

改变人一生的

智慧书系
Zhi hui shu xi

汲取生活智慧

浓缩人生哲理

掌握成功之道

改变人生命运

人一生要养成的

习惯

远方出版社

B 842.6
52

一生的

智慧书系

Shi hui shu xi

汲取生活智慧

浓缩人生哲理

掌握成功之道

改变人生命运

人一生要养成的

习惯

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

人一生要养成的习惯/冯强编. —呼和浩特:远方出版社,2007.5

(改变人一生的智慧书系)

ISBN 978-7-80723-231-5

I. 人… II. 冯 III. 习惯—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 066123 号

书 名:人一生要养成的习惯

主 编:冯 强

责任编辑:王 福 刘卫伟

装帧设计:三石工作室

出版发行:远方出版社

社 址:呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

电 话:0471-4919981(发行部)

邮 编:010010

经 销:全国新华书店

印 刷:北京一鑫印务有限公司

开 本:720×980mm 1/16

字 数:4160 千字

印 张:208

版 次:2007 年 6 月第 1 版

印 次:2007 年 6 月第 1 次印刷

印 数:1-3000

标准书号:ISBN 978-7-80723-231-5

定 价:980.00 元

远方版图书,版权所有,侵权必究

前 言

追本溯源、谈古论今，智慧就在我们身边。

如果有人问你，人一生要养成什么样的习惯、人一生要规避什么样的人、人一生要懂得哪些个商务礼仪、人一生要解决哪些关键问题、人一生要掌握哪些生活法则、人一生要注意的哪些细节、人一生要懂得的哪些人生哲理……这些问题你是否想过？这些都是说大不大，说小不小的问题，但很少有人去关注，因为这些知识都是零散的。但无论其影响大小，有趣的永远是其背后的历史和故事！为此，我们将那些读者可能感兴趣的、有意思的常识编辑成册，以管中窥豹。

本系列以丰富的知识，娓娓讲述各类事物的精彩历史，集知识性、趣味性、科学性于一体，内容包括中外古今，涵盖面广。本书即可以开拓视野，升华境界，丰富知识结构，又可以给人生活提示。既是一本知识储备辞典，又是生活之余的休闲。内容丰富、精彩、实用。是一套不可不读的智慧书系。

在选编的过程中，我们查阅了大量的相关资料。由于我们的水平有限，可能还有很多知识点，我们没有搜集到，而且内容来源借鉴不同报章、不同版本的书籍，其观点难免带有特定时期。因此，看本书时应抱着参考的态度来阅读其中一些内容，错误和不当之处仍在所难免，恳请读者批评指正。

本书编者

2007年6月

目 录

一、相信你自己	1
二、在行动前设定目标	6
三、比别人多做一点	10
四、不给思维拴上辮头	13
五、不浪费每一分钱	17
六、珍惜每一分钟	22
七、换个角度看问题	29
八、别怕犯错	33
九、独立自主的习惯	41
十、控制自己的情绪	46
十一、诚信待人	52
十二、信守你的承诺	57
十三、正确对待压力	62
十四、不满足于现状	66
十五、勇于承认错误	71
十六、每天自省五分钟	76
十七、不轻言放弃	79
十八、善于借助他人的力量	84
十九、耐得住寂寞	89
二十、勇于说“不”	93

二十一、笑对失败	97
二十二、锻造勇敢的心	102
二十三、善于与人合作	106
二十四、每天学一点东西	110
二十五、马上行动	116
二十六、珍惜你所拥有的	121
二十七、不要忽视细节	123
二十八、不要自我设限	127
二十九、学会休息	132
三十、与人为善	136
三十一、善于发现别人的优点	140
三十二、赞美的习惯	143
三十三、给别人说话的机会	147
三十四、微笑的习惯	151
三十五、注意仪表	155
三十六、善于发挥语言的作用	159
三十七、学会感恩	163
三十八、不找任何借口	167
三十九、不陷入忧虑的沼泽地	171
四十、不要为小事发愁	176
四十一、原谅他人的过错	181
四十二、不要太自负	185
四十三、专注工作	188
四十四、遵守时间	193
四十五、在任何时候都留有余地	196

