

W 经典智慧系列
WISDOM SERIES

宿春礼 编著

决定成败的 50个习惯

汲取生活智慧 掌握成功之道 改变人生命运

习惯的力量无比巨大，它经年累月影响人的生活态度，决定人的思维和行为方式，左右人一生成败。注重习惯，重塑自己，改变人生命运。

蓝天出版社

W 经典智慧系列
WISDOM SERIES

宿春礼 编著

决定成败的 50个习惯

汲取生活智慧 掌握成功之道 改变人生命运

蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

决定成败的50个习惯 / 宿春礼编著.

—北京: 蓝天出版社, 2006.2

ISBN 7-80158-723-5

I. 决… II. 宿… III. 习惯—培养—通俗读物

IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第006164号

※ 本书著作权、版式设计和装帧设计受世界版权公约和中华人民共和国著作权法保护, 书中所有文字、图片及版式设计等任何部分, 未经许可, 不得以图表、电子、影印、缩拍或其他任何手段进行复制和转载, 违者必究。

编 著: 宿春礼

责任编辑: 叶俐君

整体设计: 李艾红

图文制作: 谭天鹏 宋小威

设计总监: 李庆伟



决定成败的50个习惯

出版发行: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路14号

邮 编: 100843

电 话: 66983715

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

开 本: 16开(720×980毫米)

字 数: 170千字

印 张: 16

印 数: 1~13000册

版 次: 2006年3月第1版

印 次: 2006年3月第1次印刷

定 价: 26.00元

(图书如有印、装错误, 请直接与承印厂联系。)

前言 Preface

习惯的力量是巨大的。1873年，美国发明家克利斯托弗发明了世界上第一台打字机，键盘完全是按照英文字母的顺序排列的。慢慢地，他发现打字的速度一旦加快，键槌就很容易被卡住。他的弟弟给他出了一个主意，建议他把常用字的键符分开布局，这样每次击键的时候，就不会因为连续击打同一块区域而卡死。经过这样不规则的排列后，卡键的次数果然大大减少，但同时打字速度也减慢了。在推销打字机的时候，在利润的驱动下，克利斯托弗对客户说，这样的排列，可以大大提高打字速度，结果所有人都相信了他的说法。现在，人们已经习惯了这样的键盘布局，并始终认为这的确能提高打字速度。

国外一些数学家经过研究得出结论，目前的排列是最笨拙的一种，凭借目前的技术，已经解决了卡键问题，可现在出现第二种排列的键盘似乎不太可能，因为人们都习惯了。在强大的习惯面前，科学有时也会变得束手无策。

说起来你可能不信，一根矮矮的柱子，一条细细的链子，竟能拴住一头重达千斤的大象，可这令人难以置信的景象在印度和泰国随处可见。原来那些驯象人在大象还是小象的时候，就用一条铁链把它绑在柱子上。由于力量尚未长成，无论小象怎样挣扎都无法摆脱锁链的

束缚，于是小象渐渐地习惯了而不再挣扎，直到长成了庞然大物，虽然它此时可以轻而易举地挣脱链子，但是大象依然选择了放弃挣扎，因为在它的惯性思维里，它仍然认为摆脱链子是永远不可能的。

小象是被实实在在的链子绑住，而大象则是被看不见的习惯绑住。

可见，习惯虽小，却影响深远。习惯对我们的生活有绝对的影响，因为它是一贯的。在不知不觉中，习惯影响着我们的品德，决定我们思维和行为的方式，左右着我们的成败。看看我们自己，看看我们周围，好习惯造就了多少辉煌成果，而坏习惯又毁掉了多少美好的人生！习惯一旦形成，就极具稳定性。生理上的习惯左右着我们的行为方式，决定我们的生活起居；心理上的习惯左右着我们的思维方式，决定我们待人接物的方式。当我们的命运面临抉择时，是习惯帮我们做的决定。

