

成功全书——成就人生的智慧书系

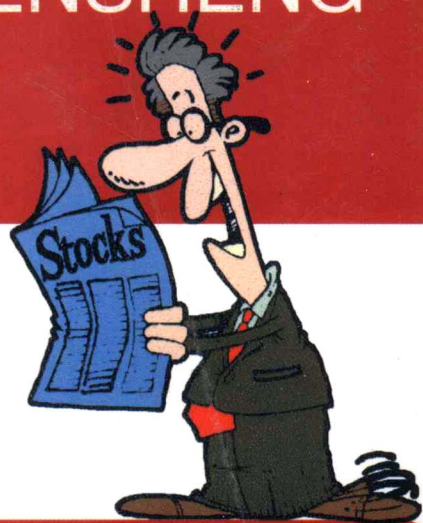
Cheng Gong Quan Shu — Cheng Jiu Ren Sheng De Zhi Hui Shu Xi

习惯

决定人生

XIGUANJUEDINGRENSHENG

凯歌◎编著



习惯决定你的未来，习惯具有无穷力量，好的习惯培育出乐观的令人振奋的“果子”，而那些令人厌恶的习惯创造出的只能是难以下咽的“苦果”。

延边人民出版社

成功全书——成就人生的智慧书系

Cheng Gong Quan Shu — Cheng Jiu Ren Sheng De Zhi Hui Shu Xi

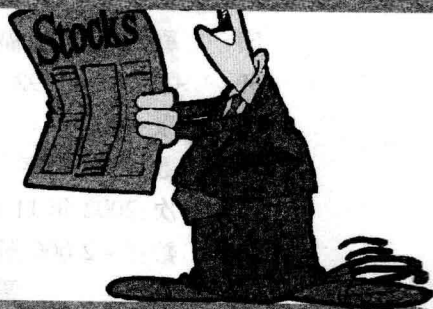
习惯

决定人生

XIGUANJUEDINGRENSHENG

凯歌◎编著

习惯决定你的未来，习惯具有无穷力量，好的习惯培育出乐观的令人振奋的“果子”，而那些令人厌恶的习惯创造出的只能是难以下咽的“苦果”。



延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功全书/凯歌 编著.——延吉:延边人民出版社,2002.11(2007.12 重印)

ISBN 978 - 7 - 80648 - 903 - 1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 091772 号

成功全书——成就人生的智慧书系

编 著:凯 歌

责任编辑:张光朝

责任校对:李秋根

版式设计:李 宏

出版发行:延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印 刷:北京奥达福利装印厂

开 本:787 × 1092 1/16

印 张:400

字 数:4000 千字

印 次:2002 年 11 月第 1 版 2007 年 12 月第 2 次印刷

印 数:1 - 2 000 册

标准书号:ISBN 978 - 7 - 80648 - 903 - 1

全套定价:468.00 元

前 言

在这个提倡终身学习,不断进步的时代,命运是掌握在自己的手中的,你如何实现自己的使命呢?你必须从梦想的核心开始,先进入你的内心世界:心态、习惯、性格。问问自己到底想要什么。事实上,“想”这个字还不够强烈,你必须感到“渴望”,而且是非常渴望,就像斯宾塞·约翰逊所说的:“你必须全心全意地渴望。”这个在你灵魂深处、你非常渴望的东西,是你独享的,每个人都有各自不同的希求。你所渴求的正是你人生的使命。有些人永远在自己的生命中浏览,他们浏览别人的成功,心里却为自己无法获得相同的成就而感到十分懊恼。为什么会有这种感觉呢?那是因为他们没有信心,不相信自己也会成功。

本书在塑造人生方面,集结了人所涉及的全部因素,解析和悟出了成功的真谛,在生活中离不开为人处事,而一个人本身的因素就决定着他的未来,如何在一个庞大的社会群体中永立不败之地?这就需要我们从小点滴去积累,直至海纳汪洋。本书作为成功的导向者,使读者在读书过程中逐步渗透到人生的真谛之中,去感悟和发现那些久经考验的成功秘诀。



