

中社功
成

富人要读
穷人必读

大富翁 好习惯

[美]布赖恩·崔西 著 宋欣涛 译

Million Dollar Habits

好命不如好习惯

成功人物有成功的习惯，好习惯可以达到一般人10倍甚至20倍的成就

中国社会科学出版社

大富翁 好习惯

[美]布赖恩·崔西 著
宋欣涛 译

Million Dollar Habits



中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大富翁, 好习惯/ (美) 布赖恩·崔西著; 宋欣涛译. —北京: 中国社会科学出版社, 2006. 2

书名原文: Million Dollar Habits

ISBN 7-5004-5043-5

I. 大… II. ①布… ②宋… III. 成功心理学 - 通俗读物
IV. B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 064380 号

Copyright © 2005 by Entrepreneur Media Inc.

Original English language edition published by the McGraw-Hill Companies, Inc.
No part of this publication may be reproduced or distributed in any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.
Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) Co. and China Social Sciences Press.

All rights reserved.

本书简体字翻译版由中国社会科学出版社和美国麦格劳-希尔教育 (亚洲) 出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封底贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2005-0494

策划编辑 路卫军 张 林

责任编辑 张 林

责任校对 李小冰

封面设计 李尘工作室

责任印制 王炳图

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 邮 编 100720

电 话 010-84029450 (邮购)

网 址 <http://www.csspw.cn>

经 销 新华书店

印刷装订 华冠曙光印务有限公司

版 次 2006 年 2 月第 1 版 印 次 2006 年 2 月第 1 次印刷

开 本 640 × 960 毫米 1/16

印 张 15.125

字 数 185 千字

定 价 25.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换

版权所有 侵权必究

编辑部联系电话: 010-64059527

作者简介

布赖恩·崔西——主旨演讲家、咨询家和讲座组织者。

布赖恩·崔西是一位成功的商人，也是世界上顶级职业演讲家之一。他曾在 22 个不同的公司里起步、创业、管理或工作过。每年听他演讲的听众超过 25 万，遍布美国、加拿大、欧洲、澳大利亚和亚洲。

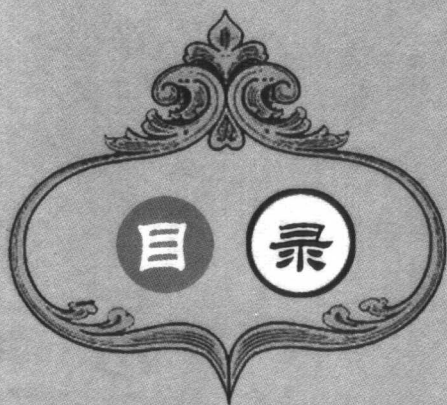
布赖恩的主旨演讲、谈话和讲座以客户为中心，适合每个听众。这些讲座被被誉为“鼓舞士气、令人愉快、博闻广识和催人奋发”。他跟 500 多个公司合作过，进行了 2000 多次谈话，听众超过 200 万。

