

成功人士 的习惯

开发潜能的16节日常训练课

你“离成功只差一步”

〔韩〕李相勋/著 千太阳/译



成功人士的 习惯

开发潜能的16节日常训练课

你“离成功只差一步”

〔韩〕李相勋/著 于太阳/译



YZLI0890031615

 辽宁人民出版社

版权合同登记号图字 06-2009-207 号

图书在版编目(CIP)数据

成功人士的习惯 / (韩)李相勋著; 千太阳译. —沈阳:
辽宁人民出版社, 2009.9

ISBN 978-7-205-06648-2

I. 成… II. ①李…②千… III. 习惯—培养—通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 169499 号

出版发行: 辽宁人民出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003

<http://www.lnpublish.com.cn>

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

幅面尺寸: 146mm × 210mm

印 张: 7

字 数: 125 千字

印 数: 1—5000

出版时间: 2009 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 赵维宁 娄 瓴

装帧设计: 灵拓传媒

责任校对: 高 辉

书 号: ISBN 978-7-205-06648-2

定 价: 24.80 元

XIGUAN
ZUIRONGYIBEIHUSHIDE
CHENGGONGFABAO

前 言

习惯，最容易被忽视的 成功法宝

很多时候，你离成功都只有一步之遥，但是苦于找不到方向，本书从现在开始就给你提供最有效的着力点——



摸一摸口袋里的魔法石

我到非洲出差的时候，有人告诉我，撒哈拉沙漠的游牧民族（图阿雷格族）对孩子有一种独特的教育方式。

他们挑出几个十多岁的孩子，让他们在大人的陪同下去沙漠的中心地带寻找一种神秘的魔法石，部落的长老对孩子们做出了这样的解释，他说：魔法石是一种具有神秘力量的石头，当你或是你的家人处于困境中的时候，它将会守护你们。出发前大人们也会一再嘱咐孩子们，告诉他们不论旅程多么艰难，也决不要退缩。

魔法石所在地是一个沙尘暴肆虐的地方。酷热和寒冷交加，沙尘暴的力量足以吞没一切，带有剧毒的响尾蛇和毒蝎子在某个角落里虎视眈眈。

想要在这样恶劣的环境取得魔法石，就必须拥有眼观六路耳听八方的本事。此外，还要具备永不言弃的决心和迎难而上的勇气，当然，对绿洲的准确判断也是一种必不可缺的能力。

大人们依靠丰富的经验、熟练的动作和精确的判断力带领孩子们前行，孩子们要做的就是紧跟在他们后面学习生存的本领。通过这种旅行方式，孩子们可以学到行动和判断方法，在这一过程中逐渐养成良好的生活习惯。

经过几个月艰难的行军，他们终于顺利抵达了目的地。到了目的地以后，他们发现山上除了粗糙的石头还是粗糙的石头，根本就没有神奇的魔法石。这时大人们会走过来对孩

子们说：“不要沮丧，其实你们已经得到了苦苦寻找的魔法石，那就是你们在旅行过程中养成的良好习惯。从今天开始你们就会拥有一种神秘的力量。有了它，不论遇到任何的苦难你们都能守护自己和家人。”

亲爱的读者，听完这个故事，请你摸摸自己的口袋，看看里面是否也有一块魔法石呢？



捅破这层纸，你就是总统

此书是写给读者的，也是写给自己的。我的本职工作是采访别人，自然会经常接触一些成功人士，他们拥有令人羡慕的成功人生。有的人，拥有天才般的聪明头脑；有的人，白手起家，如今财力雄厚；也有的人，振臂一呼，应者云集，受万人敬仰……

他们到底有什么秘诀？我对他们充满了敬仰，我多想拥有他们身上那种与众不同的气质。但是如果只是一味地羡慕，我便永远不会知道成功的真相。

因此，我报考了研究生院总统学专业，阅读大量相关的研究论文，学习国内外那些优秀政治领袖们的奋斗史和成功秘诀。我怀着无比的热情，认真地研读一本本伟人的传记，就好像在海边纷繁的石头中寻找雨花石。最终我找到了答案，他们的成功并不是因为他们有得天独厚的先天条件，也不是靠什么独一无二的背景。

