你的客户	/124/
9 个人效能的习惯	/127/
表现优异的决定因素	/128/
个人战略规划	/128/
十个目标练习	/129/
在纸上思考	/130/

使自己有的放矢的五个问题	/131/
掌握你的时间和生活	/134/
实行 ABCDE 的方法	/134/
运用帕累托法则	/135/
克服拖沓	/136/
干活要彻底	/137/
个人生产力公式	/137/
每次都准时	/142/
认清限制因素	/142/
改变时间观念	/144/
10 跟他人良好相处的习惯	/147/
东西拥有之后才能谈放弃	/148/
使他人感到自己重要	/148/
四大问题	/150/
搞好关系的五个好习惯	/151/
确定什么是真正重要的	/157/
在生活和之间保持平衡	/157/
宽恕和抛弃	/160/
以人为本	/164/
11 健康幸福的习惯	/167/
选择健康苗条	/168/
吃合适的食物	/170/
适当锻炼	/175/
照顾好自己	/175/
保持良好的牙齿卫生	/178/
对任何东西保持克制	/179/
成为坚定的乐观主义者	/179/
每天独处	/180/
将心灵平静作为最重要的目标	/180/

12 伟大人物和领导的习惯	/183/
年轻人的教育	/184/
培养你自己的性格	/184/
渴望领导权	/186/
要负责任	/190/
成为他人的楷模	/191/
相信更美好的东西	/193/
忠诚不可或缺	/194/
永不放弃	/195/
心怀感激	/197/
你是怎样的人	/198/

引言

行动决定人生

习惯须依靠持之以恒的努力形成，并最终造就一个人。

——伊文纳斯

感谢您阅读本书。笔者将和大家一起分享一些经实践证明行之有效的策略和技巧，它们能帮助您人生的各个领域获得更大的成功与幸福。诸多人士在身体力行如下“成功的秘诀”后卓有成就。当您领悟了这些秘诀并将其运用到实际生活中时，您的人生也将从此改观。

重要问题

多年前，一个问题就开始困扰我——“为什么有些人比其他人更成功？”从此我一直都在寻找这个问题的答案。带着这个问题，我走遍 80 多个国家，遍寻汗牛充栋的典籍，专业涉及哲学、心理学、宗教、形而上学、历史、经济学和商业等各个方面。随着时间的推移，一个个答案

相继揭晓，在我脑中形成一幅清晰的画面和一段简单的表述：

一个人所能达到的高度和造就的人生、现状和未来均取决于自己。我们今天的人生是在此之前作出的一切选择、决定和行为的总和。我们可以通过改变自己的行为来创造未来，也可以根据自己想取得的成就和达到的境界作出更符合目标的新选择、新决定。

想想吧！我们的现状和未来都在自己手中；唯一能够限制我们达到理想中的境界、成就事业以及拥有梦想中的事物就是束缚自己的想象力。一个人完全可以通过控制自己的言行、思想来掌控自己的命运。

习惯的力量

在心理学和成功学研究领域中，或许最重要的发现即我们的所思所想、所作所为以及所获成就的 95% 都应归因于我们的个人习惯。人从童年时期起逐渐形成一些特定的习惯，以至于在任何情况下都会不假思索地对事件作出一些反应。

简而言之，成功人士有“成功的习惯”而非成功人士则不然。成功、幸福、健康、富足的男男女女自然容易在恰当的时间以恰当的方式说恰当的话、做恰当的事。因此，他们的成功概率就比那些还没有养成成功的习惯或实践成功的行为的普通人高 10 ~ 20 倍。

成功的定义

人们经常让我给成功下定义。我最喜欢如下定义：

成功就是有能力以自己想要的方式生活，做自己最喜欢做的事情，被自己喜欢和尊敬的人所包围。

从广义上讲，成功就是有能力实现自己在人生重要领域中的梦想、欲望、希望、愿望、目标。

虽然每个人都是独一无二的，但是我们有四个共同的目标。迅速评估一下自己的人生，以1为最低分、10为最高分，给自己在以下四个方面打分。

身体素质

第一个共同目标即良好的身体素质。我们都想远离病痛、健健康康、生龙活虎。当今，随着医学的飞速发展，人们的健康和寿命已非仅凭运气，而是通过规划可以改善的。拥有良好健康习惯的人相对而言身体更健康，精力更充沛，寿命更长，生活得更好。本书稍后会向您介绍哪些习惯可以促进健康，以及这些习惯如何形成。

良好的人际关系

第二个共同目标是享有良好的人际关系，即与我们喜欢、尊重的人，并且同样喜欢、尊重我们的人建立亲密的私人关系或社会关系。根据心理学家西德尼·朱拉德的理论，一个人85%的幸福由他人生中不同阶段和领域中的人际关系的质量决定。你与他人关系如何以及别人喜爱和尊敬你的程度，或许比任何其他因素都更能影响你的生活质量。本书会向您介绍成功言行的重要习惯，从而有助于您与他人建立并且维持良好的关系。

做自己热爱做的事情

第三个共同目标是做好自己喜欢做的事情，且能从中获得丰厚的回报。大家都希望能够永远做自己喜欢的工作，获得更高的报酬和更快的提升。无论是从事什么工作，还是处于职业生涯的哪个阶段，我们都希望得到丰厚的回报。

本书会带领大家探索如何养成成功人士的习惯，从而功成名就、生活富足。

获得经济独立

第四个共同目标是获得经济独立。我们都想拥有足够的金钱，永远不再为钱发愁；我们都想彻底摆脱经济的困扰；我们都想进入一个饭馆随便点菜而不必盯着价目表反复斟酌。

养成“百万富翁的习惯”

