

良好的心态使得一个人易于合作与成功

励 志 人 生

# 改变习惯

# 改变命运

人的行为总是一再重复，但要做得卓越不能只是单一行动，而是要靠良好的习惯。观念是态度与行为的根本，观念决定行为，行为形成习惯，而习惯左右着我们的成败。成功其实是习惯使然，人是顺从的“动物”，无论什么事情都是可以习惯的。



宋佳琳 编著

中国纺织出版社

良好的心态使得一个人易于合作与成功

励志人生

# 改变习惯 改变命运

宋佳琳 编著



中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

改变习惯改变命运/宋佳琳编著. —北京:中国纺织出版社,2006.2

ISBN 7-5064-3690-6

I. 改… II. 宋… III. 习惯-培养 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 157745 号

---

责任编辑:苏广贵 特约编辑:祁薇  
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](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年2月第1版第1次印刷

开本:640×960 1/16 印张:22.75

字数:280千字 印数:1-6000 定价:28.00元

ISBN 7-5064-3690-6/B·0160

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

# 序言

## 让习惯改变命运

美国石油大亨保罗·盖蒂曾经是个大烟鬼，烟抽得很凶。有一次，他度假开车经过法国，天降大雨，开了几小时车后，他在一个小城的旅馆过夜，吃过晚饭，疲惫的他很快就进入了梦乡。

清晨两点钟，盖蒂醒来，他想抽一根烟。打开灯，他自然地伸手去抓睡前放在桌上的烟盒，不料里面是空的。他下了床，搜遍衣服口袋，毫无所获，他又打开行李，希望能发现他无意中留下的一包烟，结果又失望了。这时候旅馆的餐厅、酒吧早关门了，他唯一希望得到香烟的办法是穿上衣服，走到几条街外的火车站去买，因为他的汽车停在距旅馆有一段距离的车房里。

越是没有烟，想抽的欲望就越大，有烟瘾的人大概都有这种体验。盖蒂脱下睡衣，穿好了出门的衣服，在伸手去拿雨衣的时候，他突然停住了。他问自己：我这是在干什么？

盖蒂站在那儿寻思，一个所谓的知识分子，而且是相当成功的商人，一个自以为有足够理智对别人下命令的人，竟要在三更半夜离开旅馆，冒着大雨走过几条街，仅仅是为了得到一支烟。这是一个什么样的习惯，这个习惯的力量有多么强大？没多会儿，盖蒂下定了决心，把那个空烟盒揉成一团扔进了纸篓，脱下衣服换上睡衣回到床上，带着一种解脱甚至是胜利的感觉，几分钟就进入了梦乡。从此以后，保罗·盖蒂再也没有拿过香烟，当然他的事业越做越大，成为世界顶尖富豪之一。

盖蒂的故事告诉我们习惯的力量有多大，但习惯并不是不可改变的，

。只要有决心和毅力,我们就能摒弃坏习惯。

我们知道,仅仅事业成功只能算成功一半,唯有兼顾事业、家庭、人际关系、个人成长等人生其他层面的发展才是真正的成功。人的行为总是一再重复,但要做得卓越不能只是单一行动,而是要靠良好的习惯。观念是态度与行为的根本,观念决定行为,行为形成习惯,而习惯左右着我们的失败,成功其实是习惯使然。

所有成功人士都有一个共性,那就是基于良好习惯构造的日常行为规律。各个领域中的杰出人士——成功的运动员、律师、政客、医生、企业家、音乐家、销售员以及所有专业领域中的佼佼者,从他们身上你能发现这样一个共性,那就是良好的习惯。正是这些好习惯,帮助他们开发出更多的与生俱来的潜能。当然,他们身上也并不一定没有坏习惯,但是一定不会太多。

让我们来认真思考一下吧。成功人士并不见得比其他人聪明,但是好习惯让他们变得更有教养、更有知识、更有能力;成功人士也不一定比普通人更有天赋,但是好习惯却让他们训练有素、技巧纯熟、准备充分;成功人士不一定比那些不成功者更有决心或更加努力,但是好习惯却加大了他们的决心和努力,并让他们更有效率、更具条理。

