

XIGUAN JUEDING
CHENGBAI

❦ (习惯左右命运 习惯决定人生) ❦

习惯 决定成败

薛丽芳 ◎ 编著

培养好习惯 成就好人生

习惯是人们生活中习以为常的行为，它具有左右人生命运的巨大力量，
如果你想主宰自己的命运，那么就做习惯的主人吧！



中国纺织出版社

XIGUAN JUEDING
CHENGBAI

（习惯左右命运，习惯决定人生）

习惯 决定成败

薛丽芳 ◎ 编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

透过每一位成功人士光芒四射的外表,都可以发现他们身上不同于一般人的特质。原来,他们的成功在于他们拥有比普通人更好的习惯,并以此来支配他们的人生。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:习惯左右人的命运,习惯改变人的一生。本书从大处着眼,小处入手,剖析了习惯在每个人生活和事业中表现出来的强大力量,并告诉我们如何利用这种力量,充分发挥自己的潜能。

图书在版编目 (CIP) 数据

习惯决定成败/薛丽芳编著. —北京:中国纺织出版社, 2012. 7

ISBN 978 - 7 - 5064 - 8067 - 3

I. ①习… II. ①薛… III. ①习惯性—能力培养—通俗读物 IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 244136 号

策划编辑:刘箴言 张永俊 责任编辑:卞嘉茗 责任印制:陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

http: //www. c - textilep. com

E - mail: faxing@ c - textilep. com

香河县宏润印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年9月第1版第1次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 15

字数: 230千字 定价: 26.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

好习惯可以影响人的一生。习惯的作用十分广泛，它会通过你的语言和行为方式表达出来。长期做有益于自己、有益于他人、有益于社会的事情，慢慢地形成习惯性的行为，这就是好习惯。

习惯决定了一个人一生的成败。习惯人人都有，但却有高低之分、优劣之别。不同的人身上会形成不同的习惯。习惯一旦养成，就会成为一种根深蒂固的东西，影响人的行为和人生走向。有人说思维决定了一个人的习惯，习惯会对性格产生影响，而性格将决定一个人的命运。由此可见，不良习惯可以葬送一个人的前程，好的习惯可以成就一个人的人生。

习惯有很多种，包括学习习惯、说话习惯、思考习惯、思维习惯、理财习惯、工作习惯和生活习惯等。良好的习惯还包括控制情绪、信守承诺、自信自立等，好习惯可以在有目的、有计划的训练中形成。习惯是一种定型的行为，养成一种好的习惯不容易，需要我们不断地坚持，从而逐渐形成。

威廉·詹姆斯是美国心理学大师，他有一段对习惯的经典注释：“种下一个行动，收获一种行为；种下一种行为，收获一种习惯；种下一种习惯，收获一种性格；种下一种性格，收获一种命运。”好习惯会让你受益无穷，会让你的人生更加精彩。

目 录

第一章 成功从拥有好习惯开始

——习惯决定一生成败

成功必须选择正确的习惯	(2)
坏习惯足以毁掉你的一生	(3)
改变潜意识是改变习惯的关键	(5)
习惯于反省自己是赢得成功的关键	(7)
卓越不是单一的举动，而是习惯	(9)
小习惯决定大成败	(12)
养成体会幸福的习惯	(14)
想成功就需要把空想变为行动	(16)
唯有持之以恒，才能获得成功	(18)

第二章 信誉是最大的资本

——养成信守承诺的习惯

效仿诚信的犹太人	(22)
信用是名誉之本	(25)
诚则有信，信则获誉	(27)
一诺千金，说到就要做到	(29)
诚信是成功的助推器	(31)

第三章 思路决定出路

——养成创新思维习惯

善于创新的人，才是聪敏的人	(36)
答案不止一个	(38)
相信自己，不轻易说“NO”	(41)
正确思维指引美妙人生	(43)
在极限中开发你的潜能	(46)
没有攀登不了的山，只有不敢攀登的人	(48)
想别人想不到的事	(50)
创新造就市场	(53)
只有想不到，没有做不到	(58)

第四章 语言提升魅力

——养成良好的说话习惯

要养成主动沟通的习惯	(62)
不要轻易承诺	(64)
不要吝啬对他人的赞扬	(66)
懂得让别人分享你的话语权	(68)
婉转处事，给他人留有余地	(71)
待人需和善，偏激坏大事	(75)
尊重他人就是尊重自己	(77)
与人交往要从谈话友善开始	(80)

