

THE 7 HABITS OF
SUCCESSFUL PEOPLE

成功人士

的七个习惯

◎ 王志刚 编著

这是一本走向成功的最佳读本。

成功人士的七个习惯，

将使你最终业有所成。

成功人士的七个习惯

王志刚 编著

 中国华侨出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

成功人士的七个习惯 / 王志刚编著. - 北京: 中国华侨出版社, 2003. 12

ISBN 7 - 80120 - 764 - 5

I. 成… II. 王… III. 成功心理学 - 通俗读物
IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 110405 号

《成功人士的七个习惯》

编 著 / 王志刚

责任编辑 / 卓力

经 销 / 新华书店

开 本 / 880 × 1230 毫米 1 / 32 印张 12.5 字数 210 千字

印 刷 / 北京银祥印刷厂

版 次 / 2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷

印 数 / 0001—5000 册

书 号 / ISBN 7 - 80120 - 764 - 5 / G·297

定 价 / 22.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 邮编 100029

E - mail: overseashq@sina.com

发行部: (010)64443051 传真: 64443051

成功始于习惯

(代序言)

习惯对我们的生活有绝大影响，因为它是一贯的。在不知不觉中，经年累月地影响着我们的品德，暴露出我们的本性，左右着我们的成败。

在现代社会，要想做一名成功人士，创造卓越的成就，就必须从培养良好的个人习惯入手。

每个人在日常生活中都有各种各样的习惯，如果，单从表面来看，它是一件小事，不引人注意，但是很多人失败就失败在不良习惯上。美国成功学大师拿破仑·希尔说：“习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人。”这就说明了习惯的力量是巨大的。

现实生活中总有一些人在失败时怨天尤人，归咎于不得天时、地利、人和。其实，在我们失败时，有没有认真反省一下，检讨一下我们日常生活中的习惯，把这些习惯归类，哪些是好习惯，比如：比较守时；作事有主有次；做事抓紧时间；对人和蔼……哪些是坏习惯，比如：工作间混乱；做事不分主次；不能自我控制情绪；随便指责别人等等。如此看来，可谓小习惯都能影响大事情。为了帮助有志

于成功人士提高效率，更加完善自己，我们精心准备，概括了成功人士的七个做事习惯：

积极主动，别指望谁能推你走；以始为终，忠于自己的人生计划；要事第一，选择当前该做的事；追求双赢，远离角斗场；善于沟通，换位思考的原则；综合综效，1+1可以大于2；不断更新，全方位平衡自我。

在这个世界上，相信绝大多数人都不甘平庸，怎样才能使自己脱颖而出成为一个成功人士呢？就请从培养自己良好习惯入手，用良好的习惯来改善自我，打造自我，塑造一个全新、成功的我。

相信这七种习惯对一个有志于成功的人一定有很大的帮助，它将会使你从小事做起，从最基本处做起，最终业有所成。

目 录

习惯之一：

积极主动 别指望谁能推你走

人性本质是主动而非被动的，不仅能主动反应，更能主动创造有利环境。采取主动是表示自己要开创前途的责任。

积极主动与消极被动本身有天壤之别，尤其再配合人性的聪明才智，差距就更远了。想要生命的产能与产出平衡，进而追求圆满人生，主动精神实在不可缺少。

1. 改变自己的心态，就能改变自己的世界 / 3
2. 行动，行动，再行动 / 7
3. 不能与不为 / 11

4. 采取主动 / 14
5. 化消极为积极 / 19
6. 十个想法不如一个行动 / 32
7. 摆脱自我限制 / 36
8. 先从自己做起 / 41
9. 成功在于争取 / 45
10. 培养积极心态的八个步骤 / 48
11. 看重自我 / 50

习惯之二：

以终为始 忠于自己的人生计划

每个人都有自己的**人生计划**，尤其以成功人士为最。人生计划是你一生的追求和信仰，人生信条是你一生的原则和标准。成功人士之所以能成功，归功于他们能以终为始忠于自己的人生计划。

1. 谨记人生使命 / 57
2. 始终如一地寻找机会 / 60
3. 改写人生信条 / 64
4. 勇气——实现人生计划不可缺少的 / 67
5. 每个人以终为始追求的是什么 / 72

6. 你的生活重心是什么 / 74
7. 坚持做好一件事 / 79
8. 你的人生计划是什么 / 85
9. “膝下有黄金” / 88
10. 成功人士的心态调剂法 / 90
11. 成功在于多次尝试 / 96
12. 分阶段安排自己的人生计划 / 101

习惯之三：

要事第一 选择当前该做的事

成功人士的管理方法是推行重点式的管理，把最重要的事放在第一位。找出重点后，时刻遵循要事第一的原则，以免被感觉、情绪或冲动所左右。

1. 摆脱琐务的纠缠 / 107
2. 学会主次分明 / 110
3. 马上行动起来 / 113
4. 善于排除次要事务 / 118
5. 进入“瓦伦达心态” / 120
6. 集大成管理理论 / 124
7. 改变自己能力上的弱点 / 128

8. 把精力放在最佳位置 / 131
9. 高效能的方法 / 135
10. 成功人士的时间管理 / 140
11. 认清得失 / 144

习惯之四： 追求双赢 远离角斗场

利人利己者把生活看做一个合作的舞台，而不是一个角斗场。他们打破非强即弱、非胜即败的二分法。

利人利己可使双方互相学习、互相影响及共享其利，达到互利的境界。培养这方面的修养，少不了过人的见识、积极主动的精神，并且要以安全感、人生方向、智慧与力量作为基础。

1. 角斗场模式 / 151
2. 站在对方的立场看问题 / 159
3. 一切从友善开始 / 162
4. 寻求互利的要诀 / 165
5. 不轻易责备别人 / 174
6. 善于与人为友 / 178
7. 主动和别人搞好关系 / 182