所以说，习惯决定命运。本书从众多看似不起眼的习惯中总结出足以影响人一生成败的50个习惯，从不同的角度告诫读者哪些习惯是我们成功必须具备的，哪些习惯有助于我们成功，而哪些习惯足以葬送我们的前程。当你了解本书所列举的习惯，并且按照书中所讲的方法去善加利用，就可能改变你的一生。我们相信这50个习惯，肯定会对您有所裨益。当然，在本书的编写过程中，由于受各方面条件所限，难免存在纰漏和不足，敬请广大读者批评指正。

习惯是个什么东西

贫穷是一种习惯，富有也是一种习惯；失败是一种习惯，成功也是一种习惯。

狗家族出了一条很有志气、很有抱负的小狗，它向整个家族宣布：要去横穿大沙漠，所有的狗都跑来向它表示祝贺。在一片欢呼声中，这只小狗带足了食物、水，然后上路了。3天后，突然传来了小狗不幸牺牲的消息。

是什么原因使这只很有理想的小狗牺牲了呢？检查食物，还有很多；水不足吗？也不是，水壶还有水。后来，经过研究终于发现了小狗牺牲的秘密——小狗是被尿憋死的。

之所以被尿憋死是因为狗有一个习惯——一定要在树干旁撒尿。由于大沙漠中没有树，也没有电线杆，所以可怜的小狗一直憋了3天，终于憋死了。

狗是如此，人呢？

狗会受习惯的影响，人也会。

一个人的行为方式、生活习惯是多年养成的。比如，与人交往的形式、与人沟通的方式、与人相处的模式……都是多年累积慢慢成型的。孔子在《论语》中提到：“性相近，习相远也。”“少小若无性，习惯成自然。”意思是说，人的本性是很接近的，但由于习惯不同便相去甚远。

一句俗话说：“贫穷是一种习惯，富有也是一种习惯；失败是一种习惯，成功也是一种习惯。”如果你重视观念和思考，那么，你对此可能会有一些同感。

习惯也称为惯性，是宇宙共同的法则，具有无法阻挡的一股力量。“冬天来了，春天还会远吗？”这是无法阻挡的一股力量；苹果离开树枝必然往下掉，同样是因为具有无法阻挡的一股力量。

没有惯性则没有力量，例如，静止的火车，要防止其滑行只需在每个驱动轮面前放一块1寸厚的木头就行了，但如果火车以每小时100公里的速度行驶的话，哪怕是一堵5尺厚的钢筋水泥墙也无法阻挡它，可见惯性的力量多么巨大！

我们可以对“习惯”下一个定义：**所谓的“习惯”，就是人和动物对于某种刺激的“固定性反应”，这是相同的场合和反应反复出现的结果。**所以，如果一个人反复练习饭前洗手的话，那么这个行为就会融入到他更为广泛的行为中去，成为“爱清洁”的习惯。

习惯是某种刺激反复出现，个体对之做出固定性反应，久而久之形成的类似于条件反射的某种规律性活动。它包括生理和心理两方面，即能够直接观察及测量的外显活动和间接推知的内在心理历程——意识及潜意识历程。而且，心理上的习惯，即思维定势一旦形成，则更具持久性和稳定性，在更广泛的基础上，就成了性格特征。

习惯决定命运

习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人。

——拿破仑·希尔

有一个猎人，他在一次打猎中捡回一只老鹰蛋，回到家里，他把老鹰蛋和母鸡正在孵的鸡蛋放在一起。

没过多久，小鹰和小鸡一起出世了。在母鸡的照顾下，小鹰很开心地和小鸡们生活在一起。

小鹰当然不知道自己是一只鹰，它和小鸡一样学习鸡的各种生存本领。母鸡也不知道它是一只鹰，按照教育其它小鸡那样教育小鹰。于是这只小鹰一直按照鸡的习惯生活。

在它们生活的地方，不时有老鹰从空中飞过。每当老鹰飞过，小鹰就说：“在天空飞翔多好啊，有一天我也要那样飞起来。”

听它这么说，母鸡每次都要提醒它：“别做梦了，你只是一只小鸡！”

其他小鸡也一起附和：“你只是一只鸡，你不可能飞那么高！”

