

人生
菩提
系列



诗人说：一花一世界。

佛家讲：一叶一菩提。

一件小事蕴涵着深刻的做人道理，

一段经历浓缩了生命的真谛。

30个关键习惯，就像是一面镜子，以此为鉴，你将会清清楚楚地照出自己身上的坏习惯，也将会发现自己身上的好习惯。

好习惯成就好命运

改变你一生的30个关键习惯

王文波○主编

播下一个行动，收获一种习惯

播下一种习惯，收获一种性格

播下一种性格，收获一种命运

翻阅本书，让你把成功变成习惯，从容书写幸福人生！



金城出版社
GOLD WALL PRESS



好习惯成就好命运

改变你一生的30个关键习惯

王文波◎主编



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

好习惯成就好命运:改变你一生的 30 个关键习惯/王文波主编.

—北京:金城出版社,2010.11

ISBN 978-7-80251-709-7

I. ①好… II. ①王… III. ①习惯—培养—通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 213244 号

Copyright © 2011 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有,未经合法许可,严禁以任何方式使用。

好习惯成就好命运:改变你一生的 30 个关键习惯

主 编 王文波

责任编辑 雷燕青

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 16.5

字 数 141 千字

版 次 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

印 刷 北京正合鼎业印刷技术有限公司

书 号 ISBN 978-7-80251-709-7

定 价 36.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)84250838

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501



拿破仑说，习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人。

习惯的力量的确如此可怕。

它无时无刻不在影响着你的行为模式和思维方式，

从而左右你的命运。

正如智者所言：

成功是种习惯，失败也是种习惯；

那么，改变你一生，

就从今天起，从形成良好习惯开始！

1998年5月，华盛顿大学有幸请来世界巨富沃伦·巴菲特和比尔·盖茨演讲。当学生们问道“你们怎么变得比上帝还富有”这一问题时，巴菲特说：“这个问题非常简单，原因不在智商。为什么聪明人会做一些阻碍自己发挥全部功效的事情呢？原因在于习惯。”

比尔·盖茨对此也深表同感，他说：“我认为沃伦关于习惯的话完全正确。”两位好朋友道出了自己成功的诀窍，即：好的习惯是成功的阶梯。

人生关键的习惯决定人的一生。每个人都关心自己的命运，都希望在生活和事业中取得成功。你无需靠学历，无需靠亲朋，只需要真正做到人生中关键的好习惯，就可以掌握自己的命运，走上成功的坦途。哲学家威廉·詹姆斯说过：“播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”观念变，行动就变；行动变，习惯就变；习惯变，性格就变；性格变，命运就变；命运变，一生就都因此而改变。当我们真正从根本上意识到习惯的重要性，并采取有效的措施来培养好的习惯，我们的成功就指日可待。

习惯无处不在左右着我们的思想和行为。在这些习惯中，有好习惯也有坏习惯，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。

习惯是人的思维定势，是一种潜移默化的力量，它既可以为你带来光明，也可以把你引向黑暗。英国唯物主义哲学家、现代实验科学

的始祖、科学归纳法的奠基人培根，一生成就斐然。在谈到习惯时，他深有感触地说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生，因此，人应该通过教育培养一种良好的习惯。”养成正确的习惯，我们就可以掌握自己的命运，而且每个人都可以做到。

本书从影响你一生的三十个关键习惯入手，探讨成功必须具备的三十种关键习惯。全面深刻地分析与成功、成才密切相关的三十种习惯。书中形象生动地阐述了人生关键的三十种习惯的重要性。本书不但对习惯的重要性作了形象而生动的阐述，还将习惯与生活中的案例紧紧地结合了起来，并用第二人称的方式对读者进行启发和暗示，使读者读来亲切自然，能感受到如亲友般的熟悉和诚恳，具有很强的指导性与实用性。

不论你处于人生的哪一阶段，只要你真的能从本书中择一试之，并且能够持之以恒地去实行、融会贯通，你的人生和事业必将翻开生命中新的一页，从此步入辉煌。总之，你要相信：拥有了人生关键的三十个习惯，你离成功就只有咫尺之遥。



● 关键习惯 1 先做重要的事情/1

我知道我所需要处理的事情很多，但我的精力有限，一次只能处理一件事情，于是我就按照所要处理的事情的重要性，列一个顺序表，然后就一件一件地处理。

——卡耐基（美国著名的心理学家和人际关系学家）

领悟：把最重要的事放在你的第一位/3

自省：善于排除你的次要事务/4

养成：培养要事第一的习惯/5

● 关键习惯 2 做事一定要专注/9

生活中有一件明智之事，就是精神集中；有一件坏事，就是精力涣散。

——爱默森

领悟：你专注吗——专注是成功之钥/11

自省：如果你比对手更专注/12

养成：一次只打开一个抽屉/14

● 关键习惯 3 凡事都往好的方面想/17

一个人能否成功，关键在于他的心态是否积极。成功者遇到困难总是始终如一地保持积极的心态，即 PMA（Positive Mental Attitude）。而失败者则习惯于以消极的心态去面对人生，即 NMA（native Mental Attitude）。