● 新千年领导才能 如何在商业生活的各个方面成为更有效的领导。学会有史以来最强大、最实用的领导战略，去管理、动员，获得最佳业绩。

● 21 世纪思维 如何使你的思考、计划和业绩超过对手。学会如何在迅速变幻前进的商业环境中取得胜人一筹的业绩。

● 顶级业绩心理学 顶级人才在个人和商业生活中如何思考和行动。你可以学会一系列证明行之有效的实用方法和战略，获得最大成就。

● 超级销售战略 在高度竞争的市场上如何向苛刻的顾客卖得更多、更快、更轻易。学会如何针对低价竞争者卖出高价产品和服务。



CONTENTS

引言 有志者事竟成 / 1

第一章 习惯的起点 / 8

从底层开始 / 9

成功秘诀 / 10

宇宙铁律 / 10

你可以学会任何事情 / 11

掌握自己的人生 / 12

第二章 成功的窍门 / 19

重新设计自己，争取更大
成功 / 22

个性的基础 / 29

消除所有恐惧的解药 / 34

发挥出全部的潜力 / 34

潜力无限 / 36

第三章 成为有价值的人 / 38

习惯始于何处 / 39

新习惯模式的养成 / 41

养成新习惯的七个步骤 / 42

自己放轻松 / 44

现状与未来 / 45

第四章 成功需要的习惯 / 47

个人力量的源泉 / 48

成为终生的乐观主义者 / 48

倾向于优异表现 / 50

设立目标的七步程序 / 52

每天设立自己的目标 / 53

心想事成 / 54

认清关键技能 / 55

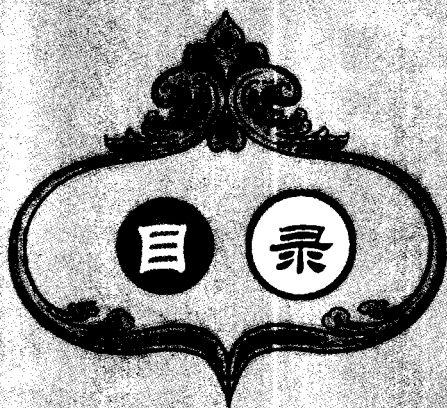
致力终生学习 / 57

CONTENTS

大富翁的习惯

自我决定命运 / 63
为目标和计划采取行动 / 66
第五章 百万富翁的习惯 / 69
500 万百万富翁 / 70
像百万富翁那样思考 / 70
百万富翁的第一个习惯 / 73
看起来富有还是真富 / 77
实践变富的楔子理论 / 78
养成富人的习惯 / 80
慢慢变富 / 82
追求快乐 / 83
第六章 能使你涨工资和更快提升的习惯 / 85
选择无限 / 86
获得自己理想的工作 / 90

快速进步的两个习惯 / 91
事业成功的关键 / 97
外表要像个赢家 / 98
培养良好的团队精神 / 101
集中于客户服务 / 101
播种与收获 / 103
第七章 商界高手的习惯 / 107
公司的目的 / 108
使命与衡量手段 / 109
为什么这么做 / 110
制定明确的目标和目的 / 110
集中于营销和销售额 / 111
顾客就是上帝 / 112
像企业家一样思考 / 113
商业成功的七个习惯 / 114
商业赢家的习惯 / 118
商业成功的基础 / 121



头脑是最重要的竞争

优势 / 125

没有人比你更棒或更

聪明 / 126

第八章 造就营销和销售

成功的习惯 / 128

成败的原因 / 129

营销成功的四个习惯 / 131

七 P 公式 / 134

综合运用 / 141

利润率的关键 / 146

超级客户服务 / 147

热爱你的客户 / 149

第九章 个人效能的

习惯 / 151

表现优异的决定因素 / 152

个人战略规划 / 152

在纸上思考 / 155

使自己有的放矢的五个

问题 / 156

实行 ABCDE 的方法 / 160

运用帕雷托理论 / 161

克服拖沓 / 162

干活要彻底 / 162

个人生产力公式 / 163

每次都准时 / 169

认清限制因素 / 170

改变时间观念 / 172

第十章 与他人良好相处的

习惯 / 174

东西拥有之后才能谈放

弃 / 175

使他人感到自己重要 / 175

四大问题 / 178

CONTENTS

大富翁好习惯

搞好关系的五个好习惯 / 179

确定什么是真正重要的 / 186

在生活和工作之间保持平

衡 / 186

宽恕和抛弃 / 190

以人为本 / 195

第十一章 健康幸福的 习惯 / 197

选择健康苗条 / 198

吃合适的食物 / 200

大量锻炼 / 207

照顾好自己 / 207

保持良好的牙齿卫生 / 211

对任何东西保持克制 / 211

成为坚定的乐观主义者 / 212

每天独处 / 213

将心灵平静作为最重要的
目标 / 213

第十二章 伟大人物和 领导的习惯 / 216

年轻人的教育 / 217

培养你自己的性格 / 217

渴望领导权 / 219

要负责任 / 224

成为他人的楷模 / 226

相信更美好的东西 / 229

忠诚不可或缺 / 230

永不放弃 / 231

感激的态度 / 233

你是什么样的人 / 235



朋友，习惯是持之以恒的行为，并最终造就一个人。

——伊文纳斯

感谢你阅读本书。接下来你将了解一系列被证明行之有效的策略和技巧，使你在人生的各个领域获得更大的成功。我想与你分享经过大多数卓有成就的人实践的所谓的“成功秘诀”。当你了解并亲身实践这些技巧时，你的人生将从此改观。

重大问题

多年前，一个问题就开始困扰我——“为什么有些人比其他人更成功？”从此我毕生寻找这个问题的答案，穿越 80 多个国家，遍寻汗牛充栋的典籍，其中包括各个领域：哲学、

心理学、宗教、形而上学、历史、经济学和商业。我逐渐逼近答案，并最终凝聚成一个清晰的轮廓和一个简单的表述：

一个人所能达到的高度和造就的人生取决于自己。你的现状，抑或将来的状况都取决于你自己。你今天的人生是你到现在为止所作的选择、决定和行为的总和。你可以通过改变自己的行为来创造自己的未来。你可以根据自己想取得的成就和想达到的境界做出更符合目标的新选择和决定。

只要想想！你的现状抑或将来的状况都取决于你自己。唯一真正限制你能达到的境界，所能做的事情和所能拥有的事物的是你对自己想象力的限制。从今往后，你可以通过完全控制自己的思想、语言和行为来完全掌握自己的命运。