一、相信你自己

不是因为有些事情难以做到，我们才失去自信；而是因为我们失去了自信，有些事情才显得难以做到。

汤姆·邓普西生下来的时候只有半只左脚和一只畸形的右手，父母从不让他因为自己残疾而感到不安。结果，他能做到任何健全男孩所能做的事：如果童子军团行军 10 公里，汤姆也同样可以走完 10 公里。

后来他学踢橄榄球，他发现，自己能把球踢得比在一起玩的男孩子都远。他请人为他专门设计了一只鞋子，参加了踢球测验，并且得到了冲锋队的一份合约。

但是教练却尽量婉转地告诉他，说他“不具备做职业橄榄球员的条件”，劝他去试试其他的事业。最后他申请加入新奥尔良圣徒球队，并且请求教练给他一次机会。教练虽然心存怀疑，但是看到这个男子这么自信，对他有了好感，因此就留下了他。

两个星期之后，教练对他的好感加深了，因为他在一次友谊赛中踢出了 55 码并且为本队得了分。这使他获得了专为圣徒队踢球的工作，而且在那一季中为他的球队得了 99 分。

他一生中最伟大的时刻到来了。那天，球场上坐了 6.6 万名球迷。球是在 28 码线上，比赛只剩下了几秒钟。这时球队把球推进到 45 码线上。“邓普西，进场踢球！”教练大声说。

当汤姆进场时，他知道他的队距离得分线有 54 码远。球交接得很好。

邓普西一脚全力踢在球身上，球笔直地向前下去。但是踢得够远吗？6.6万名球迷屏住气观看，球在球门横杆之上几英寸的地方越过，接着终端得分线上的裁判举起了双手，表示得了3分，汤姆的球队以19比17获胜。球迷狂呼高叫为踢得最远的一球而兴奋，因为这是只有半只左脚和一只畸形的手的球员踢出来的！

“真令人难以相信！”有人感叹道，但是邓普西只是微笑。他想起他的父母，他们一直告诉他的是他能做什么，而不是他不能做什么。他之所以创造这么了不起的纪录，正如他自己说的：“他们从来没有告诉我，我有什么不能做的。”

这就是自信。

自信是成功的第一秘诀

真正的自信不是孤芳自赏，也不是夜郎自大，更不是得意忘形、自以为是和盲目乐观；真正的自信就是看到自己的强项或者说好的一面来加以肯定、展示或表达。它是内在实力和实际能力的一种体现，能够清楚地预见并把握事情的正确性和发展趋势，引导自己做得最好或更好。

自信是每一个成功人士最为重要的特质之一。

信心是我们获得财富、争取自由的出发点。有句谚语说得好：“必须具有信心，才能真正拥有。”

世界酒店大王希尔顿，用200美元创业起家，有人问他成功的秘诀，他说：“信心。”

拿破仑·希尔说：“有方向感的自信心，令我们每一个意念都充满力量。当你有强大的自信心去推动你的致富巨轮时，你就可以平步青云。”

美国前总统里根在接受《SUCCESS》杂志采访时说：“创业者若抱有无比的信心，就可以缔造一个美好的未来。”

自信可以让我们成为所希望的那样，自信可以让我们心想事成。

只有先相信自己别人才会相信你，多诺阿索说：“你需要推销的首先就

是你的自信，你越是自信，就越能表现出自信的品质。”一个人一旦在自己心中把自己的形象提升之后，其走路的姿势、言谈、举止，无不显示出自信、轻松和愉快，从气势上表现出可以自己做主并且冲劲十足、热情高涨、热心助人。

一个冲劲十足、热情高涨、热心助人的人绝对拥有成功的资本。

“信者”为“储”，不信者即无耽，不自信就自卑，自卑就会恐惧……所以缺乏自信带来的后果是非常可怕的。

如果没有坚定的自信去勇于面对责难和嘲讽，去不断地尝试着动摇传统和挑战权威，那么爱迪生不可能发明电灯，莫尔斯不可能发明电报，贝尔不可能发明电话……

居里夫人说：“我们的生活都不容易，但是，那有什么关系？我们必须有恒心，尤其要有自信心，我们的天赋是用来做某件事情的，无论代价多么大，这种事情必须做到。”

