

良言堂圖書

◎ 几乎在每一天，我们所做的每一件事，都是习惯使然。那么，惟一能够有效改变我们生活的方法便是有效地改变我们的习惯。一个人也许没有很好的天赋，但是，他一旦有了好的习惯，就一定会给自己带来巨大的收益。

XIGUAN
JUEDINGCHENGBAI

习惯

房保常/编著

决定成败

影响一生成败的 99 个细节

播下**习惯**的种子 你就会收获一种**性格**
播下**性格**的种子 你就会收获一种**命运**

华艺出版社

习惯

XIGUAN
JUEDING
CHENGBAI

决定成败

房保常/编著

影响一生成败的 **99** 个细节

华艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

习惯决定成败/房保常编著. —北京: 华艺出版社,
2004. 12

ISBN 7 - 80142 - 625 - 8

I. 习... II. 房... III. 习惯—通俗读物
IV. B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 117536 号

习惯决定成败

编 著: 房保常

出 版 人: 鲍立衍

责任编辑: 郑治清 梅 雨

出版发行: 华艺出版社

址 址: 北京市海淀区北四环中路 229 号海泰大厦 10 层

邮政编码: 100083

印 刷: 北京普瑞德印刷厂

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 300 千字

印 张: 13

版 次: 2005 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 80142 - 625 - 8/I·270

定 价: 24.80 元

华艺版图书, 版权所有, 侵权必究。

华艺版图书, 印装错误, 可随时退换。

前 言

人们总是对别人的成功羡慕不已。但是你有没有想过，是什么使那些平凡的人成了人中精华？让他们在平庸中脱颖而出，过上出人头地的、与众不同的生活。真有一条通往成功的捷径吗？

透过每一位成功人士光芒四射的外表，我们确实发现他们身上有着不同于一般人的特质。原来，他们的成功在于他们拥有比普通人更好的习惯，并以此来支配他们的人生。无论是研究成功者的成功，还是研究失败者的失败，都可以得到这样的结论：习惯左右了成败，习惯改变人的一生。

一个人也许没有很好的天赋，但是，他一旦有了好的习惯，就一定会给自己带来巨大的收益。这些良好的习惯和品质使他在机会来临之时，或大胆出击，或顺应了历史发展的潮流，成为时代的弄潮儿，最终踏上了成功之路。相反，有许多曾经非常辉煌而成功的人士又因为其本身所固有或隐藏着的坏习惯在某一时段的定时爆炸，而导致了其最后的失败与没落。

我们每天 90% 的行为是出自习惯的支配。可以说，几乎在每一天，所做的每一件事，都是习惯使然。那么，惟一能够有效改变我们生活的手段便是去有效地改变我们的习惯。倘若我们能够看清并改掉坏习惯，看清并坚持好习惯，我们至少就

能在人生路上得 90 分。你必须有一面自我关照的镜子，时刻照照自己，并经常地“自我评估”，看看哪些习惯使你不能享受到美好的人生，哪些习惯会使你陷入困境而无法自拔。

本书从大处着眼、小处入手，剖析了习惯在每个人生活和事业中表现出来的强大的力量，并告诉我们如何利用这种力量，充分发挥出每个人的潜能。书中提出的若干技巧可以有效地帮助你改进工作和生活的方式，帮助你改掉坏习惯、养成好习惯，使你多一份自信，多一份成功的机会，多一份享受生活的能力。

目 录

CONTENTS

第一章 自我控制并不难

你是习惯的主人，不要成为习惯的奴隶和仆人，你完全可以改变坏习惯，养成好习惯。拿出你的意志、魄力和自信，好习惯最终会属于你。

- 做习惯的主人 / 3
- 自我控制并不难 / 6
- 学会控制自己的情绪 / 8
- 远离不良情绪 / 10
- 力戒自我失控 / 12
- 主宰你自己的思想 / 15
- 真正地控制自己的生活 / 17
- 保持心理平衡 / 22
- 压力太大有损健康，也降低工作效率 / 24

第二章 学会高效率地工作

成功与辛苦工作没什么关系。为了赚大钱和从生活中得到更多的东西不得不辛苦工作，这并不是这个世界的自然规律。与之相反，比大部分人更短的工作时间，更轻松悠闲的生活节奏，却能帮助你从生活中获取更多的收获，无论金钱方面还是精神方面。

