

邁向成功的

5個習慣

這種
「內心的態度」
可以使您從
根本改變！

日本菲利浦公司副董事長

新 將命

Atarasi Masami

新潮社



國家圖書館出版品預行編目資料

邁向成功的5個習慣／新將命著．--初版．--臺北市：

新潮社，2001〔民90〕

面；公分．--(成功學DIY；20)

ISBN 957-452-149-4（平裝）

1.成功法 2.生活指導

177.2

90018931

成功學DIY ②

邁向成功的5個習慣

NT\$200

新將命／著

2001年12月／初版

〈出版者〉

新潮社文化事業有限公司

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話 (02) 2230-0545 * 傳真 (02) 2230-6118 * 郵撥 11803960

總管理處／台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F（東南學院正對面）

電話 (02) 2664-2511 * 傳真 (02) 2662-4655 / 2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu@linyu.com.tw

〈代理商〉

貿元有限公司

地址／台北縣永和市興街133巷21號1F

電話／(02) 2231-8612～4 * 傳真 (02) 2921-6308

◎法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-149-4

成功する5つの習慣（新 將命著）

SEIKO SURU ITSUTSU NO SHUKAN by Masami Atarashi

Copyright © 1997 by Masami Atarashi

Originally Japanese edition published by Seibido Shuppan Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged with Seibido Shuppan Co., Ltd.