习惯的力量

或许心理学领域最重要的发现和成果就是你考虑、感觉、行动和办成的所有事情中足足有 95% 是习惯的结果。从童年开始，人就养成一系列既定的反应，导致你在几乎每种情况下都能不假思索地能动反应。

简而言之，成功人士有“成功的习惯”而不成功的人则不然。成功、幸福、健康、富足的男男女女自然容易在恰当的时间一贯以恰当的方式说和做恰当的事情。因此，他们的成功几率就比那些还没有养成这些习惯或实践这些行为的普通人高 10 到 20 倍。

成功的定义

人们经常让我给成功下定义。我最喜欢的定义是这样的：

成功就是有能力以你想要的方式生活，做你最喜欢的
事情，被你喜欢和尊敬的人所包围。

从广义上讲，成功就是有能力实现你在人生重要领域中的
梦想、欲望、希望、愿望和目标。

虽然我们每个人都是独一无二的，与其他人有所不同，我
们都有四个共同的目标或欲望。你可以迅速评估一下你的人生，
按照从一到十的顺序，以1为最低分，10为最高分，给你自己
在以下四个方面分别打分。

健康苗条

我们的第一个共同目标是健康和精力。我们都想健健康
康，精力充沛，远离病痛。今天，随着医学的飞速发展，我们
的健康、身材和寿命主要取决于规划而非运气。拥有良好健康
习惯的人比那些健康习惯不好的人更健康，精力更充沛，寿命
更长，活得更好。本书稍后会带你看看这些习惯和如何养成这
些习惯。

良好的关系

我们都有的第二个共同目标就是享有良好的关系——跟
我们喜欢、尊敬并同样对待我们的人建立亲密的私交。根据心理
学家西德尼·朱拉德（Sidney Jourard）的理论，85%的幸福取
决于你在人生中的每个阶段和每个领域中的关系的质量。你跟他
人关系如何，别人喜欢、热爱和尊敬你的程度或许比其他任何
因素都更能影响你的生活质量。贯穿全书，你会学会沟通和行
为的关键习惯，从而与他人建立和维持良好的关系。

做自己热爱的事情

第三个共同目标是做自己喜欢的事情；干好并为之获得可观的报酬。大家都希望能够获得并保住自己想要的工作，获得更高的工资，提升得更快。无论你做什么，处于职业生涯的哪个阶段，你都希望尽可能赚得最多。本书中，你会学会如何养成那些在各个领域中最成功、收入最高的人士的习惯。

获得经济独立

我们共有的第四个目标是获得经济独立。大家都希望达到的人生境界就是自己有足够的钱财，永远都不必再为钱发愁。完全摆脱钱财的困扰。能够进入一个饭馆随便点菜而不必盯着价目表斟酌自己想吃什么。

养成“百万富翁的习惯”

在以下的篇幅中，你会学会如何养成那些自己白手起家的人所具备的“百万富翁的习惯”。你会学会如何比其他人更有效地思考，做出更好的决定，采取更有效的行动。你会学会如何安排你的财政，从而更快地达到你所有的财政目标，远远超出你的想象。

想要成功快乐就必须达到的最重要的目标之一就是培养自己的性格。成为在各个方面都出色的人才。成为其他人仰望崇拜的那类人。以个人魅力在自己的圈子里成为领袖，让你周围所有的人以你为榜样。

要达到我们的共同目标和培养性格所需要的决定性因素在

于养成一些具体习惯，这些习惯能够自动并且必然导致你想要达到的目标。

习惯皆养成

培养习惯的有利之处在于所有的习惯都是重复实践养成的结果。你可以学会任何你认为必要或需要的习惯。通过运用意志力和自律，你可以按照几乎你想要的任何方式塑造自己的个性和性格。你可以谱写自己的人生篇章，如果你不满意现在的篇章，那么就可以抛弃重写。

正如好习惯成就了今天你大多数的成功和幸福，坏习惯则是你大多数问题和挫折的根源。但是由于坏习惯是养成的，我们可以抹去坏习惯，通过同样的重复实践的过程养成好习惯来代替。

造就性格

美国第一任总统和革命军总指挥乔治·华盛顿被称为美国“国父”。他以自己高贵的品格、优雅的风度和正派的行为受到敬仰乃至崇拜。

但是乔治·华盛顿并非生来如此。他出生于一个中产阶级家庭，没什么有利条件。在他还是个渴望功成名就的少年时，有一天，他读到一本名为《举止谈话文明正派守则》的小书。华盛顿把书中的110条守则都抄到自己的笔记本里。他随身带着这本小书，终其一生不断温习其中内容。

通过实践这些“文明守则”，华盛顿养成了造就他“国民心目中第一人”的行为和风度。乔治·华盛顿有意实践和重复这些最希望养成的习惯，使其变成自己性格中的一部分，并最终成

