

好习惯来自我们对人生的正确态度和自我修为

卡耐基最为推荐的品质人生

年轻人易成功的 165个 好习惯



王蔚 编著

人生可以不顺着命运的线索走

中国纺织出版社

自正确
卡耐基最为推荐的品质

年轻人易成功的 165个 好习惯



王蔚 编著

人生可以不顺着命运的线索走



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

年轻人易成功的 165 个好习惯/王蔚编著. —北京:

中国纺织出版社, 2004.8

ISBN 7-5064-2989-6/H·0091

I. 年… II. 王… III. 青少年-习惯-培养 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 078892 号

责任编辑:苏广贵 特约编辑:方博昌
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 电话:010-64160816

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销

2004 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本:889×1194 1/32 印张:10.75

字数:230 千字 印数:1—6000 定价:24.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前言

每个渴求成功的人士都希望能找到成功的真谛,于是,成功学应运而生。想必你曾被各类成功书籍激励得心潮澎湃,信心倍增。然而,几天之后,一切又回到了以前的样子。

为什么?

不可否认,成功学确实改变了不少人的生活,但是,更多的人却是在学习成功学时似乎成了超人,放下书本后,继续着原来的样子。

事实上,成功与失败的最大分野,来自不同的习惯。好习惯是开启成功的钥匙,坏习惯则是一扇向失败敞开的门。因此,我们首先要做的就是养成良好的习惯,全心全意去实行。

小时候,我们常会感情用事,现在长大成人了,我们要用良好的习惯代替一时的冲动。有时候我们的自由意志往往屈服于多年养成的恶习,它威胁着我们的前途。我们的行为在很多时候受到品味、情感、偏见、欲望、爱、恐惧、环境和习惯的影响,其中最厉害的就是习惯的支配。那些坏习惯必须戒除,就像我们要在新的田地里只能播种好的种子一样。

要养成良好的习惯,这不是一件轻而易举的事情,要怎样才

能做到呢？本书每一小节里都写着一个原则，教人如何摒除一项坏习惯，换取一个好习惯，使人进步，走向成功。这可以说是成功的黄金法则，因为它是多少人的经验和教训积累而成。

播种一个行动，收获一种习惯；播种一种习惯，收获一种性格；播种一种性格，收获一种命运。本书将伴你更顺利地走向成功！

编 者

2004年8月

目 录

第一章 选择积极的思维方式	1
1. 我行我“塑”	1
2. 别选择烦恼	4
3. 投其所好	6
4. 想像力比知识更为重要	8
5. 发挥出你的个性	10
6. 逆向思维	12
7. 敢于标新立异	14
8. 学会转换思路	16
9. 做有思想的行者	19
10. 点燃灵感的火花	21
11. 展开想像	23
12. 创造机会	25
13. 保持自己的主见	27
14. 摆脱固定模式的束缚	29
15. 独辟蹊径	31
16. 做事分清主次	33
17. 学会重点思维	35
18. 思考另外的一点东西	38

第二章 在生活中修炼自己	41
19. 知错	41
20. 尊重他人	43
21. 真诚待人	45
22. 信任朋友	47
23. 勤劳	49
24. 学会礼让	51
25. 善待他人	53
26. 专心做好每件事	55
27. 言必行	58
28. 学会多方合作	60
29. 温和	62
30. 留有余地	64
31. 做好自己	66
32. 谦虚	68
33. 多赞扬别人	70
34. 忍为重	73
35. 信誉是成功的基石	75
36. 不贪图安逸	77
37. 做个真实的自己	79
38. 摒弃虚荣心	82
39. 陶冶情操	84
40. 控制自己的欲望	87
41. 以诚待人,与人为善	89
42. 勇敢	90

43. 保持健康心理	92
44. 拿得起,放得下	94
第三章 毅力成就人生	97
45. 坚韧无敌	97
46. 相信自己	99
47. 学会强迫自己	101
48. 持之以恒	103
49. 再试一次!	105
50. 跨过“心”中的大山	107
51. 永远不失望	109
52. 不停进取,迈向成功	111
53. 做个填海的精卫	113
54. 坚持自己	115
第四章 行动决定一切	117
55. 及时行动	117
56. 寻找最佳的方法	119
57. 反省自己	121
58. 学会同情关爱	123
59. 锁定目标	125
60. 警惕老习惯	127
61. 走在别人的前边	129
62. 利用名人效应	131
63. 勇敢推销自己	133

