

习惯是人们生活中习以为常的行为举止
它具有能左右人命运的神奇力量
如果你想主宰自己的命运
那么你先得做自己习惯的主人



习惯

Xíguàn
Gaibiàn rénshēng

改变人生

文 彬 / 编著

决定你一生成败必备的**13**种习惯

你的心改变了，你的行为才会改变；
你的行为改变了，你的习惯才会改变；
你的习惯改变了，你的人生才会改变。

——著名心理学家马思洛



海潮出版社
Hai chao Press

习惯 改变人生

文 彬 / 编著



海潮出版社
Hai chao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

习惯改变人生 / 文彬编著. — 北京: 海潮出版社,
2011.9
ISBN 978 - 7 - 5157 - 0021 - 2

I. ①习… II. ①文… 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 186629 号

书 名: 习惯改变人生——决定你一生成败必备的 13 种习惯

作 者: 文 彬

责任编辑: 关 月

封面设计: 兆天书籍装帧设计室

责任校对: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 香河县宏润印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 290 千字

版 次: 2011 年 10 月第 1 版

印 次: 2011 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5157 - 0021 - 2

定 价: 32.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

前 言

有什么样的习惯，就有什么样的行为；有什么样的行为，就有什么样的人生。习惯每时每刻都在左右着我们的行为，影响着我们的人生。

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。多一个好习惯，就会多一次成功的机会；多一个好习惯，就会多一份成功的信心。因此，一个人也许没有很好的天赋，但是一旦有了好的习惯，就一定会给自己带来好的命运，成就一生的幸福。

成功学大师拿破仑·希尔说：“人与人之间原本只有很小的差异，但是这种很小的差异却导致人的一生迥然不同，这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的，最终的结果就是成功或失败的不同人生结局”。这生动说明了思维方式和行事方法对于能否获取成功的巨大影响。良好的习惯是通过学习，实践和痛苦的磨炼，自觉的修养逐步形成的。良好的习惯直接影响着人的品行、道德、生活规律等，是成就宏伟人生的基础，是成就人生伟大事业的动力。伟大的科学家、发明家爱迪生，他一生养成了好奇，善于观察、善于动手动脑，勇于创新的良好习惯。他短暂的一生就有着几百项发明，成为世界闻名的大发明家。

但在很多时候，某些行为一旦形成习惯，心就会不知不觉地进入惯性轨道，被其所控，不是我们想改变就能轻易改变的。因为习惯是由日积月累而来，有着根深蒂固的力量。许多人认为，习惯一经形成就无法改变了。其实不然，习惯并非不可改变的。心理学研究表明，习惯的形成和完善，主要取决于自身所处的生活环境。习惯可以通过新的、自觉的自我调适以及积极的实践来加以改变。改变不良习惯，

养成好习惯，并不是一蹴而就的事情，它需要我们用毅力、恒心和不断的自我提醒才能得以达成。幸运的是，我们每个人都具备这些能力，只要你肯用心！

如果你想要主宰自己的命运，改变自己的人生，那么，请先主宰你的习惯——做自己习惯的主人。你完全可以通过改变自己的习惯而改变自己的人生。好习惯是我们成功的基石，也是走向成功的阶梯！任何一个人，即便其命运多舛，生命中充满挫折，只要你能够保持良好的习惯，必能排除人生旅途中的各种艰难困苦，迎来成功，带来好运，成就美好的人生。

目 录

第一章 告别昨天

改变习惯,改变命运

优秀习惯可以给予一个人自信,多一份自信就多一份成功的机会、多一份向成功迈进的能力。要除掉旧习惯,最好的方法是培养新习惯。我们过去走过的道路是轻车熟路,拒绝走上旧路的诱惑的确不是一件容易的事。当我们每天坚持培养自己良好习惯的时候,应该把它当作自己精神生活的一个重要内容,克服自己驾轻就熟地走旧路的欲望,彻底地与自己过去的坏习惯决裂。只有克服了自己的坏习惯,使自己脱胎换骨变成一个全新的自我,我们才能踏上正确的人生道路,改变自己一生的命运。

坏习惯是阻碍成功的敌人	2
习惯是一把“双刃剑”	4
克服自卑,成功的路才会宽敞	6
坏习惯如病早治如初	8
好习惯重在养成	10
好习惯需要随时培养	12
用习惯去克服习惯	13
做自己习惯的主人	15
告别昨天,成就全新的自己	16

