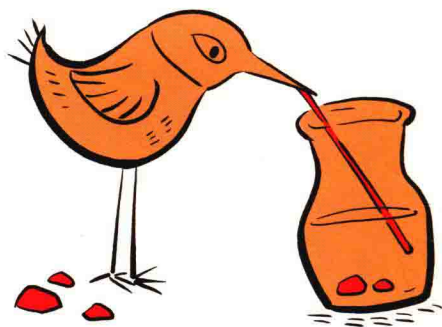


RICH HABITS

CHANGE YOUR HABITS
CHANGE YOUR LIFE



富有的习惯

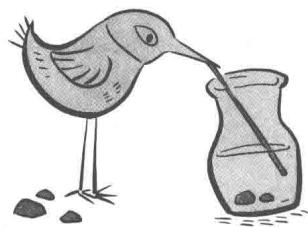
[美] 托马斯·科里 (Thomas C. Corley) © 著

程静 刘勇军 © 译

5年时间研究了177位自力更生的千万富翁以及128位穷人的日常习惯

为你揭示富人与穷人的根本差距

富有的习惯，决定你一生的财富！



富有的习惯

[美] 托马斯·科里 (Thomas C. Corley) ◎著

程静 刘勇军◎译

© 民主与建设出版社, 2018

图书在版编目 (CIP) 数据

富有的习惯 / (美) 托马斯·科里著; 程静, 刘勇军译. —北京: 民主与建设出版社, 2018.5

书名原文: Change Your Habits, Change Your Life; Rich Habits

ISBN 978-7-5139-1939-5

I. ①富… II. ①托… ②程… ③刘… 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 (2018) 第020370号

著作权合同登记号: 图字01-2017-7285

Rich Habits

Copyright © 2010 by Thomas C. Corley

Change Your Habits, Change Your Life

Copyright © 2016 by Thomas C. Corley

This edition arranged by Thomas C. Corley

Simplified Chinese edition © 2018 China South Booky Culture Media Co., Ltd

All rights reserved.

富有的习惯

FUYOU DE XIGUAN

出版人	李声笑
著者	[美] 托马斯·科里 (Thomas C. Corley)
译者	程静 刘勇军
责任编辑	韩增标
监制	于向勇 秦青
策划编辑	刘毅
文案编辑	王槐鑫
版权支持	文赛峰
营销编辑	刘晓晨 刘迪
封面插图	刘俊
版式设计	姜利锐
封面设计	末末美书
出版发行	民主与建设出版社有限责任公司
电话	(010) 59419778 59417747
社址	北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层
邮编	100142
印刷	天津宇达印务有限公司
开本	787mm × 1092mm 1/16
印张	16
字数	150千字
版次	2018年5月第1版
印次	2018年5月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5139-1939-5
定价	45.00元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

序 言

1978年的中国，在一个名为小岗的小村庄里，18位敢为天下先的农民率先走上了一条崭新的发展之路，正是这条道路的开辟，引发了中国的经济改革，并引领整个国家发展为举世瞩目的经济强国。有赖于这些农民的大胆尝试和邓小平的远见卓识，中国已有数亿人摆脱了贫困，而且一个日益壮大的中产阶级正在中国形成。

经过数十年的经济改革，如今中国的亿万富翁人数位居世界首位，百万富翁的数量也将很快赶超美国。中国经济和中国人的未来呈现出前所未有的光明态势。

不过，成功的机遇以及成功所创造的财富从来不是天上掉下来的。我花了5年时间，针对233位百万富翁，尤其是177位白手起家的百万富翁的日常习惯进行了调查，同时还研究了128位在贫困线上挣扎的普通人的日常习惯，希望通过比对找出贫困人士

的错误症结所在。在那本之前出版的畅销书《富有的习惯》中，我已经将所有成功与失败的秘密与世界各地一亿多人分享，现在我终于有机会将它们分享给你，这令我感到无比激动。

在这本书中，我将与你分享以下通过调查和研究得出的结论：

富人与穷人的行为有何区别？

富人的某些习惯性行为引领他们走上了通往成功的道路，这些行为是什么？

• **富人关心自己的身体状况：**76%的富人每星期至少有4天会花20~30分钟做有氧运动，比如跑步、慢跑、健走、骑自行车、游泳等等。跑步、慢跑或健走并不花钱，任何人都可以效仿。75%的富人不去快餐餐厅吃饭。快餐是不健康食品，容易引起肥胖等健康问题。

• **富人会阅读：**在富人当中，有85%的人每个月至少阅读两本书，88%的人每天至少阅读30分钟。他们读什么？51%的人读历史，55%读自我成长类书籍，58%阅读成功人士的自传，79%阅读学习资料。

