

培根说过：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生，因此，人应该通过教育培养一种良好的习惯。”

好习惯可以使你功成名就

改变你一生的 30个关键习惯

从小事做起，培养好习惯，拥有好人生



王厚 赵文明 编著

北京科学出版社

改变你一生的 30个关键习惯

王厚 赵文明 编著



北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

改变你一生的30个关键习惯/王厚 赵文明

编著. —北京:北京科学技术出版社,2006.1

ISBN 7-5304-3277-X

I. 改... II. ①王... ②赵... 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(2005)第135877号

改变你一生的30个关键习惯

编 著:王厚 赵文明

责任编辑:吴 建

封面设计:红十月工作室

出 版 人:张敬德

出版发行:北京科学技术出版社

地 址:北京西直门南大街16号

邮政编码:100035

电话传真:0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

网 址:www.bkjpress.com

电子信箱:postmaster@bkjpress.com

经 销:新华书店

印 刷:北京市北七家印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/16

字 数:143千字

印 张:12.5

版 次:2006年1月第1版

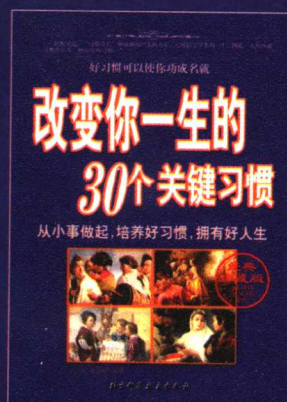
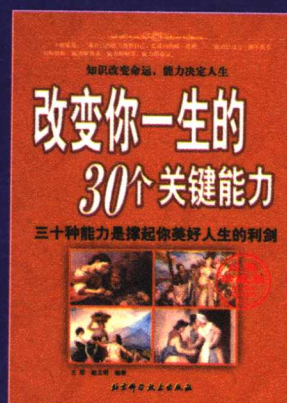
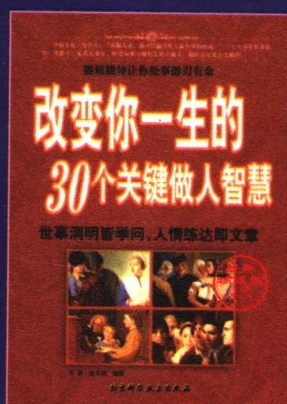
印 次:2006年1月第1次印刷

ISBN 7-5304-3277-X/Z·1144

定 价:25.00元

京科版图书,版权所有,侵权必究。

京科版图书,印装差错,负责退换。



前 言

习惯左右你的一生：

拿破仑说，习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人。

习惯的力量的确如此可怕。

它无时无刻不在影响着你的行为模式和思维方式。

从而左右你的命运。

正如智者所言：

成功是种习惯，失败也是种习惯；

那么，改变你一生，

就从今天起，从形成良好习惯开始！

1998年5月，华盛顿大学有幸请来世界巨富沃伦·巴菲特和比尔·盖茨演讲。当学生们问到“你们怎么变得比上帝还富有”这一问题时，巴菲特说：“这个问题非常简单，原因不在智商。为什么聪明人会做一些阻碍自己发挥全部功效的事情呢？原因在于习惯。”

比尔·盖茨对此也深表同感，他说：“我认为沃伦关于习惯的话完全正确。”两位好朋友道出了自己成功的诀窍，即：好的习惯是成功的阶梯。

人生关键的习惯决定人的一生。每个人都关心自己的命运，都希望在生活和事业中取得成功。你无需靠学历，无需靠亲朋，只需要真正做到人生中的好习惯，就可以掌握自己的命运，走上成功的坦途。哲学家威廉·詹姆斯说过：“播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”观念变，行动就变；行动变，习惯就变；习惯变，性格就变；性格变，命运就变；命运变，一生就都因此而改变。当我们真正从根本上意识到习惯的重要性，并采取有效的措施来培养好的习惯，我们的成功的就指日可待。

习惯无处不在左右着我们的思想和行为。在这些习惯中，有好习惯也有坏



习惯,有老习惯也有新习惯。好习惯可以使你功成名就,坏习惯能够让你身败名裂。

习惯是人的思维定势,是一种潜移默化的力量,它既可以为你带来光明,也可以把你引向黑暗。英国唯物主义哲学家、现代实验科学的始祖、科学归纳法的奠基人培根,一生成就斐然。在谈到习惯时,他深有感触地说:“习惯真是一种顽强而巨大的力量,它可以主宰人的一生,因此,人应该通过教育培养一种良好的习惯。”养成正确的习惯,我们就可以掌握自己的命运,而且每个人都可以做到。

