

S ZOUXIANG
CHENGONG LIZHIJINGDIAN

S *uccess*

走向成功励志经典

习惯

决定成败

成败的因素很多，有执行决定成败，有细节决定成败，有战略决定成败，有性格决定成败等，所有这些因素一点就可以归结到位，那就是习惯决定成败。一个人也许没有很好的天赋，但是，只要有了良好的习惯和品质，就能使你在机会来临之时，脱离平庸，踏上成功之路。

吕晓滨◎主编 杨军◎编著

下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种命运。

内蒙古人民出版社

走向成功

Suc

习惯

决定成败

吕晓滨◎主编 杨 军◎编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

习惯决定成败/杨军编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2009.9

(走向成功励志经典/吕晓滨主编)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10147 - 4

I. 习… II. 杨… III. 习惯—培养—青年读物
IV. B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 156045 号

走向成功励志经典

主 编 吕晓滨
责任编辑 哈 森
图书策划 腾飞文化
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京凯通印刷有限责任公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 340
字 数 3500 千
版 次 2009 年 10 月第 1 版
印 次 2009 年 10 月第 1 次印刷
印 数 1 - 10000 套
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10147 - 4/G · 2025
定 价 560.00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471) 4971562 4971659

前言

在当今社会,成功已经成为人们越来越重视的话题,寻找一条成功的捷径,是每一个人的梦想。追求卓越,渴望成功是每一个人寻求自我提升的最高境界。

对于一个人来说,经历一些挫折,并不是什么坏事情。“自古雄才多磨难,从来纨绔少伟男。”在人生成长的道路上,有坦途,也有坎坷;有鲜花,也有荆棘。在你伸手摘取美丽的鲜花时,荆棘同时也会刺伤你的手,如果因为怕痛,就不愿伸手,那么对于这种人来说,再美丽的鲜花也是可望而不可及的。

纵观古今中外,大凡成功人士,他们都拥有远大的理想和高远的志向,而且他们在自己人生的道路上绝对不会因为困难而退缩。可以说,任何一个平凡的人,只要通过自己的努力,都可以成为一个成功者的。再看看失败的人,他们在失败后总是在埋怨命运,总是说自己没有合适的机遇,没有贵人相助,所以自己才这样做了一个普普通通的人,而没有多大的成就。继而变得越来越浮躁,越来越麻木了,最终只能在贫穷和落魄中度过一生。由此可以看出,成功人士并不是因为他们比常人聪明,而是他们每天都会为自己想要达到的目标付出有效的劳动,勇于直面困难,一点一点地积累经验和教训,成功便一步一步地靠近了。他们每天都可以看到自己的收获并因此越来越自信,有了自信,还有什么困难跨不过去?成功对他们而言已经在身边了。

本丛书着重分析和阐述了走向成功的方法和途径。书中理论精辟、取材广泛,涵盖了交际与口才,做人与做事,心态与选择等内容,翻开本书,你将会充分领略到梦想的价值,目标的作用,心态的充实,勤奋的感召,意志的坚忍,习惯的力量,时间的宝贵……心灵深处会油然而生出一种昂扬的斗志和坚定

的信念,从而汇成一股势不可挡、无坚不摧的洪流,引领你在通往成功的道路上披荆斩棘、笑傲群雄。希望朋友们能借鉴书中无限的经验和智慧来滋养心灵,感悟这些朴素而又深邃的人生睿智,让我们以自信的火花点燃生命的圣灯,以智慧的力量鼓起奋斗的勇气,在人生奋斗中赢得精彩,在走向成功中推波助澜,让生命的价值在人生追求中完美体现。

编著

2009年9月



目 录

CONTENTS

第一章 积极乐观 走向成功

黄金定律	3
积极导向辉煌	7
掌握自己的命运	9
驾驭自己的人生	10
独一无二,舍我其谁	13
积极心态造就成功	14
从心态看成败	16
快乐的城堡	17
生活就像一朵鲜花	19
不要为打翻的牛奶哭泣	21
不要为假想的后果忧虑	22
将挫折变为动力	23
告别痛苦,沐浴阳光	25
每天一个希望	26
笑对生活	27

保持成功者的心态	28
成功的十种积极心态	29
有了积极的心态就容易成功	30
如何培养积极的心态	31
成功源于自信	33
做人要有信心	35
身上的百万富翁	35
培养成功的心态	37
态度决定一切	39

第二章 改善情绪 笑对或败

平息你的怒气	43
永远不要浮躁	45
摆脱愤怒的习惯	48
坏情绪不可堆积	50
生命是一朵鲜花	52
让心田洒满阳光	54
甩掉你的自卑	56
控制你的情绪	61
换工作不如换心情	62
如何对付不快的心情	64
调节情绪的六种方法	66
消除忧郁的方法	67
扫除坏情绪	68
打捞好心情	69
做自己情绪的主人	74

第三章 思维习惯 改变未来

思考决定一切	79
不要浪费你的大脑	81
大脑会用越灵活	82
给自己留下思考的时间	83
多思考就能成功	85
有谋虑才能成功	86
利益面前多思考	87
三思而后行	88
成功要有创新意识	90
创新是成功的秘诀	92
霍英东发迹秘诀	93
突破前人固有的思想网	95
创新改变整个世界	98
创新是成功的源泉	99
创新才有出路	100
人人都能创新	102
出奇制胜,独占鳌头	103
打通你的思路	106
精神的能量	110