缺乏自信的后果的确是非常可怕的

有人说，除了人格以外，人生最大的损失莫过于丧失自信心，失去自信，所有的一切事情都将不会再有成功的希望和可能，正如一个没有脊骨的人永远不可能挺起腰来一般。

所以，每个人都要树立自信心，要相信自己，信任自己，要确信自己是聪明的，是有能力的，相信自己能干好事情，对生活、学习中遇到的困难和挫折，要有坚定的信心，要相信自己能够战胜困难和挫折而获得成功。

与树立自信心相联系的一个问题就是要克服自卑心理。

心理学认为，每个人对自己都或多或少带有一些不恰当的认识，自卑就是一种过多地自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验，是一种认为自己在某些方面不如他人的自我意识和自己瞧不起自己的消极心理，是由主观和客观原因而造成的。

人的自卑心理来源于心理上的一种消极的自我暗示，即“我不行”、“不

可能”等，对自己的能力、学识、品质等自身因素自我评价过低，在日常生活中表现出行为畏缩、瞻前顾后、心理的承受能力脆弱、经不起较强的刺激、谨小慎微、多愁善感等。长期被自卑情绪笼罩的人，一方面感到自己处处不如别人，一方面又害怕别人瞧不起自己，逐渐形成了敏感多疑、胆小孤僻等不良的个性特征。自卑使他们不敢主动与人交往，不敢在公共场合发言，消极应付工作和学习，不思进取。因为自认是弱者，所以无意争取成功，只是被动服从并尽力逃避责任。自卑不仅会使人的心理活动失去平衡，而且也会引起人的生理变化，尤其是对心血管系统和消化系统产生不良影响。生理上的变化反过来又影响心理变化，加重人的自卑心理。在自卑心理的作用下，遇到困难、挫折时往往会出现焦虑、泄气、失望、颓丧的情感反应。一个人如果做了自卑的俘虏，不仅会影响身心健康，还会使聪明才智和创造能力得不到发挥，使人觉得自己难有作为，生活没有意义。

没有一个人的人生道路是一帆风顺，不如意事常有八九。因此每个人前进的路上随时都会遇到各种困难、挫折、失意等，这些都容易使人产生一种自卑心理。

自卑心理有的时候可以转化为巨大的动力，有的时候可能转化为巨大的消极因素，关键看你如何对待它。这种转化就是把自卑转化为自信。自信是消除自卑、促进成功的最有效的方法，要养成自信的习惯，对任何事都要有一个必胜的信念。

下面介绍几种培养自信习惯的方法：

- 默念“我行”，“我能行”。默念时要果断，要反复念，特别是在遇到困难时更要默念。只要你坚持默念，特别是在早晨起床后反复默念9次，在晚上临睡前默念9次，就会通过自我的积极暗示心理，使你逐渐树立信心，逐渐有了心理力量。

- 多想开心的事。每个人都有自己开心的事，开心的事就是你做得成功的事，那是你信心的产物，力量的产物。每个人多回忆自己开心的事，将使你正确估价自己的力量。

- 面带微笑。笑是快乐的表现。笑能使人产生信心和力量；笑能使人心情舒畅，振奋精神；笑能使人忘记忧愁，摆脱烦恼。没有信心的人，经常是愁眉苦脸，无精打采，眼神呆板。雄心勃勃的人，眼睛闪闪发亮，满面春

风。

• 挺胸抬头。人的姿势与人的内心体验是相适应的，姿势的表现可以与内心的体验相互促进。一个人越有信心、越有力量就越昂首挺胸。成功的人，得意的人，获得胜利的人则意气风发。一个人越没有力量，越自卑就越无精打采，垂头丧气。学会自然地昂首挺胸就会逐步树立信心，增强信心。