本书从影响你一生的 30 个关键习惯入手,探讨成功必须具备的 30 种关键习惯。全面深刻地分析与成功、成才密切相关的 30 种习惯。书中形象生动地阐述了人生关键的 30 种习惯的重要性。本书不但对习惯的重要性作了形象而生动的阐述,还将习惯与生活中的案例紧紧地结合了起来,并用第二人称的方式对读者进行启发和暗示,使读者读来亲切自然,能感受到如亲友般的熟悉和诚恳,具有很强的指导性与实用性。

不论你处于人生的哪一阶段,只要你真的能从本书中择一试之,并且能够持之以恒地去实行、融会贯通,你的人生和事业必将翻开生命中新的一页,从此步入辉煌。总之,你要相信:拥有了人生关键的 30 个习惯,你离成功就只有咫尺之遥。



卡耐基说：“靠自己的能力拯救自己，是成功的唯一准则。”“能力已成为一种不折不扣的资源，能力即资本，能力即财富，能力即命运。”

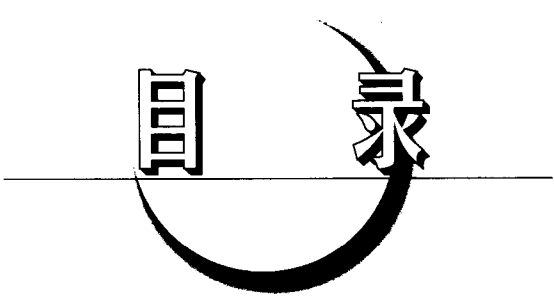
拿破仑有一句名言：“善做人者，就可以赢得世人最丰厚的回报。”一个人不管有多聪明、多能干，家世有多好，但是如果不懂得怎样去做人，最终总还是会失败的。

责任编辑：吴建

封面设计：红十月工作室

RED OCTOBER STUDIO
TEL: 13901105614

目 录



习惯 1:先做重要的事情

我知道我所需要处理的事情很多,但我的精力有限,一次只能处理一件事情,于是我就按照所要处理的事情的重要性,列一个顺序表,然后就一件一件地处理。

领悟:把最重要的事放在第一位 // 2

自省:善于排除你的次要事务 // 3

养成:培养要事第一的习惯 // 4

习惯 2:做事一定要专注

生活中有件明智之事,就是精神集中;有一件坏事,就是精力涣散。

领悟:你专注吗——专注是成功之钥 // 8

自省:如果你比对手更专注 // 9

养成:一次只打开一个抽屉 // 11



习惯 3:凡事都往好的方面想的奇力

一个人能否成功,关键在于他的心态是否积极。成功者遇到困难总是始终如一地保持积极的心态,即 PMA(positive mental attitude)。而失败者则习惯于以消极的心态去面对人生,即 NMA(native mental attitude)。