through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

邁向成功的

● 5 個習慣

新 將命〔著〕

創造「成功的自己」——前言

「過去和他人是不可改變的，將來和自己是可改變的！」
這是最喜歡的一句話，也許可以稱為我的「座右銘」吧！

累積了三十多年的上班經驗，如果我能夠大言不慚的將自己歸類於成功者，那麼也許就是受到這句話的庇佑吧。

如果能夠改變自己，就可以使他人改變，而且也能夠依照自己的願望來築起未來的夢想。這就稱為自我實現。

那麼，該如何改變自己呢？答案就是，「養成好習慣。」

有句話說，「人應該成為自己所想要成為的人。」嚴格說來，光是這麼想還不夠，非得要「這麼想，而且這麼做」不可。更進一步說，有必要將自己所做的事情「習慣

化」。人必須成為依照自己的習慣而活的人。

通常，一項行動只要持續二十一天，就能夠成為固定的習慣。而在漫長的人生中，只要努力花點工夫在這三個星期就夠了。

我們經常可以看見三分鐘熱度的人，雖然想這麼做，但是只做三天就遇到挫折了，始終無法持續下去，所以常常反反覆覆的處於失敗中。

如果想持續一項行動三星期以上，那麼就必須了解自己的思考方法以及行動模式。本書就是提供這種思考方法以及行動模式。

積極的、肯定的、打破現狀的行動，就稱為「習慣」。

總之，如果很安逸的就讓自己認同現狀，那這就是一種壞習慣。

在培養好習慣的同時，本書的另外一個目的就是在不知不覺中讓自己發覺自己的壞習慣，並且從壞習慣中跳脫出來。

如果培養了好習慣，那麼就沒有必要責罵自己，自然就會產生餘力，而這個餘力又能夠讓自己產生更好的習慣。這就是邁向成功的良好循環。

有句話，「首先從醜開始。」

這句話來自中國戰國時代，燕的郭隗向昭王獻策——「如果想招徠賢者，首先必須

禮遇那些對自己不太好的人。如此一來，賢人自然會默默的往自己身邊集中。」引伸的意義就是，當你希望開始一項事情時，首先就必須從自己開始改變起。

最開始改變的是自己，之後成功和幸運就會造訪自己。

「創造習慣就是創造自己，創造自己就是創造成功。」

在開頭的部分送給各位這一句話。

目錄

創造「成功的自己」——前言／3

序章・為什麼需要這種「習慣」呢？／15

徹底支持自己的「習慣力量」／16

「第二天性」決定人生／18

切斷惡性循環／20

只要行動改變，性格也會改變／22

成長的人生或是放逐的人生？／23

在習慣的範圍內「好貨就是好貨」／25

等待「突然改變的一天」／28

第一個習慣

擁有「人生的目標」

第一章・「毫無遺漏的思考」技術／32

如果你能夠這麼想，目標就能夠栩栩如生／34

思考以前所沒有思考過的事情／36

「第四餐」才是最重要的／38

好的資訊當中有「礦脈」／41

頭腦必須「多長根」使用／42

跳脫出單方面的思考，檢查五W二H／44

穿了「對方的鞋子」就會了解很多事／46

將目的意識擴大為「膽識」／47

從「一天三十分鐘」開始！／49

實業要鍛鍊「外腦」／50

第二章・如何達成目標呢？／53

成功也有「方程式」／55

防止計畫崩壞的五個原則／57

好的目標有這樣的「魅力」／59

在二十歲～三十歲就要養成習慣／60

這種「目標」沒有意義！／62

思考長期與短期的平衡／64

無法達成時的應對方法／66

從到達點看「現在」／68

第二個習慣

養成「勝利的習慣」

第三章・「勝負的強度」條件／72

掌握「大方向」的六大原則／74

抬頭的離職與低頭的離職／75

「改變現狀是健全的」／77

使企業家的精神發生動搖／79

商業並不是「等待」，而是在「大街上」／81

為了求取經常性的勝利，就必須經常捨棄／82

牽制強大競爭者的方法／84

強者與公司一起成長／86

第四章・如何「貫徹自己」？／88

建議你做「肯定的想像」／89

區分勝者與敗者的「口頭禪」／91

辯解沒有「正解」／93

學習美國商業人士的「自我主張的方式」／94

不要沈醉在「腹藝」中／96

以數字進行主張，並訴之以情／98

這種修剪的方式只會使「樹」枯萎／101

「正論」最多只能說三次／103

如何在組織中表現出「自我本色」？／104

上司的耳朵「很小」／107

再也沒有比打招呼更好的「播種方式」了／109

第三個習慣

請和「長處」交往

第五章・使人際關係成功的方法／112

自己能做的「最佳服務」是什麼？／114

記住「我關心你」的訊號／116

談話就是談心／117

聽對方說話／118

不擅長「伸展自己的長處」／120

有時不妨成為上司的「翻版」／122

為什麼「先反對的人」比較容易成為好朋友／124

「你認為如何呢？」／125

受人歡迎的「五個黃金定律」／127

第六章・領導者非得如此不可／129

創造「人」之前，先創造「環境」／130

留在內心當中的是「能夠為我想的人」／131

短處更值得褒獎／134

與其斥責他，不如「提醒他注意」／136

點燃「心的可燃物」／138

這裡充滿了「明朗的緊張感」／139

使「皮格馬利翁效果」發揮到最大的極限／140

管理「失敗」的三種態度／142

希望他人對此能夠有好的評價／144

第四個習慣

請鍛鍊「基本」

第七章・能夠做好「基本」，工作就會有進步！／148

使努力成為「條件反射」——讀書法①／149

通過各種能力開發的「步驟法」——讀書法②／152

資料可以分為「四座山」——情報術①／153

致勝的「二十％」——情報術②／155

有四成的工作「不做也可以」——自我管理①／157

「雖然緊急，但並非重要的工作」該怎麼辦呢？——自我管理②／159

一年賣三百輛車子的男人——工作術①／161

成為「頂尖」的三項基本——工作術②／163

想要進步的人的「典範」／164

第八章・找出「時間」的生活習慣／166

下工夫使一年變成「十三個月」／168

首先決定「不應該做的事情」／170

「集中」就是力量——一時一事之法則／171

「早上二小時」該做什麼？——一時複事法則／174

「十項紀錄」可以生產時間／175

檢查自己的「時間小偷程度」／177

「工作的質」與時間的平衡——+ + +法則①／180

「不符合期限時」的應對方法——+ + +法則②／182

第九章・引導出「強勢的自己」的態度／184

在工作方面不要他責，而應該「自責」！／185

「自己的責任是對方的三倍」／187

了不起的人為何能夠「言之必行」呢？／188

管理麻煩問題的三原則與三方法／190

越是討厭的工作越要「完美的一次做完」／193

一句話就讓我重新站起來的「上司的理解」／195

「逆風也是能夠使自己活動的風」／197

為挽回可能失誤的球而奮戰是最好的／198

「強勢」的泉源就在這裡！／200

第五個習慣

隨時保持「愉快的心情」

第十章・使人生愉快的生活方式／204

使工作變成彩虹顏色的「常用語」／205

「愉快」去做比「加油」更好／207

為什麼越是一流的人才，越是「永遠像小孩」／209

會「表揚失敗」的美國企業／210

只有追逐兩隻兔子才能得到「最好的兔子」／212

使自己進步也使公司進步的「複屬型」的人／214

酒等稍微「冷一點」再喝／216

第十一章・這個習慣為你帶來幸運／219

越過「人生風暴」的二個祕訣／220

當幸運向自己「招手」時／222

「世代交替」不要讓機會逃跑了／224

「只要推推看，也許就能打開門！」／226

肯定思考的「五一超越論」／228

「微笑卡片」帶來幸福／230

真正的滿足在「舒適區」的一步之外／231

與其期待明天的一百分，不如捉住今天的八十分／233

從「會做的人」變成「已經做到的人」／235

「如願以償」就從這裡開始吧！／237

序章

為什麼需要這種「習慣」呢？

有一句話，「文化就是習慣的綜合。」(Culture is the sum of habits.)

所謂文化就是個性。就上班族而言，也可以說成是固有的能力，亦即這個人的個性以及人格，是由這個人本身的習慣所累積而成的。

打招呼的方式、工作時候的姿態，是否能夠遵守時間及約定，每項習慣也許看起來並不是那麼醒目。然而，當這些事情成為個性而被認知時，就這是自我實現的決定要素。每個人都喜歡和誠實的人交往，而不願意和不誠實的人交往；每個人都希望有能幹的部下，而不是有無能的部下。

能力並不是以一小時或半天為單位，而成為人生重要的因素。然而，如果累積了半年、一年、五年的時間，那麼即使是再小的能力，都能夠產生非常大的差別。這就是