



最有影响力的励志丛书

习惯决定成败

励志
畅销书



用智慧形成的习惯，能成为第二天性。

张现杰◎编著

延边大学出版社

最有影响力的励志丛书

习惯决定成败

用智慧形成的习惯，能成为第二天性。

励志
畅销书

XIGUANJU

张现杰◎编著

本书从了解和认识习惯切入，结合当代成功、心理、社会学等交叉学科知识，全方位、多角度地阐释了习惯对人生成功的意义，并教你学会用习惯的力量成就你的一生。



延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

习惯决定成败/张现杰 编著. - 延吉: 延边大学出版社,
2010. 12

(最有影响力的励志丛书)

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3504 - 3

I. ①习… II. ①张… III. ①习惯 - 通俗读物
IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 244540 号

习惯决定成败

编 著: 张现杰

责任编辑: 李善姬

封面设计: 宋双成

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号

邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433 - 2732435

传真: 0433 - 2732434

发行部电话: 0433 - 2133001

传真: 0433 - 2733266

印刷: 北京旺银永太印务有限公司

开本: 120 × 185 毫米 1/32

印张: 8 字数: 80 千字

印数: 5000 册

版次: 2011 年 1 月第 1 版

印次: 2011 年 1 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3504 - 3

定价: 15.80 元

前 言

无论我们愿意与否，习惯总是无孔不入，渗透在我们生活的方方面面。有调查表明，人们日常活动的 90% 源自习惯。然而，习惯还并不仅仅是日常惯例那么简单，它的影响十分深远。每个人都在不自觉间按着自己的习惯行事，好的习惯带来好的结果，坏的习惯带来不好的结果。习惯是可以被自己支配的，对大多数人来说，应该也可以按照自己的需要并结合个人的具体情况，自我选择、自我设计、自我控制、自我调节。本书从了解和认识习惯切入，结合当代成功、心理、社会学等交叉学科知识，全方位、多角度地阐释了习惯对人生成功的意义，并教你学会用习惯的力量成就你的一生。



目 录

第一章 积极乐观 走向成功

黄金定律	2
积极导向辉煌	10
掌握自己的命运	13
驾驭自己的人生	16
积极心态造就成功	21
从心态看成败	24
快乐的城堡	27
将挫折变为动力	31
告别痛苦,沐浴阳光	35
笑对生活	37
保持成功者的心态	39
培养成功的心态	41
态度决定一切	45



第二章 改善情绪 笑对成败

摆脱愤怒的习惯	50
生命是一朵鲜花	55
让心田洒满阳光	59
控制你的情绪	63
如何对付不快的心情	65
调节情绪的六种方法	68
打捞好心情	70

第三章 思维习惯 改变未来

思考决定一切	80
大脑会越用越灵活	84
多思考就能成功	86
有谋虑才能成功	89
三思而后行	91
创新是成功的秘诀	96
创新改变整个世界	98
出奇制胜,独占鳌头	101
打通你的思路	105

理

心



立即行动起来	190
寒号鸟的悲剧	195
夜长梦多,速战速决	197
只要敢做	200
说一尺不如行一寸	203
0.1 大于 0	206
立即执行	208
现在就去 做	215
摆脱优柔寡断	218
拖延致使一事无成	225
立即行动	229
决不拖延	234
摆脱拖延的习惯	237
在快乐中行动	242



第一章

积极乐观 走向成功

在人的本性中，有一种倾向：我们把自己想象成什么样子，就真的会成为什么样子。我们每个人都随身携带着一种看不见的法宝，它的一面写着“积极心态”，另一面写着“消极心态”。生活中既有好的一面，也有坏的一面，但强调好的方面，就会产生良好的愿望与结果。一个积极心态者常能心存光明远景，即使身陷困境，也能以愉悦和创造性的态度走出困境，迎向光明。





黄金定律

美国博士拿破仑·希尔说：心态是命运的控制塔，心态决定我们人生的成败。积极情感的人处处对环境和他人充满着感激之情，容易感受到环境中良好的一面。我们的心态控制着自己的思维活动，从而影响自己的行为。有时别人一句话能在自己的一生中起着决定性的作用，是起到好的作用还是坏的作用，这决定于你对人和事物的判断与处理能力、心态。

1883年，拿破仑·希尔出生在一个贫寒之家，他的父母从小就教育他去做好每一件事情，并激励孩子去获得成功的方法。他在18岁上大学时，为一家杂志社工作，有幸采访了钢铁大王、人际关系学家卡耐基，从此，他应卡耐基之邀，配合这位可敬的导师从事对美国成功人士的研究工作。希尔访问了福特、罗斯福、洛克菲勒、爱迪生在内的500多位成功者，并对他们进行了深入研究。20年间，他获得了博士学位，并完成了具有划时代意义的八卷本的



