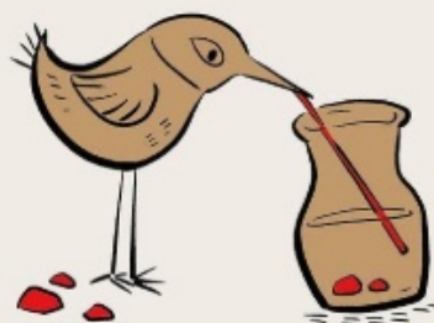


- 富有的习惯
  - 1. 培养自己的日常富有习惯，每天照做不误
  - 2. 设定日、月、年目标以及长期目标，然后全心投入追求自己的目标
  - 3. 提升自我价值
  - 4. 关注自己的身体健康
  - 5. 建立并维持可持续的人际关系
  - 6. 生活有节制
  - 7. 现在就做，将当天的任务按时完成
  - 8. 致富思维
  - 9. 收到薪水后，会拿出10%进行储蓄
  - 10. 控制自己的想法和情绪
  - 11. 改变习惯
    - 1. 察觉
    - 2. 评估
    - 3. 跟进：每阶段大概7天
    - 4. 巩固
    - 5. 实用方法
  - 12. 习惯影响
  - 13. 贫穷习惯
  - 14. 阅读摘要

## 富有的习惯

# H<sup>RICH</sup> A<sup>BITS</sup>S

CHANGE YOUR HABITS  
CHANGE YOUR LIFE



## 富有的习惯

[美] 托马斯·科里 (Thomas C. Corley) ◎著

程静 刘勇军 ◎译

5年时间研究了177位自力更生的千万富翁以及128位穷人的日常习惯

为你揭示富人与穷人的根本差距

**富有的习惯，决定你一生的财富！**

Baidu 百科

民主与建设出版社 销售天蓉

1. 培养自己的日常富有习惯，每天照做不误
2. 设定日、月、年目标以及长期目标，然后全心投入追求自己的目标
3. 提升自我价值
4. 关注自己的身体健康
5. 建立并维持可持续的人际关系
6. 生活有节制
7. 现在就做，将当天的任务按时完成
8. 致富思维
9. 收到薪水后，会拿出10%进行储蓄
10. 控制自己的想法和情绪

---

来自微信收藏

## **1. 培养自己的日常富有习惯，每天照做不误**

---

## **2. 设定日、月、年目标以及长期目标，然后全心投入追求自己的目标**

---

1. 寻找人生目标
2. 执着不放弃

3. 不从众，创造自己的群体，吸引别人加入

### 3. 提升自我价值

---

1. 坚持每天读书自学
2. 相信自己，信念能够决定贫富
3. 追求自己设定的目标
4. 避免浪费时间
5. 发展多渠道收入

### 4. 关注自己的身体健康

---

1. 至少每天30分钟的有氧运动
2. 每天睡够7-8小时
3. 提前起床

### 5. 建立并维持可持续的人际关系

---

1. 与具有成功思维的人建立人际关系
  - 有一定经济基础的人
  - 有良好习惯的人
  - 积极乐观的人
  - 平静而快乐的人
  - 与他人相处和谐的人
  - 不传八卦消息的人
  - 善于启发和鼓励别人的人
  - 热情洋溢的人
  - 勇于承担个人责任的人
2. 展现良好的礼仪
  - 不吝赠送致谢卡：收到礼物后，给对方回赠一张致谢卡
  - 懂得沟通礼仪
  - 注重餐桌礼仪
  - 讲究着装礼仪
  - 得体地介绍自己
  - 必不可少的基本礼仪
3. 提携和指导别人
4. 寻找支持者，避开恶意评价

### 6. 生活有节制

---

1. 生活均衡和谐，不走极端

2. 情绪平稳，行事有度，表现沉稳
3. 生活、饮食健康规律，可以控制自己的生活

## 7. 现在就做，将当天的任务按时完成

---

1. 绝不拖延---利用待办事项清单/每天必须完成5项任务/问责伙伴/现在就做碎碎念/设定最后的期限并广而告之
2. 以目标为导向，先设置目标，然后专注完成目标

## 8. 致富思维

---

1. 对待生活积极乐观，从容不迫
2. 改变思维模式，相信自己。比如，我会实现自己的目标，我很幸运，我每天把待办事项的任务都做完了
3. 使用正面肯定和视觉化技巧，培养和调整自己的心态
4. 用积极想法取代消极想法，不让消极想法在脑海中停留
5. 利用“如果...怎么办”游戏，负面情绪会被积极情绪取代