——拿破仑·希尔

领悟：你的态度决定了你是否快乐/19

自省：往好的方面看问题/20

养成：培养积极向上的习惯/23

● 关键习惯 4 养成独立自主的习惯/25

凡是不愿意独立的做艰苦工作的人，什么事情也做不好。

——刘少奇

领悟：自立使你勇往直前/27

自省：自己的事情自己做/29

养成：独立自主靠培养/30

● 关键习惯 5 珍惜时间/33

即使一动不动，时间也在替我们移动，而日子的消逝，就足以带走我们希望保留的幻想。

——罗曼·罗兰

领悟：惜时如金，你就有了主动权/35

自省：时间是宝贵的财富/37

养成：怎样赢得更多的时间/40

● 关键习惯 6 重视金钱/45

人性中一些最优秀的品质是与正确使用金钱密切相关的。

——塞缪尔·斯迈尔斯

领悟：节约是在积累你的成功/47

自省：把节约意识融入心中/48

养成：重视每一分钱的价值/49

● 关键习惯 7 从细节做起/51

天下难事，必做于易；天下大事，必作于细。

——老子

领悟：细节是你成功的基点/53

自省：“小节”不可小视/54

养成：如何培养注重细节的习惯/56

● 关键习惯 8 决不抱怨/59

只有把抱怨别人和环境的心情，化为上进的力量，才是成功的保证。

——罗曼·罗兰

领悟：不要抱怨不公平，学会适应/61

自省：宽容的力量是无穷的/63

养成：人要快乐，就得停止抱怨/66

● 关键习惯 9 养成勇于负责的习惯/67

责任感常常会纠正人的狭隘性。当我们徘徊于迷途的时候，它会成为可靠的向导。

——普列姆昌德 [印]

领悟：坚守你的责任/69

自省：敢于承担责任/70

养成：培养责任心/71

● 关键习惯 10 养成善于思考的习惯/73

不断地思考，就没有解决不了的问题。

——伏尔泰

领悟：敏而善思——思想可以改变你的一生/75

自省：唯有勤于思考，才能超越别人/78

养成：随时提升自己的思考能力/80

● 关键习惯 11 严谨细致的做事习惯/85

慎易以避难，敬细以远大。

——韩非子

领悟：严谨细致能助你稳步前进/87

自省：严谨才能走长远/88

养成：怎样培养严谨的工作作风/90

● 关键习惯 12 想到就行动/91

不论想法如何绝妙，只会空想而不付诸实施，等于没想一样。不做出来让人瞧瞧，谁也不会去注意你的高妙想法。

——丘水汉 [中]