目 录

第一章 习惯影响人的一生

习惯决定你的未来	2
利用性格,引导习惯	4

第二章 创新突破,勇于尝试

跳出常规思维是创新的第一步	22
创新需要突破思维定式	22
挖掘自身潜能	23
唤醒你的潜能	24
寻找能激发潜能的环境	25
做事要分清主次	26
最重要的事情要先做	27
分清主次能提高工作效率	28
将精力集中在最佳位置	29
从事能胜任的工作	29
找准最佳位置	31
做好每一个细节	32
细节牵着幸福走	32
别让细节“出卖”你	33
不找任何借口	34
成功属于那些不寻找借口的人	35
做好下一步	36
有自己的主见	37



肯定自己是成功之本	38
保持你的独立性	39
敢和强者竞争	40
要有竞争的资本	41
成为强中强	42
跨越生命的冰河	42
在尝试中使生命升华	43
勇敢地去尝试	44
在绝望处抓住生机	45
心中不绝望,人生就有希望	46
从黑暗中看到光阴	47
从跌倒的地方爬起来	48
要有不可战胜的心灵	48
战胜恐惧	50
做命运的舵手	50
命运在我不在天	51
把握自我、改变命运	52

第三章 在工作中寻找快乐,在快乐中工作

随机应变	54
让工作成为快乐的源泉	68
以美丽的心情去工作	69
兼顾家庭工作二者关系	70
养成主动工作的习惯	71
培养对工作的热情	73
面对金钱和责任	75
工作成就感	75
实现一次计划	76
做好小事	77
寻找快乐	77
快乐源于心态	78
快乐是一种流动的空气	79
寻找快乐的情趣	80
做个快乐的不倒翁	80
快乐是休闲天使	82



拥有现在就拥有快乐	83
快乐是人生的主题	84
实干才能出成绩	85
节俭就是财富	87
带一份好心情回家	90
让快乐变成一种习惯	92
要习惯于保全别人的面子	93
做人不可以只顾自己	95
真诚对待每一个人	97
牢记对方名字	99
5个不可忽视的好习惯	100
潜力无限	102
尊人便是尊己	103
变逆境为顺境	104
及时总结得失	104
贪多必失	105
让损失最小化	106
百忍则无忧	107
用自己的方法	108
帮助别人	109
保持个性,学会顺应	110
勇于质疑	111
善于利用现有条件	112
机不可失,时不再来	112
学会坦诚面对对手	113
让别人监督你	114

第四章 好习惯决定高效,刚柔并济更出色

养成善于行动的习惯	118
借口是高效的死敌	119
想像身后有一匹狼	121
正视工作中的良性冲突	122
拥有快乐的工作心情	123
保持工作的激情	124
习惯决定命运	126



培养自己优秀的品格	128
诚信乃人之所守,事之所本	130
正直为我们挑起事业的大梁	135
对人宽容就是对己宽容	138
软绳子捆得住硬柴火	141
容人之过,方显大家本色	143
学会暂时妥协	144
退一步,进两步	146
在“奔跑”中赢得机会	147
拥有一棵宽容的心	148
切莫做损人不利己的蠢事	150
掀起机遇的盖头来	151
机会最爱有准备的人	152
用慧眼去捕捉每一个机遇	154
留心身边事,机遇自然来	156
对待机遇,要“狠心”一点	158
借“机”升天	160
花开堪折直须折	161
机遇是腾飞的翅膀	163
机遇乃是昙花一现	164
机遇,要捉住它,更要创造它	165

第五章 及时出击,做好每件事

及时行动	170
寻找最佳的方法	171
反省自己	172
学会同情关爱	173
锁定目标	174
警惕老习惯	175
走在别人的前边	176
利用名人效应	177
勇敢推销自己	178
勿以事小而不为	178
远离陷阱	179
坚持到最后	180



