好的习惯是一种美德，坏的习惯是一种惰性。习惯长年累月地影响着人们的品德，决定着人们的思维和行为方式，左右着人们一生的成败。

成就大事的70个好习惯

CHENGJIU DASHI DE 70GE HAOXIGUAN

郑一群/编著

有什么样的习惯，
就有什么样的命运。

北京工业大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

成就大事的70个好习惯

CHENGJIU DASHI DE
70GE HAOXIGUAN

成就大事的70个好习惯

CHENGJIU DASHI DE
70GE HAOXIGUAN

郑一群/编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

成就大事的70个好习惯/郑一群编著. —北京：北京工业大学出版社，2007.7

ISBN 978-7-5639-1801-0

Ⅰ.成… Ⅱ.郑… 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083963号

成就大事的70个好习惯

郑一群 编著

*

北京工业大学出版社出版发行

邮编：100022 电话：(010) 67392308

各地新华书店经销

三河市世纪兴源印刷有限公司

*

2007年7月第1版 2007年7月第1次印刷

787 mm × 1092 mm 16开本 13印张 167千字

ISBN 978-7-5639-1801-0

定价：18.00元



前言

如果人生是一条蜿蜒曲折的路，那么习惯就是铺就这条路的石子；如果人生是一片汪洋大海，那么习惯就是聚集成海的水滴。人生的质量取决于习惯的好坏，如果是好习惯，那么即使铺成的路有曲折，最终也会通向顶峰，通向光明与美好！

习惯是经过长时间逐渐养成的不易改变的行为或倾向。研究表明，一个人每天的90%的行为都是无意识的，都是受到习惯的支配。习惯每时每刻都在影响着人的生活，它使行为自动化，不需要特别的努力，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，就会成为影响人生的一种力量。

心理咨询专家胡志威研究发现，一个人工作、学习的好坏，20%与智力因素有关，80%与非智力因素有关。而在信心、意志、习惯、兴趣、性格等非智力因素中，习惯又占有重要的位置。

好习惯才有好人生。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。

习惯就像是飞驰的列车，惯性使人无法止步。习惯是一点一滴、循环往复、无数重复的行为养成的，不管是好的习惯还是坏的习惯莫不如此，只是结果不同。好的习惯是一种美德，坏的习惯是一种惰性。习惯就是这样一种力量，它长年累月地影响着



需要全本请访问 www.ertongbook.com

人们的品德，决定着人们的思维和行为方式，左右着人们一生的成败。

所以，要想成就自己美好的人生，就要养成良好的习惯。一个坏习惯多于好习惯的人，他的人生是向下沉沦的；一个努力让自己的好习惯多于坏习惯的人，他每一天的生活都是积极的、充满活力的，那样他的人生必定会是美好的。虽然习惯严重地影响着我们的思维和行动，但是习惯并不是天生的，当我们认识到自己的坏习惯时，应该学会用自己的好习惯来替代坏习惯。只有在好习惯的支配下产生的思维和行动，才能引导我们走向美好的未来。



目 录

第一章 有好习惯才有好气质

美国形象设计大师鲍尔说:“成功男人的风格反映在外表，而优雅来自内在，它是你的自信及对自己的满意，它通过你的外表、举止、微笑展示。”可见，气质对一个人的重要性。其实，气质是可以通过习惯培养出来的。只要我们平时养成良好的生活习惯，那么我们的言谈举止都会显现出你独有的魅力。所以要想拥有好的气质，就要养成好的习惯,让我们从习惯开始改变自己，为塑造好的气质而改变自我吧。

1. 从容大方体现好气质 / 3
2. 大方得体的外在素养 / 5
3. 外在形象很重要 / 10
4. 养成举止优雅的习惯 / 13
5. 谈吐不凡的个人魅力 / 16
6. 具有阳光般的笑容 / 19
7. 具有感染力的肢体语言 / 22
8. 让表达自己成为一种习惯 / 25
9. 养成倾听自己内心声音的习惯 / 26

