

H

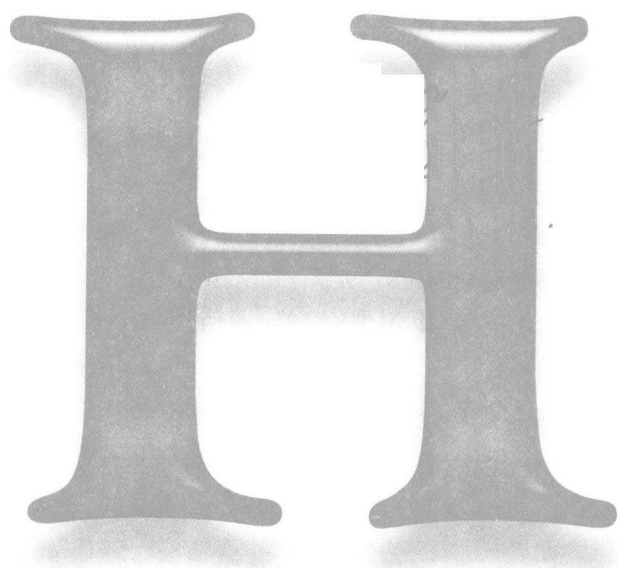
Habit

习惯真是一种顽强而巨大的力量。
它可以主宰人生。

红 日◎编著

七分做人三分做事 的好习惯

习惯的力量无比巨大，它经年累月影响人的生活态度，
思维方法和行为模式，左右一生成败。
一个人理解习惯对自己的重大意义，并驾驭习惯，
就能改变生活方式，主宰自己人生命运。



 飞翔人生丛书.

七分做人三分做事 ①的好习惯

红 日◎编著

白山出版社

图书在版编目(CIP)数据

七分做人三分做事的好习惯/红日编. —沈阳:白山出版社,
2007.12

(飞翔人生丛书)

ISBN 978-7-80687-150-8

I.七… II.红… 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(2007)第187598号

出版发行:白山出版社

地址:沈阳市沈河区二纬路23号

邮编:110013

电话:024-23088689

电子信箱:baishan867@163.com

责任编辑:孙福同

装帧设计:艾博堂

责任校对:李国宽

印刷:北京市业和印务有限公司

开本:700mm×1000mm 1/16

印张:19

字数:300千字

版次:2009年5月第1版

印次:2009年5月第1次印刷

印数:1~5000册

书号:ISBN 978-7-80687-150-8

定价:154.80元(全六册)

版权所有 侵权必究



前言 *Qian Yan*

习惯的力量无比巨大,它经年累月影响人的生活态度,思维方法和行为模式,左右一生成败。一个人理解习惯对自己的重大意义,并驾驭习惯,就能改变生活方式,主宰自己人生命运。

如果说个人的习惯只是把一个人变成了机械,使他的生活仿佛由习惯所驱动。那么社会的习惯势力,却具有一种无比可怕的专制力量。古代的斯巴达青年,在习惯风俗的压力下,每年都要跪在神坛上承受笞刑,以锻炼吃苦的耐力。我记得在伊丽莎白女王时代的初期,曾有一个被判死罪的爱尔兰人,请求绞死他时用荆条而不用绳索——因为这是他们本族的习惯。在俄国据说有一种赎罪的习惯,要人在凉水里成夜浸泡,直到被冰冻上为止。

由此可见,习惯真是一种顽强而巨大的力量。它可以主宰人生。因此,人自幼就应该通过完美教育,去建立一种好的习惯。我们知道,幼年学习过的语言,常常是终生不忘的。这也是一种习惯,而在中年以后再学一种新语言,就常常很困难了。在体育运动上也是如此。当然也有一些人,他们终生的性格仿佛是可以不断塑造的,因此可以在不断的学习中进步,但这种人毕竟太少了。

拿破仑·希尔说:“习惯能成就一个人,也能摧毁一个人。”每个人都有各种各样的习惯,在我们众多的习惯当中,能够成就一生的自然是那些好习惯,正如俄国教育家乌申斯基所说:“良好的习惯乃是人在神经系统中



存放的道德资本,这个资本在不断地增值,而人在其整个一生中就享受着它的利息。”而那些坏习惯,就像一堵玻璃墙,把成功与我们隔离开来,让我们只能看到成功近在眼前,却总是无法到达。古往今来,多少人因为自己的坏习惯含恨终生,又有多少人因为自己的坏习惯找不到人生的幸福。更有甚者,因为自己的坏习惯葬送了最弥足珍贵的生命。三国时期的周瑜,纵有英雄气概,终究逃不过气量狭小恶习的惩罚,三气不过,一命归西。

在我们的身上,好习惯与坏习惯并存,那么,唯一能够有效改变我们生活手段的便是有效地、最大限度地改变我们的不良习惯。改变不良习惯,养成好习惯,并不是一蹴而就的事情,它需要我们用毅力、恒心和不断地自我提醒才能得以达成。幸运的是,我们每个人都具备这些能力,只要你肯用心!

