

塑造全新自我的三堂必修课
成就卓越人生的成功枕边书

超值金版
29.00

一则习惯决定一生 一个错误影响一生 一种能力改变一生

陈荣赋◎编著

掌握这些经验和智慧，
少走弯路，少受挫折，人生少奋斗10年！

这是一本教你探索自我的书，也是一本让你脱胎换骨的书，
更是一本助你改变命运的书。



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。 [美] 威廉·詹姆士

走过弯路，犯过错误，并不是坏事，更不是什么耻辱，要在实践中勇于承认和改正错误。 [美] 爱因斯坦

成功好比一把梯子，“机会”是梯子两侧的长柱，“能力”是插在两个长柱之间的横木。只有长柱没有横木，梯子没有用处。 [英] 狄更斯



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

001463648

一则习惯决定一生 一个错误影响一生 一种能力改变一生

陈荣赋◎编著

藏书 掌握这些经验和智慧，
少走弯路，少受挫折，人生少奋斗10年！

这是一本教你探索自我的书，也是一本让你脱胎换骨的书，
更是一本助你改变命运的书。

贵阳学院图书馆



GYXY1463648



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

一则习惯决定一生 一个错误影响一生 一种能力改变一生 / 陈荣赋编著. —上海: 立信会计出版社, 2012.12

(超值金版)

ISBN 978-7-5429-3693-6

I. ①一… II. ①陈… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第271648号

策划编辑 蔡伟莉
责任编辑 陈 旻
封面设计 久品轩

一则习惯决定一生 一个错误影响一生 一种能力改变一生

出版发行 立信会计出版社
地 址 上海市中山西路2230号 邮政编码 200235
电 话 (021) 64411389 传 真 (021) 64411325
网 址 www.lixinaph.com 电子邮箱 lxaph@sh163.net
网上书店 www.shlx.net 电 话 (021) 64411071
经 销 各地新华书店

印 刷 固安县保利达印务有限公司
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
印 张 27.5
字 数 494千字
版 次 2012年12月第1版
印 次 2012年12月第1次
书 号 ISBN 978-7-5429-3693-6/B
定 价 29.00元

如有印订差错, 请与本社联系调换

前 言

一个人的成功受着众多的因素影响和制约，而在众多的因素当中，能够左右和决定我们命运的有三大关键因素——习惯，错误，能力。

习惯的力量是无比巨大的，它决定一个人的思维方式和行为方式，从而左右一个人的成败。日常生活中，人们如果不断地重复某种行为，就会形成无意识的日常行为规律。一天之内上演着几百种习惯，长期积累，便形成了习惯性的固定倾向，并最终在人们生活的方方面面起支配作用。习惯有好坏之分，好的习惯是成功的助推器，坏的习惯是成功的绊脚石。“播下一个行动，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。”成也习惯，败也习惯，习惯是人生的主宰，习惯即命运，任何成功都是从养成好习惯开始的，好习惯是人们走向成功的钥匙。

错误是人性中的暗点，是人生之路上的最大陷阱。错误对我们的人生和成功有着巨大的危害，它让人们迷失自我、迷失方向，使自己的人生之旅布满阴云，成功之路荆棘丛生，人生山重水复，走尽弯路。错误不可等闲视之，错误时刻在影响着人们的生活和事业，对人生的成败具有决定性的影响。有时一个不起眼的错误，就能够让你误入歧途，丧失机遇，与成功失之交臂；而一个严重的错误，则会让你付出巨大的代价，命运发生逆转性的突变，让你的人生再也没有“咸鱼翻身”的机会。错误不可避免，人类总在犯这样那样的错误，每个人都会犯错误，每天都有人可能在犯错误。是否犯错误并不重要，错误本身并不可怕，关键是你怎样去对待错误，如何从错误中汲取经验和教训。成功者也会犯错误，但他们的不同之处就是能够正视错误，从不回避错误，从错误中学习，把错误当作垫脚石，因而他们总能够比别人拥有更多的机遇，比别人取得更大的成就。勇于承认错误，并修正错误，才能规避错误，少犯错误，才能防患于未然，少走弯路，少受挫折，顺利走向成功。

能力是一个人走向成功的入场券。如果说好的习惯是成功的软件，那么能力就是一个人的成功硬件。能力就是硬道理，一分能力吃一份饭，有多大的能力办多大的事。竞争不同情弱者，只有过硬的能力才能胜任工作，才能创造优