被提醒的次数多了，小鹰终于相信它永远不可能飞那么高。小鹰再看到老鹰飞过，它便主动提醒自己：“我是一只小鸡，我不可能飞那么高。”

就这样，这只鹰到死那一天，也没有飞翔过——虽然，它拥有翱翔蓝天的翅膀和体格。

可见，习惯虽小，却影响深远。你可以遍数名载史册的成功人士，哪一个人没有几个可圈可点的习惯在影响着他们的人生轨迹呢？当然，习惯人人都有，我们的惰性和惯性会使我们不止一次地重复某些事情，而经常反复地做也就成了习惯，比如爱笑的习惯、吝啬的习惯，甚至于饭前洗手的习惯，等等。习惯有大有小，有好有坏，林林总总。

习惯决定命运。这里面隐藏着人类本能的秘诀。

看看我们自己，看看我们周围，看看芸芸众生，好习惯造就了多少辉煌成果，而坏习惯又毁掉多少美好的人生！习惯一旦形成，它就极具稳定性，心理上的习惯左右着我们的思维方式，决定我们的待人接物；生理上的习惯左右着我们的行为方式，决定我们的生活起居。

日常的生活本身就是习惯的反复应用，而一旦遇上突发事件，根深蒂固的习惯更是一马当先地冲到最前面，所以，当我们的命运面临抉择时，是习惯帮我们做的决定。

事物总是一分为二的，凡事都有其两面性。**习惯也是一样，有正面就有负面。正面的是好习惯，好习惯有助于我们的成功；而负面的是坏习惯，坏习惯则导致我们的失败。**

例如，礼貌是一种好习惯，走到哪里都能够彬彬有礼、以礼相待的人一定会深受欢迎，拥有这种习惯的人则容易成功，相反，失礼就是一种坏习惯。

微笑是一种习惯，可以预先消除许多不必要的怨气，化解许多不必要的争执，而老是板着面孔的人走到哪里都会制造紧张气氛。

所以说，习惯决定命运。习惯是通往成功的最实际的保证，习惯也是通向失败的最直接的通道。

成功习惯 重在培养

习惯是由重复制造出来，并根据自然法则养成的。

美国学者特尔曼从1928年起对1500名儿童进行了长期的追踪研究，发现这些“天才”儿童平均年龄为7岁，平均智商为130。成年之后，又对其中最具有成就的20%和没有什么成就的20%进行分析比较，结果发现，他们成年后之所以产生明显差异，其主要原因就是前者有良好的学习习惯、强烈的进取精神和顽强的毅力，而后者则甚为缺乏。

习惯是经过重复或练习而巩固下来的思维模式和行为方式，例如，人们长期养成的学习习惯、生活习惯、工作习惯等。“习惯养得好，终身受其益”；“少小若无性，习惯成自然”。习惯是由重复制造出来，并根据自然法则养成的。

孩子从小养成良好的习惯，能促进他们的生长发育，更好地获取知识，发展智力。良好的学习习惯能提高孩子的活动效率，保证学习任务的顺利完成。从这个意义上说，它是孩子今后事业成功的首要条件。

但是习惯是从哪里来的呢？

习惯是自己培养起来的。习惯应该是帮助你自己的工具，你需要利用自己的习惯来更好地生活，如果哪个习惯阻碍了你实现这样的目标，那么就该抛弃这样的坏习惯。

下面是培养良好习惯的过程与规则：

- 在培养一个新习惯之初，把力量和热忱注入你的感情之中。对于你所想的，要有深刻的感受。记住：你正在采取建造新的心灵道路的最初几个步骤，万事开头难。一开始，你就要尽可能地使这条道路既干净又清楚，下一次你想要寻找及走上这条小径时，就可以很轻易地看出这条道路来。

- 把你的注意力集中在新道路的修建工作上，使你的意识不再去注意旧的道路，以免使你又想走上旧的道路。不要再去想旧路上的事情，把它们全部忘掉，你只要考虑新建的道路就可以了。