第五章 知识改变命运

——养成时刻学习的习惯

活到老，学到老	(86)
向身边的每一个人学习	(88)
不断学习才能保持竞争优势	(90)
阅读，一个让人受益终生的习惯	(93)
学以致用，乃学习最高境界	(96)
善于了解，精于观察，使成功更加容易	(98)

第六章 思考是成功的基石

——养成勤于思的考习惯

成功，来自向前多思考一点	(102)
只要勤于动脑，成功就在身边	(104)
探求真理，切莫主观臆断	(105)
看事物，莫被表相迷惑	(107)
放眼未来才能创造奇迹	(110)
“馅饼”面前多冷静思考	(111)
谨慎思考，防患于未然	(114)
遇事要三思而后行	(116)
学会锻炼自己的思考力	(118)

第七章 成功要有阳光心态

——养成学会控制情绪的习惯

该放手时就放手	(122)
---------------	-------

乐观的习惯，铸造命运奇迹	(124)
知足常乐，切忌攀比	(126)
用包容谱写快乐的乐章	(128)
凡事先从要求自己开始	(130)
抱怨是成功的天然克星	(133)
将自卑变为发奋的动力	(137)
做人切忌自私自利	(139)
养成知错就改的好习惯	(141)

第八章 健康是革命的本钱

——养成良好的生活习惯

健康是永恒的财富	(146)
健康之道就是为人之道	(150)
莫要透支自己的健康与生命	(153)
学会做压力的主人	(156)
重视对自己的健康投资	(159)
关爱生命，关注健康	(162)

第九章 激情创造未来

——养成良好的工作习惯

雄心有多大，发展就有多大	(168)
热诚可以帮助你突破平庸	(170)
享受工作就是享受生活	(173)
逆境不是成功的绊脚石	(175)
激情乃事业之忠实伙伴	(177)
依赖是一个人发展的最大束缚	(179)

没有激情就没有业绩	(182)
学会为自己制造机会	(185)

第十章 你不理财，财不理你

——养成良好的理财习惯

不要轻易浪费1分钱	(190)
当用则用，当省则省	(192)
摒弃攀比恶习，养成节俭好习惯	(196)
在金钱上要懂得精打细算	(198)
储蓄是致富的开始	(199)

第十一章 自信比黄金更重要

——养成自信自立的习惯

目标，使人生变得积极	(206)
自信是自我激励的力量	(208)
学会充分认识自己的价值	(211)
永远都保持梦想和乐观心态	(213)
战胜自卑，相信自己	(218)
自信让你从优秀走向卓越	(220)
要敢于走出畏怯的阴影	(222)
信念让你走向成功	(224)
参考文献	(229)

第一章 成功从拥有好习惯开始—— 习惯决定一生成败

一个人拥有良好的习惯，不仅有益于身心健康，而且也是自身综合素质的一种体现。良好的习惯可以通过后天有意识地逐渐培养起来。无论是好习惯还是坏习惯，都会对你的生活和工作产生很大的影响。习惯可以影响我们的效率、左右我们的成败。因此，如果我们渴望成功，就应该早日养成有利于成功的好习惯。

成功必须选择正确的习惯

习惯可以影响人的一生。被称为人类历史上最伟大的发明家的托马斯·爱迪生，一生共创造了 1093 项发明，包括电影、白炽灯等。那么他本人对此是怎样说的呢？

托马斯·爱迪生说：“就像锻炼肌肉一样，正是因为我时时思考、事事思考，我才能够拥有那么强大的大脑，才能够想到别人想不到的东西，取得别人未取得的成绩。”爱迪生将一切归功于自己勤于思考的习惯，他明白，正是这个好习惯开发了自身更多的潜能。

智力能够帮助我们成功，而智力的获得依赖于思考的习惯。

在 19 世纪中期，西班牙最伟大的小提琴家萨拉萨蒂，曾一度被媒体称为音乐天才，然而，萨拉萨蒂本人却似乎并不这样认为，他说：“天才？37 年来我每天苦练 14 个小时，从未间断。现在，终于有人叫我天才了。”显然，天才或天赋并不能造就一个时代最杰出的小提琴家，而是坚持不懈的习惯成就了他的卓尔不群。

NBA 篮球场上的传奇人物——拉里·伯德，被称为历史上最杰出的篮球明星之一。是的，伯德是一位不可思议的运动员，他曾率领波士顿凯尔特人队，三次登上了总冠军的领奖台。他的三分远投总是让人激动不已。然而，有谁想过从少年时代开始，伯德就从未间断地每天早晨练习 500 次三分投篮，每投一次都会自检肌肉的运动是否正确。仅凭着这种习惯，他把自己训练成一个天才。拉里·伯德将坚持和自律的习惯贯穿于他整个职业生涯，从而将自己的运动潜能发挥到极致。