人生最值得投资的就是磨炼自己。生活与工作都要靠自己,因此自己是最值得珍爱的财富。工作本身并不能给人带来经济上的安全感,而具备良好的思考、学习、创造与适应能力,才能使自己立于不败之地。拥有财富并不代表有永远的经济保障,拥有创造财富的能力和习惯才真正可靠。

编者

2005年11月

# 目录

## CONTENTS

### 上篇 习惯与命运

<b>第一章 习惯造就美好人生</b>	3
良好习惯造就美好人生	3
习惯无处不在	9
习惯的形成	10
让习惯改变命运	15
莫让习惯变成见	17
养成良好的习惯	20
<b>第二章 培养良好的生活习惯</b>	23
保持好“革命的本钱”	23
科学用脑使你智慧超群	25
让美丽的光环围绕你的生活	27
远离生活习惯路口的“红灯”	30
学会选择,懂得放弃	36



今日事,今日毕	38
习惯拖延比习惯等待更可怕	40
享受人生	43
<b>第三章 培养良好的工作习惯</b>	<b>47</b>
把敬业变成习惯	47
培养勤奋工作的习惯	49
培养虚心的工作习惯	52
工作中培养坦诚待人的习惯	54
工作中保持整洁的习惯	58
养成不断学习的好习惯	61
培养积极主动的习惯	64
养成强烈的进取心	66
不要把做工看成是一种负担	69
培养思考的习惯	72
别总等到最后才动手	75
<b>第四章 培养良好的交际习惯</b>	<b>79</b>
记住别人的名字	79
像钟表一样准时	81
当你与异性交往时	83
勿记人之恶,勿忘人之美	86

莫要猜疑	87
赞同别人	90
赞美别人有方法	91
宽容平和乃人际交往必备的习惯	93
学会享受“双赢”	96
亦方亦圆的交际习惯	97
培养成功交际习惯的十大原则	100

## 下篇 成功必备的习惯

<b>成功必备的习惯一：自信</b>	105
相信自己、开始行动	105
对付个人危机	112
信心是追求目标的动力	120
自信是你内心的主宰	123
<b>成功必备的习惯二：重视财富</b>	125
财富是成功的保证	125
用钱有道	128
他山之石，可以攻玉	130
赚钱必备的素质	133



<b>成功必备的习惯三：珍惜时间</b>	137
养成珍惜时间的好习惯	137
时间精神	141
管理好你的时间	144
生命的意义：善待时间	148
珍惜你的时间	152
不要浪费每一秒	158
节约时间的秘诀	165
<b>成功必备的习惯四：修炼内心</b>	179
现代人更需要修炼内心	179
成功人士的心灵修炼	182
拥有健康的心理，笑对失败	188
诚信是金	199
节制人生	203
自我约束是成功必备的品质	204
如何养量	207
让自己豁达起来	209
<b>成功必备的习惯五：态度积极</b>	211
每天的太阳都是新的	211
建立一种积极的心态	214