在后面的篇幅中，我们要探讨如何养成那些白手起家的成功人士所具备的“百万富翁的习惯”；学习如何高效率地思考，作出更好的决定，采取更有效的行动；学会以惊人的速度完成所有的赚钱大计，打理好自己的财务。

想要过上成功幸福的生活，必须达到的一大重要目标就是塑造自己的性格，从而成为各个方面都出色的人才，成为备受瞩目和敬仰的人，成为自己圈子里的领军人物，成为周围所有人的榜样。

要达到上述目标，决定性因素在于养成具体的习惯，这些习惯必将带领我们实现既定的目标。

习惯皆养成

一切习惯都是重复实践的结果。只要认定哪些习惯不可或缺、悦人心意，都能通过学习养成。凭借顽强的意志和自律精神，你可以按照自己想要的方式塑造自己的个性、性格。每个人都可以谱写自己的人生篇章，如果对目前的自己不满意，完全可以弃之重写。

正如好习惯成就了一个人今天大部分的成功和幸福，坏习惯则是绝大多数问题和挫折的根源。但是，坏习惯也是养成的，我们可以通过同样的重复实践养成好习惯，来取代原先的坏习惯。

性格的塑造

美国第一任总统、革命军总指挥乔治·华盛顿被称为美国“国父”。他以自己高贵的品格、优雅的风度和正派的行为受到敬仰和崇拜。

但是华盛顿并非生来如此。他出生于一个中产阶级家庭，有利条件甚少。在他还是个满怀抱负的少年时，有一天，他读到一本名为《社交文明礼仪守则》的小书。华盛顿把书中的110条守则都抄写到自己的笔记本里。他随身带着这本笔记本，终其一生不断温习其中的内容。

在实践那些“文明礼仪守则”的过程中，华盛顿逐步形成了良好的品行习惯，最终造就他“国民心中第一人”的美誉。华盛顿最希望那些习惯能成为自己性格的一部分，于是有意地重复实践，终于达到目标，在各个方面实现了“自我成才”。他成功地养成了不可或缺的好习惯，成为了自己梦想成为的那一类人。

第一个百万富翁

而同一时期的另一人物本杰明·富兰克林起初是个印刷学徒，后来成为美国殖民地时期第一个白手起家的百万富翁，他的成长道路也有一个类似的过程。

本杰明·富兰克林年轻时觉得自己有点粗俗，举止不雅又好争辩。他意识到自己的态度举止令同事和合作者感到不快后，就决心重新塑造自己的个性。

他先列出自己认为理想的人应该具备的 12 种品德，将其制成一张表，然后每周集中培养一种品德。在每周处理日常事务时，他会提醒自己任何场合都要记得实践该品德，如戒酒、宽容、平和。随着时间的推移，他养成了一个又一个品德。当那些习惯融入他的性格后，他就开始每两周实践一种品德，然后是三周，再就是每个月实践一种品德，依此类推。

最后，他成为当时最受欢迎的著名政治家。无论是在美国革命时期担任美国驻巴黎大使还是在美国宪法和人权法案受到争论、谈判和通过的宪法会议期间，他都是举足轻重的人物。通过养成杰出人才必备的习惯，富兰克林塑造了自我，成为推动历史进程的人物。

掌握完全的控制权

事实上，好习惯难养成却令人易相处。反之，坏习惯易养成却令人难相处。不管是好习惯还是坏习惯，都是人自身作出的选择、决定以及行为的结果。

作家兼编辑赫洛思·曼恩说：“习惯犹如缆绳。每天织一股，很快

就不易断裂了。”

人生的一大目标就是要养成好习惯，以使自己健康幸福、生活富足。我们应该立下目标，培养自身习惯，努力成为最优秀的人。人生第一要务应该是将这些好习惯植根于自身，从而激发出自己全部的潜能。

在以下的篇幅中，你会了解到自己的习惯模式是如何形成的，怎样朝积极的方向改变那些习惯，以及如何成为那种以乘风破浪之势勇抵目标的人。

我们首先塑造自己的习惯，然后习惯塑造了
我们。

——约翰·德雷登

谨以此书献给我的三位好兄弟：洛宾、达尔玛、保罗。
他们都很出色，都具备优良的品格和良好的习惯。
他们必将有所成就！

习惯的起点

经常重复某一行为就会形成一种习惯；习惯一经允许就会不断滋长。起初如一张蜘蛛网，很容易破碎；但是如果不加以制止，它很快就会如钢索般将我们牢牢束缚。

——特瑞安·爱德华

人类真的很伟大！人与生俱来的才能用之不竭。即使活上 100 次，也不会耗尽自己全部的潜力。

人类的大脑真是令人惊叹，有着 200 亿个细胞，并且每个细胞都与 2 万个其他细胞相连。把人的思维、构想和分析进行排列组合，总数相当于 1 后面带上满 8 页纸的“0”。根据大脑专家汤尼·布赞的统计，这一数字远远超过了已知宇宙中所有分子数的总和。到目前为止你人生所取得的成就只是全部潜能的一小部分。

心理学家亚伯拉罕·马斯洛曾经写道：“人类的故事就是男男女女们低估自己的过程。”常人每每轻易满足于自己的所得，殊不知那只是自身全部潜能的沧海一粟，而真正实力远不止目前所取得的成绩。