

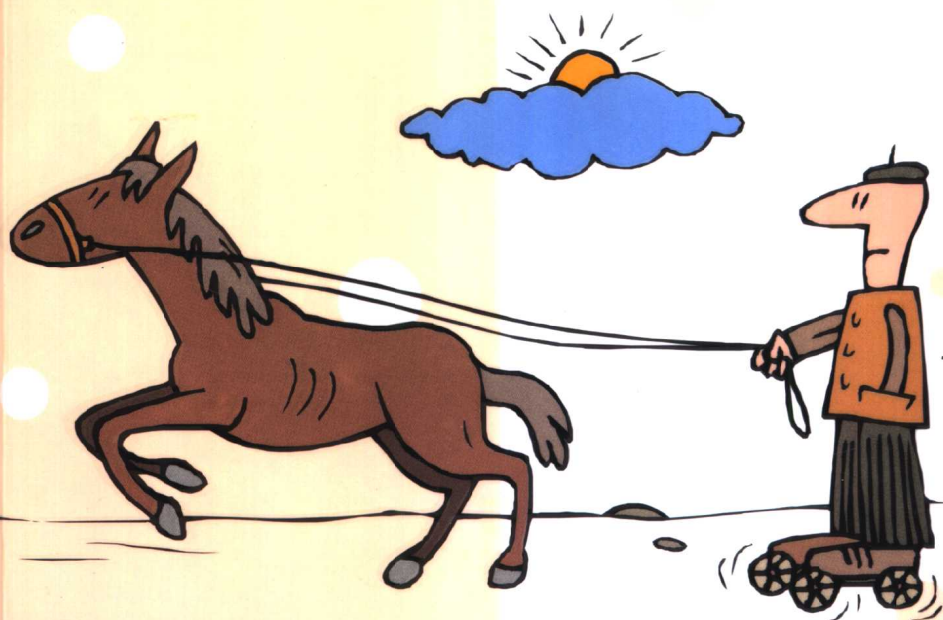
刘 烨/编著

决定命运^的 186个好习惯

Jueding Mingyun de 186 ge Haoxiguan

多一个好习惯，就会多一次成功的机会

多一个好习惯，就会多一分成功的信心

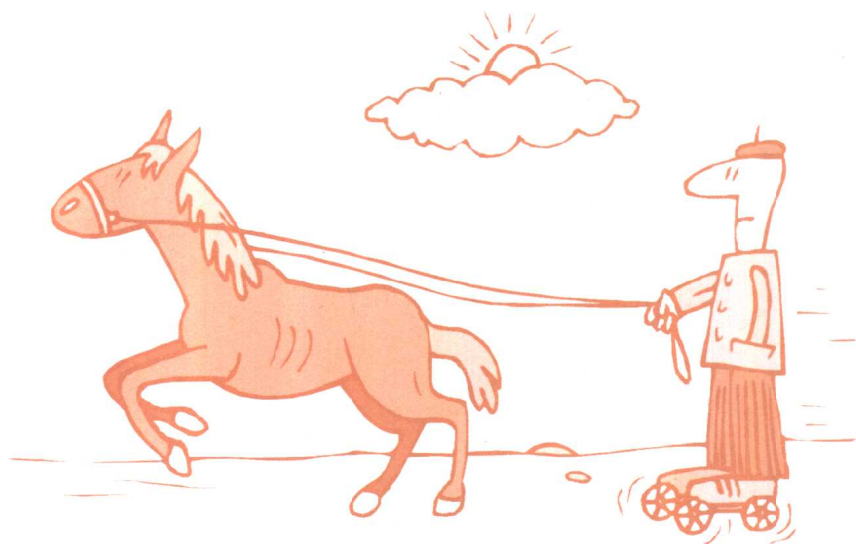


中国三峡出版社

刘 烨/编著

决定命运的 186个好习惯

多一个好习惯，就会多一次成功的机会
多一个好习惯，就会多一分成功的信心



中国三峡出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

决定命运的 186 个好习惯/刘烨编著. —北京: 中国三峡出版社,
2004. 1

ISBN 7-80099-777-4

I. 决… II. 刘… 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 109074 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

发行部电话: (010) 68218553 51933037

编辑室电话: (010) 51933033

[http: //www. e-zgsx. com](http://www.e-zgsx.com)