第四章 珍惜时间 迈向成功

时间之谜	115
善待时间	117
善待生命	118

1.1 时间就是生命	119
1.2 时间的价值	121
1.3 时间贵于金钱	122
1.4 高效地利用时间	124
1.5 提高工作的效率	127
1.6 珍惜每一分钟	129
1.7 节约时间成本	130
1.8 比金钱更原始的投资	132
1.9 珍惜宝贵的时间	134
1.10 今天比什么都重要	135
1.11 把握好现在	138
1.12 人的差异在于业余时间	140
1.13 余暇时间不可放过	142
1.14 时间产业,商机无限	144
1.15 合理地组织好时间	146
1.16 零碎时间有助于成功	149
1.17 成功的时间管理	151
1.18 学会说“不”	157
1.19 统筹安排时间	159
1.20 懂得分配时间	165

第五章 立即行动 成功不远

2.1 心动不如行动	169
2.2 立即行动起来	172
2.3 寒号鸟的悲剧	174
2.4 夜长梦多,速战速决	175

0.1 只要敢做	176
1.1 说一尺不如行一寸	177
0.1 0.1 大于 0	178
1.1 立即执行	179
0.1 现在就去 做	183
1.1 摆脱优柔寡断	184
0.1 拖延致使一事无成	188
1.1 立即行动	190
0.1 决不拖延	192
1.1 惰性在拖延中滋生	194
0.1 改变拖延的恶习	197
0.1 摆脱拖延的习惯	199
1.1 做个雷霆战士	202
0.1 在快乐中行动	203
0.1 立即行动的七个方法	207

第六章 不找借口 才能成功

0.1 不要毁在借口上	211
0.1 千万别找借口	213
0.1 别让借口阻碍了成功	215
0.1 消灭借口	216
0.1 不找借口找方法	218
1.1 执行, 不找任何借口	220
0.1 像格兰特那样去执行	221
0.1 别为自己找借口	223
0.1 抛弃找借口的习惯	224

☞ 全盘执行	226
☞ 自觉地完成任	228
☞ 成为能完成任务的人	231
☞ 没有任何借口	235
☞ 借口是失败的温床	237

第七章 有条有理 成功开始

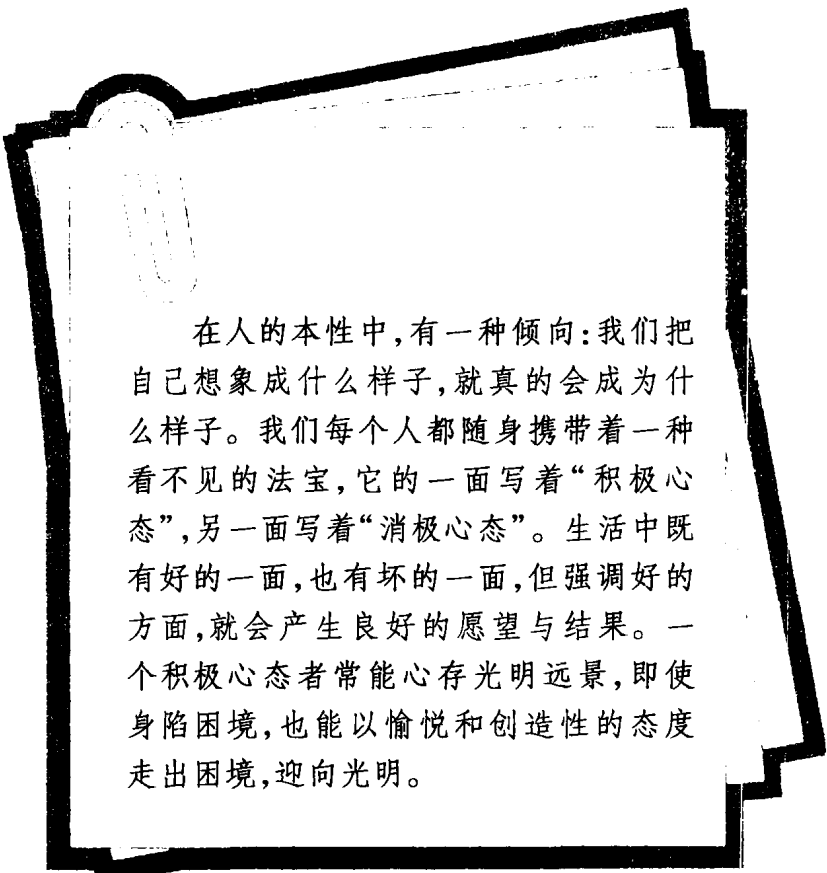
☞ 分清事物的轻重缓急	243
☞ 为你的工作确定一下先后顺序	246
☞ 按事情重要程度做事	247
☞ 把握自己的黄金时间	248
☞ 头等大事要先做	249
☞ 对次要事要勇敢说“不”	250
☞ 不可眉毛胡子一把抓	250
☞ 条理关系成败	251
☞ 做事不能没有条理	253
☞ 统筹方法的运用	254
☞ 做事要有秩序	255
☞ 积极做事,合理统筹	257
☞ 做事要分主次	258
☞ 从小养成做事有条理的习惯	259
☞ 培养孩子做事有条理	261

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 and 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和处理能力和心态。

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会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。