他们是在平凡中走出来的伟人，他们同样有着普通人的喜怒哀乐，如果一味地将他们“神魔化”，我们就看不到真

实的精彩人生。

我还记得在我上小学二年级的时候，曾和同学们就“总统是否拉屎的问题”展开了激烈的争论。有一个人说总统不是普通人，所以他应该和上帝一样不用上厕所，当然也就不会拉屎；而另一个人则反驳说父亲曾告诉他总统也需要拉屎。

我们往往会对自己不了解、不认识的人所拥有的成功充满好奇，因为那是一个未知的世界。当时我对这个问题不了解，所以只好在一旁听他们辩论。现在想想当然觉得幼稚可笑。但是当时，在场的每一个孩子面对这个问题时都异常的严肃和认真。

这让我联想到我一直思考的一个问题，没有成功的人，对成功人士都会有一种错误的认识，那就是大家往往把成功人士的成功原因简单地归结为：要么有聪明的头脑，认为他们学什么都比别人轻松，要不就是有所谓的强硬的“后台”，得到贵人的帮助和提携，要不就是家庭条件比较好，从小就接受了良好的教育。总之他们就是一群超人。

真的是这样吗？多年的采访经验和学习告诉我，答案是否定的。

想这个问题，如同我小时候想的“总统是否拉屎”一样，我们与成功人士的生活存在着不该有的隔膜。而这层隔膜阻碍着我们向成功人士们靠近。

当然，我不否认他们当中有的人机遇比较好，有的人家庭背景比较好。但是他们之中的大部分也是普通人，有着和我们一样普通的背景、头脑和正常的人际关系。

在这里，我要把自己多年摸索和总结的经验全部告诉大家，我们与那些成功人士们的确有一点不同，这一点就

是——他们有着成功必须具备的良好习惯！

就凭这一点，他们站到了世界顶峰的位置上！

捅破这层纸，你就是自身能量小宇宙的总统！



好习惯 or 坏习惯，你的日常训练课

你有多了解自己，你知道自己具备的巨大潜能还没有开发出来吗？

在这里要提醒大家的就是，每一个习惯都是一堂日常训练课。

这就是我们与成功的人士都具备一样的头脑和背景下所面临的分水岭。

看过金庸大侠《神雕侠侣》的观众都会记得——小龙女的寒玉床。

我觉得没有什么比喻比寒玉床更恰当了，小龙女告诉杨过，这张寒玉床如同功力加速器，普天之下，一般的人练功，就算是极其勤奋的人，每日也需要几个时辰来休息睡眠，但是由于寒玉床奇寒无比，睡在上面的时候，就必须运行全身的功力，以抵抗寒冷，久而久之，习惯成自然，就算睡着的时候，也会不停地练功。

联想到我们的现实人生，我们正处于一个飞速发展的时代，在人际关系、家庭关系、职业生涯和社会生活中，每个人都面临着巨大的挑战，我们需要一个好习惯，帮助我们超越。好习惯的作用就如同让人睡在这张寒玉床上，能够取得事半功倍的效果，因为习惯具有很强的持久性。

学过球类运动的人不难发现，对一项运动而言，正确的动作尤为重要，我们很容易忘记教练的理论讲解，但是却对训练过程中所养成的习惯性动作和技巧记忆深刻，就算长时间不练习，再拿起球来，我们还是那种习惯性的姿势。如果以前的习惯非常好，只要稍加训练就能唤醒你昔日的风采。

这种持久的韧性在坏习惯上表现得更为突出。就拿抽烟和错误的动作来说，它们很顽固，就算周围的人再怎么提醒，还是很难改掉。明明很清楚那些习惯的危害，但难以克服惯性。思考也是一种习惯，我们对一件事情反复思考的过程中会形成一种固定的看法。就像菜单一样，遇到 A 事情脑海里就会立刻出现 B 方案，思考就会陷入一种固定模式之中。

成功人士善于对有害的思考习惯果断地摒弃，而坚持一种好的思考习惯。他们不会随波逐流，只会寻找属于自己的道路。与此相反，平凡的人在思考的时候总是跳不出众人的思考模式。失败者就算是出于顺境，也总是怨天尤人，寻找别人的缺点。

能够引领世界的人永远不会惧怕困难，他们会在困难中寻找优势，思考解决方案。一个失败的投资者总是没有很好的定力，一有什么风吹草动就匆匆忙忙地跟上别人的脚步，担心落在别人后面。但一个成功的投资者则不同，他们会再三权衡，寻找商机，投资到比较冷门的地方，这样当然会取得可观的利润。

学习生活中，好习惯和坏习惯的作用也非常明显。学习成绩差的学生一遇到难题就撇在一边不管，不去思考解题方法，带着疑问稀里糊涂地蒙混过关；而学习成绩优秀的学生则不同，他们遇到难题时不会轻易放弃，一定要找出解决

方法。

亲爱的读者，选择好习惯还是坏习惯，你会怎样安排自己的日常训练课呢？



成功之路近在咫尺

即便你很平凡，但只要有一个良好的习惯，你也可以成为学者或企业家。

一个好习惯，既能帮助你决战天才，也能让你决胜有强硬背景的人。这就像沙漠里游牧部落的孩子一样，通过一次漫长的旅行过程，一个不懂事的孩子会在一夜之间变成一个坚强的人，他们能快速拥有一种战胜困难的能力和习惯，在沙漠中生存下来。

要成为一个成功的人也是如此。我想起了自己的一个朋友，他原来是一名教师，后来成了一名优秀的公务员，负责初高中的教育。他以自己在生活中点点滴滴的习惯博得了众人的好感，他的成功和良好的习惯是分不开的。

他对接到的每一张名片都按照“6W”原则，分门别类地记录它的相关信息。比如，遇到的名片的主人的时间、地点、见面的目的、谈话的内容、对方有何特征等。在双方交谈过程中把相关信息记录在名片上，这不仅便于记忆，而且下次见面时他可以通过名片想起这个人的相关信息，以便让交流进展顺利。他就是通过这种方式赢得了别人的信任，这恐怕是头脑和背景难以做到的。

当然，不仅仅是这一个小习惯，在从事记者工作的十多

年间，和我交换名片的人足有 5000 人，和我交换过两三次名片的也不下 1000 人。这其中，大部分的人都是成功人士。在和他们多次接触的过程中，有时候，甚至是酒桌上，我都认真听他们的闲谈和仔细观察他们的一些不经意的小动作，终于发现了很多他们共同具备的习惯，并将它们整理总结成 16 条规律。

这 16 条规律在常人看来很普通，但却是一些很容易被忽略的宝贵习惯。我们可以通过品读成功人士的“魔法石”，找到属于自己的魔法石，帮助我们在追寻梦想的过程中发挥它的魔力。

我在创作过程中，也经常会感觉有一股抑制不住的激情从心底里喷涌而出，我已经开始练习这些习惯，并受益无穷。也希望读者朋友们在读完这本书后，能够得到百分之一百二十的振奋，打起精神，向人生发起新一轮的挑战。

本书里介绍的人物和故事都是根据真人真事改编的。本书以交谈的内容、成功人士的著作专栏以及相关的报道作为创作基础。在叙述过程中尽可能地采用真实人名和故事。但是考虑到不侵犯他们的隐私，也会有虚构的人名和时间地点。

最后，我向为此书的出版给予大力帮助的人表示衷心的感谢，也向编辑、校对初稿的 THENAN 出版社的各位工作人员表示诚挚的感谢。在整个创作过程中，爱妻志燕不断地激励着我，给了我一些我根本想象不到的好创意。借此机会，我向妻子表示深深的感谢。

李相勋

前言 习惯,最容易被忽视的成功法宝 / 1

摸一摸口袋里的魔法石 / 2

捅破这层纸,你就是总统 / 3

好习惯 or 坏习惯,你的日常训练课 / 5

成功之路近在咫尺 / 7

第一课 信息时代——独立思考是王道 / 1

不盲从,寻找自由的内心 / 2

正确的方向,胜于一生的努力 / 5

行走在自己熟悉的领地,挖金子 / 9

你的领导,正在等你说“NO” / 15

松开人群的尾巴,自取所需 / 18

通往成功之路的实用指南 / 21

第二课 永不抱怨,把所有的好运吸到自己身边 / 22

欢乐树与愁苦树,都是自己栽 / 23

目录

Contents

离职真相：山的另一面还是山	/ 29
有效执行，抱怨不如改变	/ 32
以问题为机会，乐在参与	/ 35
通往成功之路的实用指南	/ 37

第三课 真诚待人，又温暖，又强大 / 38

坏话不说第一遍，一出口就暖透人心	/ 39
求同存异，推心置腹的智慧	/ 43
第一印象，没有第二次机会	/ 45
一分钟，赢得人心	/ 47
用心灵走路，走到人生顶端	/ 50
甲方乙方，同理心至上	/ 52
通往成功之路的实用指南	/ 53

第四课 重视自身形象，打造影响力 / 54

品味食物之前，先品人	/ 55
打印好第一张名片——服装符号	/ 57

捕捉以貌取人的隐形讯号	/ 59
针尖上打擂台,要拼就拼精细	/ 61
摧毁形象的魔鬼,藏在细节里	/ 63
通往成功之路的实用指南	/ 65
第五课 定下实际目标,誓要成功	/ 67
总统梦,目标市场的投资失误	/ 68
目标视觉化,收益百分百	/ 70
慢慢走,牛步经营能攀岩	/ 72
目标管理,“懒汉包菜”的华丽转身	/ 74
冲洗眼光泡沫,挖出黄金目标	/ 77
通往成功之路的实用指南	/ 79
第六课 冷静判断,理智行动	/ 80
看清权利关系,做最该做的事情	/ 81
排序,从生活中得到你想要的	/ 82
高效办公,先备好整洁的办公桌	/ 84

目录

Contents

全新创意,从笔记本中翩然走来	/ 86
来点情调,就能搭建咖啡胡同	/ 87
通往成功之路的实用指南	/ 89

第七课 尊重工作,成就自己 / 90

投入过程,采摘自己想要的“果”	/ 91
未雨绸缪,投资之前多思考	/ 93
职业生涯,用业绩说话	/ 95
成功,就是下一次的超越	/ 97
你就是老本行里的专家	/ 99
通往成功之路的实用指南	/ 101

第八课 健康工作,效率第一 / 102

不要抱怨不公平,你的努力还不够	/ 103
熬夜工作,一场自欺欺人的作秀	/ 105
生不逢时,但你可以选对时间	/ 106
时间四等分,“试”者成功	/ 108

登上健康快车去上班,事半功倍 / 110

通往成功之路的实用指南 / 112

第九课 放纵自己,享受快乐要彻底 / 114

婴儿的心,修复身心 / 115

个性游戏,一拳击败压力 / 118

引领话题新潮流,影响力无敌 / 121

业余爱好,成就事业 / 122

不费钱的收藏,眼力胜于财力 / 124

通往成功之路的实用指南 / 125

第十课 不惧新事物,喜悦心看待 / 126

扩大你的圈子,人气自然旺 / 127

新事物,是你久违的老朋友 / 129

用食物画人脉,万事不难 / 131

给狭窄的心,一个大的宇宙 / 132

好方法,完美潜入书的海洋 / 134

目录

Contents

通往成功之路的实用指南	/ 135
-------------	-------

第十一课 善待欲望,打开创意之门	/ 137
-------------------------	--------------

不满现状,那就折腾吧	/ 138
------------	-------

画龙画骨,描摹自己的神话	/ 139
--------------	-------

要么卓越,要么出局	/ 141
-----------	-------

跟对人,靠近帮你实现梦想的人	/ 143
----------------	-------

一双慧眼,看透“骗子”的化装表演	/ 145
------------------	-------

通往成功之路的实用指南	/ 146
-------------	-------

第十二课 永不言弃,做到最好	/ 147
-----------------------	--------------

平凡的工作,做出非凡的热情	/ 148
---------------	-------

和你的事业谈恋爱,无休无止	/ 150
---------------	-------

迎难而上,做未来的设计者	/ 151
--------------	-------

拿出你的血性,目的高于一切	/ 154
---------------	-------

五字大悲咒,大家都是人	/ 155
-------------	-------

通往成功之路的实用指南	/ 157
-------------	-------