异的业绩，才能为公司创造效益，为社会创造价值，为自己带来好运、幸福和财富。世界上那些名人和精英无不具有超凡卓绝的能力。打造自己的能力，才能够从芸芸众生中脱颖而出，从平凡中走向优秀和卓越。

本书分三大篇，上篇归纳了人一生中必须要养成的好习惯，系统探讨了这些对于人生的正面作用，启发人们在平时的生活中注重养成良好的习惯，拥有习惯的力量，用习惯的钥匙打开成功之门，铸就了未来的成功。中篇总结了生活中人们经常会犯的形形色色的错误，指明这些错误的危害，提供了纠正错误的方法，引导人们审视和反省自我，及时规避错误，为成功清除障碍。下篇列出了成功应当要具备的各种能力，说明了这些能力如何在人生的各个场合发挥作用，激励人们打造各种能力，用能力重塑自我，勇于竞争，不懈进取，书写奇迹。

为什么成功者总成功，而失败者总失败？因为成功者能够正确认识自我，勇于解剖自我，看清自身的优点和缺点，并在自己的一言一行中锤炼美德，弥补缺，不断地完善和提升自我，因而他们能够战胜自我，超越自我，这也意味着他们战胜一切，超越一切！而失败者则相反，他们把自己的失败归咎于社会和他人，却不愿意修正和改变自己，只是在失败的境地中顾影自怜，自怨自艾！

自助者天助，人生之路要靠自己去走，成功要靠自己去拼搏。培养卓越习惯，摒弃错误恶习，修炼关键能力，为人生打开一条黄金通道，一步一个脚印顺利攀上成功的巅峰！

目 录

上篇 一则习惯决定一生

——播下一则习惯，收获一种命运

- ☞ **习惯1** 永不放弃信念的习惯是正向的能量 2
- ☞ **习惯2** 自立自强的习惯让你顶天立地 4
- ☞ **习惯3** 好心态是成功者和失败者的分水岭 6
- ☞ **习惯4** 首先掌握情绪，然后掌控人生 9
- ☞ **习惯5** 诚信的习惯是人生最大的资本 12
- ☞ **习惯6** 自省的习惯推动你一路向前 15
- ☞ **习惯7** 勤奋的习惯是熠熠闪光的财富 18
- ☞ **习惯8** 耀眼的形象是人生的无形资产 21
- ☞ **习惯9** 得体的仪表给人以良好的第一印象 24
- ☞ **习惯10** 细微修饰为你的形象生色增辉 27
- ☞ **习惯11** 待人接物的礼仪习惯让交际水乳交融 31
- ☞ **习惯12** 微笑习惯是馈赠人生的高贵礼物 35
- ☞ **习惯13** 养成“美言一句三冬暖”的说话习惯 38
- ☞ **习惯14** 锤炼语惊四座、技压群芳的讲话风格 40
- ☞ **习惯15** 做一个世界上最会“听话”的人 43
- ☞ **习惯16** 发自内心地由衷赞美你身边的人 45
- ☞ **习惯17** 时时处处做公众场所的文明使者 48
- ☞ **习惯18** 将文明的好习惯随身带到餐桌上 51
- ☞ **习惯19** 行走职场举手投足皆优雅大方 55
- ☞ **习惯20** 敬业的习惯是成功人士的必备素质 57
- ☞ **习惯21** 担当责任的习惯是成就卓越的终极使命 59
- ☞ **习惯22** 及时行动的习惯让你马到成功 61