## 9. 收到薪水后，会拿出10%进行储蓄

---

1. 拨出10%进行存储
2. 对退休后的生活早有安排
3. 学会理财

## 10. 控制自己的想法和情绪

---

1. 将思考变成日常习惯
  - 职业发展
  - 经济状况
  - 家庭
  - 朋友
  - 业务关系
  - 健康
  - 梦想设定和目标设定
  - .....
2. 敢于提要求
3. 避开消极事物
4. 承担适度风险
5. 寻找反馈

## 11. 改变习惯

---

## 1. 察觉

1. 改变习惯必须先从察觉习惯开始
2. 需要花两天时间对习惯进行记录，从早记录类似流水账

## 2. 评估

在好习惯后面打一个+号，坏习惯后面打一个-号，中性习惯后面打个=号

## 3. 跟进：每阶段大概7天

1. 第一阶段：早间习惯，例如早上花30分钟读书学习，早上做了3个与我人生目标有关的事
2. 第二阶段：日间习惯，例如没有在午休时间闲聊八卦，，午休时间读书学习30分钟，或做与实践目标有关的事
3. 第三阶段：晚间习惯，例如花30分钟时间读书学习，今晚在10点前就睡了

## 4. 巩固

可以尝试将新习惯进行合并，日积月累，习惯会成为下意识行为，无须动用意志力会自动执行

## 5. 实用方法

1. 习惯合并
2. 限定人际交往对象：限制与触发坏习惯的人联系，同时与拥有我们希望养成的好习惯的人增加联系
3. 改变环境：当环境改变时，改掉坏习惯和养成新习惯都比较容易做到
4. 从小习惯开始：习惯越小改起来越容易，坚持起来也更容易
5. 将新习惯列入待办事项表：日常习惯每天出现在待办事项中，迫使我们严格执行
6. 架空坏习惯：在我们和坏习惯之间人为制造障碍，增加执行坏习惯的难度

## 12. 习惯影响

---

1. 培养核心习惯是习惯发生巨大改变的关键所在
2. 快乐--日常锻炼/日常学习/良好人际/积极心态
3. 财务
  - 必须每月从收入中拨出多少作为储蓄金额（比如净收入10%）/5%（总储蓄额的5%）进行退休储备，如养老保险/2%进行专项支出，比如教育支出/1.5%进行意外支出，比如医疗/1.5%进行周期性支出，比如节日消费
  - 记账--可对财务状况有个全盘了解
  - 定期审查支出
  - 不要用信用卡为日常生活的支出买单
  - 避免冲动购物
  - 不要赌博
4. 健康--坚持锻炼/健康饮食
5. 聪明--日常学习/坚持运动/尝试新事物/睡个好觉
6. 人际

## 13. 贫穷习惯

---

1. 投机---世界上没有发横财这种事，积累财富需要时间，需要投入精神以及不懈的努力
2. 过度饮酒
3. 过度沉溺电视/社交媒体---高效利用时间是白手起家的富翁的特征之一，浪费时间是穷人的特征之一
4. 消极心态
5. 不读书---要成功必须先成长，而成长来自每天不断的阅读和自学
6. 不良的人际关系---只有让自己置身于志同道合的人之间，我们才有可能有所成就
7. 收入来源过于单一
8. 得过且过---没有人生蓝图和长期目标，我们就成了秋日的落叶，只能漫步目的地随风飘落
9. 花的比挣得多---不存钱，加上入不敷出，导致他们长期陷在贫困的泥沼中，永远没有出头之日
10. 对健康不利的习惯---每个人都有独特的贫穷的习惯在阻挡自己前进的脚步，改变人生的关键是改掉就有的贫穷的习惯，用崭新的富有的习惯取而代之