- 别把工作当苦役 / 31
- 勤奋劳动才能创造美好生活 / 33
- 珍惜有限的时间 / 36
- 做事要有条理和秩序 / 38
- 把计划订得灵活些 / 40
- 学会聪明地工作 / 42
- 想点石成金必须有恒心 / 44
- 分清轻重缓急，不为小事抓狂 / 46

第三章 活出自己的风格来

冲破世俗的罗网，冲破内心的矛盾，真实地做一次选择。生活本没有那么多的无奈，只是你自己不愿意改变、甘于这种无奈而已。

- 找到自己的生活方式 / 55
- 要做自己的主人 / 57

- 真心喜欢自己 / 60
- 做自己想做的事 / 64
- 适当的“孤独”是有益的 / 66
- 不做别人想法的奴隶 / 67
- 成功者敢于与众不同 / 70
- 天天努力做新人 / 74
- 展示个性的魅力 / 75
- 把握自我气质，显示自我魅力 / 78

第四章 行动起来才有活力

人们习惯于做事总往后拖延一步，总愿意在行动之前先要让自己享受一下最后的安逸。即便在休息之后又想继续享受，就这样直到期限已满，行动也还未开始，拖延直接导致行动的失败。

- 成功不是等来的 / 83
- 惰性能让人失去一切 / 85
- 走出萎靡不振的状态 / 87
- 立即从现在开始起步 / 91
- 钟爱你的事业 / 93
- 决断是力量中的力量 / 96
- 如何立即行动 / 99
- 在行动中发展自己 / 102
- 做最好的准备，做最坏的打算 / 104

第五章 每天进步一点点

表面上的“运气好”、“运气不好”，“有利”、“不利”等，本身并无很大的意义。只有懂得超越表面价值的人，才拥有真正的大智慧，才能把坏事变为好事，不被表面价值的陷阱所引诱。

- 送给自己一件小礼物 / 111
- 开出一张生活的良方 / 113
- 每天都要超越自己一点点 / 116
- 试着给人一个惊喜 / 118
- 做一个有责任感的男人 / 120
- 生活即变化，变化即生活 / 122
- 摆脱单调平庸的3个策略 / 125
- 太阳每天都是新的 / 127

第六章 好心态带来好运道

许多人有个习惯，就是在做一件事情之前、不确定会发生什么后果时，总爱先假想事情会有不好的下场，先考虑最坏的结果。就是因为你这么想，才更容易发生坏结果。

- 没有人是天生倒霉的命 / 133
- 掌握自我暗示的力量 / 135
- 爱自己才会爱别人 / 137

- 不要做自卑的仆人 / 140
- 增强自信心的五种行动 / 144
- 不要花时间去忧虑 / 147
- 接受真实的自己 / 149
- 为自己制造好运 / 150
- 做精神的富翁 / 153
- 培养积极心态的7个步骤 / 154
- 培养积极心态的箴言 / 156

第七章 善于制订有效的计划

好的计划若要成立，须满足两个前提：首先，实施这个计划，必会导致我们有所改变；其次，我们必须具备调适能力，能够保证随时修正、改进这个计划。

- 人有恒心，铁杵也能磨成针 / 163
- 憋足劲，一步一步做下去 / 167
- 把大目标切割成小目标 / 170
- 必须有漂亮的计划 / 173
- 坚韧是生命的脊梁 / 176
- 在执著中感受成功 / 179

第八章 成功就在举手投足间

在这个紧张异常的商业社会里，人们习惯于紧张，终日在紧张中生活，他们的脸

孔，在不知不觉中抽紧了，显得死板板，毫无生气！假如在这样的场合里，你看到一张轻松、自然的笑容，你心里是什么感觉呢？

- 培养你的迷人个性 / 185
- 养成绅士风度 / 188
- 于无声处见精神 / 192
- 检点说话的小节 / 194
- 靠言辞树立形象 / 197
- 笑脸是最厉害的武器 / 201
- 饰物之美，画龙点睛 / 203
- 风度胜于风情 / 206
- 展示开朗的你 / 209
- 强健的体魄，健康的幸福 / 212