第二章 心态习惯

有什么样的心态,就有什么样的人生

好心态其实是一个人的优秀习惯。面对人生的烦恼与挫折,最重要的是摆正自己的心态,积极面对一切。再苦再累,也要保持微笑。笑一笑,你的人生会更美好!如果我们不能正确地对待自己,不能对自己的人生做出正确的定位,就会找不到自己前进的方向,那么我们会永远与成功无缘。一个人只有正确地认识自己,养成积极向上的优秀习惯,找准自己正确的人生坐标,改变自己错误的思维模式,才能走向成功的巅峰。

好心态是一种好习惯	20
成败就在一念之间	22
不同的心态决定不同的人生	24



☞ 积极心态造就成功	25
☞ 每天给自己一个希望	27
☞ 不要抱怨自己没有机会	28
☞ 有付出才会有回报	30
☞ 尝试着改变对待事物的态度	32
☞ 拿得起放得下是人生大智慧	33
☞ 珍惜眼前的生活	35

第三章 时间习惯

学会掌控自己的时间

这个世界上根本不存在“没时间”这回事。如果你跟很多人一样,也是因为“太忙”而没时间完成自己的工作的话,那请你一定记住,在这个世界上还有很多人,他们比你更忙,结果却完成了更多的工作。这些人并没有比你拥有更多的时间。他们只是学会了更好地利用自己的时间而已!有效地利用时间是一种人人都可以掌握的技巧,就像驾驶一样,有效利用时间,不是成为时间的奴隶,而是实现自己的人生目标。

☞ 时间就是生命	38
☞ 时间就是金钱	39
☞ 善用余暇时间增长知识	41
☞ 充分利用每一分钟	42
☞ 全神贯注于一件事	44
☞ 有效地掌控时间	46
☞ 别让时间总显得那么紧	47
☞ 要事第一,主次分明	48
☞ 做时间的主人	51

第四章 思考习惯

不盲从,寻找自由的内心

古罗马帝国的伟大哲学家阿理流士说过这样一句话:“生活是由思想造成的。”说明了思想对于人生的重要性并且对人的一生起着决定作用。人是会思考的动物,人的思想机能的发达使人类产生了智慧。就目前而言,这种智慧是宇宙中独一无二的。积极思考造就积极人生。积极思考使行动成为可能:行动将良好想法变为现实。只有积极的思考,才会有积极的行动,最后才会拥有积



极人生。

③把思考的权利掌握在自己手里	54
③善于了解,精于观察	55
③思考领先一寸,行动领先一步	57
③游刃有余地成就完美人生	58
③摆脱目光短浅的思维习惯	60
③突破思维定势,学会灵活变通	61
③该舍弃就舍弃,不要犹豫	63
③给自己留些时间用于思考	65
③坚持每日反省自己	67

第五章 行动习惯

一位先行者,胜于千万评论家

不管我们制定的目标有多么宏伟,如果不去落实,则永远只能是空想。成功在于意念,更在于行动。制定目标是为了达到目标,目标制定好之后,就要付诸行动去实现它。如果不化目标为行动,那么所制定的目标就毫无意义。你想改变自己的命运吗?你想铸就自己的未来吗?你想使自己梦想成真吗?你想在自己的习惯上狠下工夫吗?那么请你现在就付诸行动、立即行动吧!“把握今天就等于是拥有两倍的明天。”养成积极行动的优秀习惯,立即行动,以积极行动的态度把握好今天、把握好现在,就有明天成功的希望。

③主动寻找机会,成功离你不会远	70
③成功在于比别人先行一步	71
③养成“现在去做”的好习惯	73
③今日事,今日毕	74
③改掉安于现状的旧习,创造新的未来	76
③拖延是最可怕的敌人	78
③机遇没有第二次	79
③一百个想法不如一个行动	81
③只有行动才能将不可能变为可能	83

第六章 勤奋习惯

不要把今天的事带到明天

勤奋是点燃智慧的火把,是实现梦想的基石,而懒惰者只会沉湎于悲叹之



中,永远不会在事业上有所建树。倡勤戒懒,这是实现人生目标、体现人生价值的重要支点。勤奋是成功人生中无形的财产和力量。成功的人生中,从无捷径可言。不管天资多么聪明,人都少不得一个“勤”字。所谓“书山有路勤为径,学海无涯苦作舟”说的就是任何一种成功和幸福的获取,都是始于勤奋,成于勤奋。