果敢决断,迅速出击	181
尽力去做	182
隐藏自己的聪明	183
发掘潜力的力量	184
勇于冒险	185
倾尽所能	186
学会效仿别人	187
到最后一击	188
给别人希望	188
攻心为上	189
学会舍弃	190
看淡荣誉	191
善待财富	192
人醉心不醉	193
懂得等待	194
学会给自己减压	195
知错则改	196
微笑是最好的习惯	197
坦率地承认自己的过错	199
培养说话自信的习惯	202
不为打翻的牛奶哭泣	204
保留好吃小亏的习惯	205
学会自己给自己下命令	207
一次做好一件事	208
谦虚是一种好习惯	210
人贵有自知之明	212
放下架子让人多多受益	213
学会“想到就做”	214
千里之行,始于足下	215

第六章 好习惯造就好生活

好习惯是后天养成的	218
多在心理上暗示培养好习惯	219
培养时时注意自己形象的习惯	221
培养良好的饮食习惯	224



养成良好的工作习惯	225
培养运动的习惯	227
养成快乐的习惯	227
培养坚持到底的习惯	229
培养自纠己错的习惯	231
要学会适度宣泄	232
学会适时地给自己减压	234
学会以放松克服紧张	237
在感到疲倦以前就休息	240
百用百灵的成事手段	242
做人要追求成功也要讲游戏规则	252
培养兴趣,控制嗜好,恰到好处	264
再苦也要笑一笑	277
“活得累”是你不懂得放松	280
放得下就快乐	283
别犹豫! 过自己想过的生活	287
常怀感恩之情,你一定幸福	289
幸福是“想”出来的	290
讲点实际——享受眼下的生活	294
知足是快乐的动力	295
快不快乐! 取决于你的感受	297

第七章 培养良好习惯,学会小心谨慎

该出手时就出手	300
善于记忆,还要有所忘却	303
保持和气,享受家庭快乐	306
学习,既是“充电”也是享受	309
工作不仅是混碗饭的差事	310
敢于尝试会赢得成功机会	314
每天读书至少十分钟	315
善于向身边的人学习和请教	317
多才多艺莫如独精一门	318
敢于走自己的路	319
挑战自我超越别人	320
超越自我展望生命的全貌	322



爬上最险要的高峰	324
敢想敢做是成功的唯一捷径	325
每日十训	326
深藏不露,大智若愚	327
当说则说,不当说的不乱说	330
识别他人的谎言或骗术	335
不要成为别人利用的工具	337
谨慎贪欲之心,提防诱饵中的鱼钩	340
懂得与身边人分享	343

第八章 成功者必备的习惯

脚踏实地,从基层做起	350
积极主动,自动自发	352
立即行动,从不拖延	353
勤奋刻苦,不断进取	355
破釜沉舟,不留退路	357
热爱自己,热爱生活	358
居安思危,常思进取	364
言出必行,言而有信	365
与成功者为伍	366
专心致志做事情	368
做每一件事都尽心尽力	369
不达目的不罢休	370
没有任何借口	371
不服输,不轻易放弃	373
利用好自己的时间	375
今天的事情今天完成	377
每天多付出一点点	380
经常自我反省	381
敢于和自己较劲	383
敢于正视自身的缺点	385
能够支配自我	386
从来不迷失自我	387

第一章

习惯影响人的一生





习惯决定你的未来

习惯具有无穷力量,好的习惯培育出乐观的令人振奋的“果子”,而那些令人厌恶的习惯创造出的只能是难以下咽的“苦果”。

一天,一位睿智的教师与他年轻的学生一起在树林里散步。教师突然停了下来,并仔细看着身边的4株植物。第一株植物是一棵刚刚冒出土的幼苗,第二株植物已经算得上挺拔的小树苗了,它的根牢牢地盘踞在肥沃的土壤中,第三株植物已然枝叶茂盛,差不多与年轻学生一样高大了,第四株植物是一棵巨大的橡树,年轻学生几乎看不到它的树冠。

老师指着第一株植物对他的年轻学生说:“把它拔起来。”年轻学生用手指轻松地拔出了幼苗。

“现在,拔出第二株植物。”

学生听从老师的吩咐,略加力量,便将树苗连根拔起。

“好了,现在,拔出第三株植物。”

学生用一只手进行了尝试,然后改用双手全力以赴。最后,树木终于倒在了筋疲力尽的年轻学生的脚下。

“好的”,老教师接着说道,“去试一试那棵橡树吧。”

年轻学生抬头看了看眼前巨大的橡树,想了想自己刚才拔那棵小得多的树木时已然筋疲力尽,所以他拒绝了教师的提议,甚至没有去做任何尝试。

“我的孩子”,老师叹了一口气说道,“你的举动恰恰告诉你,习惯对生活的影响是多么巨大啊!”

