



与成功人士同行系列丛书之四

JIANWEIZHIZHU
CHENG GONG REN SHI DE
100 GEXIAOXIGUAN

见微知著

——成功人士的100个小习惯

编 著：王 非

寻找快乐、永不满足现状、
保持谦逊的态度、搏击中流、
象钟表一样准时……这些看似微不足道的小习惯，
其实蕴含了人生的大道理。

本书告诉你，实现梦想并不一定要有过人的才能，
若能从小习惯做起，一样能拥有成功，
拥有精彩的人生。



中华工商联合出版社

CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

与成功人士同行系列丛书之四

见微知著

成功人士的100个小习惯

王非 编著

中华工商联合出版社



责任编辑:刘向鸿

封面设计:潘 辉

图书在版编目(CIP)数据

见微知著:成功人士的100个小习惯/伍俊编著. —2
版. —北京:中华工商联合出版社, 2004

(与成功人士同行系列丛书)

ISBN 7-80100-710-7

I. 见… II. 伍… 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(2004)第093929号

中华工商联合出版社出版、发行

北京东城区东直门外新中街11号

邮编:100027 电话:64153909

网址:www.gslebs.com.cn

北京密云铁建印刷厂印刷

新华书店总经销

850×1168毫米1/32 印张:40.25 字数:800千字

2004年10月第2版 2004年10月第1次印刷

ISBN 7-80100-710-7/Z·158

全套定价:107.20元(全四册)

前 言

需要成功,获取成功,最终使自己成为一名成功人士是每一位现代人梦寐以求的想法,但是究竟怎样才能走上成功之路呢?不同的人又有不同的想法和观点,而且在现代社会面对日益发展的知识、技术、观念等影响人类生活的各个重大方面,人们成功的方式与模式不再是单一式的,而呈现一种多元化发展的趋势。因此,似乎从表面上看,不同的成功人士之间似乎是很难找到相似之处的。但是,如果我们透过这些现象的表层,具体地去研究成功人士走上成功之路的具体过程时,我们发现所有这些成功人士无疑不都具有一个、几个或者更多的良好习惯,可以毫不夸张地说,正是这些良好的习惯和品质使他们在机会来临之时,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,而另一方面,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。

由此可见,良好习惯的养成在生活中对我们每一个人的成长和走向成功的重大作用与意义。

因此,我们有这样一个想法和目标:创作一本书为每一位希望成功,渴望成功的人们提供一个可以借鉴和参考的目标或榜样,以我们最大的能力和最简洁的方式向大家阐述我们所知道的将可能对你的生活、事业、家庭、爱情产生转折性改

变,并最终引导你走上成功之路的良好习惯。

现在,我们的目标实现了。假如你作为一位渴望走向成功的人士,本书将从两个方面告诉你成功人士是怎样“炼”成的,良好习惯是怎样培养的。其中,我们重点阐述了有可能对你的一生产生重大影响的100个良好习惯。很显然,任何一个人也不可能具备以上所有良好习惯,我们的想法只是想告诉你:哪怕你只具备以上几个甚至一个良好的习惯,那也将使你在某些方面取得重大的突破。下定决心,按本书所说的那样,开始行动吧!

序

人活在世上，总得有所追求，或追求金钱，或追求名望，或追求权力，或追求爱情，或追求高尚的理想信念，等等。

人没了追求，人生也就失去了意义。

当然，有追求就会有成功，有失败。目标得以实现，便谓之成功；反之，便是失败。

我想，大多数人都是希望获得成功，而不愿意面对失败的。

但是，现实中，降临到人们头上的，往往更多的是失败，而成功似乎总离我们很遥远很遥远；而成功人士似乎也总是很少很少。

于是，如何去获得成功，如何成为一名成功人士，便成了一门很大的学问，于是有人称之为“成功学”。

曾华、金开安、王化萍、王非等青年学者编辑这套《与成功人士同行》丛书，就是欲将深奥死板的“成功学”原理，用通俗易懂的语言和实例表述出来，让我们这些布衣市民都能够读懂，并能够从中领悟出“成功学”的真谛。