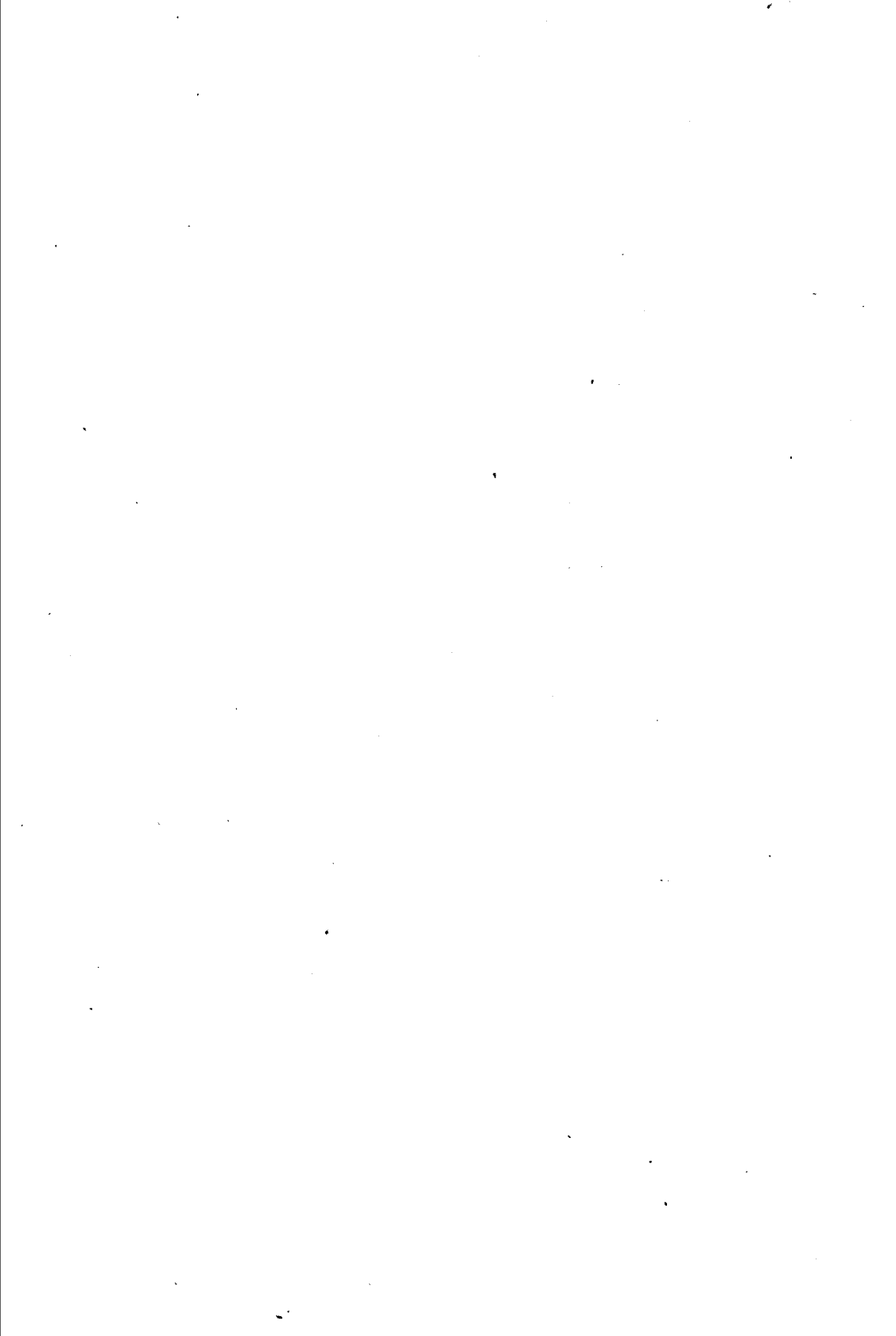
保持积极心态的秘诀	217
成功来自积极的努力	222
不要让消极成为习惯	225
<b>成功必备的习惯六：控制情绪</b>	<b>231</b>
善忍是成大事者必备的习惯	231
心灵的自控	236
人和万事兴	243
与人携手共进	247
战胜自己的情绪	259
把喜怒哀乐藏起来	261
<b>成功必备的习惯七：明确目标</b>	<b>265</b>
自立的人生从制定目标开始	265
制定你的人生计划	270
目标管理让你轻松计划	284
建立优先权	292
<b>成功必备的习惯八：果断行动</b>	<b>299</b>
行动愈快愈好	299
养成“现在就去”的好习惯	304
心动不如行动	306
成功的秘诀是立刻行动	308