领悟:你的态度决定了你是否快乐 // 14

自省:往好的方面看问题 // 15

养成:培养积极向上的习惯 // 18

习惯 4:养成独立自主的习惯

凡是不愿意独立地做艰苦工作的人,什么事情也做不好。

领悟:自立使你勇往直前 // 19

自省:自己的事情自己做 // 21

养成:独立自主靠培养 // 22

习惯 5:珍惜时间

必须记住我们学习的时间是有限的。时间有限,不只是由于人生短促,更由于人事纷繁。我们应该力求把我们所有的时间用去做最有益的事情。

领悟:惜时如金,你就有了主动权 // 24

自省:时间是人生宝贵的财富 // 26

养成:怎样赢得更多的时间? // 28

习惯 6:重视金钱

人性中一些最优秀的品质是与正确使用金钱密切相关的。

领悟:节约是在积累你的成功 // 33



自省:把节约意识融入心中 // 34

养成:重视每一分钱的價值 // 35

习惯 7:从细节做起

天下难事,必做于易;天下大事,必做于细。

领悟:细节是你成功的基点 // 37

自省:“小节”不可小视 // 39

养成:如何培养注重细节的习惯 // 40

习惯 8:决不抱怨

只有把抱怨别人和环境的心情,化为上进的力量,才是成功的保证。

领悟:不要抱怨不公平,学会适应 // 43

自省:宽容的力量是无穷的 // 45

养成:人要快乐,就得停止抱怨 // 47

习惯 9:养成勇于负责的习惯

责任感常常会纠正人的狭隘性。当我们徘徊于迷途的时候,它会成为可靠的向导。

领悟:坚守你的责任 // 48

自省:敢于承担责任 // 50

养成:培养责任心 // 51

习惯 10:养成善于思考的习惯

不断地思考,就没有解决不了的问题。

领悟:敏而善思:思想可以改变你的一生 // 53

自省:惟有勤于思考,才能超越别人 // 55



养成:随时提升自己的思考能力 // 58

习惯 11:严谨细致的做事习惯

慎易以避难,敬细以远大。

领悟:严谨细致能助你稳步前进 // 61

自省:严谨才能走长远 // 62

养成:怎样培养严谨的工作作风 // 64

习惯 12:想到就行动

不论想法如何绝妙,只会空想而不付诸实施,等于没想一样。不
做出来让人瞧瞧,谁也不会去注意你的高妙想法。

领悟:你要随时提醒自己:马上行动,决不拖延 // 66

自省:现在不做等于永远不做 // 67

养成:想到了就马上去做 // 69

习惯 13:养成学习别人长处的习惯

他山之石,可以攻玉。

领悟:你绝对不能忽视别人的长处 // 71

自省:借他山之石攻玉 // 72

养成:怎样学习别人的优点? // 73

习惯 14:把赞美他人放在第一位

渴望被人赏识是人最基本的天性。

领悟:你的赞美比谴责更有效 // 75

自省:多赞美别人 // 77

养成:怎样赞美别人 // 79



习惯 15:养成不怕犯错的习惯

不要给我忠告,让我自己去犯错误。

领悟:怕犯错会使你错失良机 // 82

自省:在错误中成长 // 83

善待:把挫折当成垫脚石 // 85

养成:如何正确对待错误 // 87

习惯 16:养成每天自省五分钟的习惯

未经自省的生命不值得存在。

领悟:自省能让你进一步认识自己 // 90

自省:不经常自省容易迷失自己 // 90

养成:在自省中成熟 // 91

习惯 17:养成慎言的习惯

人们的毛病,在于遇事喜欢充当别人的老师,是非只因多开口,烦恼皆是强出头。

领悟:在办公室中管好你的嘴 // 93

自省:学会什么时候保持沉默 // 97

养成:小心避开谈话中的忌讳 // 99

习惯 18:尊重他人

对每一个人都要保持不变的尊重。

领悟:尊重他人使你赢得人际关系 // 103

自省:尊重别人就是在尊重自己 // 104

养成:在工作中怎样尊重同事? // 105



习惯 19: 养成自我克制的习惯

掌握自己才能掌握一切。战胜自己才是最完美的胜利。

领悟: 自我克制会使你高人一筹 // 107

自省: 舍弃眼前的诱惑才有最后的辉煌 // 110

养成: 如何提高你的自制力 // 111

习惯 20: 在行动前设定目标

生活在当今的美国, 你完全可以得到想要的一切, 只要你拥有两样东西: 一个明确的目标, 一份具体的计划。

领悟: 你一定要紧盯目标 // 114

自省: 分阶段实现大目标 // 116

定律: 多个目标就等于没有目标 // 117

养成: 怎样围绕目标而努力? // 119

习惯 21: 积极主动的习惯

最令人鼓舞的事实, 莫过于人类确实能主动努力以提升生命价值。

领悟: 你也可以做到主动 // 123

自省: 化消极被动为积极行动 // 124

养成: 先从自己做起 // 125

习惯 22: 想的到的就能做到

不断地思考, 就没有解决不了的问题。

领悟: 你就是命运的决定者 // 128

自省: 自信, 使不可能成为可能 // 129

养成: 培养自信习惯的几种方法 // 130



习惯 23:微笑能改变你的生活

微笑,其效用如同神奇的按钮,能立即接通他人友善的感情,因为它在告诉对方:我喜欢你,我愿意做你的朋友。同时也在说:我认为你也会喜欢我的。

领悟:用微笑敲开你的事业之门 // 132