第二章　好习惯体现好修养

良好的习惯有利于合理安排人们生活、学习时间，从而提高效率，所以养成良好的习惯对自己是十分重要的。培养良好生活习惯的同时，也要注重我们的修养。“金无足赤，人无完人”，每一个人都不是完美的，但我们可以通过自身努力培养、锻造出一个近乎完美的人，而起点便是从培养良好的习惯和修养开始。

10. 养成诚信正直的好习惯 / 31
11. 建立起自己独特的个性 / 32
12. 坚强的毅力也是一种习惯 / 34
13. 学会正确看待自己 / 36
14. 不断自我反省 / 37
15. 凡事不必追求完美 / 40
16. 品格是人性的桂冠 / 42
17. 勇于接受自我 / 44
18. 把自己的位置放到最低 / 45
19. 从点滴开始储存信用 / 48
20. 控制好自己的情绪 / 50

第三章　好习惯营造好心境

快乐是一种习惯，是一种发自内心的情感，是一种清澈的、美妙的内心感受。快乐的人生才是成功的人生。拥有良好的心境会感到活着是美好的，但只有理解了快乐的真谛，才可能真正快乐起来。任何事物都有积极的一面和消极的一面。如果你是积极的、正面的，那么习惯就会帮助你克服困难，看到乐观的一面；如果你是消极的，你所看到的就是悲观失望的一面。所以我们要养成让自己



快乐的习惯，只有具备好的习惯，我们才能具备好的心态，才能为自己营造快乐的心境。

21. 快乐是一种习惯 / 55
22. 做一个传递快乐的天使 / 60
23. 学会合理地安排自己的生活 / 63
24. 微笑的习惯为你带来好运 / 65
25. 让积极乐观成为一种习惯 / 67
26. 换个不同的生活方式 / 70
27. 凡事皆有度 / 73
28. 知足者常乐 / 77
29. 从自卑情结中走出来 / 81
30. 培养自我暗示的习惯 / 83
31. 培养不断战胜自己的习惯 / 84

第四章 好习惯带来好心情

养成一种好的习惯，你会发现曾经一度积累起来的坏毛病也会渐渐远离你，无形中，你的心情也会变得格外好。其实，许多习惯都是在不经意中养成的，等到你发现时，它已悄悄地影响着你的心情。好的习惯能净化你的心灵，增强你对生活的热爱与理解，有时候，它会在不经意之间成为你事业成功的导航灯。坏的习惯却一点点吞噬着你的意志，最终阻碍你前行的步伐。

32. 不怕吃亏是一种好习惯 / 89
33. 学会克服紧张的心理 / 91
34. 懂得适时放松自己 / 94
35. 养成适时为自己减压的习惯 / 97
36. 要充分地肯定自己 / 101



37. 做个冷静而不浮躁的人 / 103
38. 要有正确认识自己缺点的习惯 / 106
39. 要培养善于调节自己心情的习惯 / 109
40. 面对批评要虚心接受 / 112
41. 学会不断充实自己 / 115

第五章 好习惯让你更自信

自信是人们事业成功的阶梯和不断前进的动力。在许多伟人身上，我们都可以看到超凡的自信心。正是在这种自信心的驱动下，他们敢于对自己提出更高的要求，并在失败中看到成功的希望，鼓励自己不断努力，从而获得最终的成功。有自信心的人，可以化平庸为神奇，化渺小为伟大，创造出惊天动地的业绩。所以，我们一定要培养自信的习惯，只有具有了良好的习惯，才能够对自己更加自信。这时，成功就离我们不再遥远了。

42. 搭建自信的平台 / 121
43. 心中藏有自信的种子 / 124
44. 自信的语言不可或缺 / 126
45. 养成积极思维的习惯 / 129
46. 自信具有无穷的力量 / 132
47. 自信的人才能拥有一切 / 135
48. 自信的习惯造就奇迹 / 137
49. 平庸与自信的人无缘 / 140
50. 自信的人才能迈向成功 / 143
51. 找回属于自己的自信心 / 145

