



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，

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习惯……

*Yishengzhong Yaoyangchengde
100ge Xiaoxiguan*



大象文苑出版社



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 Yaoyangchengde
100ge Xiaoxijie*

一个人的成就，多半取决于习惯的好坏。

其实，成功并不难，只要你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 7-80171-876-3



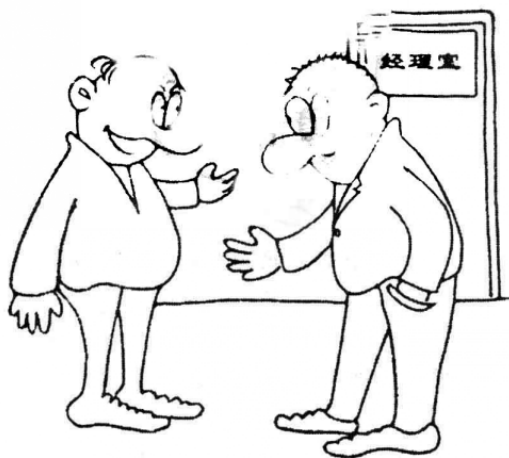
9 787801 718761 >

ISBN 7-80171-876-3

定价：28.00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,2006.1

(改变你一生的智慧系列丛书)

ISBN 7-80171-876-3

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(2006)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 880×1230 毫米 1/32 印张 12 字数 300 千字

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

印数:1-5000套

ISBN 7-80171-876-3

定价 28.00 元

版权所有 翻版必究

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

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

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	12
5. 把敬业变成习惯	14
6. 莫让习惯变成见	17
1. 自信是成功的第一秘诀	22
2. 缺乏自信就是失败	26
3. 相信自己一定能行	31
4. 塑造一个最好的你	33
5. 自信源于微笑	35
6. 不要让消极成为习惯	40
7. 自信使你无畏失败	42
8. 我成功,是因为我志在成功	44
1. 有了目标才会成功	52
2. 找到自己可能奋斗的目标	55
3. 没有目标等于失去行为方向	58
4. 目标是改变人生的砝码	61
5. 心中要有明确的方向	65
6. 把大目标切割成小目标	67
1. 命运本非天定,成败自在人为	72
2. 学会选择,懂得放弃	74
3. 心态决定命运	76
4. 培养积极主动的习惯	79
5. 积极的选择与天生我材	82

一生中要养成的 100 个小习惯

积极的心态

——成功的黄金定律	84
7. 养成强烈的进取心	86
1. 诚信是金	92
2. 信誉是成功的基石	97
3. 诚信是立足的根本	99
4. 信用比金钱更重要	102
5. 人无信不立	106
1. 不懂的就要学	110
2. 学如逆水行舟,不进则退	112
3. 学习要有谦虚的态度	114
4. 业精于专	116
5. 学无止境	118
6. 养成爱学习的习惯	121
1. 思考习惯的来源	124
2. 成功源于生活的思考	125
3. 成为积极思维的人	127
4. 有目标才会成功	130
5. 善于思考等于孕育成功	132
6. 善动脑筋去突破思维死角	133
7. 思考是创造的源泉	136
1. 敢于异想天开	142
2. 善于发现才能创新	145
3. 物竞天择,新者为上	149
4. 只要用心就会创新	153
用行动来证明	
和兑现曾经心动过的心动	158
2. 行功就有可能成功	162
3. 养成“现在就去做的”	166
4. 立即把意志变成行动	169

一生中要养成的 100 个小习惯

5. 强者总是主动创造机遇	172
6. 今日事, 今日毕	176
7. 习惯拖延	179
1. 拖延是高效的死敌	184
2. 不能放弃重点和计划	187
3. 追求时间效率化	192
4. 为自己最佳策划	198
5. 不要把做工 看成走一种负担	202
6. 一小时的思考 胜于一周盲目工作	207
7. 提高效率的技巧	210
1. 不浪费宝贵的时间	222
2. 如果时间可以重新开始	229
3. 管理好你的时间	233
4. 养成珍惜时间的好习惯	238
5. 只要去挤就会有时间	242
6. 绝不让时间从反映缝中漏掉	245
7. 生命的意义: 善待时间	248
8. 善待时间的回报	252
1. 把一件事坚持做下去	260
2. 别被挫折吓倒	263
3. 当毅力变成习惯	269
4. 坚持到最后一秒	271
5. 坚持到底, 永不放弃	274
6. 不要放弃最后的希望	277
7. 坚持铸就完美人生	280
8. 坚持不懈, 直到成功	283
1. 忍耐有助于人生的进步	288
2. 将心比心, 推己及人	290

一生中要养成的 100 个小习惯

3. 宽容豁达者得天下	293
4. 养成自我控制的习惯	297
5. 善忍是成大事者的必备习惯	303
6. 把握忍耐的尺度也是一门艺术	308
7. 小不忍则乱大谋	312
1. 学会享受“双赢”	318
2. 合作之道是把金钥匙	319
3. 与人合作的原则	323
4. 多一些协作,多一些和谐	327
5. 调和人际关系的策略	328
6. 协作时 $1+1>2$	334
7. 合作是基础,竞争是动力	339
8. 团队合作永无止境	341
1. 成功源于良好的习惯	346
2. 好习惯是成功之翼	349
3. 坏习惯再小也要改掉	353
4. 小节不拘伤大节	356
5. 根除习惯的痼疾	362
6. 改变坏习惯的十二种做法	365
7. 如果你想培养新习惯	369

