

★ ★ ★ ★ ★
**超越自我
成大事**
★ ★ ★ ★ ★

习惯决定命运 细节决定成败

命好

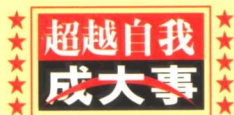
不如习惯好

改变一生的15种细节

王朝晖/编著

欲成大事，不仅要有超强的能力，更要有良好的习惯。好习惯让你摆脱困境、事半功倍。坏习惯可以改变，好习惯可以培养。好习惯培养得越多，驾驭自我的能力就越强。

 陕西旅游出版社



习惯决定命运 细节决定成败

无法成大事者，原因不在于他们的能力有多少缺陷，而在于他们没有好习惯引导做事的程序。成大事者之所以成功，原因在于他们会纠正曾经有过的陋习，用一种有助于提高能力的习惯完善自己。

本书《命好不如习惯好——改变一生的15种细节》用大量的事实和浅显的道理提醒大家：人生需要一个个成功来装点，只有注重生活的细节，时刻完善自己的习惯，好运才会不期而至。



命好不如习惯好

改变一生的15种细节

ISBN 7-5418-1990-5



9 787541 819902 >

ISBN 7-5418-1990-5/G · 569 (全四册)定价:86.00

本册:21.50元



★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
超越自我
成大事

习惯决定命运

B848.4
1121

命好

不如习惯好

改变一生的15种细节

王朝晖/编著

欲成大事，不仅要有超强的能力，更要有良好的习惯。好习惯让你摆脱困境、事半功倍。坏习惯可以改变，好习惯可以培养。好习惯培养得越多，驾驭自我的能力就越强。

 陕西旅游出版社

责任编辑:严元龙

封面设计:翟树成

超越自我成大事 命好不如习惯好

王朝晖 编著

陕西旅游出版社出版发行

(西安市长安北路 32 号 邮政编码:710061)

全国新华书店经销 北京市洛平印刷厂印装

640 毫米×960 毫米 16 开本 18.5 印张 230 千字

2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

印数:1-10 000 册

ISBN 7-5418-1990-5/G·569

(全四册)总定价:86.00 元

（前 言

决定成败的不一定都是细节，但细节一定决定人的幸福与否。

决定成败的不一定都是习惯，但人的习惯一定决定人的细节正偏。

细节，就是指构成生活的细微末节，也是人的习惯之因。细节使生活血肉丰满，使生活丰富、多彩、美好。细节蕴含柔软的心性，其柔软使人敏感，其柔软使人精致。

佛经云“三万威仪，八万细行”，是说佛教徒行、住、坐、卧之间都要合乎礼范，语默动静都有其深意。古人说“不矜细行，终累大德”，是说不注意微细之行，将会损及品德（亚里士多德说：一些长期的好习惯加上临时的行动构成美德）。而本书不说玄奥，只说浅白；不说大德，只说细节。本书认为：内心自有准则，可以不拘细节；重于细节，就是我行我素——我行我的朴素，我行我的本色。本书更认为：进入幸福之境只有革除思维痼习以及由思维痼习导致的行为痼习，刷新15个方面的细节，一点一滴地改变潜意识——幸福，就是由细节产生的感觉。

本书所辑，都为简单的真理，都是应当为人不断重温

的简单的真理。

贵乎慎始，粗心的人不要等恐惧来临成为改变一生成败的诱因！

目 录

前 言	1
-----------	---

细节 01 淡然生活

荣辱不惊	2
随遇而安	3
物欲太盛心难静	4
贪念,使人生转弯	5
学会放弃	6
贪吃的狐狸	8
贪婪的下场	9
你想做神龟吗?	10
君子善于修心	11
自掘坟墓还是名扬天下	12
好花看到半开时	15

细节 02 体验生活

打开心灵之门	18
微笑着看待生活	20
让心永远年轻	21

用心追求	24
迷人的风景	26
随便为什么而干杯	27
沙漠里的印第安人	28
保持自我本色	30

细节 03 笑对生活

用自嘲完善自己	34
一笑解千愁	35
快乐是什么?	37
快乐是良药	38
把烦事抛在脑后	39
良好的心态	41
养成快乐的习惯	44

细节 04 健康生活

运动可以提高工作效率	48
运动缓解压力	49
让自己变得强壮	51
保持你的健康	54
关切身体	56
你一天睡几个小时?	59
每天小睡	61
处理好你的午餐时间	62
保证周末的休息时间	62
你的病用什么治?	63

每周一定休息一天	64
休长假	65
自然健康的原则	68
不要太疲惫	71
身体是革命本钱	73
做个优秀的工作者	76
把工作留给上班时间	78
培养安静的习惯	80

细节 05 谦谦生活

谦虚的力量	84
你如何对待荣誉	86
谦虚成大器	89
骄傲是因为无知	90
大意失荆州	93
杀身之祸	95
放弃也就是获得	98

细节 06 兼利生活

储蓄的习惯	100
克服恐惧	101
储蓄是助手	102
节约每一个铜板	104
增加财富的价值	107
不让财富流失	108
保障未来	109
增进致富的能力	110

细节 07 自信生活

信念的力量	114
惊人的效果	115
吕布之死	117
天堂与地狱	119
最重要的一课	120
你在想什么?	122
你原本很漂亮	125
你真的可以	126
鼓起你的勇气	128
信心支撑行动	130
挫折只是小坎	131
让自卑离得越远越好	134
自信的美丽	135
相信自己是有用之材	137
把“不能”变成“能”	138
不甘心做鸡的鹰	140