《成功规律》一书。这本书的出版，成为本世纪美国的大事件之一，先后共有 26 种文字 34 个国家出版，畅销 2000 多万册。同时希尔也成为美国社会最有影响和最有盛誉的学者，并成为两届美国总统的顾问。他既影响着两任总统所作的决定，又通过两位总统所作的决定影响着美国的历史进程。卸职后的希尔集中全部精力著书，激励人们通过纠正意识、性格和生活习惯上的缺点，获得人生的成功。

希尔经过数十年研究，归纳出了相当有价值的十七条黄金定律，该定律涵盖了人类取得成功的所有主观因素，使成功学这门看似神秘的学问变成了具体的、可操作的法则。希尔曾拿十七条黄金定律做实验，训练 3000 名毫无经验的销售员，不到 6 个月他们都成绩突出。轮船大亨罗伯特·达拉认为：“我如果 50 年前学到这十七条黄金定律，可能只需要一半的时间就能取得目前的成就”。

1. 保持积极的心态

人与人之间只有很小的差别，但这种很小的差别却往往造成巨大的差异，很小的差别就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。也就是说，心态是命运的控制塔，心态决定我们人生的成败。我们生存的外部环境，也许不能选择，但另一个环境，即心理的、感情的、精神的内在环境，是可以由自己去改造的。成功的不一定都是企业家、领袖人物。成功，是指方方面面取



得的成功，其标志在于人的心态，即积极、乐观地面对人生的各种挑战。一个人如果在一生中都不具有积极的心态就可能深陷泥淖，不能自觉，不能醒悟，不能自拔，当你发现身处困境时，机会已经失去。这种败局，不仅限于事业的失败，还包括人生中为人处事的失败，心理情绪的失败、婚恋家庭的失败、人的感受的失败等。总之，凡人生感受不如意，不幸福，都可视为你人生的失败，这些失败多半源于我们与生俱来的弱者的消极心态。如果我们能够调整心态，改变处事方法，就可以避免或扭转败局，甚至可以成为推动事业成功的伟人和把握幸福人生的智者。人成功不是指拥有什么（权力、财富），而是做了什么。如果能每天在一点一滴的努力中去实现自己的目标，就可以帮助和影响他人，成功等于每天进步一点点。积极的心态包括诚恳、忠诚、正直、乐观、勇敢、奋发、创造、机智、亲切、友善、积极、向善、向上、进取、努力、愉快、自信、自勉和有安全感等。

2. 要有明确的目标

有了目标，内心的力量才会找到方向，漫无目标的努力或漂荡终归会迷路，而你心中的那座无价的金矿，也因得不到开采而与平凡的尘土无异。你过去和现在的情况并不重要，你将来想获得什么成就才是最重要的。有目标才会成功，如果你对未来没有理想，就做不出什么大事来。



设定目标后订出中长期计划来，而且还要怀着迫切要求进步的愿望。成功是需要完全投入的，只有完全投入到你所从事的职业中去，才会有成功的一天；只有全身心地热爱你的生活，才会有成功的一天。

3. 多走些路

做个主动的人。要勇于实践，你的成功也就是因为多走了些路，找到了别人未找到的另外一点东西。抓住机会，掌握机会，做个积极主动的人，并养成及时行动的好习惯。

4. 正确的思考方法

成功等于正确的思想方法加信念加行动。要想成为思想方法正确的人，必须具备顽强坚定的性格，挖掘潜力，进行“我行”“我是优秀的”“还须再改进”的心理暗示。

5. 高度的自制力

自制是一种最艰难的美德，有自制力才能抓住成功的机会。成功的最大敌人是自己，缺乏对自己情绪的控制，会把许多稍纵即逝的机会白白浪费掉。如愤怒时不能遏制怒火，使周围的合作者望而却步；消沉时，放纵自己的萎靡。

6. 培养领导才能

衡量一个领导人物成就的大小，要看他信念的深度、雄心的高度、理想的广度和他对下属关爱的程度。一个人的领导能力唯有靠同事和下属的支持和合作才能成功。领



导要练习赞美的艺术，对人要公正，管理要合乎人性。每一件事情都要精益求精，每一件事都要研究如何改善，每一件事都要订出更高的标准。认真工作并不断改进的人才成为一个卓越的领导。