为一个在各个方面“自我成才”的人。他学会了必需的习惯，变成了自己心目中想成为的那一类人。

第一个百万富翁

而同一时期的另一人物本杰明·富兰克林起初是个印刷学徒，继而成为美国殖民地时期第一个白手起家的百万富翁，他的个人成长道路也有一个类似的过程。

本杰明·富兰克林年轻时觉得自己有点粗俗，举止不雅又好争辩。他意识到自己的态度举止令自己的同事和合作者感到不快后，就决心重新塑造自己的个性。

他先列出自己认为理想的人应该具备的 12 种品德，制成一张表。然后每周集中培养一种品德。在他处理日常事务的整整一周中，就会提醒自己实践这种品德，在各种需要的场合下实践这种品德，无论是戒酒、宽容还是平和。随着时间的推移，他养成了这些品德，而且这些习惯成为他性格中的一部分后，他就会每两周实践一种品德，然后是每三周，再就是每个月实践一种品德，依此类推。

最后，他成为当时最受欢迎的名人与政治家。无论是在美国革命时期做美国驻巴黎大使，还是在美国宪法和人权法案被争论、谈判和通过的宪法会议期间，他都是举足轻重的人物。通过养成杰出人才必备的习惯，富兰克林塑造了自我，成为塑造历史进程的人物。

掌握完全的控制权

事实上，好习惯难养成却令人易相处。反之，坏习惯易养成却令人难相处。无论哪种情况，养成好习惯还是坏习惯都取

决于你自己的选择、决定和行为。

作家兼编辑赫洛思·曼恩（Horace Mann）说：“习惯犹如缆绳。我们每天织成一股，很快就不易断裂了。”

你人生中的大目标之一就是养成那些能够导致健康、幸福和真正富足的习惯。你的目标应该是培养性格中的习惯，使你能够成为自己所能想象的最棒的人。人生的第一要务应该是将这些习惯植根于你自身，从而发挥出你全部的潜能。

在以下的篇幅中，你会了解你自己的习惯模式是如何养成的，你可以怎样朝积极的方向改变这些习惯。你会学会如何成为那种如海浪般不可阻挡地达到自己每个目标的人。

我们首先塑造自己的习惯，然后我们的习惯塑造了我们。

——约翰·德雷登



第一章 习惯的起点

任何经常重复的行为很快就会形成习惯；习惯被允许后不断增长。犹如一张蜘蛛网，起初或许容易破碎，但是如果不加以抵制，那么很快就会如钢索般与我们如影随形。

——特瑞安·爱德华

人类真的很棒！人与生俱来的才智能力是用之不竭的。即使你活上 100 次，也不会耗尽自己全部的潜力。

人类的大脑令人惊奇，包括 200 亿个细胞，每个细胞都与多达两万个其他细胞相连。人类可以进行的可能的思维、构想和分析的排列组合数目等于 1 后面带上写满八页纸的 0。根据大脑专家汤尼·布赞（Tony Buzan）的统计，这一数字远远超过了已知的宇宙中所有的分子数。无论你到现在为止人生中有何成就都

只是发挥了你真正潜能的一小部分。

心理学家亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow）曾经写道：“人类的故事就是男男女女们低估自己的过程。”一般人所发挥出的远远低于自己真正的潜能。跟你自己的潜力相比，你现在所取得每个成就都只是你真正潜力的一小部分。

挑战在于你来到这个世界时具备最棒的头脑，拥有无穷获得成功、幸福和成就的可能性，而你却没有任何指导手册就上路了。结果，你只能自己来领悟这一切。大多数人从来都没领悟到这一点。他们终生尽其所能，但是从来都与发挥最大潜力所能达到的目标仅隔咫尺。

从底层开始

我踏上人生路时没有多少有利条件。我的父亲时常失业，家里似乎从来都没什么钱。我10岁时就开始为自己的衣食零用操劳，在我家周围四处打零工。我割草，送报纸，修建草坪，清理树叶。成年后，我获得在一个小旅馆的后院刷盘子的工作。我当时最大的升职就是改为刷锅和洗罐子。

我高中没毕业就工作了，干了几年体力活。我在很多锯木场堆过木材，用链锯砍伐灌木。我挖过沟渠和井。我在农场和牧场也干过。建筑工地和工厂也有我的足迹。有一阵，我在北大西洋上的一艘挪威货船当搬运工。那时我靠自己的体力谋生。当我无法再找到一份体力活时，我获得一份直接代销的工作，挨家挨户去推销。很长一段时间里，我距离无家可归只差一份销售单。如果我哪天没有销售单，没法立刻获得佣金，就没法付自己在小旅馆的房费，那么就不得不露宿街头。这种生活可真不妙。