• **富人会培养人脉：**86%的富人会结交能够帮助自己实现梦想和目标的人，也就是在追求成功的道路上与他们志同道合的人。

• **富人是决策者：**91%的富人为自己的业务做出决策。他们快速做出决定，并且接受决定带来的后果。他们不对事情思虑过度，而是迅速采取行动。

• **富人讲究礼仪：**75%的富人会送出致谢卡片，也会在节假日或其他特殊时刻送出贺卡。他们将“请”“谢谢”和“我是否可以……”挂在嘴边。他们在听别人说话时会注视对方。他们将自己关心的人的生日、纪念日和各类人生大事的日期牢记在心。他们不会批评、谴责或抱怨别人。

• **富人充满激情：**82%的富人坚持做自己感兴趣的事。激情就像一个开关，它一旦打开，人们就获得了坚持不懈的能量，而坚持是所有成功人士的头号特质。

• **富人设定并且追求宏大的目标：**55%的富人会花上至少一年时间追求某一个目标。

• **富人经常说“不”：**对那些可能阻碍自己实现人生目标和梦想的人和事说“不”，是富人的习惯之一。拒绝别人很难，但这是富人们常用的一个重要的时间管理工具。

富人怎样说话？

持续的沟通是建立稳固的人际关系的先决条件。

富人擅长沟通，因此得以建立稳固而长久的人际关系。在研究过程中，我总结了他们使用的部分沟通策略：

- **富人从不八卦：**94%的富人从不聊八卦。大部分八卦消息是负面的，会对人际关系带来无法弥补的伤害。富人热衷于打造稳固的人脉，所以对于八卦，他们就像对待瘟疫一般唯恐避之不及。

- **富人会打电话送出生日祝福：**80%的富人会给看重的人打电话，送上生日祝福。生日祝福电话相当于为重要的人际关系加上一套“生命维持系统”，而收到祝福的人中有25%的人会有所回馈，这样的人际关系便脱离了需要“生命维持系统”的阶段。

- **富人会打电话致以问候：**80%的富人会给希望建立稳固关系的对象打电话，向对方致以问候，同时他们还能够收集对建立人际关系有益的信息。

- **富人会打电话关注对方人生中重要时刻：**比如在对方家中有新生儿降生或对方升职、加薪时，打电话表达恭贺，便能够与对方形成强烈的情绪共鸣，使人际关系变得更加稳固。在对方人生重要时刻致电，就像为人际关系修筑了一个保护层。

• **富人不会怎么想就怎么说：**94%的富人不会把心里话完全说出来。他们三思而后行，对自己的想法进行分析和归纳，在针对重要的事情进行沟通的时候尽量做到有效。

富人怎样思考？

头脑中的想法被频繁地重复，就形成了习惯。习惯性想法决定了我们的为人。习惯性想法是富人之所以富有的原因之一。先出现习惯性想法，习惯性的行为便会紧随其后。习惯性想法一旦成型，我们就形成了自己的惯性思维。要成为富人，必须有积极的想法。为了变得富有，我们就要学习怎样像富人一样思考。富人有哪些习惯性的想法呢？

• **富人相信自己：**79%的富人坚信自己能够摆脱贫穷，或从中产阶层跃升为富有阶层。90%的富人不相信命运。他们认为自己的人生掌握在自己手中。

• **富人相信勤能补拙：**90%的富人相信努力工作比高智商更为重要。

• **富人相信坚持能够带来好运气：**92%的富人相信，只要对自己热爱的事物不懈追求，便能为自己创造好运气。他们总是孜孜不倦，百折不挠地追求梦想和目标。为了实现自己的梦想，成

为富人，他们平均耗费的时间是12年。

- **富人拥有乐观的心态：**54%的富人相信乐观是成功的重要因素。

- **富人懂得控制情绪：**81%的富人养成了控制愤怒、嫉妒、埋怨和仇恨等负面情绪的习惯，因此人们与他们打交道时会觉得轻松自在。

- **富人相信诚实就是最好的策略：**85%的富人坚持说真话，从不撒谎。做一个诚实的人才能得到别人的信任，而信任是成功和稳固的人际关系的基础。

在本书中，你还会学到以下内容：

如何百分之百地实现自己的目标？

我会告诉你关于设定梦想的几点概念。梦想的设定包含三个步骤，书中会详细谈到其中的每一步。只要掌握梦想设定的过程，就会懂得怎样才能将自己的目标百分之百地一一实现，并且一步步走向梦想中的完美生活。

怎样找到人生的主要目标？

找到人生目标对于成功至关重要，我会在书中告诉你确定人生目标的详细步骤。你甚至可以与孩子们分享这些步骤，帮助他们找到自己的人生目标。一旦感受到人生召唤，工作起来便像玩游戏一样充满激情。