战胜迟疑不决	310
<b>成功必备的习惯九：创新</b>	<b>313</b>
创新才有前途	313
不可能中的可能	324
每个人都是天才	326
发挥你的创造性	328
培养思维的灵活性	329
创意思考	331
学习人生的创造智慧	333
<b>成功必备的习惯十：坚持不懈</b>	<b>337</b>
人生就是逆境而上	337
不冒险怎能成功	339
坚持到底，永不放弃	349
让毅力变成习惯	352

上  
篇

习  
惯  
与  
命  
运



## 第一章 习惯造就美好人生

多一个好习惯,就多一份自信;多一个好习惯,就多一份成功的机会;  
多一个好习惯,就多一份享受生活的能力。

### 良好习惯造就美好人生

人生是一次充满了欢乐和艰辛的旅程,在这短暂而又漫长的旅途中,每个人的目标不同,但每个人都想得到幸福,向往成功,想在自己走出的路上留下值得让后人纪念的东西。正是这种深藏于心底的渴求,形成了不竭的动力源泉,鼓舞着芸芸众生挑战未来,珍惜生命。

要想达到成功的顶点,你就要在每天走过的路上摆上一二块石头,当你回首时,你会发现自己走出的人生道路尽管崎岖不平,可它却像一道美丽的曲线划分着时空。

良好的习惯是你一生中最可宝贵的财富,一个习惯养成一种品格,一种品格决定一种命运。

凡是名人、伟人都有一种良好的习惯——手不释卷。毛泽东硬板床上的半壁江山属于书;马克思在大英国家图书馆中痛苦地思索,地上留下“一道沟”;列宁在狱中起草文件,一天连吃6个墨水瓶。这是因为他们有读书的习惯,有思考的习惯,有记录自己思想、表达自己思想的习惯,所以才能写出亿万民众想说的话,让半个地球的人改变了生活的命运。这些伟人的另一个可贵之处在于他们懂得“书没有长腿”这句话,所以他们都有把自己的思想付诸实践的习惯。他们时刻不忘去让别人懂得自己的思想,并领导民众实现它。纵览这些伟人的一生,他们的成功取决于他们从

从小就养成的良好的思想和行为习惯,并在日后的生涯中使这些习惯逐渐成为自己生命中不可缺少的一部分。

多一个好习惯,就多一份自信;多一个好习惯,就多一份成功的机会;多一个好习惯,就多一份享受生活的能力。

习惯是一个人经过长时间做某一件事而形成的一种不自觉的或者自发的行动。每天要洗手、刷牙、洗脸,这些最平常的事到底给了我们什么呢?它给了我们生活中最重要的东西——秩序。有良好习惯的人办事有条理,不会手忙脚乱,这实际上就节省了时间。节省了时间也就延长了生命,这样就可以利用有限的人生看更多的风景,做更多的事情,想更多的问题,享受更多的快乐,就可以开拓一个更加美丽的新世界。政治家的思考要有秩序,否则国家管理会出现混乱;军事家的指挥要有章法,否则军队就是一盘散沙、乌合之众;教师的思考要有秩序,否则学生便不知其所云;律师的思考要有秩序,否则就会弄错案情,不能伸张正义。一个人缜密的思维品质是由良好的学习习惯养成的;一个人办事有条理是由良好的生活习惯造成的;一个人品格的好坏也是由习惯所决定的。要想拥有美好人生,就要有良好的习惯。

### 1. 好习惯是力量的源泉

一位著名的大学教授多才多艺,退休后把自己的小提琴演奏奉献给了社会,当有人问他为什么能把曲子拉得如此流畅时,他说,我在练习曲目前,必定先了解曲目是由几小节构成的。比如:准备练习 30 小节,一天练习一小节,一个月即可练习完毕,不过,我并非从头到尾依次练习,而是从最简单的一小节开始。第二天,再从所剩的 29 节中挑选最简单的练习,用这种方法练完整首曲子,不但轻松自如,而且还在练完之后找到了各个小节之间的呼应关系,从整体上理解了这首曲子的境界。