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

一生中要养成的 100 个小习惯

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

一生中要养成的 100 个习惯

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。

在现实生活中，嗜烟如命者多意志薄弱，或古道热肠；视烟如敌者多嫉恶如仇，或偏激执拗。吸而能戒者多意志坚定或冷静世故；吸而不多者多宽容随和或圆滑机巧。吸烟者多性格外向，善于交际，为人处世大度豪爽，当然也有可能马虎、放荡；而不吸烟者则多性格内向，怯于交际，他们在为人处世时多严谨、沉稳，但也有可能是拘谨、吝啬。

另外，通过烟我们还可以看出人与人之间的关系怎样。客客气气地递烟，说明彼此之间还很生分，或是两者之间存在着一定的矛盾。相互抢着递烟说明双方地位平等，或视为平等，且都愿意发展友好关系。随随便便递烟，不计较是否“礼尚往来”，说明双方关系较深，已达到了“无论怎样也没有关系”的程度了。伸手到对方口袋里自己取烟，取出来以后又分发给别人，这种关系就更是亲密无间了，简直不分彼此。

对于寻常人来说，喝茶在很大程度上是为了解渴，而对另外一些人来说，喝茶的习惯则不是喝而是品，在其中能够咂摸出许多的文化韵味和审美情趣来。曾有一首《七碗茶》诗，诗中这样写道：“上碗喉吻润，二碗破孤闷，三碗搜枯肠，惟有文字五千卷。四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散。五碗肌骨清，六碗通仙灵，七碗不得，惟觉两腋习习清风生。”这《七碗茶》可谓将茶品得淋漓尽致。有品茶习惯的人，其性情境界并不是一般人能够及得上的。

可见，透过日常生活中无处不在的习惯，只要我们仔细研究、揣摩，便能找到许许多多内在的规律。

3. 习惯的形成

一个人性格形成的所有线索，都可以在儿时的生活中找到。有“世界第一 CEO”之称的 CE 前 CEO 杰克·韦尔奇认为，他之所以有今天的成就，完全归功于父母对他习惯的形成。

(1) 与母亲玩游戏

同所有的母亲一样，韦尔奇的母亲给了他无限的爱。同一般母亲不一样的是，她更关注儿子习惯的形成。这个没读过多少书和管理过什么人的女人，硬是在他幼小的心灵中植入了“竞争”的因子，让他向往竞争、欢呼竞争、享受竞争。

还在读一年级的小韦尔奇，中午一放学就迫不及待地往家里跑，希望能有机会与母亲玩一会儿金拉米游戏。他母亲非常投入，赢了以后，会潇洒地把牌往桌上一扣，大喊“金！”发自内心的张狂与豪爽，一下子会使小韦尔奇疯狂起来。争取胜利的欲望，每天都使他好象着了魔似的往家里狂奔。

乐于竞争并勇于竞争，是一个人能够成就一些事情的主要动因。往往一些看破红尘的超脱，会毫不留情地吞噬掉一个人的欲望和追求。许多事可东可西，维系于参与者思维毫厘之间的跃

一生中要养成的 100 个小习惯

动。那些敢于竞争敢于胜利的人，会朝着目标坚忍不拔地奋进。由此造成了少数领袖人物出类拔萃的景况。归结起来，始于对竞争的态度。

韦尔奇富有竞争心理，从小就乐于参加一系列竞争性很强的运动，如棒球、橄榄球、篮球、冰球、高尔夫球等，后来不知疲倦地在商场上拼搏，参与一个自己先前并不熟悉而又极富挑战性的运作，与母亲投入地玩游戏，竟是他颇具竞争心理的肇端。

(2) 母亲给他的最伟火的礼物

敢于胜利的自信，是参与竞争并能胜出的关键。母亲是韦尔奇自信心的守护神。韦尔奇从小得了口吃症，引来不少笑话。

很多人都有口吃，每当口吃者调动起全身的能量，用尽全身的力气表达一个再简单不过的名词却不能达意时，不是招来无情的嘲笑，就是憋得喘不过气来，到头来是心灰意冷。久而久之，养成了不多说话的天性。在无助的儿童时代，往往有痛不欲生的感觉。最正面的品评，就是“这只是暂时的，长大了就好了”。再没有其它任何积极意义上的解脱。

韦尔奇是幸运的。他母亲居然能为这样一个令人很难堪的习惯，找到一个完美的解释：“这是因为你太聪明了。没有任何一个人的舌头可以跟得上你这样聪明的脑袋瓜。”

多么有智慧的母亲！有了这样的守护神，韦尔奇从来就没有对自己的口吃有过丝毫的忧虑。任何一个弱点都可能有一个光点与它伴行。领导者更能够洞见弱者身上的光点。韦尔奇的母亲，颇有现代商业领袖的风范。

韦尔奇感叹，“母亲给我的最伟大的——件礼物就是自信