☞ 习惯23	追求卓越的习惯是一种人生态度	64
☞ 习惯24	做事有条理是高效能人士的一大习惯	66
☞ 习惯25	每天都要保持办公桌的整洁有序	68
☞ 习惯26	惜时如金，像珍惜生命一样珍惜时间	70
☞ 习惯27	掌握大幅度提高时间效率的窍门	73
☞ 习惯28	把守时的习惯融入自己的骨子里	76
☞ 习惯29	活学活用，人人都能做知识的主人	78
☞ 习惯30	高效的阅读习惯才能汲取书本养料	81
☞ 习惯31	活到老学到老，终身学习永不褪色	84
☞ 习惯32	谦虚习惯是一切美德中的皇冠	87
☞ 习惯33	坦诚地欣赏他人身上的闪光点	90
☞ 习惯34	见贤思齐的习惯让你登上更高的境界	93
☞ 习惯35	十年磨一剑，每天进步一点点	95
☞ 习惯36	把简单做成不简单，把平凡做成不平凡	97
☞ 习惯37	向习惯要健康，把健康当习惯	100
☞ 习惯38	将良好的饮食习惯贯穿到生活点滴中	103
☞ 习惯39	向偏食说再见，注意营养搭配	107
☞ 习惯40	早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少	109
☞ 习惯41	良好的卫生习惯造福自己，造福世界	112
☞ 习惯42	让运动成为生活理念的一部分	116
☞ 习惯43	兴趣爱好是人生乐趣的另一舞台	119
☞ 习惯44	与压力共舞，化压力为动力	122
☞ 习惯45	将快乐揣在心中，再苦也要笑一笑	125
☞ 习惯46	感恩的习惯为你的人生带来福音	128
☞ 习惯47	善良的习惯为你的生活带来丰厚的馈赠	130
☞ 习惯48	养成理财好习惯，打造财富金字塔	133

中篇 一个错误影响一生

——错误对成功者是垫脚石，对失败者是绊脚石

☞ 错误1	好逸恶劳，依赖性强，在父母的羽翼下生活	138
-------	---------------------	-----

错误2	自我封闭，不合群，生活在自己的小天地里	141
错误3	漫无目标，得过且过，不知道自己一生要做什么	144
错误4	好高骛远，喜欢夸夸其谈，凡事浅尝辄止	147
错误5	守株待兔，不做准备，妄想天上会掉馅饼	150
错误6	入错行业，没有正确择业观念走进职业歧途	153
错误7	自惭形秽，生活在自卑的阴影中自铸牢笼	156
错误8	羡慕虚荣，打肿脸充胖子死要面子活受罪	159
错误9	自私自利，以自我为中心看待周围的一切	162
错误10	贪得无厌，在欲望的泥潭中迷失了本性	164
错误11	斤斤计较，爱占别人的便宜吃不得亏	167
错误12	无端猜疑，不相信任何人总持防范心理	170
错误13	嫉贤妒能，看不得身边的人比自己优秀	173
错误14	我行我素，个性太强动辄使性子耍脾气	176
错误15	锋芒毕露，盛气凌人天下唯我独尊	178
错误16	固执己见，爱较真认死理钻牛角尖	181
错误17	心胸狭窄，眼中容不得一粒小沙子	184
错误18	优柔寡断，遇事瞻前顾后犹豫不决缺少主张	187
错误19	仓促行事，做事没计划草率行动草率收场	190
错误20	不假思索，评价他人和事物想当然轻率下结论	193
错误21	冲动鲁莽，失去理智任由怒火升腾铸成大错	196
错误22	怨天尤人，认为现实什么都跟自己过不去	199
错误23	苛求完美，只看到世界的美看不到世界的丑	202
错误24	爱走极端，从一个极端走向另一个极端	204
错误25	半途而废，做事三分钟热度虎头蛇尾	207
错误26	粉饰错误，矢口认错试图维护自己的形象和威信	210
错误27	投机取巧，自作聪明聪明反被聪明误	213
错误28	暗箱工作，工作时间偷偷处理私人事务	216
错误29	冲撞领导，当面顶撞领导让领导下不了台	219
错误30	越俎代庖，角色越位打越级报告自作主张	223
错误31	透支健康，超负荷工作生活天平严重失衡	226
错误32	挥霍享受，花钱无节制有多少花多少	229
错误33	好逞口舌，得理不饶人不争胜负不罢休	232



错误34	乱开玩笑，开过头玩笑笑声变成骂声	235
错误35	不会拒绝，想要说“不”口难开进退两难	238
错误36	传播隐私，津津乐道于打探宣扬别人私事	242
错误37	人云亦云，随波逐流总被别人牵着走	245
错误38	迷信权威，把权威当成真理顶礼膜拜	248
错误39	愤世嫉俗，习惯戴着有色眼镜看世界	251
错误40	后悔消沉，人生总是在“为打翻的牛奶哭泣”	253
错误41	自我设限，人为设置永远跨不过去的栏	256
错误42	故步自封，睡在过去的成就里不思进取	259
错误43	谨小慎微，不敢冒险做事前怕狼后怕虎	262
错误44	轻信他人，把陷阱当馅饼自招横祸	265
错误45	胸无城府，肚里难藏事口中难掩心中话	268
错误46	处处树敌，到处结怨自己把自己逼入绝境	271
错误47	卷入派系，身陷圈子圈套沦为政治游戏牺牲品	274
错误48	误择伴侣，择偶不当为终生的幸福埋下隐患	277
错误49	盲目创业，赔了夫人又折兵人生航程搁浅	280