E-mail: sanxiaz@sina. com

版式设计: 楠竹文化

管庄永胜印刷厂印刷 新华书店经销

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 10. 875

字数: 200 千 印数: 1—6000 册

ISBN 7-80099-777-4/Z · 134 定价: 20. 00 元

前 言

人们在日常生活和繁杂的工作中，自然而然地形成一种为人所忽视的习性——习惯。好的习惯会使你终生受益，是你灵感的源泉，成为开启你智慧之门的金钥匙；坏的习惯则会变成你人生的阻碍，甚至让你处处遭遇危机，寸步难行。

习惯极大地影响着人类的行为，它是由一个人行为的累积而形成的定型，它决定人的性格，进而成为决定人生命运的重要因素。

多一个好习惯，心中就会多一分自信；多一个好习惯，人生中就会多一次成功的机遇；多一个好习惯，我们生命里就会多一个享受美好生活的能力。

本书通过介绍 186 个好习惯并列举大量的事例，向你阐述了好习惯的作用和如何利用好习惯走向成功的方法。书中有相当一部分例子是社会上俯拾皆是的现实事件，一般人并未注意到它们所包含的深层哲理，而本书从不同角度挖掘它的内在意义，具有较强的说服力和启发性。希望每一位读者都能从中受益，并在实践中起到积极的作用。

这是一本趣味盎然、说服力强且启发性高的书。本书最大的目的在于帮助你了解自己，在日常生活中的一切言行、举止、情绪等背后所真正代表的意义和动力，让你对于自己某些不良的言行举止及情绪有所警觉。然后，我们再提

供一些专业的建议与做法来“对症下药”。只要能遵照本书建议的方法来做，那么，相信你的明天会更美好！

万事开头难，让我们现在就开始行动吧！

供一些专业的建议与做法来“对症下药”。只要能遵照本书建议的方法来做，那么，相信你的明天会更美好！

万事开头难，让我们现在就开始行动吧！

目 录

第一章 改变命运，从做人开始

要想成功，需从自身做起——做人。这是一个成功者必须确立的内在标准，没有这个内在标准，人生之路就会失去支撑，最终导致失败将是必然的。

1. 塑造真实自我 (2)
2. 把自己的想法说出来 (4)
3. 适时地选择“无知” (6)
4. 谦和做人 (7)
5. 做人需要诚实 (8)
6. 勇于承担责任 (10)
7. 拥有高尚的人格 (11)
8. 让步是一种修养 (13)
9. 善待自己 (14)
10. 体现个性 (15)
11. 凡事留有余地 (17)
12. 不要没事找事 (19)
13. 凡事适可而止 (21)
14. 处世须注重修身 (22)
15. 教养是你最重要的财富 (24)
16. 不向权威低头 (26)

- 17. 勇于接受挑战 (27)
- 18. 热爱自己 (28)
- 19. 你永远是自己 (30)
- 20. 学会自律 (32)
- 21. 温和带来好运 (33)
- 22. 时刻把握自己的命运 (35)

第二章 养成良好习惯，成就美好事业

你的反复的行为便形成了习惯，而习惯又反过来塑造了你独特的自我。一个哲人曾说过：“种下一种行为，收获一种习惯；种下一种习惯，收获一种个性；种下一种个性，收获一种命运。”好的习惯会使你内心涌动着一股奋发向上的力量，而这种力量定会成就你人生的辉煌。

- 23. 勇气铸就事业 (37)
- 24. 倾尽所能 (39)
- 25. 不可狂热 (40)
- 26. 不再怀疑 (42)
- 27. 在抉择中前行 (44)
- 28. 别太忙 (46)
- 29. 拿得起，放得下 (48)
- 30. 相信梦想 (50)
- 31. 勇于创新 (52)
- 32. 做第一个吃螃蟹的人 (54)
- 33. 做事讲究方法 (55)

34. 工作也须量体裁衣	(57)
35. 做一个不为薪水工作的职员	(58)
36. 勤奋工作	(60)
37. 让敬业成为一种习惯	(62)
38. 自动自发地工作	(64)
39. 将爱好融入工作中	(66)
40. 工作无贵贱之分	(68)
41. 养成全神贯注的习惯	(69)
42. 永远保持工作中的热情	(71)
43. 做比说好	(73)
44. 注重小事	(74)
45. 永不停止	(76)
46. 谨慎地去冒险	(77)
47. 成功就是一叠厚名片	(79)