第九章 走出人生的低谷

在打击和磨难面前，仅仅停留于无休止的叹息，不会帮助你改变现实，只会削弱你和厄运抗争的意志，使你在无可奈何中消极地接受现实。

- 失败是一所最好的学校 / 219
- 只要下次不再打翻牛奶 / 223
- 一次跌倒，并不是弱者 / 225
- 你为什么会失败 / 227
- 悲观者的4种表现 / 229
- 不要为自己的失败找借口 / 232

培养承受悲惨命运的能力 / 236

坚持下去，就有盼头 / 239

热情是点燃希望的火炬 / 244

坦诚认错亦君子 / 247

别被坏心情所奴役 / 249

灵活些，别难为自己 / 251

第十章

过有追求的生活

从现在开始，建立勤奋学习的好习惯。
这样，你的头脑就不会随着岁月的更迭而衰老，而会始终保持着灵活、敏锐的运转状态。

安于现状是发展的绊脚石 / 259

安全感是一种慢性病 / 261

结局好才算好 / 265

让环境助你发展 / 268

找寻使你充满活力的生活方式 / 271

让自己不断成长 / 273

敢想才会赢 / 276

珍惜精力，发展才干 / 280

风物长宜放眼量 / 283

及时合理地调整自己的志向 / 285

◎ 影响一生成败的

99
个细节

第十一章 培养良好的职业习惯

一个整洁的办公环境，可以让人心情变得轻松、愉快；有一个好心情，可以提高办事的效率。环视你的办公环境，它是否整洁呢？你的办公室、办公桌桌面、抽屉里，所有的东西是否井然有序呢？

- 重新看待工作 / 291
- 新人3年计划：如何在职场取经 / 293
- 高度重视工资涨幅和职位升迁 / 296
- 提升职场人气指数的9大途径 / 298
- 小心营造与他人的关系 / 303
- 避免影响同事关系的言行 / 305
- 怎样把工作做得更好 / 310
- 美化你的办公环境 / 313
- 用心管理信息资料 / 314

第十二章 做时间管理的高手

一个人所能做的，比他已经做的要多得无法计算。绝大多数人，甚至没有达到自己限度的一半。人类巨大的潜力，正待我们去开发，而人潜力的发挥，很大程度又取决于时间潜力的挖掘。

- 有效使用自己的精力 / 321

- 如何珍惜时间 / 323
- 学会利用零碎时间 / 325
- 向浪费时间的坏习惯挑战 / 328
- 走出时间的误区 / 332
- 抓住时间管理的核心 / 335
- 杜绝“三闲” / 338
- 为自己赚取时间 / 342
- 在家做公事是种坏习惯 / 347

第十三章 走出人际关系中的盲点

建立在坦诚、合作与互敬基础上的工作关系，是最愉快的。所以，请传达你的热情、自尊和活力给别人，你很快会发觉自己身边环绕着与你共享工作乐趣的人。

- 掌握人际沟通的艺术 / 353
- 学会与自己看不惯的人沟通 / 355
- 宁要宽容，不要自私 / 357
- 不要随便对人提忠告 / 360
- 不可乱开玩笑 / 362
- 尊重他人的隐私 / 364
- 不要好为人师 / 367
- 改变他人的艺术 / 370

第十四章 造福一生的9个好习惯

读书正是为了应用，应用就是新的创造。但是多数人读书不会应用，一旦会用那他就成才了。如何学以致用呢？“读”大约经历这么三个阶段之后才能达到佳境：一是读生活，二是读人，三是读自己。

- 像钟表一样准时 / 375
- 现在就动手做 / 376
- 与有用的人保持接触 / 378
- 把工作效率看成是头等大事 / 380
- 养成读书的习惯 / 383
- 不会休息的人就不会工作 / 390
- 一定要珍惜金钱 / 393
- 坚持每日反省自己 / 397
- 要善于制订工作计划 / 399

第一章

自我控制并不难

你是习惯的主人，不要成为习惯的奴隶和仆人，你完全可以改变坏习惯，养成好习惯。拿出你的意志、魄力和自信，好习惯最终会属于你。