第六章 好习惯助你赢得好人缘

人缘说到底是个人与众人的关系。无论你从事何种职业，身处



何地，都免不了要跟各种各样、形形色色的人打交道，与他们沟通，与他们共事。好人缘可以给你创造机遇，好人缘可以延伸你的能力，好人缘更是你用之不尽的财富资源。人缘就像是一种回声，你播种什么就会收获什么，你给予什么就会得到什么。而只有具有好习惯的人，才懂得应该如何去播种、去给予，更懂得如何去收获。因此，要想赢得好人缘，就要先养成好习惯。

52. 朋友多了路好走 / 151
53. 朋友也需分类建档 / 153
54. 拉近双方的距离 / 154
55. 养成和不熟悉的人说话的习惯 / 156
56. 养成善于倾听的好习惯 / 160
57. 培养有效的沟通习惯 / 162
58. 牢记他人姓名是一种好习惯 / 164
59. 养成适当赞美别人的习惯 / 166
60. 换位思考的习惯不能少 / 169

第七章 好习惯成就你的事业

有一位成功人士认为，自己之所以取得成功，是因为在小时候养成了认真观察、乐于助人、勤奋学习等好习惯。可见，好习惯是事业成功的基石。好习惯会使人成功，而坏习惯则会叫人一事无成，甚至身败名裂。马克思曾说过："良好的习惯是一辆舒适的四驾马车，坐上它，你就前进得更快。"这句话形象地告诉人们，要想在事业上取得成功，就必须有好的习惯。好习惯能使人更快地达到目标，更好地实现自己的理想。

61. 养成尊重规则的习惯 / 175
62. 培养战略性思维的习惯 / 176
63. 养成有效制订计划的习惯 / 179



需要全本请访问 www.ertongbook.com

64. 制订确实可行的行动目标 / 181
65. 将目标分解完成 / 183
66. 细节决定你的成败 / 185
67. 不要轻视身边的小事 / 187
68. 改掉浪费时间的习惯 / 189
69. 养成快速行动的习惯 / 191
70. 养成全力以赴的好习惯 / 194

第一章

有好习惯才有好气质

美国形象设计大师鲍尔说："成功男人的风格反映在外表，而优雅来自内在，它是你的自信及对自己的满意，它通过你的外表、举止、微笑展示。"可见，气质对一个人的重要性。其实，气质是可以通过习惯培养出来的。只要我们平时养成良好的生活习惯，那么我们的言谈举止都会显现出你独有的魅力。所以要想拥有好的气质，就要养成好的习惯，让我们从习惯开始改变自己，为塑造好的气质而改变自我吧。



1. 从容大方体现好气质

现代人都有多重的压力，不管是什么人，不同的角色与身份都会有不同的压力存在。面对压力，有不少人会不自觉地养成了驼背的习惯。驼背给人的感觉不仅是没有自信和精神，而且会间接地影响人际关系。而那些具有良好气质的人，没有一个人给别人的感觉是猥猥琐琐的。

美国形象设计大师鲍尔说："成功男人的风格反映在外表，而优雅来自内在，它是你的自信及对自己的满意，它通过你的外表、举止、微笑展示。"

2000 年的时候，英国保守党前领袖威廉姆被英国人戏称为"小老头"，那时他只有 40 多岁，但是却像个步入暮年的老人，神色、语气缺乏朝气和自信，而他的后任和威廉姆如同孪生兄弟。而劳动党领袖、英俊的托尼·布莱尔总是满面春风地带着笑容，走路和说话浑身都散发着朝气和热情，看起来就像个出色的领袖。也难怪很多英国选民虽然不支持劳动党的政策，却投了托尼·布莱尔一票，至少从领袖的外在魅力上托尼还值这一票。

一位英国公民说："保守党的领袖让我对这个党很失望，他们这两届的领袖看起来就不像能成为首相的人。"英格兰地区一位英国人甚至激进地宣称："除非保守党能够找出一个长着头发的领袖，否则他们永远只能坐在反对党的座位上！"由于竞选人"看起来不像个领袖"，让保守党一次次失去了驻守唐宁街的机会。