- 可能的话，要尽量在你新建的道路上行走。你要自己制造机会

来走上这条新路，不要等机会自动在你跟前出现。你在新路上行走的次数越多，它们就能越快被踏平，更有利于行走。一开始，你就要制定一些计划，准备走上新的习惯道路。

• 过去已经走过的道路比较好走，因此，你一定要抗拒走上这些旧路的诱惑。你每抵抗一次这种诱惑，就会变得更为坚强，下次也就更容易抗拒这种诱惑。但是，你每向这种诱惑屈服一次，就会更容易在下次屈服，以后将更难以抗拒诱惑。你将在一开始就面临一次战斗，这是重要时刻，你必须在一开始就证明你的决心、毅力与意志力。

• 要确信你已找出正确的途径，把它当作是你的明确目标，然后毫无畏惧地前进，不要使自己产生怀疑。着手进行你的工作，不要往后看。选定你的目标，然后修建一条又好又宽又深的道路，直接通向这个目标。

你已经注意到了，习惯与自我暗示之间存在着很密切的关系。根据习惯而一再以相同的态度重复进行的一项行为，我们将会自动地或不知不觉地进行这项行为。例如，在弹奏钢琴时，钢琴家可以一面弹奏他所熟悉的一段曲子，一面在脑中想着其他的事情。

自我暗示是我们用来挖掘心理道路的工具，“专心”就是握住这个工具的手，而“习惯”则是这条心理道路的路线图或蓝图。要想把某种想法或欲望转变为行动或事实，之前必须忠实而固执地将它保存在意识之中，一直等到习惯将它变成永久性的形式为止。

目 录 CONTENTS

No.01 相信你自己..... 1

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。

No.02 在行动前设定目标.....6

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。

No.03 比别人多做一点.....11

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。

No.04 不给思维拴上辮头..... 14

阻碍我们成功的，不是我们未知的东西，而是我们已知的东西。



目 录 CONTENTS

No.05 不浪费每一分钱.....18

如果你养成了节俭的习惯,那么就意味着你具有控制自己欲望的能力,意味着你已开始主宰你自己,意味着你正培养一些最重要的个人品质,如自力更生、独立自主,以及聪明机智和创造能力。换句话说,就意味着你有了追求,你将会是一个卓有成就的人。

No.06 珍惜每一分钟.....23

浪费时间是生命中最大的错误,也是最具毁灭性的力量。大量的机遇就蕴含在点点滴滴的时间当中。浪费时间往往是绝望的开始,也是幸福生活的扼杀者……明天的幸福就寄寓在今天的时间中。

No.07 保持身体健康.....30

年轻人有的是健康,因而他也就浪费健康。一旦觉得健康值得珍惜的时候,那犹如已经把钱失掉的败家子,是已经失掉健康了。

No.08 别怕犯错.....35

世上没有万无一失的成功之路,动态的人生总带有很大的随机性,各要素往往变幻莫测,难以捉摸。所以,要想成功就非得有不怕犯错的勇气不可。在不确定的环境里,冒险精神是最稀有资源。

No.09 独立自主的习惯.....42

淌自己的汗,吃自己的饭,自己的事自己干。靠天靠人靠祖宗,不算好汉。

No.10 控制自己的情绪.....48

先学会管理自己的情绪,才会管理好其他。

No.11 诚信待人.....54

诚实是一条自然法则，就像万有引力定律不可违背一样，诚实的定律也是不可违背的。违背的结果就是受到惩罚，不可逃脱的惩罚。

No.12 发现问题关键.....59

在许多领导者看来，成功人士应当具备的最重要的能力就是发现问题关键的能力，因为这是通向问题解决的必经之路。正如微软总裁、首席软件设计师比尔·盖茨所说：“通向最高管理层的最迅捷的途径，是主动承担别人都不愿意接手的工作，并在其中展示你出众的创造力和解决问题的能力。”