• 主动与人交往。在与人微笑的问候中，双方都会感到人间的温暖，人间的真情，这种温暖与真情就会使人充满力量，就会使人增添信心。



二、在行动前设定目标

如果你不知道你要去向何方，便不会取得什么惊世骇俗的成就。

——约翰思顿

一队毛虫在树上排成长长的队伍前进，有一条带头，其余的依次跟着，食物就在枝头，一旦带头的找到目标，停了下来，他们就开始享受美味。有人对此非常感兴趣，于是做了一个试验，将这一组毛虫放在一个大花盆的边上，使它们首尾相接，排成一个圆形，带头的那条毛虫也排在队伍中。那些毛虫开始移动，它们像一个长长的游行队伍，没有头，也没有尾。观察者在毛虫队伍旁边摆放了一些它们喜爱吃的食物。但是，毛虫们想吃到食物就得看它们的目标，也就是那只带头的毛虫是否停了下来，一旦停了下来它们才会解散队伍不再前进。观察者预料，毛虫会很快厌倦这种毫无用处的爬行而转向食物。可是毛虫没有这样做。出乎预料之外，那只带头的毛虫一直跟着前面的毛虫的尾部，它失去了目标。整队毛虫沿着花盆边以同样的速度爬了七天七夜，一直到饿死为止。

可怜的毛虫给予我们最深刻的启示：没有目标的行动只能走向灭亡。目标对我们非常重要，不容忽视，目标是所有奋斗者幸福的起点。

人是受目标驱使的

当我们很小的时候，看到别人走路、讲话、读书、骑车，等等，我们就下定决心也要学会这些本领。虽然并不是有意识地这样做，但我们确实是自己树立了目标。尽管达到这些目标不是件容易的事，但还是要努力取得成

功。我们喜欢挑战、学习和成功带给来的刺激。正是这样，我们学会了走路、讲话和其他许多现在看来都很简单自然的东西。目标甚至还可以使人们保持青春和幸福。美国一项统计数字表明，男人平均死亡的年龄是退休后两年。这表明如果在某一工作岗位上工作了很多年，它就会成为一个人生活中重要的组成部分，而如果突然间将其从生活里拿走，他就会觉得自己似乎失去了活着的意义，或者继续活下去的愿望。结果，人对疾病的抵抗力降低了，身体变弱了。

一位美国的心理学家发现，在为老年人开办的疗养院里，有一种现象非常有趣：每当节假日或一些特殊的日子，像结婚周年纪念日、生日等来临的时候，死亡率就会降低。他们中有许多人为自己立下一个目标：要再多过一个圣诞节、一个纪念日、一个国庆日，等等。等这些日子一过，心中的目标、愿望已经实现，继续活下去的意志就变得微弱了，死亡率便立刻升高。生命是可贵的，并且只有在它还有一些价值的时候去做应该做的事，去实现自己的目标，人生才会有意义。

在生命中没有一个中心目标的人，很容易受到一些微不足道的诸如忧虑、恐惧、烦恼和自怜等情绪的困扰。所有这些情绪都是软弱的表现，都将导致无法回避的过错、失败、不幸和失落。因为在一个权力扩张的世界里，软弱是不可能保护自己的。

一个人应该在心中树立一个合理的目标，然后着手去实现它。他应该把这一目标作为自己思想的中心。这一目标可能是一种精神理想，也可能是一种世俗的追求，这当然取决于他此时的本性。但无论是哪一种目标，他都应将自己思想的力量全部集中于他为自己设定的目标上面。他应把自己的目标当作至高无上的任务，应该全身心地为它的实现而奋斗，而不允许他的思想因为一些短暂的幻想、渴望和想像而迷路。这是通向自我控制和集中思想的光明大道。即使在他为自己的目标而奋斗的道路上一次次地失败（这对于他来说在所有的软弱被克服之前是很自然的事），但是他愈来愈坚强的性格将是他真正成功的尺度。这也会为未来的力量与成功创造一个崭新的起点。

那些还没有准备好考虑一个伟大目标的人应该致力于准确无误地完成自己当前的任务，无论这些任务显得多么微不足道。只有通过这种方式，思想才能够被聚焦；果断的性格、充沛的精力才能逐渐地发展起来。当一切都就