下篇 一种能力改变一生

——发掘尘封宝藏，打造巅峰人生的成功资本

能力1	自我认知——一切成功从认识自我开始	284
能力2	抗挫——永不言败紧紧扼住命运的咽喉	287
能力3	预测——你能看到多远，你就能走多远	290
能力4	分析——从纷繁的表象中洞察事物的真相	293
能力5	决策——布局决定格局，气度决定高度	296
能力6	计划——自己就是最好的人生总设计师	299
能力7	选择——选择即人生，抉择即命运	302
能力8	舍弃——扔掉一个零分，人生可得一百个满分	305
能力9	识人——知人心识人性，一眼看透他人心理	308
能力10	交际——你可以缺少才华，但不能不会交际	312
能力11	处世——乾坤藏于方圆之中，胜负隐于进退之间	315

☞ 能力12	拓展人脉——成功=20%专业技能+80%人际关系	318
☞ 能力13	表达——成功一半靠实干一半靠口才	321
☞ 能力14	沟通——有效沟通是打开心锁的万能钥匙	324
☞ 能力15	推销——空谷百合无人问，一朝推销天下知	327
☞ 能力16	公关——遇山过山逢水涉水，攻城拔寨无往不克	330
☞ 能力17	求人办事——把事办得天衣无缝的智慧	333
☞ 能力18	表现——恰当的表现为你赢得精彩一跳	336
☞ 能力19	反击——不当软柿子，该出手时就出手	339
☞ 能力20	借力——巧借东风，让你的人生少奋斗十年	343
☞ 能力21	投资——用投资的魔力托起你的财富梦想	346
☞ 能力22	领悟——读懂领导意图，你就能登上晋升的长梯	349
☞ 能力23	进谏——向领导提意见是门技术活	352
☞ 能力24	执行——赢在执行力，左手执行右手成功	355
☞ 能力25	合作——将一滴水放入浩瀚的大海中	358
☞ 能力26	解决问题——想法总比做法高，方法总比问题多	361
☞ 能力27	表率——修炼振臂一呼应者云集的影响力	364
☞ 能力28	领导——带领员工驾驶企业航船破浪向前	367
☞ 能力29	指导——要指导不要指挥，与员工面对面	370
☞ 能力30	用人——为每个员工搭建施展才华的舞台	373
☞ 能力31	协调——化干戈为玉帛，把人心拧成一股绳	376
☞ 能力32	管理——管理有门道，组织出效率	379
☞ 能力33	经营——搞活经营，让企业链条高速运转	381
☞ 能力34	服务——服务到位，生意兴隆通四海	384
☞ 能力35	炒作——亲手执导一场美轮美奂的“成功秀”	387
☞ 能力36	侦察——对对手了解得越多，就越能赢得胜算	391
☞ 能力37	伪装——假作真时真亦假，真作假时假亦真	395
☞ 能力38	抢占——快鱼吃慢鱼是市场的通行规则	398
☞ 能力39	把握机遇——机遇永远存在，看你能否抓住	401
☞ 能力40	模仿——高超的模仿是创新的前奏曲	404
☞ 能力41	独立思考——观念决定前途，思考改变命运	408
☞ 能力42	创新——想他人所未想，走他人所未走	411
☞ 能力43	变通——山重水复疑无路，柳暗花明又一村	414