与这些自认没有什么天赋的人相反的是，很多从小就智商极高的人，长大后却变得碌碌无为。可见，仅凭天赋并不足以让我们拥抱成功，只有不断努力才能取得成绩。

本杰明·布鲁姆是芝加哥大学的博士，针对这个话题，他以杰出学者、艺术家以及运动员为对象，前后历时 5 年开展了一项调查研究。本杰

明博士选取了各个领域中最杰出的 20 位成功人士进行匿名访谈，其中涉及了知名钢琴家、网球运动员、奥林匹克游泳冠军、雕塑家、数学家以及精神病专家等。为了获得更加完整充分的信息，他还对这些成功人士的家人及教师进行了补充访谈。此次研究结果表明，真正使这些原本很普通的人变得非凡的，是一些良好的习惯，比如：坚韧不拔、立刻行动等。

生活中，我们看见有一个人获得了成功，常常会觉得这个人是运气好、时机成熟，或者是有背景、靠人提拔。然而，大家是否思考过这样一个问题：为什么他的运气就好，为什么就有人愿意提拔他，而没有人愿意提拔自己呢？其实，那些成功的人必然是凭着一系列的好习惯，为自己积累了人脉或者“运气”，当积累到一定程度的时候，就会发生从“量”到“质”的改变，也就是我们说的成功。

每个人都关心自己的命运，都希望在事业和生活上做出一番成就，然而所谓天赋、靠山等并不可靠，如果在做人做事时没有养成好习惯，即使一开始我们幸运地拥有这些资本，最后也将失去。我们应该培养自己良好的习惯，靠好习惯去赢得成功。

坏习惯足以毁掉你的一生

渴望成功的人，总是从各个方面不断地完善着自己，不断地为成功积累资本：顽强的意志、坚定的信念、从未懈怠的努力……然而，这些我们引以为傲的素质却有可能因为一个坏习惯而起不到任何作用。有一个知名的理论叫木桶定律，就是对此的最好说明。

木桶定律认为，一只木桶盛水的多少，取决于最短的木板，而不取决于最长的木板。人的发展同样如此，人的失败往往由于自己的某种坏习惯所致。

某地一家企业招聘员工，报酬丰厚。应聘者皆是一些高学历的年轻人，5 位佼佼者经过重重关卡，顺利到达最后一关。最后一关是总经理面试。年轻人在办公室等待总经理的面试。秘书进来说：“总经理临时有点

急事，让你们等他 10 分钟。”秘书走后，几个年轻人立刻围住老板的办公桌，东翻翻，西看看。10 分钟后，总经理回来宣布：“面试结束，很遗憾，你们都没有被录取。”

年轻人备感迷惑地问：“面试还没开始呢！”总经理说：“刚才我不在时你们的表现，就是面试。本公司不能录取随便翻阅领导文件的人。”年轻人全傻了。这一不经意的行为致使他们丢掉了一个好工作。

还有一位在美国留学的学生，教授让他一个人在实验室做实验。他一看实验室有电话，以为可以白打谁也不会知道，他一个小时内打了 40 分钟的电话给家里、给朋友。结果他被开除了。

其实，每个人的身上都存在着一些不好的坏习惯，而让人担忧的是，也许我们自己并未意识到这个“敌人”的存在。有的时候，这些坏习惯已经酿成恶果，而我们自己却茫然不知。原因就在于这些坏习惯已经根深蒂固，倘若不是在特别注意的情况下，我们根本不可能觉察到它的恶劣性，从而导致了自身一次又一次的失败。所幸，它在给我们捣过一次乱以后，就再也不能藏匿行踪了，是要将它揪出来丢掉，还是听之任之，都由我们自己决定。

坏习惯是一种藏不住的缺点，它可以给我们或别人带来很多负面的影响。这种通过潜意识表现出来的自动化行为，自己看不见，而别人却能一目了然，即使这种行为的发生并不一定出自我们的主观故意，但是不良的行为一旦成了习惯，便经常令我们身不由己，并容易在不经意间铸成恶果。

