



改变你一生的智慧系列丛书

一个好的行为，让你收获一种好的习惯；一种好的习惯，可以改变你的一生。

一生中要 养成的 100个小习惯

培养良好的习惯，获取智慧的财富 水中鱼/编著

圣·德克旭贝里说：“一个新习惯就可以给我们完全陌生的惊喜。”

人的一生中，小习惯无处不在。

人们对人们产生各种各样的影响。人的成长需要好的习惯。当你感到困惑的时候，不妨轻轻打开这本智慧书，让它带领你去培养新的好习惯……

*Yishengzhong Yaoyangchengde
100ge Xiaoxiguan*



大众文艺出版社



改变你一生的智慧系列丛书

一生中要养成的100个小习惯

*Yishengzhong Yaoyanghengde
100ge Xiaoxiguān*

一个人的成就，多半取决于习惯的好坏。

其实，成功并不难，只要能够从良好的小习惯做起，

就可以让你获得无穷无尽的智慧。

习惯能够改变人生，拥有良好习惯的人才能够轻松主宰自己的命运，

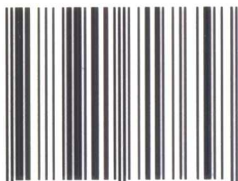
坏习惯可以改掉，好习惯可以培养。

如何选择，由你自己做主。

一书在手，尽得人生真秘，小习惯隐藏大奥秘，

为您轻松开启成功之门，让你顿时焕然一新，实为不可多得的财富！

ISBN 7-80171-765-1



9 787801 717658 >

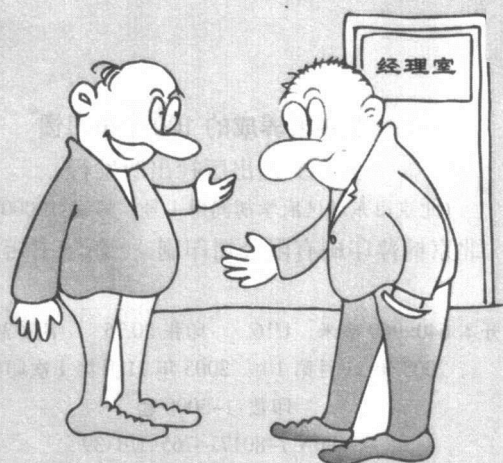
本册：
28.00元

ISBN 7-80171-765-1/B·39
(全三册)定价：84.00元



一生中要养成 的 100 个小习惯

水中鱼 编著



大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

一生中要养成的 100 个小习惯 / 水中鱼编著. —北京: 大众文艺出版社, 2005.10

(改变你一生的智慧系列丛书)

ISBN 7-80171-765-1

I. 一… II. 水… 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 099783 号

一生中要养成的 100 个小习惯

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编: 100007)

北京楠萍印刷有限公司印刷 新华书店经销

开本 640×960 毫米 1/16 印张 20.75 字数 300 千字

2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 套

ISBN 7-80171-765-1/B·39

定价: 28.00 元(全三册定价: 84.00 元)

版权所有 翻版必究

大众文艺出版社发行部 电话: 84040746

北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编: 100007

前言

美国著名的成功学大师拿破仑·希尔说：“习惯能够成就一个人，也能摧毁一个人。”由此可见，陋习和良习对一个人影响的重要性。

习惯——尽管从表面上看，它是一件毫不起眼的小事，但是就是有许多人败在不良的习惯上，例如做事没有主次，不善自我控制情绪，不分场合随意指责和批评别人。这些习惯往往会制约一个人做事的步骤和环节，使人在人生的起点就输了别人一步，而且这些不良习惯还会一点点地拉开你与成功人士之间的距离，而你却一点不知道这些不良习惯对你的人生贻害至深。

习惯是决定一个人一生的平坦与坎坷，失败与成功，乐观与悲观，失意与得意的关键因素。

拿破仑曾经说过，成功和失败都源于你所养成的习惯。习惯极大地影响着人类的行为，没有好习惯，很难成功；没有坏习惯，自然就不会失败，习惯是由一个人行为的累积而成定型，它决定人的性格，进而成为决定人生的重要因素。如果抽象地讲，就是：行为变为习惯，习惯养成性格，性格决定命运。