☞能力44 应变——变劣势为优势，化被动为主动 417

☞能力45 救“火”——居安思危，在时代的刀口浪尖跳舞 420

☞能力46 竞争——世界如此险恶，你要内心强大 423

能力47 危机——居安思危，在时代的刀口浪尖跳舞 425

能力48 竞争——世界如此险恶，你要内心强大 428

能力49 应变——变劣势为优势，化被动为主动 431

能力50 救“火”——居安思危，在时代的刀口浪尖跳舞 434

能力51 竞争——世界如此险恶，你要内心强大 437

能力52 应变——变劣势为优势，化被动为主动 440

能力53 救“火”——居安思危，在时代的刀口浪尖跳舞 443

能力54 竞争——世界如此险恶，你要内心强大 446

能力55 应变——变劣势为优势，化被动为主动 449

能力56 救“火”——居安思危，在时代的刀口浪尖跳舞 452

能力57 竞争——世界如此险恶，你要内心强大 455

能力58 应变——变劣势为优势，化被动为主动 458

能力59 救“火”——居安思危，在时代的刀口浪尖跳舞 461

能力60 竞争——世界如此险恶，你要内心强大 464

能力61 应变——变劣势为优势，化被动为主动 467

能力62 救“火”——居安思危，在时代的刀口浪尖跳舞 470

能力63 竞争——世界如此险恶，你要内心强大 473

能力64 应变——变劣势为优势，化被动为主动 476

能力65 救“火”——居安思危，在时代的刀口浪尖跳舞 479

能力66 竞争——世界如此险恶，你要内心强大 482

能力67 应变——变劣势为优势，化被动为主动 485

能力68 救“火”——居安思危，在时代的刀口浪尖跳舞 488

能力69 竞争——世界如此险恶，你要内心强大 491

能力70 应变——变劣势为优势，化被动为主动 494

能力71 救“火”——居安思危，在时代的刀口浪尖跳舞 497

能力72 竞争——世界如此险恶，你要内心强大 500

能力73 应变——变劣势为优势，化被动为主动 503

能力74 救“火”——居安思危，在时代的刀口浪尖跳舞 506

能力75 竞争——世界如此险恶，你要内心强大 509

能力76 应变——变劣势为优势，化被动为主动 512

能力77 救“火”——居安思危，在时代的刀口浪尖跳舞 515

能力78 竞争——世界如此险恶，你要内心强大 518

能力79 应变——变劣势为优势，化被动为主动 521

能力80 救“火”——居安思危，在时代的刀口浪尖跳舞 524

能力81 竞争——世界如此险恶，你要内心强大 527

能力82 应变——变劣势为优势，化被动为主动 530

能力83 救“火”——居安思危，在时代的刀口浪尖跳舞 533

能力84 竞争——世界如此险恶，你要内心强大 536

能力85 应变——变劣势为优势，化被动为主动 539

能力86 救“火”——居安思危，在时代的刀口浪尖跳舞 542

能力87 竞争——世界如此险恶，你要内心强大 545

能力88 应变——变劣势为优势，化被动为主动 548

能力89 救“火”——居安思危，在时代的刀口浪尖跳舞 551

能力90 竞争——世界如此险恶，你要内心强大 554

能力91 应变——变劣势为优势，化被动为主动 557

能力92 救“火”——居安思危，在时代的刀口浪尖跳舞 560

能力93 竞争——世界如此险恶，你要内心强大 563

能力94 应变——变劣势为优势，化被动为主动 566

能力95 救“火”——居安思危，在时代的刀口浪尖跳舞 569

能力96 竞争——世界如此险恶，你要内心强大 572

能力97 应变——变劣势为优势，化被动为主动 575

能力98 救“火”——居安思危，在时代的刀口浪尖跳舞 578

能力99 竞争——世界如此险恶，你要内心强大 581

能力100 应变——变劣势为优势，化被动为主动 584

能力101 救“火”——居安思危，在时代的刀口浪尖跳舞 587

能力102 竞争——世界如此险恶，你要内心强大 590

能力103 应变——变劣势为优势，化被动为主动 593

能力104 救“火”——居安思危，在时代的刀口浪尖跳舞 596