绪后，世上就再没有无法完成的事了。

抛开漫无目标和怯懦无能，开始为你的人生确定目标，这意味着你将加入强者的行列。

在确定了自己的人生目标之后，一个人应该在心中标出一条通向成功的笔直的道路，不再左顾右盼，而是专心致志。

发现你内心真正的需要

你在生活中真正想要的是什么？这个问题看起来很简单，但是意义深刻，所以并不是一个好回答的问题。

要得到生活中想要的一切，当然要靠努力和行动。但是，在开始行动之前，一定要搞清楚，什么才是自己真正想要的。要打发时间并不难，随便找点什么活动就可以应付，但是，如果这些活动的意义不是你设计的本意，那你的生活就失去了真正的意义。你能否提高自己的生活品质，并且使自己满足、有所成长，完全看你能否决定自己真正需要什么，然后能不能尽量满足这些需要。

生活中最困难的一个过程就是要搞清楚我们自己究竟想要什么。大多数人都不知道自己真正想要什么，因为我们不曾花时间来思考这个问题。面对五光十色的世界和各种各样的选择我们更不知所措，所以我们会不假思索地接受别人的期望来定义个人的需要和成功，社会标准变得比我们自己特有的需求还要重要。

我们总是太在意别人要我们这样或那样，以致我们下意识地接受了别人强加于我们的种种动机，结果，努力过后才发现自己的需求一样都没能满足。

更复杂的是，不仅别人的意见影响着我们的欲望，我们自己的欲望本身也是变化莫测的。它们因为潜在的需要而形成，又因为不可知的力量日新月异。我们经常得到过去十分想要的，而现在却不再需要的东西。

如果有什么原因使我们总是得不到自己想要得到的东西的话，这个原因

就是你并不清楚自己到底想什么。就像在大海中航行，如果你不知道目的地在哪里，就只好遭受漂泊迷失之苦了。所以，在你决定自己想要什么、需要什么之前，不要轻易下结论，一定要先做一番心灵探索，真正地了解自己，把握自己的目标。只有这样，你才能在生活中满意地前进。

写下你的目标

你可能会有的疑问：“为什么写出目标这么重要？目标放在心里不也一样吗？”

没错，将目标放在心中绝没有什么不对的，然而一旦将其明确地用白纸黑字写出来，就会更加确切地变成了自己的目标。如此一来，你的意识会明确地下达一个命令给你——努力去实现吧！

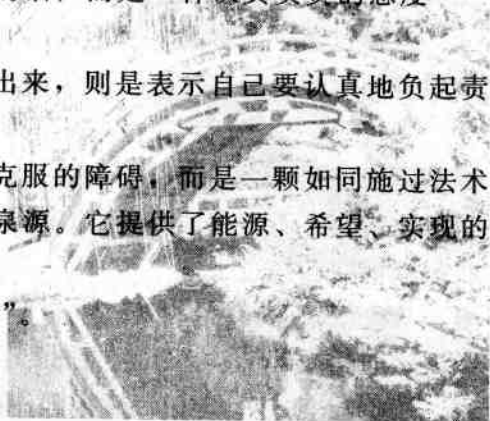
我们都知道，潜意识如果确立，不论任何目标，它都具有一种强大的实现力量。所以，一旦你将目标成功地变成潜意识，那么你就等于成功了一半。你将会得到一种崭新的、强大的支持力量，该力量会立刻动员一切资源来帮助你达成目标。

潜意识是所有智能的基座、各种力量的伟大贮藏库及创造力的源泉。然而，潜意识不具有对自身批判的能力呢？这一点，还希望各位自己思考。这里所谓的判断力并不是一句质问怀疑的话，而是一种认真负责的态度——我有决心要完成此目标。