No.13 正确对待压力.....64

世界上不存在任何没有压力的环境。要求生活中没有压力，就好比幻想在没有摩擦力的地面上行走一样不可能，关键在于怎样对待压力。

No.14 不满足于现状.....68

你唯一的限制就是在你的脑海中为自己所设立的那个限制。

No.15 与人沟通时善于换位思考.....73

在沟通中，换位思考的习惯十分重要。有个英国谚语说：“要想知道别人的鞋子合不合脚，穿上别人的鞋子走一英里。”

No.16 及时改正错误.....78

面对批评，大多数人都会头脑发热，生气地据理力争，甚至还会用非常恶毒的话语予以还击，结果使事情变得更糟。

目 录 CONTENTS

- No.17 不轻言放弃**..... 82
- 千万人的失败，都失败在做事不彻底；往往做到离成功还差一步，便终止不做了。
- No.18 善于借助他人的力量**..... 88
- “孤掌难鸣”，一个初入社会生活的人，必须寻求他人的帮助，借他人之力，方便自己。
- No.19 耐得住寂寞**..... 93
- 毫无疑问，每一颗年轻的心都跳动着走向辉煌的希望，然而辉煌不是天上掉馅饼，它靠的是辛勤耕耘，一番寂寞而又艰苦的劳作。
- No.20 勇于说“不”**..... 97
- “不”这个字好写，音节也简单，但拿到人与人之间，却很不容易被说出口。
- No.21 笑对失败**.....101
- 失败只是一次经历，而绝不是人生。
- No.22 锻造勇敢的心**.....106
- 勇敢就是不屈不挠的精神，就是相信自己可以做到的勇气。
- No.23 善于与人合作**.....110
- 单个人的力量是有限的，只有与人合作，取人之长，补己之短，才能互惠互利，双方都从中获益。

No.24 每天学一点东西.....114

许多人最大的弱点就是想在顷刻之间成就丰功伟绩，这显然是不可能的。任何事情都是渐变的，只有持之以恒，只有坚持每天学一点东西，才能有助于一个人最后达到成功。

No.25 马上行动.....120

整个事件成功的秘诀在于，我们形成了立即行动的好习惯，因此才会站在时代潮流的前列；而另一些人的习惯是一直拖沓，直到时代超越了他们，结果他们就被甩到后面去了。

No.26 珍惜你所拥有的.....125

幸福就是此时你手中的这碗水。

No.27 释放自己的忧虑.....127

孤独和忧虑是现代人的通病。在纷繁复杂的现代社会，只有保持内心平静的人，才能保证身体健康和高效率的工作。能接受既成事实，是克服随之而来的任何忧虑的第一步。

No.28 不要自我设限.....132

很多人在成长的过程中，由于遭受外界（包括家庭）太多的批评、打击和挫折，于是奋发向上的热情被“自我设限”，对失败习以为常，丧失了信心和再尝试的勇气，使体内蕴含的巨大潜能终生沉睡。

No.29 学会休息.....137

休息绝对不是什么事都不做，休息就是修补。

目 录 CONTENTS

- No.30 与人为善.....141**
 帮助你的兄弟划船过河吧！瞧，你自己不也过河了？！
- No.31 善于发现别人的优点.....145**
 人总是各有所长，各有所短，只有善于发现他人的优点，才能真正地使其为我所用。
- No.32 赞美的习惯.....149**
 如果每个人都吐露内心深处的愿望，那个愿望就是：受到别人的赞美。
- No.33 注重准备工作.....153**
 准备是一切工作的前提。只有充分准备才能保证工作得以完成，而且做起来更容易。拿破仑·希尔说过，一个善于做准备的人，是距离成功最近的人。
- No.34 微笑的习惯.....158**
 在一个恰当的时候、恰当的场合，一个简单的微笑可以创造奇迹，一个简单的微笑可以使陷入僵局的事情豁然开朗。
- No.35 注意仪表.....162**
 成功的外表总能吸引人们的注意力，尤其是成功的神情更能吸引人们的“赞许性的注意力”。
- No.36 善于发挥语言的作用.....167**
 会说话的人到哪里都会受到欢迎。善于发挥语言的作用，有助于建立良好的人际关系，对你的事业、婚恋都有很大的帮助。