能力105 竞争——世界如此险恶，你要内心强大 599

能力106 应变——变劣势为优势，化被动为主动 602

能力107 救“火”——居安思危，在时代的刀口浪尖跳舞 605

能力108 竞争——世界如此险恶，你要内心强大 608

能力109 应变——变劣势为优势，化被动为主动 611

能力110 救“火”——居安思危，在时代的刀口浪尖跳舞 614

能力111 竞争——世界如此险恶，你要内心强大 617

能力112 应变——变劣势为优势，化被动为主动 620

能力113 救“火”——居安思危，在时代的刀口浪尖跳舞 623

能力114 竞争——世界如此险恶，你要内心强大 626

能力115 应变——变劣势为优势，化被动为主动 629

能力116 救“火”——居安思危，在时代的刀口浪尖跳舞 632

能力117 竞争——世界如此险恶，你要内心强大 635

能力118 应变——变劣势为优势，化被动为主动 638

能力119 救“火”——居安思危，在时代的刀口浪尖跳舞 641

能力120 竞争——世界如此险恶，你要内心强大 644



她没来得及，有三个牧羊人正在羊圈的圈门里守护着羊群。在羊圈，牧羊人那一个，他们决定出外打猎去。他们只留下那个牧羊人的狗看门，牧羊人第一个牧羊人，第二个牧羊人，第三个牧羊人。但是，当第二个牧羊人决定去打猎时，第三个牧羊人也决定去打猎了，于是牧羊人只留下牧羊人的狗看门。

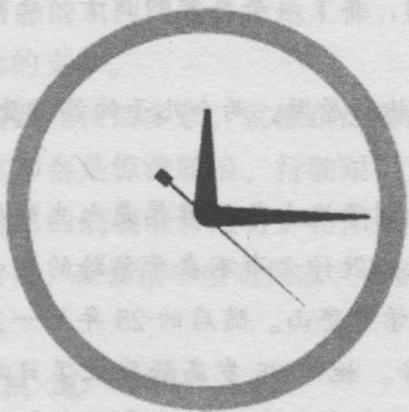
上篇

一则习惯决定一生

——播下一则习惯，收获一种命运

习惯是人的第二天性，如同人的性格一样，决定着人的命运。俄国学者乌申斯基说：“良好的习惯乃是在其神经系统中所存放的道德资本，这个资本不断地增值，而人在其整个一生中就享受着它的利息。”习惯有着神奇的力量，既能成就一个人，也能毁灭一个人。好的习惯让人立于不败之地，坏的习惯把人从成功的神坛上拉下来。

播下一个行动，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。如果你渴望成功，那么就千万不要忽视习惯的力量，勿以善小而不为，勿以恶小而为之，从生活中的点滴细微之处养成好习惯，脚踏实地做好每一件小事，用习惯的力量把自己推上耀眼的人生成功舞台！



习惯 1

永不放弃信念的习惯是正向的能量

影响我们人生的不是环境，也不是遭遇，而是我们拥有的信念。信念这种东西任何人都可以免费获得，所有成功的人，最初都是从一个小小的信念开始的，信念是所有奇迹的萌发点。这听起来像个神话，但却包含了成功的真谛：成功者，都是自我品质提升的结果，而其动力，来源于他内心深处的某种信念。而信念，其实就是他对自身潜能的认可，是对自身价值的重新定位。

信念是一支火把，它能最大限度地燃烧一个人的潜能，指引他飞向梦想的天空。

一个冷酷无情的人，嗜酒如命且毒瘾很深。一次他在酒吧里因看一个酒保不顺眼而犯下了杀人罪，被判终身监禁。他有两个儿子，年龄相差一岁，其中一个同样毒瘾甚重，靠偷窃和勒索为生，后来也因杀人而坐牢。另外一个儿子却既不喝酒也未吸毒，不仅有美满的婚姻，养了三个可爱的孩子，还担任一家大企业的分公司经理。

在一次私下访问中，问起造成家族现状的原因，两个儿子的答案竟然相同：“有这样的老子，我还能有什么办法？”

有两位年届七十的老太太，一位认为到了这个年纪可算是人生的尽头，于是便开始料理后事；另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于想法。于是，她在七十岁高龄之际开始学习登山。随后的25年里一直冒险攀登高山，其中几座还是世界上有名的高峰。她以95岁高龄登上了日本的富士山，打破了攀登此山的年龄最高纪录。她就是著名的胡达·克鲁斯老太太。

这两个故事告诉我们：影响我们人生的不是环境，也不是遭遇，而是我们拥有什么样的信念。信念是一支火把，它能最大限度地燃烧一个人的潜能，指引他飞向梦想的天空。

地震来临时，有三个牧羊人正在羊圈的窑洞里守护着羊群。在地动山摇的那一刻，他们在发出惊叫之后，离门口最近的那个人最先向外面逃窜，然后是第二个人，第三个人。但是，当第二个人被倒塌的土压倒时，第三个人也没能跑出去，而是连同厚厚的土同时压在前面那个人的身上。