领悟：你要随时提醒自己，马上行动，决不拖延/93

自省：现在不做等于永远不做/94

养成：想到了就马上去做/96

● 关键习惯 13 养成学习别人长处的习惯/99

它山之石，可以攻玉。

——《诗经·小雅·鹤鸣》

领悟：你绝对不能忽视别人的长处/101

自省：借他山之石攻玉/102

养成：怎样学习别人的优点/103

● 关键习惯 14 把赞美他人放在第一位/107

渴望被人赏识是人最基本的天性。

——威廉·詹姆士（美国心理学家）

领悟：你的赞美比谴责更有效/109

自省：多赞美别人/111

养成：怎样赞美别人/113

● 关键习惯 15 养成不怕犯错的习惯/115

不要给我忠告，让我自己去犯错误。

——朗根尼西（意大利）

领悟：怕犯错会使你错失良机/117

自省：在错误中成长/119

善待：把挫折当成垫脚石/121

养成：如何正确对待错误/124

● 关键习惯 16 养成每天自省五分钟的习惯/127

未经自省的生命不值得存在。

——苏格拉底

领悟：自省能让你进一步认识自己/129

自省：不经常自省容易迷失自己/130

养成：在自省中成熟/130

● 关键习惯 17 养成慎言的习惯/133

人之患再在好为人师。

——孟子

领悟：在办公室中管好你的嘴/135

自省：学会什么时候保持沉默/139

养成：小心避开谈话中的忌讳/142

● 关键习惯 18 尊重他人/147

对每一个人都要保持不变的尊重。

——高尔文（摩托罗拉公司的创始人）

领悟：尊重他人使你会赢得人际关系/149

自省：尊重别人就是在尊重自己/150

养成：在工作中怎样尊重同事/151

● 关键习惯 19 养成自我克制的习惯/155

掌握自己才能掌握一切。战胜自己才是最完美的胜利。

——托马斯·坎佩斯（Thomas Kempis），《效法基督》的作者

领悟：自我克制会使你高人一筹/157

自省：舍弃眼前的诱惑才有最后的辉煌/160

养成：如何提高你的自制力/162

● 关键习惯 20 在行动前设定目标/165

生活在当今的美国，你完全可以得到想要的一切，只要你拥有两样东西：一个明确的目标，一份具体的计划。

——阿尔·威廉斯

领悟：你一定要紧盯目标/167

自省：分阶段实现大目标/169

定律：多个目标就等于没有目标/170

养成：怎样围绕目标而努力/173

● 关键习惯 21 积极主动的习惯/175

最令人鼓舞的事实，莫过于人类确实能主动努力以提升生命价值。

——梭罗 (Henry David Thoreau)，美国文学家及哲学家

领悟：你也可以做到主动/177

自省：化消极被动为积极行动/178

养成：先从自己做起/180

● 关键习惯 22 想得到的就能做到/183

只有满怀自信的人，才能在任何地方都怀有自信沉浸在生活中，并实现自己的意志。

——高尔基

领悟：你就是命运的决定者/185

自省：自信，使不可能成为可能/186

养成：培养自信习惯的几种方法/187

● 关键习惯 23 微笑能改变你的生活/189

微笑，其效用如同神奇的按钮，能立即接通他人友善的感情，因为它在告诉对方：我喜欢你，我愿意做你的朋友。同时也在说：我认为你也会喜欢我的。

——拿破仑·希尔

领悟：用微笑敲开你的事业之门/191

自省：微笑，打开成功之门的钥匙/192

养成：怎样保持优雅的微笑/194

● 关键习惯 24 每天多学一点点/197

人不光是靠他生来就拥有一切，而是靠他从学习中所得到的一切来造就自己。

——歌德

领悟：不断学习才能保持你的竞争优势/199

自省：打造全新的自我/200

养成：你应该如何给自己“充电”/203

● 关键习惯 25 永远保持最佳仪表/205

不要让衣服穿你，而是你穿衣服。

——猫王之女丽莎·玛丽·普莱斯利

领悟：你的形象值千金/207

技巧：男士怎样在职场中形象制胜/208

技巧：女士怎样打扮得时尚又有韵味/211

● 关键习惯 26 养成幽默的好习惯/215

我所喜欢的幽默，是能够使我发笑五秒钟而沉思十分种的那一种。

——威廉·戴维斯

领悟：让幽默促进你的人际关系/217

自省：不恰当的“幽默”让人尴尬/219

养成：怎样培养幽默感/221

● 关键习惯 27 不苛求完美/223

水至清则无鱼，人至察则无徒。

——《大戴礼记·子张问入官》

领悟：你不能苛求百分之百/226

自省：怎样对待现实中的不完美/227

● 关键习惯 28 突破思维定势/229

我们必须不断变革创新，充满青春活力；否则，就会变得僵化。

——歌德

领悟：避开阻止你前进的那根铁链/231

自省：不可墨守成规/233

养成：突破思维的盲点/235

❖ 关键习惯 29 积极倾听/239

我倾听每个人讲话并一一记录，特别是对业务人员。因为，他们一直最接近人群，能给我带来很多需要的信息。

——广告大师李奥贝纳

领悟：倾听就是你前进的契机/241

自省：倾听是一门艺术/243

养成：如何做到有效的倾听/244

❖ 关键习惯 30 每天多做一点/247

每天，比你认为能做到的多做一点，你就会比别人更成功。

——洛厄尔·托马斯（美）

领悟：比别人做得更多/249

自省：勤劳是成功的最好捷径/250

养成：怎样培养敬业的习惯/252

关键习惯 1 先做重要的事情

我知道我所需要处理的事情很多，但我的精力有限，一次只能处理一件事情，于是我就按照所要处理的事情的重要性，列一个顺序表，然后就一件一件地处理。

——卡耐基（美国著名的心理学家和人际关系学家）

领悟：把最重要的事放在你的第一位

自省：善于排除你的次要事务

养成：培养要事第一的习惯

> > >

一天，一个管理专家为一群商学院的学生讲课。

“我们来个小测验。”专家拿出一个一加仑的广口瓶放在桌上。随后，他取出一堆拳头大小的石块，把它们一块块地放进瓶子里，直到石块高出瓶口再也放不下了。他问：“瓶子满了吗？”所有的学生应道：“满了。”他反问：“真的？”说着他从桌子下取出一些砾石，倒了一些进去，并敲击玻璃壁使砾石填满石块间的间隙。“现在瓶子满了吗？”这一次学生有些明白了，“可能还没有。”一位学生应道。“很好！”他伸手从桌子下又拿出一桶沙子，把它慢慢倒进玻璃瓶。沙子填满了石块的所有间隙。他又一次问学生：“瓶子满了吗？”“没满！”学生们大声说。然后专家拿过一壶水倒进玻璃瓶直到水面与瓶口齐平。他望着学生说，“这个例子告诉我们，当你先放进了大石块之后，还可以把沙子和水放进去，这样瓶子可以装下满满一瓶东西。如果你不先把大石块放进瓶子里，先放进沙子，那么你就再也无法把大石块放进去了。我们在处理事务的时候，也要切切记得先去处理这些‘大石块’，否则你会终生错过了。”