第二次世界大战前，有一个人把全部财产投资在制造业上。由于第二次世界大战爆发，他无法取得他的工厂所需要的原料，因此只好宣布破产。金钱的丧失，使他大为沮丧。于是，他离开妻子儿

女，成为一名流浪汉。他对于这些损失无法忘怀，而且越来越难过，后来甚至想要跳湖自杀。

一个偶然的机会，他看到了一本书。那本书给他带来勇气和希望，他决定找到那本书的作者，请作者帮助他再度站起来。

当他找到作者，说完自己的故事之后，那位作者却对他说："我已经以极大的兴趣听完了你的故事，我希望我能对你有所帮助，但事实上，我却无能力帮助你。"

他的脸立刻变得苍白。他低下头，喃喃地说道："这下子完蛋了。"

作者停了几秒钟，然后说道："虽然我没有办法帮助你，但我可以介绍你去见一个人，他可以协助你东山再起。"流浪汉立刻跳了起来，抓住作者的手，说道："看在上帝的分上，请带我去见这个人。"

于是作者把他带到一面高大的镜子前面，用手指着镜子说："我介绍的就是这个人。在这世界上，只有这个人能够使你东山再起。除非坐下来，彻底认识这个人，否则，你只能跳到密歇根湖里。因为在你充分认识这个人之前，对于你自己或这个世界来说，你都将是个没有任何价值的废物。"

他望着镜子里的自己，用手摸摸长满胡须的脸，看着自己佝偻的身体，然后倒退几步，低下头，开始哭泣起来。

几天后，作者在街上碰见了这个人，几乎认不出来了。他的步伐轻快有力，头抬得高高的。他从头到脚打扮一新，看来是很成功的样子。"那一天我离开你的办公室时，还只是一个流浪汉。我对着镜子找到了自信。现在我找到了一份年薪3 000美元的工作。我的老板先预支了一部分钱给我。我现在又走上成功之路了。"他还风趣地对作者说："我正要前去告诉你，将来有一天，我还要再去拜访你一次。我将带一张支票，签好字，收款人是你，金额是空白的，由你填上数字。因为你让我认识了自己。"



所以，要让自己抬头挺胸，首先就要让从容大方成为习惯。

给自己一个从容大方的新形象，从形象入手，无论你多大的年纪，都要挺起胸来。穿比实际年龄小5岁的服装，换一个时髦的发型，走路步伐加大15厘米，加快速度，说话声音提高20分贝，与旁人热情地打招呼。这是建立从容大方新形象的开始。

在健身会员中，我们常会看到这样一些人，无论他们在健身房里如何努力，也无法摆脱不良体型的阴影。归根结底，是他们无法彻底告别跟随他们多年的不良习惯。

不要以为你平时的一些不良习惯不会影响你的外表，其实那些小动作正在慢慢吞噬着你的魅力！

2. 大方得体的外在素养

成功者通常具备两方面的素质：一是内在精神力量，气质修养；二是外在的衣着服饰、言谈举止。这两个方面的素质缺一不可。没有内在精神力量，根本不可能成功。只有那种精力充沛，奋发向上，勤奋努力的人才会在事业上奋斗不息，才会成为一个成功者；而一个成功者，同时在外表上，也应该是一个利索、精干、举止大方、洒脱的人。

外在的素养同内在的气质都是成功者必不可少的。

几年前，王某毕业于一所名校的经济系。那时，他是一个追求独特个性、充满抱负的年轻人。他崇拜比尔·盖茨和斯蒂文·乔伯斯这两个电脑奇才，追随他们不拘一格的休闲穿衣风格，他相信“人的真正的才能不在外表，而在大脑”。对那些为了寻求工作而刻意打扮自己的人，他嗤之以鼻。他认为真正珍惜人才的公司不会以外表来衡量人的潜力。如果一个公司在面试时以外表来取舍人，那么这也不是他想为之效力的企业。他不仅穿着牛仔裤、T恤，还穿上



需要全本请访问 www.ertongbook.com