第三章 以心换心，真诚待人

生活就像山谷的回声，你喊了什么，它就回应什么，甚至更多。以心换心，真诚待人，你必会得到别人真诚的回报。记住，你付出了什么，就会得到什么；你耕种了什么，就能收获什么。

48. 学会忍耐，宽以待人	(81)
49. 多赞许，少批评	(83)
50. 说到就要做到	(85)
51. 真诚待人	(86)

- 52. 理解他人才能备受理解 (87)
- 53. 成为心宽气和的人 (88)
- 54. 信任朋友 (90)
- 55. 不可辜负朋友的信赖 (92)
- 56. 助人就是助己 (93)
- 57. 向你身边的人问好 (95)
- 58. 学会倾听 (97)
- 59. 把温暖带给别人 (99)
- 60. 让自己充满笑容 (101)
- 61. 恰当地赞美 (103)
- 62. 承认他人 (105)
- 63. 不斤斤计较个人得失 (107)
- 64. 牢记他人的名字 (109)
- 65. 对他人感兴趣 (111)
- 66. 学会爱你的对手 (113)

第四章 勇于面对一切，开始新的生活

人生之路上到处充满挫折与失败，但不必畏惧，因为每一次的失败都伴随着成功的种子。只要你勇于面对一切，经得起人生的考验，必会得到丰厚的报酬。

- 67. 勇于承受不可逆转的事实 (116)
- 68. 勇于改变现状 (119)
- 69. 永不言败 (121)
- 70. 敢于告别过去 (123)

71. 鼓足勇气，直视困难	(125)
72. 哪里倒下就在哪里爬起来	(127)
73. 消灭自己的懦弱	(129)
74. 走出困境，迈向成功	(131)
75. 在失望中寻找希望	(133)
76. 贵在坚持	(134)
77. 做无畏的勇者	(135)
78. 勇于进取	(137)
79. 莫后悔	(138)
80. 让精神永远在战斗	(139)
81. 将逆境转化为激励	(141)
82. 让生活更美丽	(143)

第五章 用正确的观念指导一生

观念是一种思想，是你无形之中的做事准则，有什么样的观念，往往就决定了你做事的成败。聪明的人都知道要想取得成功，就必须树立自己正确的观念。正确的观念可以指导你的一生。

83. 节俭好处多	(146)
84. 懂得等待	(148)
85. 凡事力争主动	(149)
86. 排出你的优先顺序	(150)
87. 是金子总会发光	(152)
88. 相信自己	(155)

- 89. 脸皮不妨厚一点 (156)
- 90. 找到灵感 (157)
- 91. 适合实际需要的就是最好的 (159)
- 92. 克服思维定式 (160)
- 93. 提醒别人时要提醒自己 (162)
- 94. 把劣势变成优势 (163)
- 95. 自己创造机会 (165)
- 96. 学会独立自主 (166)
- 97. 是老虎就不要做山羊 (167)
- 98. 退一步, 海阔天空 (169)
- 99. 以原则为生活重心 (170)

第六章 自信、自强——成功的原动力

力量的真正源泉, 是一种暗中的、永不变更的对未来的信心。甚至不必是信心, 而是一种确信, 要相信自己, 并做一些有意义的工作, 这样才是安全可靠的。

- 100. 相信自己是第一 (173)
- 101. 自信“我配得上” (175)
- 102. 君子以自强不息 (177)
- 103. 靠自己实现梦想 (179)
- 104. 信念产生奇迹 (181)
- 105. 懂得“我很重要” (183)
- 106. 从“不得意”到“大得意” (185)
- 107. 有目标就有希望 (186)

108. 苦涩催人奋进	(188)
109. 自立自强	(190)
110. 有自信才有成功	(192)
111. 自信的人龙卷风都刮不倒	(194)
112. 培养平等的自我意识	(195)
113. 坚持自己的梦想	(196)