最后那个人是幸运的，靠稀薄的、仅有的一点空气，他得以短暂地维持生命。但是，那点空气显然不能维持长久，他在死亡的边缘挣扎。这时，有一种坚强的信念在支撑他，那就是他以为第一个人一定成功地逃走了，并且，他很快会喊来救援人员。

他奋力地挣扎，奋力地用手刨着土，尽可能争取生还的机会。就这样，一直过了十几个钟头，在他已经奄奄一息之际，他听到了救援人员的脚步声，这时他已经没有喊叫的力气了。

他终于被人们救了出来。在他被挖出来的那一刻，他彻底失去了知觉。但他最终还是存活下来了。

医生说，在那样的空气中，能存活半个小时就已经是奇迹了。

人们问他得以生还的原因时，他说，他真的以为第一个人已经逃生了，他相信逃生的那个人一定会来救他。而实际上，第一个人和第二个人都没有跑出来，早就死了。

如果不是坚强的信念，这位活下来的牧羊人一定不会坚持那么久；如果他放弃了希望，他可能早就被死亡吞噬了。很多时候，信念是支撑我们生命的力量。

如果说人生是那棵参天的大树，信念就是那挺立的树干。树干一倒，大树则倾；信念一失，人生则危。其实我们活着，每时每刻，不都是靠着一种信念或者类似信念的东西吗？拼命地工作，忘我地付出，默默地奉献，都因为一种或多种信念的支撑。

人生的路漫长而多彩，就像在浩瀚的大海上航行，有时会风平浪静，行驶顺利；有时却会是惊涛骇浪，行驶艰难。但只要我们心中的灯塔不熄灭，我们就能沿着自己的航线继续航行。在阳光中学会欢笑，在阴云中学会坚强；在狂风中抱紧希望，在暴雨中坚定信念，我们终究能走出一条属于自己的人生大道。

习惯菜根谭

一个人的成就大小，取决于他们所持的是何种信念。信念是人生的脊梁，是我们行动的指针，指引我们人生的方向，决定我们人生的品质，决定我们是否平庸卓越。相信自己，让自己变得光芒四射，在这庞大的社会中，才能做一个真正的强者。

习惯 2

自立自助的习惯让你顶天立地

“自立者，天助也”，这是一条屡试不爽的格言，它早已被漫长的人类历史进程中无数人的经验所证实。自立的精神是个人真正发展与进步的动力和根源，它体现在众多的生活领域，成为国家兴旺强大的真正源泉。从效果上看，外在帮助只会使受助者走向衰弱，而自强自立则使自救者兴旺发达。

自力更生和自己战胜自己将教会一个人从自身力量的源泉中吸取动力，从自己的力量中品尝到甜蜜的味道，学会正确地劳动以供养自己。

美国石油家族的老洛克菲勒，有一次带他的小孙子爬梯子玩，可当小孙子爬到不高不低（不至于摔伤的高度）时，他原本扶着孙子的双手立即松开了，于是小孙子就滚了下来。这不是洛克菲勒的失手，更不是他在恶作剧，而是要小孙子的幼小心灵感受到：做什么事都要靠自己，就是连亲爷爷的帮助有时也是靠不住的。

待在家里、总是得到父母帮助的孩子一般都没有太大的出息，就是这个道理。而当他们不得不依靠自己，不得不动手去做，或是在蒙受了失败之辱时，他们通常能在很短的时间内发挥出惊人的能力来。

被迫完全依靠自己、绝没有任何外部援助的处境是最有意义的，它能激发出一个人身上最重要的东西，让人全力以赴。就像十万火急的关头，一场火灾或别的什么灾难会激发出当事人做梦都没想到过的一股力量。危急关头，不知从哪儿来的力量为他解了围。他觉得自己成了个巨人，他完成了危机出现之前根本无力做成的事情。当他的生命危在旦夕，当他被困在出了事故、随时都会着火的车子里，当他乘坐的船即将沉没时，他必须当机立断，采取措施，渡过难关，脱离险境。