有一篇颇具震撼力的调研报告，标题是《悲剧从少年开始》，报告是对 115 名死刑犯犯罪原因的追溯调查。

调查表明：这 115 名死刑犯从善到恶绝不是偶然的，他们身上无一例外地存在着诸多坏习惯，这正是造成他们走上绝路的潜在因素，是罪恶之根。这些人违法犯罪均起于少年时期，其中有 30.5% 曾是少年犯，有 61.5% 在少年时犯有前科，其余的也基本都有劣迹。他们从小就有不良习惯，而这种潜在因素又得不到改变，结果走上了犯罪的道路。

通过调查分析，他们身上的这些坏习惯主要表现在以下几个方面：粗鲁无礼、不守法；贪吃贪玩、好奢侈、爱享受、自私自利、任性妄为；片

面注重“哥们义气”而易盲从或受蛊惑、自作聪明、我行我素、爱逞能、不惜亡命；伦理错位、黑白不分、是非颠倒、荣辱不清等。

由此可见，坏习惯，即使为数不多，也足以造成不良的影响，甚至危害我们一生。

改变潜意识是改变习惯的关键

我们常说，要改变一个人的习惯很难，尤其是那些经年累月形成的坏习惯简直就是一种顽疾。那么，这是为什么呢？原因在于它们深深地根植于人的潜意识当中，造成显意识孤军奋战的局面，这样几乎是无法改变习惯的本质的。那么什么是潜意识，什么是显意识，它们各自又起着怎样的作用呢？

潜意识和显意识是人的思维中，两个相对独立、又相互联系影响的部分。显意识是人的知觉，它负责思考、计算、推理、计划或设定目标。潜意识则是各种事物的仓库，人们过去的经历和经验、情感、信仰、记忆、价值观，当然，还有习惯也存放在潜意识之中。

显意识的活动往往仅在人们警觉时起作用，并且其范围有限，往往只能用到一件或者几件事情上；而潜意识因其具有潜伏性，对人们的作用却是时时刻刻、四面八方的。当我们把显意识作用到某些问题上的时候，在这些方面，显意识是能够战胜潜意识的，然而，只要显意识有片刻大意，潜意识就会占上风。

如果将人类的整个意识比喻成一座冰山，那么浮出水面的部分就是显意识，它大约占整座山的5%左右，换言之，95%的部分都属于潜意识。潜意识主要具有以下这些特征：①能量巨大；②最喜欢带感情色彩的信息；③不辨别是非、真假，直来直去；④易受图像刺激；⑤不易被人所觉察；⑥放松时，最容易进入潜意识。

相信我们每个人都有过类似的经历：正常情况下，我们每天出门上班开车都走同一条路线。由于施工，最近总是堵车，于是为了不迟到，我们需要

换另一条路线。然而，我们却总是习惯性地走上老路，等突然觉察到走错时，已经被堵在了车阵里。这就是潜意识对我们的行为所产生的影响。

的确，虽然我们已经有意识地注意到了恶劣的交通状况，以及走老路必然造成上班迟到的现实，但是，在潜意识还没有进行相应的调整之前，我们是不容易有效地避免这种情况的。因为潜意识会引导我们走老路，当然就不可避免地停在拥堵的车队当中长吁短叹。

由此可见，改变潜意识才是解决问题的关键。由于潜意识具有能量巨大、不容易被人所察觉等特性，为我们改变习惯带来了一定的困难。此外，习惯形成的时间越久，改变它就越加困难。

一天，一位智者与他年轻的学生一起在树林里散步。学生问智者：“都说习惯决定命运，习惯到底拥有多大的力量呢？”

智者停下来，指着一株刚刚冒出土的幼苗，对学生说：“把它拔起来。”

学生只用了两根手指头就轻松地拔出了幼苗。

智者又指着一棵已经算得上挺拔的小树苗，说：“现在，把它拔出来。”

学生双手用力，使劲儿一拔，也成功了。

接着，智者指着一棵枝叶茂盛、差不多与人一样高的树要学生拔出它。

学生试了很多次，最后，他用尽全身的力气才把小树拔了出来。

“去试一试那棵吧。”智者指的是一棵巨大的橡树。

学生抬头看了看那棵高耸入云的树，甚至没做任何尝试就拒绝了智者的要求，他觉得就算自己用尽全身力气也不可能撼动那棵树。

智者叹气道：“你的举动恰恰告诉你，习惯对生活的影响是多么巨大啊！”