其实,我们的习惯就象是故事中的植物一样,幼苗很容易拔除,而随着时间的推移,越是根深蒂固,越是难以根除。故事中的橡树是如此巨大,就像是积久形成的习惯那样令人生畏,让人甚至怯于尝试改变它。还有值得一提的是,习惯与习惯之间也存在着不同,其中有些习惯比另一些习惯更难以改变。不仅坏习惯如此,好习惯也不例外。也就是说,好习惯一旦养成了,它们也会像故事中的橡树那样,忠诚而牢固。习惯在这种由幼苗长成巨树的过程中,被重复的次数越多,存在的时间也就越长,它们也就越难以改变。

有这样一个故事,亚历山大城的图书馆被烧时,只有一本看起来普普通通的书幸免于难。有一个穷人,一时好奇,就花了几个铜板将这本书买了下来。这本书不怎么精致,然而这个穷人却从书中发现了一个令人振奋的信息,那就



是有关“点金石”的秘密。

据书中记载,在黑海岸边,有一块神奇的石头,它和其他成千上万块一模一样的石头混在一起,这块石头看似一般,可它却有神奇的力量,能把普通的金属变成黄金。它和其他石头的惟一区别就在于:惟独这块石头是温暖的,其他普通的石头都是冷冰冰的。于是这个穷人卖掉了仅有的几件东西,准备了简单的行装,来到黑海岸边寻找这块神奇的石头。

到了这里之后,穷人就将他的“寻石计划”付诸行动。饿了,这个穷人就到附近的地方讨点东西吃,晚上他就睡在海岸上,醒来就一块又一块的石头挨个找,他拾一块石头,感觉一下,如果不热,就扔到了海里。就这样,他日复一日地重复这个动作,转眼间,五年过去了,但他还是没有找到“点金石”。可是,他非常确信总有一天自己会找到那块神石的。于是,他还是按部就班地继续着自己的工作,拾一块石头就扔到海里,接着再拾,如此继续……

过了很久之后,有一天早上,他拾起了一块石头,是“热的”,可是他连想都没想就一下把石头给扔进了海里!

接下来的日子,这个可怜的穷人继续日复一日地寻找自己心目中那块神石。而且由于他已经形成了把石头扔进海里的“习惯”,他甚至已经忘记自己扔石头是为了什么。这个穷人的故事岂不令人可悲!

也许我们每个人都有这样的经历:常去买东西的一家小店,由于种种原因,突然有一天迁走了,但是你还是不自觉地走到这家店前;你开车前设定了自己的目的地,却不知不觉行驶到别的地方;每天上班走的是同一条路线,而最近一段时间,途中因为施工经常导致交通堵塞,于是,为自己规划了另一条行车路线。然而不幸的是,还是会很多次地走上拥堵的老路……

显然,“走老路”已经在我们的意识中形成根深蒂固的习惯,这对于我们来说,是一件自然的、更节省精力的事情。除非我们不断刻意去暗示自己的潜意识,让自己努力去适应这种新的习惯,否则,我们都会毫不迟疑地重复做以前已经习惯了的事情。

说了这么多,你现在也许已经明白习惯对我们的影响是多么地强大,同时也要知道,对于一个人来说,没有什么比习惯的力量更强大。

习惯决定你的人生。有什么样的习惯,就会带来什么样的结果,这些都是可以预见的。尽管有时候,结果来得并不是那么“及时”。如果很不幸,你拥有很多坏习惯,那么当坏习惯的恶果在当时或最后显现出来的时候,这样的苦酒只能你一个人去慢慢品尝了。无论你是否喜欢这个结果,生活总归是要把它还给你的。