第七章 完善自我，拥有良好心态

心态——情感曲线的波动。良好的心态会让你每天如沐爱河——斗志昂扬；反之，则会使你眉头紧锁——垂头丧气。让自己做自己心的主人，你将让快乐伴随一生。

114. 笑对人生	(199)
115. 超越禁锢	(202)
116. 用乐观的态度实现梦想	(204)
117. 净化心灵	(206)
118. 修复心灵的缺陷	(208)
119. 摆脱忧愁	(210)
120. 让忧虑在忙碌中消失	(212)
121. 用诗意感染别人	(214)
122. 心宁则智生	(215)
123. 把心打开	(217)
124. 做奉行乐观主义的人	(219)
125. 抛弃悲观的思想	(220)
126. 笑的力量	(222)

决定命运的 JUE DING MING YUN DE
186 个好习惯 186 GE HAO XI GUAN

127. 快乐生活好习惯 (223)
128. 寻求内心的镇定 (224)
129. 换种心情 (226)
130. 去收获快乐 (228)
131. 好心态方可长寿 (229)

第八章 珍惜时间，勤奋耕耘

古今中外，无论哪一个成大事者都具有珍惜时间、勤奋刻苦的好习惯。因为他们深知，时间就是金钱，时间就是生命，勤奋则是通向成功的惟一捷径。珍惜时间是为了勤奋耕耘，勤奋耕耘更是为了珍惜时间。一个珍惜时间、勤奋耕耘的人，终究会成为成功之人。

132. 时间有价 (233)
133. 谁快谁就赢 (235)
134. 抓住每一秒，才能攀得更高 (237)
135. 珍惜时间等于守住生命 (239)
136. 充分利用业余时间 (240)
137. 摧毁拖延的恶习 (242)
138. 将今天视为最后一天 (244)
139. 过付出、给予的人生 (246)
140. 脚踏实地 (247)
141. 默默耕耘 (248)
142. 勤劳致富 (250)
143. 学会挖掘“金子” (252)

144. 勤奋可以点石成金 (254)
145. 勤奋终能出人头地 (256)
146. 勤奋就是财富 (258)

第九章 善于学习，用大脑去思考

善于学习能使人不断地进行“充电”，永远“能量”十足；而一切学习都是为了学以致用，学以致用需要你保持清醒的头脑，积极地去思考。学习与思考是成大事的基本条件，只有养成了善于学习与思考的好习惯，我们才能面对挑战，从容竞争。

147. 比财富更宝贵的是知识 (261)
148. 求知远比蓄财更重要 (262)
149. 重视学习 (263)
150. 在勤奋学习中进取 (265)
151. 你必须主动想要才行 (267)
152. 积累幽默 (269)
153. 多才多艺，莫如独精一门 (270)
154. 向对手学习 (271)
155. 学无止境 (274)
156. 真正的勇气是智慧和奉献 (276)
157. 善于用脑 (278)
158. 思考是成功的关键 (280)
159. 三思而后行 (282)
160. 适当玩点儿游戏 (284)

- 161. 经常突发奇想 (286)
- 162. 成功者善于打破常规 (287)
- 163. 巧妙利用自然 (289)
- 164. 学会联想 (290)
- 165. 让一加一大于二 (291)
- 166. 回顾过去 (293)
- 167. 善于发现 (295)
- 168. 善于转换思路 (297)
- 169. 想其所以然 (299)
- 170. 在别人的失败处寻找机遇 (301)
- 171. 用最好的方法解决问题 (303)

第十章 巧言受用一生

语言交际能力是成功者必备的能力之一。人类已经步入了一个信息爆炸的时代，成功越来越依赖于有效的自我推销及相互沟通。出色的语言交际能力是一条金子做的纽带，它连接着你和另一头——成功。

- 172. 说话有技巧 (305)
- 173. 巧言受用一生 (307)
- 174. 用事实说话 (309)
- 175. 赞美暖人心 (311)
- 176. 赞美也要有学问 (313)
- 177. 善用幽默 (315)
- 178. 学会批评 (317)

179. 坦诚会友	(319)
180. 说话要委婉	(321)
181. 真实是一种幽默	(323)
182. 欲擒故纵见利弊	(325)
183. 说话要简洁精炼	(327)
184. 说话逻辑不可乱	(328)
185. 说话需要平凡朴实	(329)
186. 说话要讲求供需平衡	(330)