故事中的植物就好像我们逐渐养成的习惯一样，根基越雄厚，就越难以根除。随着习惯被重复次数的增多，存在时间的延长，它会由幼苗长成参天大树，再想改变它也就非常困难。所以应在坏习惯长成大树之前将它连根拔起；而对于好习惯，则应不断地重复强化，让它长成参天大树，以此支撑起我们的人生。

习惯于反省自己是赢得成功的关键

人无完人，每个人都不是完美的。人都有说错话、做错事的时候，但对自己做错的事，要知道悔悟和自省，这是改正错误的原动力。不反省就不会知道自己的缺点和过失，不悔悟就无从改进。因此，要把反省自己当成一种习惯，用以鞭策自己积极向上。

李奥·巴斯卡力是一位著名作家，他写了大量关于爱与人际关系方面的书籍，对很多人的生活起到了指点作用。据说，他之所以有这样卓越的成就，完全得益于小时候他父亲对他的教育。每当晚饭过后，他的父亲就会问他：“李奥，你今天学了些什么？”这时李奥就会把在学校学到的东西原原本本地告诉父亲。如果实在没有什么好说的，他就会跑进书房拿出百科全书学一点东西，然后再向父亲汇报所学到的知识，得到父亲赞同后才上床睡觉。这个自我反省的习惯一直到他成年后还维持着，每天晚上他都会用10年前父亲问他的那句话来问自己，若当天没有学到什么东西，他是绝对不会上床休息的。这个习惯时时激励他不断地汲取新的知识，产生新的思想，促使他不断进步。

无独有偶，一位作家的书房里，赫然醒目地挂着一张条幅：“在飞逝的今天，你为生活留下了什么？”而且问号写得特别大。作家说：“这张条幅像悬在我脊梁上的一条鞭子，问号像一把锋利的剑，直刺我的心灵。”他认为，善待每一天是成功人生的真实写照。每一天都是描绘人生画卷的一笔，人们必须认真地画好每一笔。人生好比一卷长长的胶片，每一格胶片记录着每天的生活动态。所谓反省，就是反过来省察自己，检讨自己的言行，看一看有没有要改进的地方。

反省是自我认识的水平得以进步的动力；反省是对自我言行进行客观的评价，认识自我存在的问题，修正偏离的行进航线。

为什么人要经常反省？因为人不是完美的，总会存在个性上的缺陷、智慧上的不足、认识上的偏差。年轻人由于缺乏社会历练，常常会说错

话、做错事、得罪人。反省的目的在于建立一种监督自我的内在反馈机制。通过这种机制，人们可以及时知晓自己的不足，及时更正不当的人生态度。良好的反省机制是存在于心灵中的一种“自动清洁系统”或“自动纠偏系统”。反省是砥砺自身人品的最好磨石，它能使人的感觉更敏锐，使你真正认清自我。

孟子云：一日三省吾身。这是圣贤的修身功夫，常人不易做得到，但时时提醒自己，审视自己的言行，却不是太难办到的事。一个人有了不当的意念，或做了见不得人的事，可能瞒过任何人，但绝对骗不了自己。人之所以会做对不起别人的事，不单是外界的诱惑太大，更多的原因是自己的欲念太强，理智屈就于本能的冲动。经常做自我反省，可以增强自己的理性分析能力，从而梳理出什么是该做的，什么是不该做的。

时下，许多行业都很注重培养员工反省自己的习惯，以增强行业的凝聚力和工作效率。

西方一家企业在每天工作结束时，都会抽出下班前的10分钟，让员工们集合起来一起做一次“晚祷”，由老板领头朗诵下面几句话：

◆我今天8小时的工作，是否有偷懒的行为？

◆我今天的工作是否有任何缺点？

◆我对今天的工作是否尽了全力？

◆我今天是否说过不当的话？

◆我今天是否做过损害别人的事？

这种方式或许过于呆板了些，但其精神可以借鉴。对个人来说，方式可以更灵活些，只要是反省自己，随时随地都可以进行。建立自我反省机制是为了反观自身的不足，以达到提升自我、健全自我和改善自我的目的。我们要从以下几方面认识反省、看待反省：

第一，正视人性中的弱点，认识自我反省的必要性和重要性。毋庸置疑，人的通病是“长于责人，拙于责己”或以“自我为中心”。反省要求的是“反求诸己”，而不是找他人的不是。反省是一面心镜，通过它可以洞察自己的心垢。人本身就如同眼睛一样可以尽情地看向外面的世界，但是却无法看到自己。反省机制的建立将彻底改变这一局限。反省难就难在个人的意愿上，关键看你愿不愿意去审查自身的缺陷，有没有勇气去洗