从心理学看,他的练习法是相当合理的,因为人有惰性,往往会找借口逃避工作,碰上困难的工作,更不敢面对现实,而这位教授的方法正好

满足了人的成就感,克服了惰性,给人增添了信心,每完成一小节,就增一份信心,这可以说是巧妙的解决问题的办法。

“若天下大事成于细,天下难事必成为易。”从最简单的做起给了你成就感、自信心,同时也会使你工作、学习的热情逐渐高涨,注意力更加集中,能够取得好的成绩。不管是在工作中,还是在学习中,最重要的是一定要有热情,而且要能专心致志。

大千世界,有天才,有凡人,两者之间的区别在哪里?天才怀有对未知领域宗教般的热情和对自己所从事的研究全身心的投入。从最简单的做起就是培养天才品质最有效的途径。你想成为天才吗?那么,从最简单做起,培养这个良好的习惯,它会成为你力量的源泉。

## 2. 好习惯是生活航道的指示灯

在现代生活中,什么都在变,明天的世界和今天不一样,我们不得不每天面对生活对我们的挑战,你也许会因为整日的奔波而感到心力交瘁。那我们就永远只有一个新而不美的世界吗?不,我们要用良好的习惯来迎接生活给我们的压力和变化,在现代生活的大潮中稳稳地架起生活的方舟。

习惯是生活中相对稳定的部分,每天我们要读书、跑步、听音乐、打球,这些都会在某个相对固定的时间来做。其他时间所做的事可能每天都有不同。当你忙碌了一天,想起自己的书本和球拍,心中犹如点燃了一盏明灯,尽管很累,但它们能让你摆脱日常生活的喧嚣,寻找到片刻宁静,犹如一艘远航的船可以停泊靠岸,过一种别有情调的生活。

习惯是从环境中成长出来的,以相同的方式,一而再、再而三地从事相同的事情,不断重复、不断思考同样的事情。当习惯一旦养成,它就像在模型中硬化了的水泥块一样很难被打破了。

习惯是一条电缆,我们每天在它的外表编织一条铁线,到后来它变得十分坚固,使得我们再也无法把它拉断。



习惯也是一位残酷的暴君，统治及强迫人们遵从他的意愿、欲望、爱好，抵制新的思想和事物，人类的历史就是在和习惯、偏见的斗争中展开的。

习惯是一条“心灵路径”，我们的行动已经在这条路上旅行多时，每经过一次，就会使这条路径更深一点。如果你走过一处田野或经过一处森林，你一定会很自然地选择一条最干净的小径，而不会去走一条荒芜小径，更不会横越田野、穿过森林而自己走出一条新路来。心灵行动的路线则是完全不同的，它会选择最没有阻碍的路线来进行，走很多人走过的道路。

### 3. 好习惯助你成功

习惯是一个人成功的资本，好习惯使我们立于不败之地，坏习惯将我们从成功的航船上拉下来。经常做一件事就会成为习惯，而习惯的力量确实大极了。但是人类也具有一股不小的缓冲能力，既然有能力养成习惯，当然也有能力祛除他们认为不好的习惯！

举例说，一个商人有遇事乐观和热情的习惯，这会使他工作较顺利、容易，而且也会激励和鼓舞他的同伴和下属。但是，习惯性的乐观和热情，往往会造成危险的甚至是不堪设想的过度乐观和过度热情。

好的习惯可以在你成功之路上助你一臂之力，你必须时时警惕祛除那些可能破坏你好习惯的缺点，要赶快养成对自己所追求的事业有助益的好习惯。

如果你既没有做宏大事业的知识、经验，又曾经在无知中游荡时跌进过冰冷的深渊，那么，你该怎样养成良好的习惯呢？这个答案很简单。在没有知识和经验的情况下，仍然可以开始你的旅程。因为造物主已经给了你远比森林里任何兽类都多的知识和本能，只是人们将经验估价得太高了。

事实上，失败的人和成功的人的不同之处，在于他们不同的习惯。良