通过纸笔，一旦你将目标明确地写出来，则是表示自己要认真地负起责任，这个表示，就是我们说的第一步。

一旦你深信不疑，目标已不是必须克服的障碍，而是一颗如同施过法术般兴奋雀跃的心。当然，这便是力量的泉源。它提供了能源、希望、实现的热情，如同一座强有力的发电机。

“生命太短了，不要再为小事而烦恼”。



三、比别人多做一点

没有一个人的才华是与生俱来的。在成功的道路上，除了勤奋，没有任何捷径可走的，在每个成功者的身上，都可以看到勤劳的好习惯。

清朝某县有位姓王的青年，是个大户人家的子弟，从小就喜爱道术，听人说崂山上有很多得道的仙人，就前去学道。

王生登上一座道士庙，在清幽静寂的庙宇中，一位老道正在蒲团上打坐。只见这位老道满头白发垂挂到衣领处，精神清爽豪迈，气度不凡。王生连忙上前磕头行礼，并且和他交谈起来。交谈中，王生觉得老道讲的道理深奥奇妙，便一定要拜他为师。道士说：“只怕你娇生惯养，性情懒惰，不能吃苦。”王生连忙说：“我能吃苦。”老道便把他留在了庙中。第二天，王生在师父的吩咐下随众人上山砍柴。

这样过了一个多月，王生的手和脚都磨出了很厚的茧子，他忍受不了这种艰苦的生活，暗暗产生了回家的念头。

又过了一个月后，王生吃不消了，可是老道还不向他传授任何道术。他等不下去了，便去向老道告辞说：“弟子从好几百里外的地方前来投拜你，我这一片苦心不指望学到什么长生不老的仙术，但您不能传些一般的技术给我吗？现在已经过去两三个月了，每天不过是早出晚归在山里砍柴，我在家里，从来没吃过这样的苦。”老道听了大笑说：“我开始就说你不能吃苦，现在果然如此，明天早上就送你走。”

王生听老道这样说，只好恳求说：“弟子在这里辛苦劳作了这么多天，

只要师父教我一些小技术也不枉我此行了。”老道问：“你想学什么技术呢？”王生说：“平时常见师父不论走到哪儿，墙壁都不能阻隔，如果能学到这个法术就满足了。”老道笑着答应了他，并领他来到一面墙前，向他传授了秘诀，然后让他自己念完秘诀后，喊声“进去”，就可以去了。王生对着墙壁，不敢走过去。老道说：“试试看。”王生只好慢慢走过去，到墙壁时被挡住了。老道指点说：“要低头猛冲过去，不要犹豫。”当他照老道的话离开壁再猛向前冲到墙壁处，真的未受阻碍，睁眼已在墙外了。王生高兴极了，又穿墙而回，向老道致谢。老道告诫他说：“回去以后，要好好修身养性，否则法术就不灵验了。”说完，就让他回去了。

王生回到家中自得不已，说自己可以穿越厚硬的墙壁而畅通无阻。他妻子不相信。于是，王生按照在老道处学的方法，离开墙壁数尺，低头猛冲过去，结果一头撞在墙壁上，立即扑倒在地。

生性懒惰，却还想得道成仙，这无疑是异想天开。懒惰不改，要想获得成功，必定会碰壁的。如果说王生的遭遇是一个懒惰者的遭遇，那么王生所得的教训就是所有懒惰者的教训了。

很多人想找一条通向成功的捷径，当众里寻他千百度之后，发现“勤”字，是成大事的要诀之一。

天道酬勤。没有一个人的才华是与生俱来的，在成功的道路上，除了勤奋，是没有任何捷径可走的，在每个成功者的身上，都可以看到勤劳的好习惯。

鲁迅说得更清楚：“其实即使天才，在生下来的时候第一声啼哭，也和平常的儿童一样，绝不会就是一首好诗。”“哪里有天才，我是把别人喝咖啡的工夫用在工作上。”

笨鸟先飞，尚可领先，何况并非人人都是“笨鸟”。勤奋，使青年人如虎添翼，能飞又能闯。

任何事情，惟有不停前进方可有生命力。在这个竞争激烈的世界里，人才云集，竞争对手强大。快节奏的生活，高度的竞争又时刻令人体体会到一种莫大的压力，潜移默化地催人上进。

成功的得来可不像老鹰抓小鸡那样容易，而是勤奋工作得来的。只有辛