8. 保持平和，追求双赢 / 188
9. 抓与放的学问 / 192
10. 利人利己的要领 / 197

习惯之五： 善于沟通 换位思考的原则

如果用一句话归纳成功人士在人际关系方面的一个最重要的原则，那就是：善于沟通，做到知己知彼。这一原则是人际交流的关键。

人际沟通不仅通过语言来进行，还取决于语调、声音和肢体语言。所以在沟通的过程中，不仅要耳到、眼到、心到；还要用眼睛去观察，用心灵去体会。

1. 为什么要沟通 / 203
2. 真情沟通 / 206
3. 学习别人长处的效应 / 209
4. 沟通能够赢得胜机 / 212
5. 用心灵沟通 / 216
6. 沟通要因人而异 / 219
7. 有爱才有沟通 / 222
8. 不要吝啬对别人的赞美 / 224

9. 广结善缘 / 230
10. 换位思考的原则 / 235
11. 良好沟通的六个秘诀 / 241
12. 如何指正别人的错误 / 246
13. 一定要记住别人的名字 / 248

习惯之六：

统合综效 1+1 可以大于 2

成功人士的管理模式是统合综效。统合综效的观念源自一种自然现象：全体大于部分的总和。有些不同种的植物生长在一起，根部会互相缠绕，土质因而改善，植物也比单独生长时更为茂盛。两块木头所能承受的力量大于个别承受力的总和，两种药物并用的疗效也可能大于分开使用之和。这说明 1+1 等于 3，甚至更多。

1. 博采众议 / 257
2. 善于合作 / 259
3. 调和优劣各得其所 / 267
4. 创新魔方 / 271
5. 取人之长，补己之短 / 282

6. 善假于物 / 284
7. 情绪制胜法 / 287
8. 成功人士的 25 小时 / 294
9. 激发创新法的 6 种方法 / 298
10. 它山之石可以攻玉 / 301
11. 业精于勤 / 305
12. 少说、多听、勤做 / 315

习惯之七： 不断更新 全方位平衡自我

不断更新自我是成功人士的重要习惯之一，人生最值得的投资就是磨练自己，因为具备良好的思考、学习、创造与适应能力，才能立于不败之地。

大概每个人都知道“工欲善其事，必先利其器”的道理，不断更新，全方位平衡自我，就是磨练自己，从身体、精神、心智、社会情感等四个方面，增进个人产能，累积其修养的本钱。

1. 孜孜以求全身心营造自我 / 327
2. 天生我材必有用 / 331
3. 先从小事做起 / 335

4. 激发潜能 / 339
5. 潜能的开发、创新 / 344
6. 不断创新 / 351
7. 一切失败皆因无知 / 354
8. 及时充电 / 359
9. “顺”与“逆”、“苦难”与“安逸”的自我调节 / 365
10. 心理自我调节 / 372
11. 善于挖掘自我 / 376
12. “知”与“识”的概念 / 380
13. 知识决定命运 / 383
14. 学习是一生的需要 / 387

积极主动

——别指望谁能推你走

人性本质是主动而非被动的，不仅能主动反应，更能主动创造有利环境。采取主动是表示自己要开创前途的责任。

积极主动与消极被动本身有天壤之别，尤其再配合人性的聪明才智，差距就更远了。想要生命的产能与产出平衡，进而追求圆满人生，主动精神实在不可缺少。

1. 改变自己的心态， 就能改变自己的世界

.....·成功人士的习惯要略·.....

●《周易》上说“穷则变，变则通”。这里的“变”，正是指自己“变”——调整自己的心态。

●如果你开始调整表情，诸事面带微笑。进行了这个调整之后，与社会交换的信息就改变了，你和周边的人际关系就发生了变化。

●改变自己，实质就是改变自己对世界的看法。

●改变自己，先要改变心态，惟有心态观念转变，你才有可能走向成功。

没有一个成功人士是墨守成规的，他们无时无刻地在变，他们的变主要是心态在变。因为只有变化才有新的希望。

列夫·托尔斯泰说：“大多数人想改造这个世界，但却极少有人想改造自己！”

人是社会系统的一员，是人类社会这个大结构中的一个要素。人的位置取决于人与社会的关系，这种关系又决定于人所处的状态，即与周围系统交换物质、能量、信息的方式和量。

人有很多状态，不同的状态带来不同的效果和不同的结果，同时也就决定了你与社会的关系，即确定了你的位置。

状态主要表现为生理状态、心理状态和行为状态。

当你调整状态，改变自己时，你与世界交换的物质、能量、信息必然发生变化，你与他人的关系就变了，你在社会生活中的位置就已经发生了变化。

比如你在生活中经常愁眉苦脸，这一定代表了你现在的位置和与世界的某种既定关系。如果你开始调整表情，诸事面带微笑。进行了这个调整之后，与社会交换的信息就改变了，你和周边的人际关系就发生了变化。

美国一些学者的研究表明，一种真正以友谊待人的态度，引起对方友谊反应的比率高达 60%至 90%。领导此项研究的博士说：“爱产生爱，恨产生恨，这句话大致是不会错的。”

雨果的不朽名著《悲惨世界》里那个主人公冉·阿让，本是一个勤劳、正直、善良的人，但穷困潦倒，度日艰难。为了不让家人挨饿，迫于无奈，他偷了一个面包，被当场抓住，判定为“贼”，锒铛入狱。

出狱后，到处找不到工作，饱受世俗的冷落与耻笑。从此，他真的成了一个贼，顺手牵羊，偷鸡摸狗。