7. 建立自信心

一个人能否做成、做好一件事，首先看他是否有一个好的心态，以及是否能认真、持续地坚持下去。信心大、心态好，办法才多。所以，信心多一分，成功多十分；投入才能收获，付出才能杰出。永远不要被缺点所迷惑。当然，成功卓越的人只有少数，失败平庸的人却很多。成功的人在遭受挫折和危机的时候，仍然是顽强、乐观和充满自信，而失败者往往是退却，甚至是甘于退却。我们应该学会自信，成功的程度取决于信念的程度。

8. 迷人的个性

人生的美好在于人情的美好，人情的美好，在于人性的美好，人性的美，在于迷人的、能够吸引人的个性。对他人的生活、工作表示深切的关心；与人交往中求同存异，避免冲突；学会倾听别人的观点；学会夸奖别人；有微笑的魅力；别吝啬自己的同情；要学会认错，学会宽容大度。

9. 创新致胜

创造力是最珍贵的财富。如果你有这种能力，就能把握事业成功的最佳时机，从而创造伟大的奇迹。创新思维



比常规思维更具明显的优势特点：具有独创性；机动灵活；有风险意识。创新思维无论取得什么样的成果，都具有重要的认识论和方法论的意义，因为即便他的不成功结果，也会向人们提供了以后少走弯路的教训。常规性思维虽然看起来“稳妥”，但它的根本缺陷是不能为人们提供新的启示。创新必胜，保守必败。

10. 充满热忱

你有信仰就年轻，绝望就年老。失去了热忱，就损伤了灵魂。热忱是一种最重要的力量，有史以来没有任何一件伟大的事业不是因为热忱而成功的。热忱要有高尚的信念，如果热忱出于贪婪和自私，成功也会昙花一现。唯有热忱的态度，才是成功推销自己的重要因素。热忱的心态，是做任何事情都必需的条件。热忱是一种积极意识和状态，能够鼓励和激励他人采取行动，而且还具有感染和鼓舞他人的力量。

11. 专心致志

没有专注，就不能应付生活的挑战。干什么都要求专注，专注就是用心，凡事用心终会成功。

12. 富有合作精神

合作是企业振兴的关键。而企业家的威信又是合作的关键。合作，企业就繁荣；纷争，企业就衰退。合作就有力量，合作是领导才能的基础，合作加速成功。



13. 正确对待失败

失败是正常的，颓废是可耻的，重复失败则是灾难性的。失败为成功之母，要从挫折中吸取教训。成功是一连串的奋斗。要敢于屡败屡战，要摒弃消极思想，全力以赴，不消极等待，在吸取教训中改善求进，“成功是经过多次错误甚至大错之后才得到的”，用毅力克服阻碍，做自己的对手，战胜自己。

14. 永葆进取心

拥有进取心，你才能成为杰出人物。进取心是成功的要素，应学会不为报酬而工作的精神，要有任劳任怨的敬业精神，勤学好问，不耻下问是放之四海而皆准的行为准则。

15. 合理安排时间和金钱

记住，浪费时间，就是浪费机会。效率就是生命，要把精力集中在那些回报率大的事情上，别把时间花费在对成功无益的事情上。每天都有一个处理事情的先后顺序及进度，并身体力行，定期检查，杜绝懒惰和拖拖拉拉。金钱不是万恶之源，贪财才是万恶之源。金钱可以使你自信和充分地表现自我，养成储蓄的习惯，经济独立才有真自由。在金钱交往中，无论是公共关系，还是私人关系，应遵守互惠互利的原则，才能健康的长久发展。成功者要有赚钱的素质。



16. 身心健康

一切成就，一切财富都始于健康的身心。克服异常心理和变态心理及人格障碍中的孤僻、易怒、固执、轻率、自卑、忧虑、嫉妒等，以及其他类型的在人们的日常生活中随处可见的变态心理。这些心理严重地影响了人际关系的处理，也妨碍了家庭、工作和事业。应学会缓解和消除心理压力、择业压力、各种时尚、潮流的诱惑所构成的压力、生活不顺的压力等等。对各种压力采用积极的应对方式来缓解和避免。要有健康的身体，因为健全的心灵和健康的身体，是成功的基本保证。要坚持锻炼身体，要经常地给自己充电，积极的心态要求有良好的能量水平。要能够使你自己健康长寿，成功地运用积极心态，你的身体就会越来越健康。

17. 养成良好的习惯

好的习惯可以造就人才，坏的习惯可以毁灭人才。习惯，对人的成功与否都有巨大的影响力。好习惯的报酬是成功，好习惯是开启成功大门的钥匙，要有胸襟开阔的心理习惯、勇于纠正自己缺点的习惯、从容不迫的习惯、喜欢运动的习惯等。