利用性格,引导习惯

防范性格弱点被人利用

做人、做事与说话,性格是一把双刃剑,它是你成功的源泉,也是你失败的祸根。在历史的长河中,因性格而导致失败的人可谓不计其数。

熟悉《三国演义》的人都知道,孙权、刘备联盟在赤壁用火攻大败曹操,从而形成了三国鼎立的局面。

曹操被称为一代奸雄,为什么会落得如此惨败的下场?有些人认为是曹操中了计,听庞统之言把船用铁索、木板连接在一起,被火烧时无法分开,不能有效地应对火攻,以至惨败。其实,这些想法都未免有些简单,因为曹操命人将船连在一起时,其谋臣曾向曹操提出过铁索连船如遇火攻会无法躲避。曹操答复为此季节只刮北风,如敌人用火攻只会烧到自己,不必多虑。由此可见,曹操对铁索连船的利、弊都曾考虑过,但他终究没有逃过此劫,又是何为?

究其原因,可以说是曹操的性格早就为他的失败埋下了伏笔。众所周知,当初蒋干盗书,偷来所谓的密信,生性猜疑的曹操不作细想便砍了两位熟悉水战的将军的项上人头。人头落地后才觉上当,但为时已晚,失去了水战方面的人才。

后来,被称为“风雏”的庞统假意来投,献计铁索连船,曹操起初并未完全采纳此计。接着,使用苦肉计的黄盖也来相投,曹操认为己方人才和气势具备,铁索连船可以实行。然而,他没想到的是他与刘备交战那天,风向突变,刮起东风,被黄盖来了个火烧连船,将一切付之一炬,自己败走华容道。

诸葛亮这一环扣一环的计策都利用了曹操的性格中敏感、多疑的弱点。而曹操也因为自己性格中的弱点差点儿毁灭了自己。

性格不仅可以使我们失败,而且产生的危害有时是其他原因所不具有的。有的人因自己性格中的弱点走了一段弯路,有的人却因自己的性格而一败涂地。再无成功之日。

1851年中国爆发了太平天国运动,但这场中国近代史上伟大的农民起义却以惨败而告终。100多年来,研究者们从当时的政治、经济、文化、军事和帝国主义列强联合镇压等各个角度对其覆亡原因进行了深入的分析,他们一致认为洪



秀全的性格欠缺是导致太平天国运动失败的一个重要因素。

1844年,洪秀全和冯云山深入广西传教,刚开始就显示出洪秀全性格上的缺陷——没有一个领导者应有的魅力。

当时,由于某些原因,广东的李敬芳、洪仁玕等早期信徒在入教不久就与洪秀全分手。广西贵县的传教活动也没有任何结果,洪秀全两手空空返回广东。如果不是冯云山继续深入紫荆山发动群众,拜上帝教很可能不会发展成为太平天国。

拜上帝教在广西紫荆山蓬勃发展之后,领导集团内部就已经围绕着权力问题展开了斗争,杨秀清和萧朝贵结成了同盟,并且装神弄鬼,使自己在统治集团内部占有了重要位置;在金田起义爆发前夕,杨秀清为了取得更高的地位,用装病的方法来胁迫洪秀全,洪秀全无奈,不得不让杨秀清和萧朝贵坐了第二把和第三把交椅。此时为了稳固自己的地位,洪秀全只得采用裙带关系,把自己的妹妹嫁给了萧朝贵,借以拉拢萧朝贵。

金田起义以后,杨秀清独揽大权,洪秀全处于被架空的位置。洪秀全只能迷恋于美色和宗教,使杨秀清的权力欲极度膨胀,为后来的天京事变埋下了种子。在处理天京事变时,洪秀全也应対韦昌辉的大规模杀戮负有一定的责任,至少在不该或不能制止其过度杀戮方面负有不可推卸的主要责任。