⑤ 勤奋是成功人生的关键	86
⑤ 不积跬步,无以至千里	87
⑤ 笨鸟先飞早入林	90
⑤ 勤奋是开启成功的钥匙	92
⑤ 不要把希望寄托在别人身上	93
⑤ 自己没努力就不要抱怨命运不公平	95
⑤ 扼住命运的喉咙,走自己的道路	96
⑤ 摆正心态,克服懒惰	98
⑤ 走出萎靡不振的状态	100

第七章 学习习惯

拒绝平庸成就卓越

自从地球上有了人类,知识便萌芽在人类的智慧中,从茹毛饮血的远古到高度文明的当代,每一次社会的进步。无不显示出知识的巨大作用。知识的进步,推动了历史的发展,促进了人类的文明。千里之行,始于足下。走向卓越的道路不可能是坦途大道,崎岖和坎坷必须凭自己的能力走过去,没有捷径可寻,必须养成认真学习的习惯,激发学习的积极性和主动性;提高学习效率。只有养成了良好的学习习惯,学习才会变得轻松,学习的效率才会不断提高。

⑤ 知识决定命运	104
⑤ 积累知识比积累财富更重要	105
⑤ 随时随地给自己充电	107
⑤ 经验来自于不断地总结	108
⑤ 三人行,必有我师	110
⑤ 他山之石,可以攻玉	111
⑤ 失败是成功的必经步骤	113
⑤ 家有万贯,不如薄技在身	114
⑤ 把读书当做一生的习惯	116
⑤ 让学习成为一种自觉	117



第八章 健康习惯

健康来自一分钟好习惯

孟子说：天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……人生是很累的，就算我们现在还没有感觉到累，以后也会真切地感受到。所以人在这个世界上工作和生活，必须善待自己，让拥有一个健康的身体。拥有健康将会拥有一切。拥有健康的人就要保护好健康，以适应个人人生的需要、家庭的需要和社会的需要。把维护个人身心健康当作人生的习惯，让自己的一生永远充满活力。

①健康是最高生命品质	120
①拥有健康就拥有了一切	121
①你是自己所有疾病的制造者	123
①水是生命之源健康之本	124
①保证充足睡眠	126
①好睡眠需要轻装上阵	128
①工作好的前提是休息好	129
①让自己每天都充满活力	131
①智慧来自于自己的健康心理	132
①懂得珍视和爱惜自我	134

第九章 品质习惯

品质是做人的根本

一个人最高的品质追求，不仅在于日常经验的累积和人生的点滴进步，而首先在于思维的卓越，行动的丰润和人格的高尚，在于对使命、责任、荣誉、正义的无止境追求，在于对道德、法律、民主、科学、真理的原则性坚持，在于对祖国，对人民，对事业，对生命的高度负责。保持健康、积极的求索心态，注重提升文化素质底蕴，逐步就能达到高品质人的素质标准。

①诚信是人生最大的资本	138
①仁者爱人，人恒爱之	140
①一流的品格是一种习惯性的坚持	143
①把忍让修养成一种习惯	145
①谦虚谨慎，一切美德的皇冠	146
①不轻易承诺	148
①知错就改，善莫大焉	150



懂得感恩,学会惜福	152
-----------------	-----

第十章 情绪习惯

情绪是你内心的风向标

人的情绪无好坏之分,但可以分为积极情绪和消极情绪。由情绪引发的行为以及由行为而带来的后果则有好坏之分。升华自己的情绪,改变不为社会所接受的动机和欲望,而使之符合社会规范和时代要求;将消极情感引向对人、对己、对社会都有利的方向;对情绪进行必要的疏导、有效的管理和适度的控制、使之趋于合理化,是培养一个人良好的情绪习惯的必要措施。

别跟自己过不去	156
学会善待自己	158
经常调节不良心态	159
少些计较,多些包容	162
学会忍耐	164
再苦也要笑一笑	166
放缓步伐欣赏更多的风景	168
给疲惫的心灵洗个澡	170
永远只看事物的光明面	172
养成谦虚的习惯	174

第十一章 交际习惯

社交决定人脉,人脉决定成败

交际是一门很深的学问,其中包括口才,形象,礼仪,心理战术,社交技巧等各方面的知识。只要把握好各个细节,就可以让自己在交际中一路畅通,左右逢源。我们生活在这个世界上,一切都是有限的,成功的机会是有限的,如果单凭自己的一股蛮力去交际,难免会处处碰壁,一事无成。因此,这时就需要注意交际的技巧,唯有掌握交际技巧的人,才能在交际过程中更容易获得成功。

用赞美拉近对方的心	178
以良好的形象示人	180
把别人放在第一位	181
坦率是沟通的关键	183
宽容使自己的胸怀更宽广	185
把微笑送给周围的人	187



☞若要人动心,自己先动情	189
☞给予朋友充分的信任	191
☞千万不要强人所难	192
☞不要轻易卷入无聊的人际角斗	194
☞好口才是一生的财富	195
☞乐于向别人伸出援手	197

第十二章 工作习惯

培养良好习惯,成就你的优秀

工作是上天赋予人类的使命,为了实现自己的人生目标和远大抱负,促使我们专注自己的工作,并为之付出自己的努力。把自己喜欢的并且乐在其中的事情当成使命来做,就能发掘出自己特有的能力。一个人对工作所持的态度,决定着一个人的工作成就。有着优秀工作习惯的人,处处能以主动热情、积极努力的态度对待自己所从事的工作,即使在最平庸的岗位上,也能取得卓越的成就。

☞热爱工作才能创造奇迹	202
☞把工作当做人生的享受	203
☞好心情让工作事半功倍	205
☞细节是成败的关键	207
☞总是把精力放在该做的事情上	209
☞专注于自己的工作	211
☞恪尽职守是职场美德	212
☞主动承担责任是一种使命感	214
☞自动自发的地工作	216
☞追求卓越,超越自我	217
☞用心才能够见微知著	219

第十三章 合作习惯

单打独斗的时代已经过去

合作的关键是要有容人之心。正确评价自己,清醒看到自己的不足与短处,才能产生与人合作、共同发展的强烈愿望,充分发挥自己的潜能。如果用自己的长处比别人的短处,看不见自己的短处和别人的长处,就很难与人精诚合作。在合作过程中,相互之间难免会有意见相左、磕磕碰碰的时候,也难免有差



错、有失误,能不能相互宽容谅解,营造一个和谐宽松的合作氛围,往往直接影响事业的成败。合作是一种能力,更是一种艺术。唯有善于与人合作,才能获得更大的力量,争取更大的成功。

⑤个人的成功离不开团队合作	224
⑤相互信赖,友好合作	226
⑤相互关爱,共同进步	227
⑤自己是集体中的一分子	229
⑤宽容是合作共事的纽带	231
⑤忠于职守是对团队的最大贡献	233
⑤要独立,但不要孤立	235
⑤懂得分享,不独占团队成果	237
⑤顾全大局,甘当配角	239
⑤双赢胜于单赢	241

第十四章 持之以恒习惯

你离成功只有一步之遥

当一颗种子具有足够坚强的生命力以后,无论在它上面压上多重的石块,它总能够找到破土而出的时候;如果一个人具有了坚强的意志品质和全面的个人素质,无论外部环境是多么不利,起点多么低,总能够找到属于自己发展的机遇。只要能够持之以恒地付诸努力,定能成长为参天大树。盯住目标,培养自己用心专一、坚持不懈、持之以恒、锲而不舍的习惯,成功就会在不远处向我们招手。一个人想干成任何事情,必须要有一种坚持不懈的精神;只有坚持不懈的努力,持之以恒地做下去,成功的大门才会向打开。

⑤成败之间往往只差一点	244
⑤耐性在于必要的坚持	245
⑤成功始于坚韧,成于执著	247
⑤坚持的明天叫成功	249
⑤把一件事坚持做下去	252
⑤毅力是无法替代的	255
⑤绝不放弃才有成功的希望	256
⑤耐心让你无往而不胜	258

第一章 告别昨天

改变习惯，改变命运

优秀习惯可以给予一个人自信，多一份自信就多一份成功的机会、多一份向成功迈进的能力。

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。”

人天生是有懒惰性的，后天的习惯养成决定着一个人的命运。我们也许会在不知不觉间养成了一些不好的习惯，使自己的人生道路变得复杂而充满坎坷。如果真是这样，固然影响我们自己的成长和进步，减少了我们人生成功的几率，但也并不是什么洪水猛兽。只要我们下决心改掉自己以前的坏习惯，重新培养自己优秀的习惯，同样会为自己找回自信，找回人生的正确目标和方向。

一个人的成就，多半取决于习惯的好坏。其实，成功并不难，只要你能够从良好的小习惯做起，就可以让你获得无穷无尽智慧。习惯能够改变人生，拥有良好习惯的人才能够轻松主宰自己的命运，坏习惯可以改掉，好习惯可以培养。

要除掉旧习惯，最好的方法是培养新习惯。我们过去走过的道路是轻车熟路，拒绝走上旧路的诱惑的确不是一件容易的事。当我们每天坚持培养自己良好习惯的时候，应该把它当作自己精神生活的一个重要内容，克服自己驾轻就熟地走旧路的欲望，彻底地与自己过去的坏习惯决裂。

只有克服了自己的坏习惯，使自己脱胎换骨变成一个全新的自我，我们才能踏上正确的人生道路，改变自己一生的命运。



坏习惯是阻碍成功的敌人

英国诗人德莱敦曾说：“首先我们养成习惯，随后习惯养成了我们。”

人们习惯于把人的习惯分成好坏两种，其实，习惯本身不存在好坏之分，但一个人习惯所带来的结果却是有好坏之分的。好习惯是一种坚定不移的高贵品质，坏习惯则会毒害人的心灵。做好事会巩固良好的习惯，做坏事也会加强恶习。

人是一种习惯性的动物。无论我们是否愿意，习惯总是无孔不入，渗透在我们生活的方方面面。成功是一种习惯，失败也是一种习惯；好习惯结好果，坏习惯酿恶果。

一个人的好习惯主要是依赖于人的自我约束，是自己对自我欲望的否定，引导自己养成不为坏习惯左右的优良品德。坏习惯却像杂草一样，在自己随时随地都能生长的同时阻碍了美德之花的生长，使美丽的园地变成杂草丛生的荒野。

好习惯可以让我们插上翅膀，飞往天堂；坏习惯可以让我们挂上锁链，走向地狱。遗憾的是，当我们被锁链束缚时，却从来不知道钥匙其实就在自己手中。

“木桶定律”从一个角度准确解释了不良习惯对于人的负面影响。“木桶定律”认为，一只木桶盛水的多少，取决于组成木桶的最短的那块板，而不是最长的那一块。一个人的成长和发展也是如此，我们都知道成功者们也都有过失败的经历，通过对一些成功者的调查，当问及他们曾经失败的原因时，得到的答案惊人的一致：“坏习惯是失败的重要原因之一”。而对于尚未取得成功的人们来说，坏习惯则使他们更难踏上成功之路。

我们不可忽视坏习惯对人的影响，一个人的坏习惯不仅阻碍他的成功，甚至可以让他陷于罪恶的深渊。通过一些人走向犯罪道路的发展轨迹，就可以发现：一些看似无关紧要的不良行为，如果不及时地予以制止和遏制，并对其行为进行必要的规范，则往往会使一个人的本质产生变化，最终导致走向犯罪的道路，这是他们坏习惯恶性膨胀的必然结果。坏习惯往往通过人的潜意识转化为一个人的自动化行为，虽然这种行为并不一定是他自己所希望的，但是一旦形成习惯，便会被习惯左右而身不由己，不知不觉间就已经铸成大错，酿成恶果。

坏习惯一旦播种，往往难以清除。我们今天的所为不过是对昨天的重复。



除非我们具有非凡的意志力，否则即使下决心改变，明天仍然会继续重复它。

一些人尽管已经下了千百次的决心要克服和抵制坏习惯的诱惑，如果没有坚定的意志力来控制自己的行为，丢掉过去的坏习惯，一旦松懈，沉淀在心中的欲望仍然会决堤而出，在他意识到这一问题之前，自己已经再一次屈服于旧习惯的诱惑了。