人，要靠自己活着，而且必须靠自己活着，在人生的不同阶段，尽力达到

理应达到的自立水平，拥有与之相适应的自立精神。这是当代人立足社会的根本基础，也是形成自身“生存支援系统”的基石，因为缺乏独立自主个性和自立能力的人，连自己都管不了，还能谈发展成功吗？即使你的家庭环境所提供的“先赋地位”是处于天堂云乡，你也必得先降到凡尘大地，从头爬起，以平生之力练就自立自行的能力。因为不管怎样你终将独自步入社会，参与竞争，你会遭遇到比学校生活复杂得多的生存环境，随时都可能出现你无法预料的难题与处境。你不可能随时动用你的“生存支援系统”，而是必须得靠顽强的自立精神克服困难，坚持前进！

要摆脱依赖心理，可从以下几方面入手：

(1) 建立充分的自信心是克服依赖心理这一弱点，走出人生困局的精神支柱。

(2) 遇事不要等别人拿主意，要自己设计，自己决断。

(3) 发表言论，不要附和别人的见解，要表现你自己的独到发现。

(4) 不要追赶浪潮，要有领导潮流的勇气。不要总是看别人怎样穿衣、怎样走路，要有自己的穿法，有自己的姿势和感觉。

(5) 困难面前，不要等待别人的援助，要自己想办法克服，挺过去。

(6) 有意把自己置于一个孤立无援的绝境，锻炼自己操纵命运的能力。

其实，脱离对别人的依赖，独立地发展和锻炼自己，扔掉拐杖，走出成长的误区，并不是一件非常困难的事情。因为别人能够做成的事，自己也定能做成。

一旦人不再需要别人的援助，自强自立起来，他就踏上了成功之路。一旦人抛弃所有外来的帮助，他就会发挥出过去从未意识到的力量。如果我们决定依靠自己，独立自主，就会变得日益坚强，距离成功也就越来越近。

自主之人，能傲立于世，能开拓自己的天地，得到他人的认同。勇于驾驭自己的命运，学会控制自己，规范自己的情感，善于分配好自己的精力，自主地对待求学、就业、择友，这是成功的要义。要克服依赖性，不要总是任人摆布自己的命运，让别人推着前行。

抛开拐杖，自立自强，这是所有成功者的做法。其实，当一个人感到所有外部的帮助都已被切断之后，他就会尽最大的努力，以最坚忍不拔的毅力去奋斗。而结果，他会发现：自己可以主宰自己命运的沉浮！

习惯菜根谭

自助者天助，靠自己去奋斗，靠自己去成功。善于驾驭自我命运的人，是最强大的人，是最幸福的人。做自我的主宰，你就能做命运的主人。

习惯 3

好心态是成功者和失败者的分水岭

心态决定了我们所说的话，我们所产生的行为，我们对别人的态度，我们所作的决定，换句话说，心态决定一切。其实生活对我们每个人都是公平的，只是心态的不同造就了人生的不同。心态好，你的生活、事业总会是顺风顺水。而心态不健康，事业永远都不会成功，生活不会幸福。所以我们要拥有健康的心态。

米卢有句话说：心态决定一切。事实上，我们也经常看到运动员在比赛场上因为心态的起伏变化而产生出人意料的结果。心态左右着我们对人对事对环境看法，而这看法又决定了我们对人对事对环境的态度。

从前有一位智慧老人，每天坐在加油站外面的椅子上，向开车经过镇上的人打招呼。

这天，他的孙女在他身旁，陪他慢慢地共度光阴。他俩坐在那里看着人们经过，一个身材很高看来像个游客的男人（祖孙两个人认识镇上每个人）到处打听，想要找地方住下来。

陌生人走过来说：“这是个怎样的城镇？”

老人慢慢转过身来回答：“你来自怎样的城镇？”

游客说：“在我原来住的地方，人人都很喜欢批评别人。邻居之间常说别人的闲话，总之那地方很不好住。我真高兴能够离开，那不是个令人愉快的地方。”摇椅上的老人对陌生人说：“那我得告诉你，其实这里也差不多。”

过了个把小时，一辆载着一家人的大车在这里停下来加油。车子慢慢开进加油站，停在老先生和他孙女坐的地方。一位母亲带着两个小孩子下来问哪里有洗手间，老人指着一扇门，上面有根钉子悬着快歪了的牌子。孩子的父亲也下了车，问老人说：“住在这城镇不错吧？”坐在椅子上的人回答：“你原来住的地方怎样？”