64. 勿以事小而不为	134
65. 远离陷阱	136
66. 坚持到最后	138
67. 果敢决断,迅速出击	140
68. 尽力去做	142
69. 隐藏自己的聪明	143
70. 发掘潜力的力量	145
71. 勇于冒险	147
72. 倾尽所能	149
73. 学会效仿别人	151
74. 到最后一击	152
75. 给别人希望	153
76. 攻心为上	155
77. 学会舍弃	157
78. 看淡荣誉	158
79. 善待财富	159
80. 人醉心不醉	161
81. 懂得等待	163
82. 学会给自己减压	165
83. 知错则改	167
84. 潜力无限	170
85. 尊人便是尊己	172
86. 变逆境为顺境	174
87. 及时总结得失	176
88. 贪多必失	178

89. 让损失最小化	180
90. 百忍则无忧	181
91. 用自己的方法	183
92. 帮助别人	185
93. 保持个性,学会顺应	187
94. 勇于质疑	189
95. 善于利用现有条件	191
96. 机不可失,时不再来	193
97. 学会坦诚面对对手	195
98. 让别人监督你	197
 第五章 心与心的交流	 199
99. 樵夫与母熊	199
100. 学会表达	200
101. 因循善诱	202
102. 对人友善	204
103. 用幽默化解尴尬	205
104. 利用赞美的力量	207
105. 给别人说话的机会	209
106. 与人融洽相处	211
107. 不炫耀自己	213
108. 宽以待人,严于责己	214
109. 包容别人	216
110. 避免无谓争论	218
111. 掌握拒绝的方法	220

112. 善于倾听·····	222
113. 给朋友分个等级·····	224
114. 心灵沟通·····	226
115. 争取“双赢”·····	227
116. 以事实服人·····	229
117. 学会让步·····	231
 第六章 准确定位,实现自我 ·····	233
118. 寻找自己的价值·····	233
119. 学会低调·····	235
120. 从最低级的事情做起·····	237
121. 死要面子活受罪·····	239
122. 凡事预则立,不预则废·····	240
123. 播下梦想的种子·····	242
124. 切勿眼高手低·····	245
125. “物”总有所值·····	247
 第七章 心态决定命运 ·····	249
126. 懂得幸福·····	249
127. 学会反击·····	250
128. 难得糊涂·····	252
129. 人无完人·····	254
130. 上帝对每个人都是公平的·····	256
131. “随性”·····	258
132. 选择快乐·····	260

133. 笑对人生·····	264
134. 用平静溶解危机·····	266
135. 知足常乐·····	268
136. 慎交·····	269
137. 改变偏见·····	271
138. 积极的思想·····	273
139. 君子修心,荣辱不惊·····	275
140. 两强相遇勇者胜·····	277
141. “隐”忍·····	279
142. 危机意识常在·····	281
143. 天生我材必有用·····	283
144. 宽容·····	284
145. 认真是一道堤·····	286
146. 强健的心态·····	287
147. 停止无谓的抱怨·····	289
148. 善待困难,永不绝望·····	291
149. 不为失败找借口·····	293
150. 不断地进取·····	295
151. 学会自嘲和自我解嘲·····	297
152. 与孤独寂寞为伴·····	299
153. 得亦不喜,失亦无忧·····	301
154. 记住别人的名字·····	302
155. 不依赖别人,做生活的强者·····	305
156. 保持自信·····	308
157. 甩掉自卑·····	310

158. 大事化小,小事化了	312
159. 无惧无悔	314
160. 从失败中看到生机	316
161. 发掘“不可能”	318
162. 不寻找借口	320
163. 一忍制百勇	322
164. 保持心灵年轻有活力	325
165. 喜欢你自己	329

第一章 选择积极的思维方式

1. 我行我“塑”

人的行为总是一再重复,行为经过多次重复之后,一种相对固定的行为模式就产生了。这就是习惯。据科学家证实,一件行为连续重复 21 次即可成为习惯(一般也以 30 天为准),成为习惯即可成为自然,直至终生。

假如,连续三天,你都会在任何特别理由的情况下早晨六点起床,你就可以说,我有六点起床的习惯!