如何培养成功、富有而幸福的孩子？

我会与你分享一些能够教给孩子们的习惯，只要养成这些习惯，他们就能获得成功、财富、健康和幸福。

如何找到帮助自己达到目标和实现梦想的贵人？

你会学习怎样为自己的事业寻找支持者，也就是能够助你一臂之力的人。这不仅能够极大提高成功的机会，而且与自己独自埋头用功相比，这样要轻松得多。

如何找到改变习惯的捷径？

我会与你分享在习惯的改变方面最新的科学发现。利用捷径

能够减少养成新习惯和改变坏习惯所需的时间。我会解释“习惯堆叠法”是怎么运作的，分享启动习惯改变过程的小策略，还会告诉你怎样养成新的早间习惯，午间习惯和晚间习惯。

通往财富的三条路径是什么？

我会向你介绍富人们积累财富的三种方法。

怎样才能交好运？

你会了解四种不同类型的运气，书中还将详细介绍怎样创造机遇，也就是富人们为自己制造的好运气，以及怎样避免厄运，即穷人们为自己带来的坏运气。

不当老板也能变得富有

在针对富有的习惯所调查的对象中，只有51%的百万富翁是公司老板，其他49%是通过在公司任职积累起可观的财富的。所以，为别人工作同样能够变得富有，至于怎样做到这一点，书中自有答案。

如何拓展收入渠道？

富人们有一个共同的特点，他们当中大部分人拥有至少三种收入来源。我将向你解释多项收入来源的重要性，告诉你怎样开辟新的收入渠道。

习惯为什么很重要？

在我们的日常活动中，有40%~85%的行为都是习惯。我会与你分享脑科学最前沿的研究成果，解释我们的大脑形成习惯的机制。你会了解大脑通过哪些步骤使得我们养成习惯，以及怎样蒙蔽大脑来形成好的习惯。

如何提高智商？

你想要更高的IQ吗？希望提升自己大脑的表现吗？想要更强的记忆力吗？我会与你分享最新的科学成果，帮助我们“更新”大脑，使其达到完美表现。

如何延长寿命？

不论你相信与否，只要能掌握正确的方法，我们能为自己增加至少10年的寿命。有一些非常具体的活动，如果能够坚持每天做到，就能延长你的预期寿命。不仅如此，它们还有助于提高我们的生活质量和身体机能，让我们活得更长久，更健康。前提是要掌握方法。

我写书是为了帮助普通人获得财富、成功和幸福。这些年来，我已经从读者那儿收到上万封信件、电子邮件和贺卡，还有许多社交媒体纷纷报道，感谢我帮助人们摆脱了贫穷或从中产跃升到富裕阶层，改善他们以及他们孩子的生活。所以，你将在这本书里学到的内容对你的孩子，甚至是孩子的孩子同样有帮助。你的子孙后代一定会感谢你从书中学到了这些成功的好习惯。

有一点必须说在前面：我不想误导你，成功并非易事。成功很艰难，而且要花费时间，坚持不懈。白手起家的富人们平均用了12年时间，才积累起自己的财富。但是，通过对富有的习惯的调查，我学到一件非常重要的事情：如果你养成了他们拥有的那些日常习惯，就等于在沿着他们的足迹前进，而且那条路只会通往一个地方——充满机遇、成就、财富、健康和幸福

的人生。

但是，只有那些为成功时刻准备着的人，才知道怎样利用中国日益增长的经济以及从中国经济取得的成就中获益。你会成为他们当中的一员吗？如果你正在读这本书，我想我已经知道答案了。我期待着在不久的将来听到你的好消息。

富有的习惯
RICH HABITS

目 录

Part1 富有的习惯

引领人们走上致富之路的日常习惯
分析致富方法，揭示致富秘籍

导 言	002
第一章 保险推销员	005
第二章 秘 书	017
第三章 汽车经销商	024
第四章 会计师	033
第五章 富有的习惯养成方案	040
第六章 富有的习惯的实际运用——那位“元老级”客户	072
第七章 富有的习惯的实际运用——秘书	077
第八章 富有的习惯的实际运用——汽车经销商	081
第九章 富有的习惯的实际运用——保险推销员	083
纪念 J.C. 乔布斯	088

Part2 改变习惯，重塑人生

从白手起家到百万富翁，177个普通人的成功秘籍

导 言	092
第一章 认识习惯	094
第二章 习惯的种类	124
第三章 围绕梦想和目标培养习惯	201
第四章 改变习惯	209
后 记	233
富有的习惯跟进表	235

RICH HABITS

Part1 富有的习惯

引领人们走上致富之路的日常习惯
分析致富方法，揭示致富秘籍