本书有别于同类书籍的最大特色在于,为那些渴望成功的读者提供具体而实用的习惯养成方法与实用技巧,并用可读性很强的案例和小故事来说明问题,指导你怎样培养好习惯,摒弃坏习惯,能使读者对习惯的认识从自发上升到自觉,获得一条重塑自己、改变人生命运的途径。从而改变你的一生。



目录 *Mu Lu*

习惯左右你的人生

独立自主开拓人生的习惯

好习惯塑造好人生	3
成功之路要靠自己开创	4
自立才能拯救自己	6
抛弃依赖做自己的主人	7
绝对要扔掉别人的拐杖	8
千万别祈求处处保险	11
做人有主见才能获取成功	14
不要跟风随大流	15
走与众不同的路	16
自己的责任由自己来承担	17
大胆怀疑权威	19
爱迪生与爱因斯坦的分歧	20
关于英国女王的日常行为的习惯	21



思路决定出路

富于创新出人头地的习惯

善于思考成大事	27
逆向思维创奇迹	29
想象力比知识更重要	30
新习惯要有新思维	31
有创新才有价值	33
破旧迎新开创新事业	34
培养新习惯突破传统思维	35
出奇制胜才能独占鳌头	37
出人意料地把木梳卖给和尚	39
热爱冒险生活的科学家	40
找出问题的转折点	42
换个角度看问题	43
用智慧创造奇迹	44

学习不容忽视

学以致用战胜人性弱点的习惯

读书与总统的产生	49
一本书也许会改变你的一生	51
每个人都有自己的学习方法	52
凭借勤奋努力跻身戏剧界	53
勤奋好学的雕塑大师	55
学到世界上最新的知识	56
借鉴他人的成功经验	57
成才不一定都得上大学	58
一个天资不高但颇有建树的学者	60



发现一些书本上见不到的东西	61
天才来自于勤奋	62
在艰难困苦之中读书的高尔基	63
喜欢钻图书馆的人	64
克服自大,不能贬低人	65
嫉妒别人害了自己	67
熄灭心中愤怒的火焰	68
如何克制吹毛求疵	70

四 不要浪费每一秒

珍惜时间把握机遇的习惯

珍惜时间就是珍惜生命	75
时间就是金钱	76
拒绝做浪费时间的事	79
善用余暇时间增长知识	80
珍惜时间要分秒必争	82
充分利用闲暇时光的美国总统	83
学会说“不”能节省大量时间	84
勤奋比聪明更重要	85
成为美国出色的国务卿	86
捕捉机遇创造发明	87
把握机遇取得成功	90
抓住机遇别轻易放弃	91
站在巨人的肩上多次获世界著名奖项	92

五 做职场的佼佼者

诚实守信尽职尽责的习惯

诚实的脑力劳动增加财富	97
-------------------	----



信用是可以增值的	99
忠诚是成功的砝码	100
把忠诚作为工作生活的准则	101
仔细琢磨每一道工序	103
找准自己的位置	104
善于展示自己的优势	106
对工作富有敬业精神	108
像老板一样积极工作	110
向高难度工作挑战	113
忠诚于公司的利益	114
借口不要挂在嘴边	116
不要轻易跳槽	118

六 妥善处理人际关系

合作共进造就伟业的习惯

培养自己的人脉关系	123
塑造好形象为自己加分	125
用“眼神”去交流	126
微笑最能打动人心	127
重视别人名字的钢铁大王	129
尊重每一个人	130
乐于助人才能赢得别人的帮助	132
让友谊化为成功的推动力	133
与不同性格的人相处	135
要善交对自己有益的人	137
学会与别人合作	138
不要占有他人的功劳	139
设身处地为别人着想	140
学会适应各种老板经理	141
借别人的力量办自己的事	142



一定要感谢别人的支持	144
竞争中要学会欣赏对手	145
妥善处理与小人的关系	147
创业成功需要合作	148
不要偏面待人要搞好合作	150
利用名气造声势	152
借他山之石以攻玉	153

七 成为财富的主人

重视财富保障经济的习惯

财富是成功的保证	157
做生意先做人	159
诚实守信会赚得更多财富	161
70%的烦恼与金钱有关	163
积累财富的诀窍	165
让难赚的钱好赚	166
选择合适的致富方法	167
经商不要往人多的地方挤	168
资金少也能得到财富	171
做生意不能一次赚足	172
底牌不要亮得太早	173
竞争并非“你死我活”	174
别让小钱拖成大钱	176
轻易不向别人借钱	178
控制自己的欲望	180
谨防利用诚实的欺骗	181
不要入不敷出	183
节约每一个铜板	187
借鉴富豪排行榜的启示	189



八 行动影响命运

积极做事决不拖延的习惯

做事要分轻重缓急	195
排除次要事务	197
拖延将使一事无成	198
头等大事要先做	200
立即行动胜于所有胡思乱想	201
伸手不如动手	204
该做的事绝不拖到将来	205
想做就做积极迈出第一步	205
行动是成功的保证	207
现在就去做	208
做别人做不到的事情	209
坚持到底才能成功	211
凡事不要急于求成	213
粉碎每一个障碍的作家	214