习惯常常领导着我们的思想与行为,让我们减少思考的时间,简化了行动的步骤,让我们更有效率。同时,习惯也让我们封闭、保守、自以为是、墨守成规。所以我们说,习惯是一把“双刃剑”。习惯是“知识”、“技巧”与“意愿”三者的“混血儿”,知识指点我们“做什么”及“为什么做”,技巧是指“如何做”,意愿则是让我们产生“想做”的想法,要培养一种习惯,这三项缺一不可。

本杰明·富兰克林是美国历史上最有影响力的伟人之一,他博学多才,他是爱国者、科学家、作家、外交家、发明家、画家、哲学家;他自修法文、西班牙文、意大利文、拉丁文,并引导美国走上独立之路。在富兰克林年轻时,他发明了一种方法,他首先列

出获得成功必不可少的 13 个条件：节制、沉默、秩序、果断、节俭、勤奋、诚恳、公正、中庸、清洁、平静、纯洁、谦逊。他决心获得这 13 种美德，并养成习惯。为此，他设计了一个成功记录表，每一种美德占一页，画好格子。在自我反省时，若发现当天未达到的地方，就用笔作个记号。当富兰克林 79 岁时，在那本不朽的自传中，他用整整 15 页，特别记叙了他的这一伟大发明，因为他认为他的一切成功与幸福都受益于此。富兰克林在自传中写道：“我希望我的子孙后代效仿这种方式，有所收益”。

现在我们已经明白：成功的程度就取决于好习惯的多少。

那么，我们不妨扪心自问：此时的我有多少个习惯？其中又有多少是帮助我成功的好习惯，多少是阻止我成功的坏习惯呢？请想一想，然后再告诉自己或朋友。

孔子说：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩。”随心所欲行事却不违反礼仪规则，不就是长期的修身养性礼仪约束，成为习惯，习惯成自然的结果吗？不过，孔子的悟道岂不晚乎？

《老子》说，人法地，地法天，天法道，道法自然。自然无为的人生哲学对中国造成了巨大的影响，但同时也被严重歪曲。很多人以“顺其自然，随心所欲”为生活哲学，任自己的恶习成为自然，放任自流。实际上，老子是最重反省悟道、修身体悟的，一生苦苦探索道的真谛。老子的人生之道，应该做“习惯”解，自然之道是自然的习惯，人生之道是人的习惯。

悟道者行必果，悟理者情必达，何为“道”？此道即为“习惯之道”。“习惯之道”就仿佛像一条缆绳，我们每天为它缠上一股新索，不用多久就会变得牢不可破。所以，心灵训练，意识成功，

思考致富,就是这样的神奇而简单。你一旦形成和拥有了一个好习惯,就意味着你拥有了赢得成功的巨大力量,拥有了世界上最宝贵的财富。

习惯是人生的万有引力,它改变着我们的生活,左右着我们的成功。既然我们谁也无法逃脱它的束缚,那我们又为什么不去利用它,改变它呢?人生其实就是一场好习惯与坏习惯的拉锯战,要能够创造尽其在自己的人生旅途之中,养成思考的习惯、行动的习惯,使情绪习惯中属于好的比例与日俱增,坏的比例逐日减少。

意识易改,习惯难改,关注习惯是行动之道。知行合一,才是成功之道。

2. 别选择烦恼

有则民间故事：一位老太太的两个女儿都出嫁了。大女儿家做雨伞，小女儿家做布鞋。天晴时，老太太发愁，大女儿的伞卖不出去，日子怎么过？下雨时，老太太也发愁，小女儿的布鞋没人要，一家子怎么活？这天空不是晴就是雨，老太太就天天愁，月月愁，年年愁。

村里有位年轻人好心劝老人说：“你应该掉过头来想，天晴时想，小女儿可好了，这天气布鞋好卖；下雨时想，大女儿可好了，这天气雨伞热销。”老太太顿然释怀。这以后，老太太天天乐，月月乐，年年乐，日子过得很舒心。

角度不同，对问题的看法各异。尤其是面对生活中的困难和挫折，只要我们不仅仅局限于传统习惯，用另外一种角度去看，便会产生截然不同的结果。

在现实生活中，生活的压力、事业的艰辛、家庭矛盾等因素，很容易引起人们心理和情绪上的低落和波动，免不了给人们带来烦恼与困惑。不论一个人遇到多么不如意的事情，都不要忘了追求快乐，要给自己营造一个良好的心境。一个人心情好了就会觉得事事如意，许多问题也就迎刃而解了；消极的人会消沉和厌烦，甚至导致思维的迟钝。由此可见，快乐心境对每个人都是多么至关重要。

有这样一个广泛流传的故事，有位秀才第三次进京赶考，住在一个以前住过的店里。考试前两天他做了两个梦：第一个梦是梦到自己在墙上种白菜；第二个梦是下雨天，他戴了斗笠还打