该丛书由四本小书组成：《突破自我——成功人士的思维诀窍》、《禀性超凡——成功人士的8大特质》、《理财圣手——50位成功人士教你理财》、《见微知著——成功人士的100个小习惯》。这四本书是一个连贯的整体，它们分别从不同角度剖析了成功人士的成功之路，例如与众不同的思维方

式、致富策略、行为习惯以及个体特质等等，由此，为我们这些正在苦苦追求成功的普通百姓指明了方向，提供了动力，更让我们领悟到：

成功并非是天才的专利，而是人人都可以做到的。

《突破自我——成功人士的思维诀窍》一书着重谈了获得成功的思维特质。书中告诉我们，人的行为取决于人的思维方式，要成功必须有走向成功的思维方式。该书从科学的立场揭示思维世界的奥秘，研究了不同思维的不同特点。在此基础上，分析了思维与成功的关系，列举了各种成功人士取得成功的思维诀窍。更值得一读的是，该书还教给了我们如何锻造成功思维的方法，很实用，也很好学。

《禀性超凡——成功人士的8大特质》是从总体上来分析成为成功人士的必备素质。这些必备素质包括自我特质、情绪特质、使命特质、领导特质、创造特质、沟通特质、竞争特质和学习特质。这八大特质从人的自我意识开始，一直讨论到终生学习，涵盖了成功人士在理想信仰、性格作风、思维方式、处世技巧以及学习精神等方方面面。

《理财圣手——50位成功人士教你理财》则讲述了中外50余位成功人士诸如索罗斯、盖茨、李嘉诚、包玉刚、王永庆等人的理财秘诀，并从中帮助我们培养正确的理财观，例如“理财要有目标”、“勿以利小而不为”、“鸡蛋不要放在一个篮子里”等理念。该书还为我们设计了一系列实用的理财策略，包括股票、房地产、债券、保险、外汇、基金等六个方面的操作，很是有参考价值。

《见微知著——成功人士的100个小习惯》又是从大处着眼，小处入手，它告诉我们一个成功学真谛：“成也习惯，败也习惯”，您别小看对您很不起眼的习惯，其实我们的一生正

是由这些习惯所构成，您的习惯形成了您的个性，影响了人生的成与败。为此，该书从生活法则、人生态度、财富观念、交际能力、学习精神、自我修炼、时间观念、领导理念等多方面来帮我们改变过去习以为常的坏习惯，而养成走向成功所必须具备的100个好习惯，比如：寻找快乐、永不满足现状、保持谦逊的态度、搏击中流、象钟表一样准时等等，读来很受启发。

当您读完这四本书，我想，对于您，成功并不遥远。

真诚地祝愿您的人生由此走向成功。

吴光远

目 录

前 言	(1)
-----------	-----

1. 习惯改变人一生

成也习惯,败也习惯	(1)
成功习惯的养成主要从5个方面入手	(4)

2. 成功需要学会生活的法则

学习把奉献作为生活的准则	(16)
把最重要的放在首位	(17)
牢记我为人人,人人为我	(19)
寻找快乐	(21)
不断力争上游	(24)
从不怨天尤人	(27)
提高生活的格调	(32)
小心生活习惯路口的“红灯”	(34)
永不满足现状	(40)

3. 成功需要务实的人生态度

人生的目标	(44)
坚持原则至上	(47)
在消极中寻找积极	(49)
树立自己的精神支柱	(52)

保持谦逊的态度	(52)
学会节制人生	(54)
对付个人危机的艺术	(56)

4. 成功需要独立支配自己的命运

自己的命运自己开创	(62)
一切从现在开始	(65)
将自己推到人生的激流中央	(67)
克服恐惧,掌握机会	(68)
适应环境求发展	(70)
勇于知难而进	(77)
必须持之以恒	(80)
战胜自卑感	(83)

5. 成功需要良好的工作态度

坚信事在人为	(88)
学会慎思后行	(91)
克服怠惰懒散	(93)
培养判断力	(94)
争取良好开端	(96)
能者不妨多劳	(98)
努力提高工作技能	(100)
选择最佳时机	(101)
为工作制定优先次序	(105)

6. 成功需要正确重视财富观念

用钱有道	(108)
主动出击,借钱生钱	(111)

立即开始你的致富行动	(114)
理财致富,需要勤勉	(120)
崇尚节俭	(121)
舍小图大	(122)
豪爽乐观	(122)

7. 成功需要高超的交际能力

制造交游的机会	(124)
广交良朋益友	(126)
为成功作自我推销	(128)
记住对方的名字	(130)
关心别人的需要	(133)
当一个好的听众	(133)
像钟表一样准时	(135)
正确处理与异性交往的关系	(138)
亦方亦圆的交际手腕	(140)

8. 成功需要来自善与爱的力量

与人为善,适应他人	(145)
虚心请教	(151)
帮助他人	(154)
心灵的自控	(157)
确保人和	(163)
学会与人携手共进	(167)

9. 成功需要积极的学习精神

敏而好学,以问为荣	(172)
做到开卷有益	(174)

不断地学习充电	(177)
充分利用潜意识	(181)
培养创新力	(184)
科学地用脑	(188)

10. 成功需要修炼自我

培养自尊心	(191)
拥有健康的心理,笑对失败	(195)
建立自信心	(199)
锻炼沟通能力	(201)
勇于进取	(206)
避免误入歧途	(209)
迅速改正缺点	(211)
提高自我意识	(216)

11. 成功需要健康的人生

经常保持充沛的活力	(220)
夜晚要有充足的睡眠	(222)
放松心情,不必勉强自己	(224)
不要为小事而垂头丧气	(227)
坚持正确的锻炼法则	(229)
学会克服烦恼	(231)

12. 成功需要计划行事

做事时要全力以赴	(233)
制定你的人生计划	(238)
目标管理的法则	(242)
建立优先权	(249)

行动愈快愈好	(253)
拟定计划利用琐碎	(254)
排除干扰	(258)

13. 成功需要掌握时间安排

争分夺秒,时不空过	(261)
学会忘记过去	(262)
善待今日	(263)
明确行动目标	(264)
事有轻重缓急	(265)
谨慎思考	(266)
善用零碎时间	(268)
不要浪费每一秒	(271)
安排一个时间表	(275)

14. 成功需要突破常规

敢于挑战传统	(280)
灵感带动的革命	(285)
将缺点变成特点	(289)
敢为天下先	(293)

15. 成功需要成功的领导理念

学会赢得别人的尊重	(298)
把自己推销给部下	(299)
走出误区,树立威信	(300)
塑造人格魅力	(302)

16. 跨越成功的障碍

1. 习惯改变人一生

现实生活中,我们总是对别人的成功惊羨不已。其实,透过每一位成功人士的光芒四射的表层,呈现在我们眼前的事实是:他们的成功在于他们拥有比普通人更好的习惯,并用此习惯来支配他们的人生。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,习惯改变人一生。

成也习惯,败也习惯

很多伟人都有一种良好的习惯——手不释卷。毛泽东硬板床上的“半壁江山”都是书;马克思在大英国家图书馆中痛苦的思索,地上留下“一道沟”;列宁在狱中起草文件,一天连吃六个墨水瓶、因为他们有读书的习惯,有思考的习惯,有记录自己的思想、表达自己思想的习惯,所以才能写出亿万民众想说的话。让半个地球的人改变了人生命运。这些伟人的另一个可贵之处在于他们懂得“书没有长腿”的道理,所以他们都有把自己的思想付诸实践的习惯。他们时刻不忘去让别人懂得自己的思想,并领导民众实现它。纵览这些伟人的一生,他们的成功取决于他们从小就养成了思想和

行动的习惯,并在日后的生涯中使这种习惯逐渐成为自己生命中不可缺少的一部分。

多一个好习惯,就多一份自信;多一个好习惯,就多一份成功的机会;多一个好习惯,就多一份享受生活的能力。

习惯是一个人经过长时间做某一件事而形成的一种不自觉的或者自发的行动。每天要洗手、刷牙、洗脸,这些最平常的事到底给了我们什么呢?它给了我们生活中最重要的东西——秩序,有良好习惯的人办事有条理,不会手忙脚乱,这实际上就节省了时间。节省了时间也就延长了生命,你就可以利用有限的人生看更多的风景,做更多的事情,想更多的问题,享受更多的快乐。要想拥有美好人生,就要有良好的习惯。

1. 好习惯是力量的源泉

一位著名的大学教授多才多艺,退休后想把自己的小提琴演奏奉献给社会,当人问道他为什么能把曲子拉得如此流畅时,他说:“我是这样来练习的:每当练习曲目前,必定先了解曲目是由几小节构成的。比如:准备练习30小节,一天练习一小节,一个月即可练习完毕,不过,我并非从头到尾依次练习,而是从最简单的一小节开始。第二天,再从所剩的29节中挑选最简单的练习,而用这种方法练完整首,不但轻松自如,而且还在练完之后找到了各个小节之间的呼应关系,从整体上理解了这首曲子的境界。”

从心理学看,他的练习法是相当合理的,因为人有惰性,往往会找借口逃避工作,加上碰上困难的工作,更不愿面对现实,而这位教授的方法正可满足了人的成就感,克服了惰性给人增添了信心,每完成一小节,就增一份信心,这可以说是巧妙的解决办法。

“天下大事必成于细，天下难事必成于易。”从最简单的做起给了你成就感、自信心。同时也会使你的工作和学习的热情逐渐高涨，注意力更加集中，能够取得好的成绩。不管是在工作中，还是在学习中，最重要的是一定要有热情，而且要能专心致志。

从最简单的做起就是培养天才品质的最有效的途径。你想成为天才吗？从最简单的做起，培养这个良好的习惯，它会成为你力量的源泉。

2. 好习惯是生活航道的指示灯

在现代生活中，什么都在变，明天的世界和今天不一样，我们不得不每天面对生活对我们的挑战，你也许会因为整日的奔波心力憔悴。那我们就永远只有一个新而不美的世界吗？不，我们要用良好的习惯来迎接生活给我们的压力和变化，在现代生活的大潮中稳稳地架起生活的方舟。

习惯是生活中相对稳定的部分，每天我们要读书，要跑步，要听音乐，要打球，这些都是在某个相对固定的时间来做。其他的时间所做的事可能每天都有不同。当你忙碌了一天，想起自己的书本和球拍，心中犹如点燃了一盏明灯，尽管很累，但它们能让你摆脱日常生活的喧嚣，寻找到片刻宁静，犹如一艘远航的船可以停泊靠岸，过一种别有情调的生活。

习惯是从环境中成长出来的——以相同的方式，一而再，再而三地从事相同的事情——不断重复——不断思考同样的事情——而且，当习惯一旦养成之后，它就像在模型中硬化了的水泥块——很难打破了。

习惯也是一位残酷的暴君，统治及强迫人们遵从他们的意愿、欲望、爱好，抵制新的思想和事物，人类的历史就是在

和习惯和偏见的斗争中展开的。

习惯是一条“心灵路径”，我们的行动已经在这条路上旅行多时，每经过它一次，就会使这条路径更深一点，如果你曾经走过一处田野或经过一处森林，你就会知道，你一定会很自然地选择一条最干净的小径，而不会去走一条荒芜小径，更不会横越田野，或从林中直接穿过，自己走出一条新路来。心灵行动的路线则是完全不同的，它会选择最没有阻碍的路线来进行。

要除掉旧习惯，最好的方法是培养新习惯、开辟新的心灵道路，并在上面走动以及旅行。旧的道路很快就会遗忘，而且，时候一久，将因长期未使用而被荒草淹没。每一次你走出良好的心理习惯的道路，都会使这条道路变得更深更宽，也会使它在以后更容易走。这种心灵的筑路工作，是十分重要的。开始修建理想的心灵道路，在上面旅行，通往美丽的新世界吧！

成功习惯的养成主要从5个方面入手

修建理想的心灵道路，从而除掉旧习惯，培养好习惯，成功人士的例子启示我们主要应当从5个方面入手。

1. 从重视生活的每一天开始

良好的生活习惯是一个人做人，做事，做学问的根本。它能使你向着目标，脚踏实地；它能让你奋力前行，不偏离轨道；它能让你享受生活的乐趣与成功时的自豪。但良好的习惯的培养需要从生活的每一天开始。

小D上高一时是一个不太起眼的学生，因为从小家境贫