自省:微笑,打开成功之门的钥匙 // 133

养成:怎样保持优雅的微笑? // 135

习惯 24:每天多学一点点

人不光是靠他生来就拥有一切,而是靠他从学习中所得到的一切来造就自己。

领悟:不断学习才能保持你的竞争优势 // 137

自省:打造全新的自我 // 138

养成:你应该如何给自己“充电”? // 140

习惯 25:永远保持最佳仪表

不要让衣服穿你,而是你穿衣服。

领悟:领悟:你的形象值千金 // 142

技巧:男士怎样在职场中形象制胜? // 143

技巧:女士怎样打扮得时尚又有韵味? // 146

习惯 26:养成幽默的好习惯

我所喜欢的幽默,是能够使我发笑五秒钟而沉思十分种的那一种。

领悟:让幽默促进你的人际关系 // 148

自省:不恰当的“幽默”让人尴尬 // 150



养成:怎样培养幽默感? // 152

习惯 27:不苛求完美

水至清则无鱼,人至察则无徒。

领悟:你不能苛求百分之百 // 154

自醒:怎样对待现实中的不完美? // 156

习惯 28:突破思维定势

我们必须不断变革创新,充满青春活力;否则,就会变得僵化。

领悟:避开阻止你前进的那根铁链 // 158

自省:不可墨守成规 // 159

养成:突破思维的盲点 // 161

习惯 29:积极倾听

我倾听每个人讲话并一一记录,特别是对业务人员。因为,他们一直最接近人群,能给我带来很多需要的信息。

领悟:倾听就是你前进的契机 // 164

自省:倾听是一门艺术 // 166

养成:如何做到有效的倾听? // 168

习惯 30:每天多做一点

每天,比你认为能做到的多做一点,你就会比别人更成功。

领悟:比别人做得更多 // 170

自省:勤劳是成功的最好捷径 // 171

养成:怎样培养敬业的习惯 // 173





习惯 1. 先做重要的事

我知道我所需要处理的事情很多,但我的精力有限,一次只能处理一件事情,于是我就按照所要处理的事情的重要性,列一个顺序表,然后就一件一件地处理。

——卡耐基(美国著名的心理学家和人际关系学家)

一天,一个管理专家为一群商学院的学生讲课。

“我们来个小测验。”专家拿出一个1加仑的广口瓶放在桌上。随后,他取出一堆拳头大小的石块,把它们一块块地放进瓶子里,直到石块高出瓶口再也放不下了。他问:“瓶子满了吗?”所有的学生应道:“满了。”他反问:“真的?”说着他从桌子抓起一把砾石,倒进瓶子里,并敲击玻璃壁使砾石填满石块的间隙。“现在瓶子满了吗?”这一次学生有些明白了,“可能还没有。”一位学生应道。“很好!”他伸手从桌子下又拿出一桶沙子,把它慢慢倒进玻璃瓶。沙子填满了石块的所有间隙。他又一次问学生:“瓶子满了吗?”“没满!”学生们大声说。然后专家拿过一壶水倒进玻璃瓶直到水面与瓶口齐平。他望着学生说:“这个例子告诉我们,当你放进了大石块之后,还可以把沙子和水放进去,这样瓶子可以装得满满的。如果你不先把大石块放进瓶子里,先放进沙子,那么你就再也无法把大石块放进去了。我们在处理事务的时候,也要切记得先去处理这些‘大石块’,否则你会终生错过机会。”

同样的空间,放置东西时的先后顺序不同,结果就大相径庭;同样的时间,工作安排的顺序不同,结果也千差万别;同样的人生,如果不先处理与目标密切相关的要事,你的空间就会被一些琐事或是次要事务挤满。

记住:最重要的“大石块”一定要排在第一位。



领悟 把最重要的事放在第一位

不论事情有多少,永远要事第一。区分轻重缓急,把最重要的事放在第一位,先做重要的事情,在做事的过程中分清主次,并设法排除干扰前进的次要事务,你会在不知不觉中接近人生的成功。

工作需要章法,不能眉毛胡子一把抓,要分轻重缓急。这样才能一步一步地把事情做得有节奏、有条理,避免拖延。人们容易犯这样的错误:琐碎的小事做了一大堆,等到要做重要的事时,已经没有时间了。工作的一个基本原则应该是:要把最重要的事情放在第一位。

拿破仑·希尔认为,要获得成功,首先要培养注意重点的习惯。必须把事实分成两种:重要的和不重要的或有关系的和没有关系的。与你的主要目标有密切关系的事情,就是非常重要的;与你的主要目标只有间接关系或者关系不密切的,则是不重要及没有重大关系的。

有一位公司的经理去拜访人际关系学鼻祖戴尔·卡耐基,看到卡耐基干净整洁的办公桌感到很惊讶,他问卡耐基说:“卡耐基先生,你没处理的信件放到哪儿呢?”

卡耐基说:“我没处理的信件都处理完了。”

“那你没干的事情又推给谁了呢?”老板紧追着问。

“我所有的事情都处理完了。”卡耐基微笑着回答。看到这位公司老板困惑的神态,卡耐基解释说:“原因很简单,我知道我所需要处理的事情很多,但我的精力有限,一次只能处理一件事情,于是我就按照所要处理的事情的重要性,列一个顺序表,然后就一件一件地处理。结果,就全都处理完了。”说到这儿,卡耐基双手一摊,耸了耸肩膀。

“噢,我明白了,谢谢你,卡耐基先生。”

几周后,这位公司的老板请卡耐基参观他宽敞的办公室,对卡耐基说:“卡耐基先生,感谢你教给了我处理事务的方法。过去,在我这宽大的办公室里,我要处理的文件、信件等等,堆得和小山一样,一张桌子不够,就用三张桌子。自从用了你说的法子以后,情况好多了,瞧,再也没有没处理完的事情了。”

这位公司的老板,就这样找到了处事的办法。几年以后,成为美国社会成功人