人类可以通过改变其习惯而改变其命运。任何一个人，即使其命运多灾，生命中充满挫折，只要他能够保持良好的习惯、健康正确的认知和建设性的人生态度来加以面对的话，必能排除人生旅途中的各种艰难困苦，迎向成功，带来好运。

雁过留声，人过留名，人生只有短短的几十年，所以我们在年轻的时候千万不能虚度光阴，蹉跎岁月，而应把握时机，积累一生的资本，为你未来的事业添砖加瓦，为你的事业打下坚实的基础。本书正是在这一理论的指导下，对成功人士的良好习惯做了全面、透彻的阐

释,从他们的成功经验中总结出良好习惯,这些良好的习惯将会改变你的一生、决定你的一生!

“以铜为鉴,可以正衣冠;以人为鉴,可以明得失;以史为鉴,可以知兴替。”本书最大的意义在于帮助你了解自己:在日常生活的一切言行、举止、情绪等,背后真正所代表的意义和动力,让你培养良好的习惯,使你走上成功之路!

目 录

第一章 决定一生成败的习惯

拿破仑曾经说过，成功和失败都源于你所养成的习惯。

1. 习惯主宰人生 / 2
2. 习惯无处不在 / 4
3. 习惯的形成 / 6
4. 让习惯改变命运 / 11
5. 把敬业变成习惯 / 13
6. 莫让习惯变成见 / 16

第二章 我成功，是因为我志在成功——自信

自信是成功的首要前提，拥有自信，你将会成功一半。

1. 自信是成功的第一秘诀 / 20
2. 缺乏自信就是失败 / 24
3. 相信自己一定能行 / 28
4. 塑造一个最好的你 / 30
5. 自信源于微笑 / 32

6. 不要让消极成为习惯 / 35
7. 自信使你不畏失败 / 38
8. 我成功, 是因为我志在成功 / 39

第三章 构筑成功的坚实基础——目标 30

有了目标, 人生就变得充满意义, 一切似乎清晰、明朗地摆在你的面前。

1. 有了目标才会成功 / 46
2. 找到自己可能奋斗的目标 / 49
3. 没有目标等于失去行为的方向 / 51
4. 目标是改变人生的砝码 / 54
5. 心中要有明确的方向 / 57
6. 把大目标切割成小目标 / 58

第四章 成功始于觉醒——积极主动

用积极的选择, 我们每一个人都应有一种强烈的信念——天生我材必有用!

1. 命运本非天定, 成败自在人为 / 63
2. 学会选择, 懂得放弃 / 65
3. 心态决定命运 / 67
4. 培养积极主动的习惯 / 69
5. 积极的选择与天生我材 / 72
6. 积极的心态——成功的黄金定律 / 74
7. 养成强烈的进取心 / 76

第五章 赢得人心之道——诚信

信誉是成功的基石,有多少人信任你,你就拥有多少次成功的机会。

1. 诚信是金 / 81
2. 信誉是成功的基石 / 85
3. 诚信是立足的根本 / 87
4. 信用比金钱更重要 / 90
5. 人无信不立 / 93

第六章 用知识打造自己——学习

知识,做梦做不来,伸手要不来,只有靠刻苦学习,日积月累。

1. 不懂的就要学 / 97
2. 学如逆水行舟,不进则退 / 99
3. 学习要有谦虚的态度 / 101
4. 业精于专 / 103
5. 学无止境 / 105
6. 养成爱学习的习惯 / 107

第七章 不要让你的脑子闲着——思考 70

我有双眼,可以观察;我有头脑,可以思考。

1. 思考习惯的来源 / 110

- 2.成功源于生活的思考 / 111
- 3.成功积极思维的人 / 113
- 4.有目标才会成功 / 115
- 5.善于思考等于孕育成功 / 117
- 6.善动脑筋去突破思维死角 / 118
- 7.思考是创造的源泉 / 121

第八章 突出个性才能当 NO.1——创新

任何事不是一成不变的，用变的眼光去把握一切，你才会获得新生！

- 1.敢于异想天开 / 125
- 2.善于发现才能创新 / 128
- 3.物竞天择，新者为上 / 131
- 4.只要用心就会创新 / 134

第九章 不要做耍嘴皮子的人——行动

种下行动就会收获习惯；种下习惯便会收获性格；种下性格便会收获命运。行动也许不会结出快乐的果实，但是没有行动，所有的果实都无法收获。

- 1.用行动来证明和兑现曾经心动过的心动 / 139
- 2.行动就有可能成功 / 142
- 3.养成“现在就去做的”的好习惯 / 146
- 4.立即把意志变成行动 / 148
- 5.强者总是主动创造机遇 / 151
- 6.今日事，今日毕 / 154

7.习惯拖延比习惯等待更可怕 / 156

第十章 处理事情事半功倍——高效

有计划而不去执行,使之烟消云散,这对于你的品格力量会产生非常不良的影响。

- 1.拖延是高效的死敌 / 160
- 2.不能放弃重点和计划 / 162
- 3.追求时间效率化 / 166
- 4.为自己最佳策划 / 171
- 5.不要把做工看成是一种负担 / 175
- 6.一小时的思考胜于一周盲目工作 / 179
- 7.提高效率的技巧 / 182

第十一章 绝不浪费一分一秒——时间

生命只有一次,而人生是时间的累积,我若让今天的时光白白流逝,就等于毁掉人生最后的一页。

- 1.不浪费宝贵的时间 / 191
- 2.如果时间可以重新开始 / 197
- 3.管理好你的时间 / 200
- 4.养成珍惜时间的好习惯 / 204
- 5.只要去挤就会有时间 / 208
- 6.绝不让时间从指缝中漏掉 / 210
- 7.生命的意义:善待时间 / 213
- 8.善待时间的回报 / 216

第十二章 当毅力变成习惯——坚持

从今往后，只要我一息尚存，就要坚持到底，因为我已深知成功的秘诀；坚持不懈，终会成功。

1. 把一件事坚持做下去 / 222
2. 别被挫折吓倒 / 225
3. 当毅力变成习惯 / 229
4. 坚持到最后一秒 / 231
5. 坚持到底，永不放弃 / 234
6. 不要放弃最后的希望 / 237
7. 坚持铸就完美人生 / 239
8. 坚持不懈，直到成功 / 241

第十三章 让一步，海阔天空——宽容忍让

宽容了别人，就等于善待了自己。多一些宽容就少一些心灵的隔膜；多一份宽容就多一份理解，多一份信任。

1. 忍耐有助于人生的进步 / 245
2. 将心比心，推己及人 / 246
3. 宽容豁达者得天下 / 249
4. 养成自我控制的习惯 / 253
5. 善忍是成大事者的必备习惯 / 257
6. 把握忍耐的尺度也是一门艺术 / 263
7. 小不忍则乱大谋 / 267

第十四章 让别人为你“添砖加瓦”——合作共进

一个人要想完成自己的事业，就必须利用自己的才智，借助他人的能力和才干。这就要求在事业的征途中，合作共进。

1. 学会享受“双赢” / 271
2. 合作之道是把金钥匙 / 272
3. 与人合作的原则 / 275
4. 多一些协作，多一些和谐 / 279
5. 调和人际关系的策略 / 281
6. 协作时 $1+1>2$ / 286
7. 合作是基础，竞争是动力 / 290
8. 团队合作永无止境 / 293

第十五章 好习惯的利，坏习惯的弊 194

事实上成功与失败的最大分别，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。

1. 成功源于良好的习惯 / 296
2. 好习惯是成功之翼 / 299
3. 坏习惯再小也要改掉 / 303
4. 小节不拘伤大节 / 306
5. 根除习惯的痼疾 / 311
6. 改变坏习惯的十二种做法 / 314
7. 如果你想培养新习惯 / 317

第一章

决定一生成败的习惯

拿破仑曾经说过,成功和失败都源于你所养成的习惯。

1. 习惯主宰人生

人们的行动,多半取决于习惯。一切天性和诺言,都不如习惯有力。

一位日本的心理学大师说过一句话:心理变,态度亦变;态度变,行为亦变;行为变,习惯亦变;习惯变,人格亦变;人格变,命运亦变。换句话说,一个人要想获得成功,他的习惯首先要好。

习惯是行为的自动化,不需要特别的意志努力,不需要别人的监控,在什么情况下就按什么规则去行动。习惯一旦养成,就会成为支配人生的一种力量,它可以主宰人的一生。

(1) 习惯与命运

对于命运,人人都有很多无奈,都怨恨自身的资质条件不好,却不知命运对于人的影响,远不如习惯影响来的大。“命”是指先天的、不可改变的、死的东西;“运”是指后天的、可变的、活的东西。所以,对于命运,就有两种解释,一是听天由命,一是命中注定。其实,命运全掌握在我们的手中,只要努力一定能成功,一定能达成目标。在我们所做的事情中,往往有两种结果,要么成功,要么失败。而习惯又常是影响做事的先决条件之一,习惯的养成,是我们每个人所能掌握的。

(2) 坏习惯是通向失败之门

许多阻碍我们成功的习惯是显而易见的。但是,也有一些坏习惯很难发现。通常,我们甚至觉察不到它们的存在。正如大法官奥利弗·王德尔·霍尔姆斯(Oliver Wendell Holmes)指出的那样:“我们以为有些事显而易见,其实我们对这些事十分无知。”

坏习惯往往伴随人们的一生,而人们却又不自知。自卑、懒惰、自私又常常是坏习惯的座上客,常常是导致很多事半途而废的原因,是成事的大敌。仔细想想,你了解自己吗?你有多少坏习惯?你能掌握或是控制自己吗?

坏习惯是我们一生的累赘,它引导你由成功走向失败,将可撷取的成功果实化作东流水。

(3) 好习惯是成功的钥匙

世上也有许多杰出的人士,他们事业有成,家庭幸福,生活美满,即使遇到挫折,也能重新爬起来,走的比以前更好。询问他们成功的原因,不外乎是擅用时间、节俭、宽容等等的好习惯。

然而,在生活中,成功常常在人们伸手就能触及的地方,我们却错过了它,只有少数杰出人士能够获得。原因就在于他们拥有好的习惯。

2. 习惯无处不在

美国著名演讲家罗宾·西格尔说，性格是人的一切习惯的总和。如果一个人有各种各样的好习惯，人们就认为他有良好的性格。如果一个人有很多坏习惯，人们就说他性格不好。

透过生活中无处不在的习惯，我们可以发现习惯往往与他的性格有着非常密切的联系，通过这一点，也可以对一个人的性格进行观察。

有收藏习惯的人多追求生活的高层次享受，他们不但要求温饱、稳定、家庭和睦，事业成功，而且要有丰富充实的休闲生活，以及紧张的学习、工作之余消除疲劳，潜移默化地增长知识，得到美的享受。一般来说，收藏是根据个人爱好将某一类物品精心组织、收集并妥善保管、储藏，以自娱或是供他人观察、研究等的一种很有益处的文化娱乐活动。爱好收藏的人希望通过对某一类感兴趣物品的收集、保藏、鉴赏研究、玩味、展示等方式，丰富休闲文化生活，得到美的体验，增长知识，开阔视野，加强感情交流，广交朋友。

习惯读书、写作能使人精确，所以一个人很少写东西，那么他就必须有很好的记忆力。如果他很少与人谈话，那么他必须非常狡猾，才可以不懂装懂。历史能使人聪慧，诗歌能使人灵秀，数学能使人精细，自然哲学能使人深沉，伦理学能使人庄重，逻辑学和修辞学能使人善辩。可见，有读书习惯的人，通过书的熏陶，比其他人充实、聪慧、灵秀、精细、深沉、庄重和善辩。