



改变你一生的智慧系列丛书

一生中要养成的

「100个小习惯」

Yi Sheng Zhong Yao Yang Cheng Le 100 Ge Xiao Xi Guan 水中鱼◎编著

上

培养良好的习惯,获取智慧的财富

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。

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,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……



大众文艺出版社

一生中要养成 的 100 个小习惯

水中鱼 编著

上

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

(北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编:100009)

北京市通州富达印刷厂印刷 新华书店经销

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 48 字数 300 千字

2006 年 9 月北京第 2 版 2006 年 9 月北京第 1 次印刷

定 价:178.80 元(全六册)

版权所有,翻版必究

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编:100009

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，即便其命运多灾，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：在日常生活中的言行、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 /13
5. 把敬业变成习惯 /16
6. 莫让习惯变成见 /19

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 /23
2. 缺乏自信就是失败 /28

3. 相信自己一定能行 /33
4. 塑造一个最好的你 /35
5. 自信源于微笑 /38
6. 不要让消极成为习惯 /43
7. 自信使你不畏失败 /46
8. 我成功，是因为我志在成功 /48

第三章 构筑成功的坚实基础——目标

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 /56
2. 找到自己可能奋斗的目标 /60
3. 没有目标等于失去行为的方向 /63
4. 目标是改变人生的砝码 /67
5. 心中要有明确的方向 /71
6. 把大目标切割成小目标 /73

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 /78
2. 学会选择，懂得放弃 /80

-----一生中要养成的 100 个小习惯

3. 心态决定命运 /83
4. 培养积极主动的习惯 /86
5. 积极的选择与天生我材 /90
6. 积极的心态——成功的黄金定律 /93
7. 养成强烈的进取心 /96

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 /101
2. 信誉是成功的基石 /106
3. 诚信是立足的根本 /109
4. 信用比金钱更重要 /113
5. 人无信不立 /118

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 /122
2. 学如逆水行舟，不进则退 /125
3. 学习要有谦虚的态度 /128

4. 业精于专 /131

5. 学无止境 /134

6. 养成爱学习的习惯 /137

第七章 不要让你的脑子闲着——思考

我有双眼，可以观察；我有头脑，可以思考。

1. 思考习惯的来源 /140

2. 成功源于生活的思考 /142

3. 成为积极思维的人 /145

4. 有目标才会成功 /148

5. 善于思考等于孕育成功 /150

6. 善动脑筋去突破思维死角 /152

7. 思考是创造的源泉 /155

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 /159

2. 善于发现才能创新 /163

3. 物竞天择，新者为上 /167

4. 只要用心就会创新 /171

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 /177
2. 行动就有可能成功 /182
3. 养成“现在就去做的”的好习惯 /187
4. 立即把意志变成行动 /190
5. 强者总是主动创造机遇 /193
6. 今日事，今日毕 /197
7. 习惯拖延比习惯等待更可怕 /200

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 /204
2. 不能放弃重点和计划 /207
3. 追求时间效率化 /213
4. 为自己最佳策划 /219
5. 不要把做工看成是一种负担 /224
6. 一小时的思考胜于一周盲目工作 /229

7. 提高效率的技巧 /233

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 /244
2. 如果时间可以重新开始 /251
3. 管理好你的时间 /255
4. 养成珍惜时间的好习惯 /260
5. 只要去挤就会有时间 /265
6. 绝不让时间从指缝中漏掉 /268
7. 生命的意义：善待时间 /272
8. 善待时间的回报 /277

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 /283
2. 别被挫折吓倒 /287
3. 当毅力变成习惯 /292
4. 坚持到最后一秒 /294

5. 坚持到底，永不放弃 /298
6. 不要放弃最后的希望 /302
7. 坚持铸就完美人生 /305
8. 坚持不懈，直到成功 /309

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；多一分人宽容就多一分理解，多一分信任。

1. 忍耐有助于人生的进步 /313
2. 将心比心，推己及人 /315
3. 宽容豁达者得天下 /319
4. 养成自我控制的习惯 /324
5. 善忍是成大事者的必备习惯 /330
6. 把握忍耐的尺度也是一门艺术 /337
7. 小不忍则乱大谋 /342

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” /347
2. 合作之道是把金钥匙 /349
3. 与人合作的原则 /353
4. 多一些协作，多一些和谐 /358
5. 调和人际关系的策略 /360
6. 协作时 $1+1>2$ /367
7. 合作是基础，竞争是动力 /372
8. 团队合作永无止境 /375

第十五章 好习惯的利，坏习惯的弊

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 /378
2. 好习惯是成功之翼 /382
3. 坏习惯再小也要改掉 /386
4. 小节不拘伤大节 /390
5. 根除习惯的痼疾 /397
6. 改变坏习惯的十二种做法 /401
7. 如果你想培养新习惯 /404

主人养成好习惯

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。

命令与执行 (1)

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。

好习惯是成功的基石，坏习惯是失败的根源。好习惯能让人在逆境中坚持，在顺境中保持清醒。坏习惯则让人在顺境中迷失，在逆境中崩溃。好习惯是成功的钥匙，坏习惯是失败的枷锁。好习惯能让人在竞争中脱颖而出，坏习惯则让人在竞争中黯然失色。好习惯是成功的阶梯，坏习惯则是失败的陷阱。好习惯能让人在失败中站起来，坏习惯则让人在失败中沉沦。好习惯是成功的保障，坏习惯则是失败的隐患。好习惯能让人在成功中保持谦逊，坏习惯则让人在成功中骄傲自满。好习惯是成功的法宝，坏习惯则是失败的魔咒。好习惯能让人在困难面前不屈不挠，坏习惯则让人在困难面前望而却步。好习惯是成功的动力，坏习惯则是失败的阻力。好习惯能让人在成功中不断进步，坏习惯则让人在成功中停滞不前。好习惯是成功的源泉，坏习惯则是失败的祸根。好习惯能让人在成功中创造奇迹，坏习惯则让人在成功中走向毁灭。好习惯是成功的希望，坏习惯则是失败的绝望。好习惯能让人在成功中实现梦想，坏习惯则让人在成功中失去方向。好习惯是成功的灯塔，坏习惯则是失败的迷雾。好习惯能让人在成功中照亮前程，坏习惯则让人在成功中迷失方向。好习惯是成功的指南针，坏习惯则是失败的罗盘。好习惯能让人在成功中找到方向，坏习惯则让人在成功中迷失方向。好习惯是成功的罗盘，坏习惯则是失败的指南针。好习惯能让人在成功中指引方向，坏习惯则让人在成功中迷失方向。好习惯是成功的罗盘，坏习惯则是失败的指南针。好习惯能让人在成功中指引方向，坏习惯则让人在成功中迷失方向。

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