有人认为坏习惯可以轻而易举地克服，就姑息它。结果日久天长，就会被坏习惯像锁链一样缠住。只有靠坚定的意志做出正确的行为、经过一个艰苦的过程才能加以纠正。

坏习惯就像一棵长弯的小树，你不可能一下子把它弄直。要想纠正它，你可以搬来两块大石头，夹住它，用绳子捆紧。它不是一朝一夕能纠正的，这需要几个月，甚至一两年。

投资专家说，富人成功的秘诀就是：没钱时，不管多困难，也不会动用投资和储蓄，压力会使你找到赚钱的新方法，帮你还清账单，这是富人的习惯。

世间没有人想成为穷人，但之所以有那么多穷人，是因为他们自身的坏习惯使然。不要抱怨上天对你不公，上帝对每个人都是公平的。只是在机遇来临时，自己习惯性把它错过了。穷人如何才能成为富人？那就需要丢掉坏习惯，但是怎样才能改变一个习惯呢？唯一的答案就是：当初怎么养成的这个习惯，现在就怎么来克服它。

富人送给穷人一头牛，穷人满怀希望开始奋斗。可牛要吃草，人要吃饭，日子一天比一天难过。于是，穷人把牛卖了，买了几只羊。买回来后，先吃了一只，剩下用的用来生小羊。3个月过去了，小羊迟迟没有生出来，日子又艰难了。穷人把羊卖了，买成了鸡，想让鸡生蛋赚钱为生，但是日子在短期内并没有大的改变，于是，穷人不再抱任何希望就把鸡也杀了，穷人的理想彻底崩溃了，这就是穷人的习惯。

如果我们已经染上了恶习，不是一天两天就可以改过来的，那么从现在起我们就开始一步步地走出泥淖，这需要很大的毅力，而不要急于求成；更不能经不起恶习的诱惑，只有坚决地拒绝它，才能逐步远离它。

凡是渴望成功的人，都应该对自己平时的习惯做深刻的检讨，把那些妨碍成功的恶习一一找出来，并把它们记下来，对照它们引起的错误，想想今后应该怎么做。若能持之以恒地纠正它们，就一定会会有巨大的收获。

“习惯”在每个人生活和事业中表现出来的强大力量是不可低估的，我们人生的成败在很大的程度上取决于习惯的好坏。好习惯是你走向成功的基石，



坏习惯是我们成功路上的绊脚石。那么成功人士并不见得比其他人聪明，但是优秀习惯让他们变得更有教养、更有知识、更有能力；成功人士也不一定比普通人更有天赋，但是优秀习惯却让他们训练有素、技巧纯熟、准备充分。好习惯是成功人士的共同之处，我们要做的就是成功人士那样丢掉坏习惯，培养自己的优秀习惯，为自己播种下成功的希望。

三 习惯是一把“双刃剑”

人的习惯一旦形成之后，没有十倍百倍的力量，很难加以改变。许多人的习惯，终其一生也无法改变。所以说，好的习惯我们要发扬，坏的习惯我们要用坚强的意志和毅力以十倍乃至百倍的力量去改变，去摧毁。

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。良好的习惯隐藏着人类本能的秘诀。当每天坚持培养良好习惯活动的时候，它们很快就会成为精神生活的一部分。而最重要的是，它们会悄然走进心灵，变成奇妙的源泉，永不停止地创造财富，引导事业的航船不断驶向成功的彼岸。

当培养良好习惯的决心被自己的心灵完全接纳的时候，我们每天早晨便开始带着以前从来没有过的活力醒来，元气将会增加，热情将会升高，事业成功的欲望将会使我们克服一切恐惧，我们的每一天将会比自己想象中的更快乐。

一位睿智的教师和他的学生在树林里散步。教师突然停了下来，并仔细地观看着身边的4株植物。第一株植物是一棵刚刚冒出土的幼苗，第二株植物已经算得上挺拔的幼苗了，它的根牢牢地盘踞在肥沃的土壤中，第三株植物已然枝叶繁茂，差不多与年轻学生一般高了，第四株植物是一株参天的橡树，高耸入云。

老师指着第一株植物对他的年轻学生说：“把它拔起来。”

年轻的学生轻松地拔了出来。

“现在，拔出第二株植物。”

学生听从老师的吩咐，略加力量，便将树苗连根拔起。

“好了，现在拔出第三株植物。”

学生用一只手尝试了一下，然后改用双手全力以赴。最后，树木终于倒在了筋疲力尽的年轻学生的脚下。

“好的，”老师接着说，“去试一试那棵橡树吧！”

年轻学生看了看眼前的巨大的橡树，想了想自己刚才拔那棵小得多的树