天京事变以后,洪秀全既不能独立处理天京内外的政务,又对颇有才干的石达开心存疑嫉,让自己两个没有任何政治才干又贪得无厌的哥哥干预、牵制石达开,致使石达开负气出走,分散了太平天国的实力,使太平天国开始走向衰败。

虽然,在石达开出走之后,洪秀全大胆起用了陈玉成、李秀成等将领,但又让他们各自为政,互不相容,再也不能形成强大的团体力量,最终给清王朝的各个击破创造了机会。

可以说缺乏坚强、遇事退缩是洪秀全性格的一个重要弱点,这种软弱的性格特点也是成为其悲剧的根源之一。

由于现实社会是一个十分复杂的复合体,人们所受的教育和影响也是多方面的,所以,绝大多数人的性格都具有多重性,即有时表现为外向,有时又表现为内向。因此,用一个统一的标准去衡量往往是不准确的,但是,一些公认的不良性格,需要予以避免,如动辄害羞脸红、斤斤计较、郁郁寡欢、谨小慎微、孤僻胆怯,或口若悬河、说话鲁莽、粗心大意、自我吹嘘、感情冲动等。

在日常生活、学习和工作中,学会疏导内心的愤怒。不要把一切都怪罪于他人,在讲原则的基础上学会灵活地处理问题,善于与人合作。通过向他人倾诉烦恼而取得谅解或理解,不钻牛角尖,学会绕过生活的礁石,使自己最终成为一个独立的、亲切的、稳定的、诚实的、坚强的、活泼开朗的人。



改善性格的方法

在现实生活中,有些人总是与别人比照,越比照越觉得自己性格有缺陷,其实性格是可以改善的。

在《三国演义》中,智勇双全的关羽死于固执轻敌;勇猛过人的张飞,死于性格暴躁;司马懿统兵十多万兵临城下,却由于生性多疑,中了诸葛亮的空城计,到手的胜利不翼而飞。

性格上的弱点给他们留下了千古遗憾,同时也给予我们告诫:在人生和职业生涯中,不要让我们性格中的弱点毁了我们本来可以做成的事情。这时,你可能产生这样的疑问:“性格不是不可以完全改变吗?”是的,不过你要明白这句话的真正含义:永远不要强迫自己改变自己的性格,永远不要完全改变自己的性格。就像一个园丁在修剪一棵小树,他虽然不能从小树的根上给小树做“美容手术”,但是他可以通过整理小树的枝桠使小树变得更加美观。

这个比喻也就是说,性格虽然不能完全改变,但是性格可以被改善。正如西德尼所言:“尽管人们把性格看成是先天的,但它仍旧是自我修养的结果。性格里有一部分是靠自己慢慢培养起来的。”

性格的改善就是对某种性格中的消极的因素进行抑制,而把该性格中的积极因素释放出来。这样,这种性格成功的可能性增加了,而失败的可能性则降低了。改变与改善,一字之差,但却有天壤之别。

改善自己的性格,健全自己的个性,前提是要认识自己的个性,找到自己性格中尚存在的缺陷,对症下药,为明天的成功铺垫一块基石。

日本推销之神原一平为了能改变自己性格中的缺陷,他努力地策划了一个“评原一平”集会。集会的目的在能够让客户坦率地批评,所以他就先确定了下列三项原则:

- (1)集会要使人人都能畅所欲言,所以人数不能多,以5人为限。
- (2)为了要让更多的人都有批评的机会,每次邀请的对象不能相同。
- (3)既然是主动邀请别人来的,他们就是贵宾,一定要热诚地招待他们。

基于上述的三项原则,原一平做出了下面的决定:

A、集会名称:原一平批评会。

B、时间:每月举行一次,一年12次。

C、地点:在安静的小馆子,以晚餐方式(每人一小瓶酒,一块炸猪肉)进行。

D、邀请人数:每次5人。并请其中一人当会议主席。

E、参加限制:已参加过一次的人,最少隔一年再邀请他出席。

F、礼物:为感谢贵宾的宝贵意见,会后赠送每人小孩子玩具一个。

第一次批评会使原一平原形毕露: