

改变自己 习惯上的弱点

习惯能够成就你的未来

能够有效改变我们人生轨迹的手段便是
去有效地、最大限度地改变我们习惯上的弱点。

布 德◎编著

- 
- 好习惯是成功的翅膀
 - 养成诚实守信的习惯
 - 懂得变通才能适应环境
 - 勇于挑战面临的困难
 - 说得再多不如行动一次
 - 营造完美的团队
 - 善于向他人表达自己

成败的分寸之间，习惯决定一切

当被问及“你怎么变得比上帝还富有”时，沃伦·巴菲特说：“这个问题非常简单，原因不在智商，在于习惯。”

 中国纺织出版社

改变自己 习惯上的弱点

布德◎编著



成败的分寸之间，习惯决定一切

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

改变自己习惯上的弱点/布德编著.

—北京:中国纺织出版社,2011.7

ISBN 978-7-5064-7442-9

I. ①改… II. ①布… 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(2011)第 063342 号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:方宗怡

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年7月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:190千字 定价:29.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

习惯无时不在,无处不在。美国心理学家威廉·詹姆士说:“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。”很多人终生碌碌无为,与成功无缘,是因为他们拥有很多习惯上的弱点,这些习惯上的弱点就像一堵无形的墙,将他们与成功分隔开来。

可以毫不夸张地说,习惯是所有成功者的奴仆,也是所有失败者的帮凶。成功者之所以能够成功,得益于习惯上的优点的鼎力相助;失败者之所以会失败,源自于习惯上的弱点的助纣为虐。

当被问及“你怎么变得比上帝还富有”时,沃伦·巴菲特说:“这个问题非常简单,原因不在智商。为什么聪明人会做一些阻碍自己发挥全部功效的事情呢?原因在于习惯。”成败的分寸之间,习惯决定一切。北京大学心理学博士卢致新说:“一个人习惯于懒惰,他就会无所事事地到处溜达;一个人习惯于勤奋,他就会孜孜以求,克服一切困难,做好每一件事情。”

其实,成功人士不见得比其他人更聪明,而是习惯上的优点使他们变得更有教养、更有知识、更有能力;成功人士不一定比普通人更有天赋,但是,习惯上的优点却让他们训练有素、技巧纯熟、准备充分;成功人士也不一定比不成功者更有决心或更加努力,但是,习惯上的优点却放大了他们的决心和努力,并让他们更有效率、更具条理。

习惯能成就未来,也能摧毁未来。每个人都有各种各样习惯上的优点和



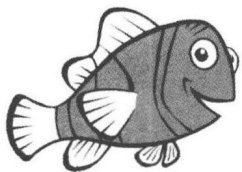
弱点。在这些习惯上的优点和弱点当中,能够成就一生的自然是那些习惯上的优点。因此,能够有效改变我们人生轨迹的手段便是去有效地、最大限度地改变我们习惯上的弱点。

当然,改变习惯上的弱点,并不是一蹴而就的事情,它需要我们用毅力、恒心和不断的自我提醒才能做到。

希望通过阅读本书,能够帮助你改变自己习惯上的弱点,使自己做得更好!

编 者
2011 年 4 月





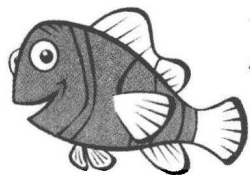
第一章

习惯决定人生的成败

不良习惯会使我们受到他人的轻视和怠慢,导致我们做起事来处处碰壁,从而致使我们无法达到自己期望的目的;良好习惯会使我们受到他人的尊重和敬佩,使我们做起事来事半功倍,更加容易实现自己的人生目标。

- 1 / 播种好习惯,收获大成就
- 4 / 成也习惯,败也习惯
- 7 / 好习惯是成功的翅膀
- 10 / 坏习惯是成功的绊脚石
- 13 / 摆脱习惯的影响
- 16 / 和坏习惯说再见
- 19 / 培养自己的好习惯





第二章

为人习惯——远离自我主义的泥淖

无论是做事情还是看问题,许多人都习惯于从自身出发,先要想到得到回报,很少考虑或者根本不考虑他人的需要。出现问题,埋怨他人这个不是那个不好,不从自身寻找原因。这些不良习惯像一张罗网一样,紧紧地将我们束缚住,使我们“呼吸”困难,寸步难行。我们若想在社会上立足,就要养成审视自我的习惯。

23 / 向冷漠自私告别

26 / 化攀比为欣赏

29 / 尽职尽责但不要贪功

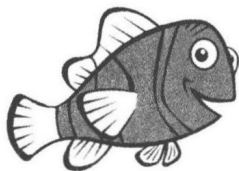
32 / 退一步海阔天空

35 / 养成诚实守信的习惯

39 / 懒惰是一事无成的温床

42 / 坦然面对批评和指责

46 / 做人不可太张狂



第三章

处世习惯——让自己处处受欢迎

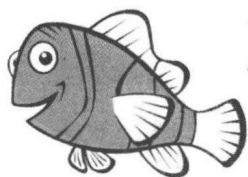
如果不懂如何处世,不要说成就什么功业,就连在社会上立足也是很困难的。戴尔·卡耐基说:“在影响一个人成功的诸多因素中,人际关系的重要性要远远超过他的专业知识。”的确,良好的人际关系是一个人获得成功的必备条件。我们只有养成良好的处世习惯,才有可能成就自己的辉煌。

- 49 / 赞美拉近彼此关系
- 53 / 尊重他人才好办事
- 56 / 凡事要留有余地
- 59 / 让人一分又何妨
- 62 / 懂得变通才能适应环境
- 65 / 学会低头是一种处世智慧
- 68 / 宁得罪君子,不得罪小人
- 71 / 轻信他人不可取
- 74 / 善于同有益的朋友交往



目录

CONTENTS



第四章

心态习惯——别让心态毁了你

在人生的每个阶段,人们会形成不同的心态。心态决定做事的成果,因为拥有了良好的心态,在面对困境时,你才能勇敢跨越;在面对诱惑时,你才能熟视无睹;在面对荣耀时,你才能心平气和;在面对自己时,你才能认清自我,挖掘潜力,创造辉煌。

77 / 摆脱自卑的阴影

80 / 图虚名,得实祸

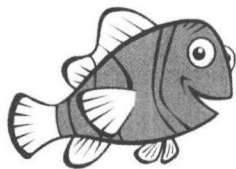
84 / 嫉妒别人,害了自己

88 / 换个角度会是另一番风景

91 / 勇于挑战面临的困难

94 / 知足者常乐

97 / 心静自然凉



第五章

行动习惯——行动起来才能有收获

空有梦想,不去行动,梦想也就永远不会实现。生活不会因为你想做什么而支付你报酬,而是因为你做了些什么而支付你报酬。那些优柔寡断、迟疑不决的人,注定与成功失之交臂。成功不会自动降临,除非你行动起来。

101 / 想到更要做到

104 / 实干远胜过吹牛

107 / 时机稍纵即逝

109 / 踏踏实实地做事

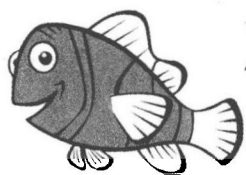
113 / 说得再多,不如行动一次

116 / 行动了才会有结果

119 / 努力多做一点点

122 / 行动是成功的关键



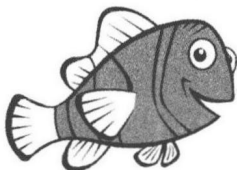


第六章

工作习惯——精诚合作,实现双赢

每个人都有自己的习惯和工作方式,但是为了公司的整体动作不偏离轨道,要改正自己不良的工作习惯,营造一个融洽的工作氛围。只有相互合作,才能弥补自身的不足,形成一股合力,达到双赢的目标。

- 125 / 和他人分享获得的成就
- 128 / 众人拾柴火焰高
- 131 / 营造完美的团队
- 133 / 适度休息,高效工作
- 137 / 没有完美的个体,只有完美的团队
- 139 / 集中精力干好所做的工作
- 143 / 理性面对同事间的摩擦
- 145 / 马虎轻率容易误事
- 148 / 不要总为自己的失误找借口
- 151 / 投机取巧只能自食其果
- 154 / 占小便宜,吃大亏
- 156 / 改掉消极被动的坏习惯



第七章

说话习惯——远离是非的困扰

在日常生活中,语言可以加强人与人之间的交流、沟通,但它也可以成为破坏人际关系的利刃。在与他人的沟通中,说还是不说、说什么、怎么说,说话习惯的好坏,常常关系到一个人的成败。我们只有掌握正确的说话习惯,才能达到加强与他人沟通、交流的目的。

159 / 伤人的话不要轻易出口

162 / 善于向他人表达自己

165 / 该说“不”时要说“不”

168 / 好话不说两遍

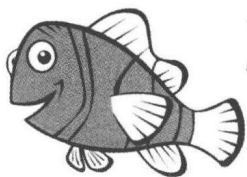
170 / 含蓄委婉地与人交谈

173 / 少说一些抱怨的话

176 / 打招呼的习惯不可少

179 / 幽默的话语充满魅力





第八章

性格习惯——不可忽视的性格因素

在生活中,我们不可避免地要面对挫折和不幸。面对挫折,具有坚持不懈的恒心的人才是最终的赢家;面对不幸,具有百折不挠的毅力的人才能摆脱不幸,迎来机遇。

183 / 像狼一样忍耐苦难

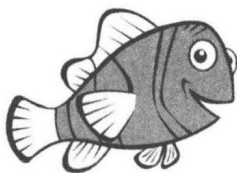
186 / 专注目标,不乱分心

188 / 成功在永不言败中孕育

192 / 能笑到最后的人才是赢家

194 / 面对挑战,迎难而上

197 / 即使一再失败,也要百折不挠



/// 第九章

思维习惯——良好的思维助你事半功倍

人不可能做的事,往往不是由于缺乏力量和金钱,而是由于缺乏想象和观念。因此,如果想要获得成功的青睐,赢得卓越,就必须转换自己的思维方式,学会用积极的思维方式去走人生之路。

201 / 创新来自于突破常规的思维

204 / 逆向思维,创造奇迹

207 / 培养自己的想象力

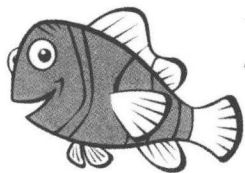
210 / 善于思考,巧解难题

213 / 换位思考,化解矛盾

217 / 远离惯性思维的陷阱

219 / 打破思维的僵局





第十章

学习习惯——知识改变命运

人的一生就是不断学习的一生。不学习就会落后,落后就会被社会驱逐出局,被时代淘汰。我们要想立于不败之地,就要养成丰富自己、时刻学习的习惯。只有做到“活到老,学到老”,才能不断收获成功的果实。

223 / 学习要坚持不懈

226 / 谦虚地向别人学习

229 / 充分利用学习的时机

232 / 不断学习才能成就辉煌

234 / 学习新知识,认识新事物

237 / 学习要兼顾到博与专

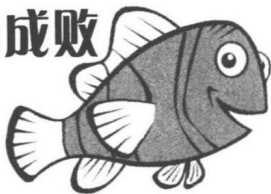
240 / 养成终身学习的习惯





第一章 习惯决定人生的成败

Gaibian Ziji
Xiguan Shang De Ruodian



不良习惯会使我们受到他人的轻视和怠慢,导致我们做起事来处处碰壁,致使我们很难达到自己期望的目的;良好的习惯会使我们受到他人的尊重和敬佩,使我们做起事来事半功倍,更加容易实现自己的人生目标。



播种好习惯,收获大成就

在一次诺贝尔奖获得者的聚会上,一位记者向他们提出了这样一个问题:“您认为您是在哪所大学或者哪个实验室学到了最重要的东西?”

对于这个问题,一位满头白发的老学者不假思索地回答:“我认为我是在幼儿园学到了最重要的东西,而不是在大学或者实验室。”

老学者的回答令记者颇感意外。记者紧追不放地又问:“那么,您在幼儿园学到的最重要的东西是什么呢?”

老学者不无自豪地回答:“把自己的东西分给小伙伴;不是自己的东西不乱拿;东西要摆放整齐;饭前便后要洗手;午饭后要休息片刻;做了错事要敢于承认;多思考,勤观察。从根本上说,我要在幼儿园学到的就是这些。其

实,也就是说,我养成了良好的习惯。”

对于老学者的回答,其他与会人员也都深表赞同。

可见,良好的习惯既是获得成功的基石,也是收获成功的阶梯。我们若想获得成功,就必须养成良好的习惯。

伟大的发明家爱迪生,一生共创造了 1093 项发明,堪称“前无古人,后无来者”。人们对爱迪生敬仰有加,而他本人却把这些归于自己勤于思考的习惯。

爱迪生曾说:“正如肌肉可以通过锻炼得到加强一样,我们同样可以锻炼和开发我们的大脑。恰当地锻炼和开发大脑,将使我们的思维能力得到加强和提高。思维能力得到加强和提高后,又将进一步拓展大脑的容量,并使我们获得新的能力。”

爱迪生还说:“缺乏思考习惯的人,其实错过了生活中最大的快乐。不仅如此,他也会因此无法充分发挥和展现自己的才能。”

爱迪生的成功得益于养成了勤于思考的良好习惯。考察每个杰出人才的辉煌人生,你不难发现他们无不具有良好的习惯。一个人拥有的良好习惯越多,取得成功的可能性就越大。

英国唯物主义哲学家、现代实验科学的鼻祖、科学归纳法的奠基人培根,一生成就斐然。在谈到习惯时,培根用他那充满哲理意味的话语说:“习惯真是一种顽强而巨大的力量,它可以主宰人的一生。因此,我们应该通过教育培养一种良好的习惯。”

在沃伦·巴菲特和比尔·盖茨聚首华盛顿大学作演讲时,同学们提出了一个十分有趣的问题:“你们怎么会变得比上帝还富有?”

沃伦·巴菲特直言不讳地说:“这个问题非常简单。原因不在于智商,而在于习惯。”

比尔·盖茨非常赞同沃伦·巴菲特的观点:“我认为沃伦关于习惯的话