同样的空间，放置东西时的先后顺序不同，结局就大相径庭；同样的时间，工作安排的顺序不同，结果也千差万别；同样的人生，如果不先处理与目标密切相关的要事，你的空间就会被一些琐事或是次要事务挤满。

记住：最重要的“大石块”一定要排在第一位。

领悟：把最重要的事放在你的第一位

不论事情有多少，永远要事第一。区分轻重缓急，把最重要的事放在第一位，先做重要的事情，在做事的过程中分清主次，并设法排除干扰前进的次要事务，你会在不知不觉中接近人生的成功。

工作需要章法，不能眉毛胡子一把抓，要分轻重缓急。这样才能一步一步地把事情做得有节奏、有条理，避免拖延。人们容易犯这样的错误：琐碎的小事做了一大堆，等到要做重要的事时，已经没有时间了。工作的一个基本原则应该是：要把最重要的事情放在第一位。

拿破仑·希尔认为，要获得成功，首先要培养注意重点的习惯。必须把事实分成两种：重要的和不重要的，或是，有关系的和没有关系的。与你的主要目标有密切关系的事情，就是非常重要的；与你的主要目标只有间接关系或者关系不密切的，则是不重要及没有重大关系的。

有一位公司的经理去拜访人际关系学鼻祖戴尔·卡耐基，看到卡耐基干净整洁的办公桌感到很惊讶，他问卡耐基说：“卡耐基先生，你没处理的信件放到哪儿呢？”

卡耐基说：“我没处理的信件都处理完了。”

“那你没干的事情又推给谁了呢？”老板紧追着问。

“我所有的事情都处理完了。”卡耐基微笑着回答。看到这位公司老板困惑的神态，卡耐基解释说：“原因很简单，我知道我所需要处理的事情很多，但我的精力有限，一次只能处理一件事情，于是我就按照所要处理的事情的重要性，列一个顺序表，然后就一件一件地处理。结果，就全都处理完了。”说到这里，卡耐基双手一摊，耸了耸肩膀。

“噢，我明白了，谢谢你，卡耐基先生。”

几周后，这位公司的老板请卡耐基参观他宽敞的办公室，对卡耐基说：“卡耐基先生，感谢你教给了我处理事务的方法。过去，在这宽大的办公室里，我要处理的文件、信件等等，都是堆得和小山一

样，一张桌子不够，就用三张桌子。自从用了你说的法子以后，情况好多了，瞧，再也没有没处理完的事情了。”

这位公司的老板，就这样找到了处事的办法，几年以后，成为美国社会成功人士中的佼佼者。我们为了个人事业的发展，也一定要根据事情的轻重缓急，制出一个处理事情的顺序表来。我们可以根据事情的轻重缓急次序，每天早上制订一个顺序表，然后再加上一个进度表，就会更有利于我们向自己的目标前进了。人的时间和精力是有限的，不制订一个顺序表，你会对突然涌来的大量事务手足无措。

根据你的人生目标，你可以把所要做的事情制订一个顺序，有助于你实现目标的，你把顺序表作为你行动的指导，依次为之。制作顺序表的方法简单而且实用，只要把所有的待处理事情都排一个顺序，并把它记在一张纸上，就成了事情表。然后排上顺序，按照事情表上的先后顺序去处理事情，就会事半功倍。

自省：善于排除你的次要事务

德国诗人歌德说：“重要之事决不可受芝麻绿豆小事牵绊。”要集中精力于当急的要务，就要排除次要事务的牵绊。如果进入行动状态后，全力以赴地向前迈进，这样就容易成功。如果不断地被一些次要事务所干扰，那么就会阻碍向目标前进的脚步，有时甚至会误导方法，因为处理次要事务而耽误了做重要的事情的时间。

美国潜能大师史蒂芬·柯维在一所规模很大的大学任师生关系部主任时，曾聘用一位极有才华又独立自主的撰稿员。有一天，史蒂芬·柯维有件私事想拜托他。

撰稿人说：“你要我做什么都可以，不过请先了解目前的状况。”

撰稿人指着墙壁上的工作计划表，显示超过 20 个计划正在进行，这都是早已谈好的。然后他说：“处理这些急事至少要占去几天时间，你希望我放下或取消哪个计划来空出时间？”