细节 08 亲亲生活

平淡的浪漫	142
一位卡车司机的绝笔信	144
花点时间培养感情	148
情人节的故事	149
付之一笑	151
夫妻需要彼此激励	152

55 年的 12 岁	153
危机中的力量	155

细节 09 书卷生活

书籍可以改变人生	158
读书与总统的产生	160
总统的读书习惯	163
读书的自律	164
一本书也许会改变你的一生	165
你必须明白的道理	167
找个理由让自己读书	169
自我教育终身不断	170
永无止境	172
不要做“书呆子”	173
无知者的遭遇	174
解决的办法总会找到	175
平时多烧香	177
退而结网	179
《诗经》中的王位	181
下一座山峰也许更高	183
你需要学些什么?	184

细节 10 儒商生活

站在客户一边	188
给客户寄感谢卡	189
黄金法则	191
宁可自己吃亏	193

全方位关心顾客	194
服务从心开始	196
流失一位顾客意味着什么?	198
让顾客感到舒适	200

细节 11 承担生活

你要敢于“冒险”	204
只有半只脚的运动员	206
战胜癌症	208
畏惧会使事情拖延	209
也许你会做到别人做不到的事情	210
机会不要让给别人	212
瘟疫中的财富	215
认清自己的面目	216

细节 12 智慧生活

解开心灵的锁链	220
突破精神上的枷锁	221
打破心中的瓶颈	223
充分发挥想象	224
想象力致富	225
自我局限	227
创造性地思考	228
突发奇想的价值	230
突破习惯	232

细节 13 精进生活

为失败诊断	234
不要降价处理自己	237
困难的也许是美好的	239
不要拒绝别人的批评	241
杀人犯的思维	243
真正的强者	245
用完善“修补”缺陷	246
不要因循守旧	249
你也会做得到	251
亡羊补牢,为时未晚	253
把自己组织起来	254
比钱更好的鼓励	256

细节 14 聆听生活

比萨斜塔也会变正	260
长两只耳朵是为了多听少说	262
倾听不仅仅是耳朵	263
移情倾听	265
你成功的机会在哪儿?	267
理解与感觉	270
寻求理解	271

细节 15 敏捷生活

不要等待	276
------------	-----

命好不如习惯好

超越自我成大事

行事果断	278
克服拖延恶习的诀窍	278
没有买彩票就不会中奖	280
勤奋铸就成功	281
掀开被窝就起床	282

细节01

淡然生活

月盈则亏,当你觉得自己一帆风顺、志得意满的时候,也许就是你最危险的时候。

居安思危,人没有永远一帆风顺的时候,也许有一天你会走背字,所以你要明白,生活不只是成功。不要让周围的人都对你侧目而视,不要让别人都会对你落井下石。所以,要学会夹着尾巴做人。

荣辱不惊

世上有许多事情是很难预料的，成功与失败也往往只在一线之间。人之一生，有如花开一季，既有绽放绚丽之时，也有黯淡凋零之日。面对成功，无需狂喜，更不要盛气凌人，把功名利禄看得轻些、淡些，如此，才知道人生真正妙谛在何处，你对人生又会有另一番感觉与滋味。

19世纪中叶美国有个叫菲尔德的实业家，率领工程人员，要用海底电缆把“欧美两个大陆连接起来”。为此，他成为美国当时最受尊敬的人，被誉为“两个世界的统一者”。在举行盛大的接通典礼上，刚被接通的电缆传送信号突然中断，人们的欢呼声变为愤怒的狂涛，都骂他是“骗子”、“白痴”。可是菲尔德对于这些诋毁只是淡淡地一笑。他不作解释，只管埋头苦干，经过六年的努力，最终通过海底电缆架起了欧美大陆之桥。在庆典会上，他没上贵宾台，只远远地站在人群中观看。

菲尔德不仅是“两个世界的统一者”，而且是一个理性的胜利者。当他遇到难以忍受的厄运时，通过自我心理调节，然后作出正确的选择，从而在实际行为上显示出强烈的意志力和自持力，这就是一种理性的自我完善。

人要有经受成功、战胜失败的精神防线。成功了要时时记住，世上的任何成功或荣誉，都依赖周围的其他因素，决非你一

个人的功劳。失败了不要一蹶不振，只要奋斗了拼搏了，就可以问心无愧。

这样，就会赢得广阔的平静的内心空间，得亦不喜，失亦无忧。

随遇而安

一个人的性格，往往在大胆中潜藏了鲁莽，在谨慎中伴随着犹豫，在聪明中有些狡猾。然而豁达，无论如何，都具有一种完美的色彩。豁达是一种健康的待人处事的方式，也是一种良好的人生态度。

幸福的人只会记得一生之中令他满意的地方，而不幸的人则只记得相反的事。

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。“快撒点草种子吧！好难看哪！”小和尚说。

师父挥挥手：“随时！”

中秋，师父买了一包草籽，叫小和尚去播种。

秋风起，草籽边撒、边飘。“不好了！好多种子都被吹飞了。”小和尚喊。

“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。”师父说，“随性！”

撒完种子，跟着的就飞来几只小鸟啄食。“要命了！种子都被鸟吃了！”小和尚急得跳脚。

“没关系！种子多，吃不完！”师父说：“随遇！”

半夜一阵骤雨，小和尚早晨冲进禅房：“师父！这下真完