九 变和原则并重

灵活适度从容人生的做人习惯

学会低调做人才能获取成功	219
做人要有风度才能拓开人际关系	220
凡事要留有余地	222
左右逢源而不依附任何人	223
不要轻易表露自己的真实意图	225
不要和上司争风头	227
把荣耀的桂冠戴在别人头上	229
处事不要太“认真”	230



不要不该要的东西	233
不挡别人的财路	234
替人保守保密	235
不要围攻落难的人	236
夫妻之间要有爱的空间	237
给失败的对手一份尊严	239
欲擒故纵是爱情追逐的最佳手段	243
以退为进的爱情战术	244

+ 别让坏习惯害了你

改正日常行为不良的习惯

不把休息当回事	249
大千吃相几样糟	251
在公共场合旁若无人	252
自助餐是国际性危害的餐饮方式	254
过度榨取生活的汁液	256
把旅游当“仙游”	258
假格调追求脱离自己的心灵	260
一味怀旧并不是生活的正常现象	262
过度拘束而离群索居	263
追求高分的低能儿	265
好高骛远的恶习危害其大	267
减肥减掉的健康	269
酗酒是危害自身健康及公众安全	270
吸烟上瘾对自己是慢性自杀	272
化妆误区——当健康掉进美丽的陷阱	274
与电子产品亲密接触	276
面子问题带来的票子问题	278
陷入促销的诱惑	280
痴迷地追求名牌	282



不讲网络道德	283
泡吧成瘾的畸形休闲方式	285
疯狂 KTV	287

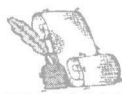
目

录



习惯左右你的人生
独立自主开拓人生的习惯





好习惯塑造好人生

有的人一生顺利,有的人命运多舛;有的人事业辉煌,有的人碌碌无为;有的人屡败屡战,最终成功;有的人竭力奋争,结果一事无成。人生的后面似乎有一只神奇的手在指挥着每一个人。其实这只无形的手不是别的,正是人的习惯。

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。”

两位殊途同归的好朋友道出了自己成功的诀窍:习惯决定成功。北京大学心理学博士卢致新也说:“习惯两个字一直在起作用:一个人习惯于懒惰,他就会无所事事地到处溜达;一个人习惯于勤奋,他就会孜孜以求,克服一切困难,做好每一件事情。”这也就是为什么我们经常看到,成功的人们似乎永远在成功,失败的人们似乎永远在失败。

历史上,众多成功者的成功都离不开他们自身所具备的好习惯。

美国建国期间的伟人富兰克林有一个习惯,每天晚上都要把一天的情形重新回想一遍,看看自己哪些方面存在着不足。他曾为自己总结出13个很严重的错误:如浪费时间、为小事烦恼、和别人争论冲突等。在富兰克林看来,除非他能够减少这一类的错误,否则就不可能有什么成就。此后,他便一个礼拜选出一项缺点来进行“搏斗”,然后把每一天的“搏斗”结果作成记录。到了下个礼拜,他会另外再挑出一项缺点,去做另一场“搏斗”。正是这一检



视自我并努力改正缺点的习惯,使富兰克林取得了如此巨大的成功,成为美国历史上最受人敬爱也最具影响力的人。

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,只需具备和养成了成功的好习惯,就可以掌握自己的命运,走上成功的坦途。

40年前,前苏联宇航员加加林乘坐“东方”号宇宙飞船进入太空遨游了108分钟,成为世界上第一个进入太空的宇航员。这个荣誉不是每个人都能得到的,他能在20多名宇航员中脱颖而出,是一个良好的习惯成全了他。在确定人选时,20个候选人实力相当,跃跃欲试。在演习之前,主设计师发现,在他们之中,只有加加林一个人是脱了鞋进入机舱的,其实脱鞋进入机舱只是他心细的个人习惯,他怕弄脏机舱。主设计师看到有人对他付出心血和汗水的飞船这么备加爱护,当时非常感动,于是,他当即决定让加加林执行试飞。

一个动作,一种行为,多次重复后就能进入人的潜意识,变成习惯性动作。人的知识积累、才能增长、极限突破等等,都是行为不断重复成为习惯性动作的结果。有些人过于在意那些优秀的强者表现出来的天赋、智商、魅力和工作热情,而实际上,我们把那些表现归纳分析,就会发现实际上存在一个简单的要点,那就是习惯。在我们身上,好习惯与坏习惯并存,我们要改变自己的命运,走向成功,最重要在于丢掉坏习惯,培养和凭借好习惯的力量去搏击风浪。



成功之路要靠自己开创

“学我者生,似我者死”这句话不仅用在艺术上,在创业上也是如此,走别人走过的路是不容易成功的。你可以向别人学习,但你必须走自己的路。你需要有个性,这样你才能开创自己独特的事业。

“创业投资”、“风险投资”,这是1998—1999年在中国大地尤其是在北京最为火爆的字眼儿。在中国大地上到处弥漫着这样一些信息:“创业的春天已经到来了!”

首先是由海外兴起的一批留学海外学子纷纷回国创业,给中国商场带来一道亮丽的风景。“搜狐”这个名字几年前还无人知晓,现在却是成千上万