## 14. 阅读摘要

---

1. 5%的人思考，10%的人觉得自己在思考，其他85%的人宁愿死也不愿思考---托马斯·爱迪生
2. 想要改变人生，必须从改变日常习惯做起
3. 从习惯引起的后果来看，一个强大的习惯可以抵消很多“弱小”习惯带来的效果。
4. 培养核心习惯是习惯发生巨大改变的关键所在。
5. 所谓人生目标，就是我们愿意花一辈子的时间去做的事。当我们为某件事付出时间和精力，却丝毫没有工作的感觉，这就是人生目标。
6. 把富有的习惯想象成飘落在山坡上的片片雪花，渐渐地，它们就会像雪花慢慢形成积雪那样积累起来。每天一点点的积累也许很不起眼，但是到了某个时刻，它们就会演变成一场“成功大雪崩”。
7. 本·卡森医生:为了自我提升而坚持阅读
  - 本·卡森是一位举世闻名的神经外科医生，他从小在底特律的一个贫民区里生活。卡森太太担心儿子会与贫民区里众多孩子一样碌碌无为，便要求小卡森每天坚持读书，充实自己。为了确保儿子养成每天阅读的习惯，她要求卡森每周写一份读书总结给自己看。所以，小卡森每天都到图书馆去读好几个小时的书，而且每到周末，他就会向他母亲交一份自己写的读书总结。卡森太太制定的计划有效地打开了卡森的眼界。他从书里读到那些穷人如何白手起家，最终成为一代杰出人物的故事，便认为既然别人能够做到，自己也不该落于人后。每天阅读的习惯帮助卡森在学校取得了优异的成绩。看到渐渐改善的成绩，卡森重获自信，这份自信让他坚定地相信自己能够上大学，然后又上了医学院，成为一名医生。长大后，卡森依旧每天坚持阅读和学习，最后成为举世闻名的好医生，受到世人拥戴。这个故事里最有趣的地方在于，许多年后，卡森医生才知道原来自己的母亲没有受过教育，他的读书总结母亲一个字都不认识。这位母亲只是凭自己的直觉，认为如果帮助孩子把阅读这个富有的习惯坚持下来，就能够帮助他走出贫民区，走上成功之路。
8. 阿诺德·施瓦辛格:全心全意追逐梦想
  - 阿诺德·施瓦辛格先是作为一位专业健美运动员在国际上获得了一定的知名度，然后又成为名噪一时的好莱坞巨星和著名的政治家。这一切都始于阿诺德在青少年时期无意中看到的一本杂志，那上面有一篇雷格·帕克的报道，他是一位著名演员，1961年在一部广受欢迎的意大利电影中出演大力神。在帕克的激励下，阿诺德萌发了成为世界上最伟大的健美运动员的梦想，并开始进行力量训练。他在追梦过程中的投入和专注程度堪称传奇。在距某届奥林匹亚先生健美大赛只有两个月的时候，阿诺德的父亲去世了。母亲恳求他回到澳大利亚参加葬礼，却被他拒绝了，理由是这会让他的训练分心。多年后，阿诺德承认，尽管当时的



决定对自己而言是正确的---他最后赢得了健美先生称号---却在与母亲以及当时女友的关系中造成了裂痕。她们无法理解，阿诺德怎么会把梦想看得比父亲的离世更重要。但是阿诺德的确是把梦想放在第一的位置，而且是生活中一切事情的优先级。阿诺德在1960年第一次举起了杠铃，10年后第一次赢得了奥林匹亚先生的头衔，他把整整10年时间奉献给了这个梦想。后来，阿诺德同样用这种激光一般无比精准的努力追求其他梦想，比如成为著名演员，以及后来成为加利福尼亚州州长。虽然阿诺德对梦想的专注有些极端，但他的故事让我们明白，在追求梦想的路上，保持专注有多么重要。

#### 9. 罗宾·夏玛:早起好处多

- 罗宾·夏玛是世界知名的领导力专家、个人和行业发展培训大师、《财富》杂志50强企业的顾问、专业的励志演说家以及畅销书作家，他的书销量达到了600万册。夏玛把自己的成功归功于早起这个富有的习惯，而且他把这个习惯称为“清晨5点联盟”。这是一天里他用来锻炼、阅读、冥想和为一天工作做准备的时间。这个富有的习惯为夏玛创造了一个巨大的财富帝国，使他成为全世界最著名的领导力专家之一。

#### 10. 理查德·布兰森:拓展开源渠道

- 理查德·布兰森是21世纪最传奇的富翁之一，他总是铆足了劲不断开拓各种赢利渠道。布兰森从不依赖任何单一的收入来源，他的生意遍布于数百个不同的行业当中。布兰森建立并经营着400多家公司，涉及音乐零售、音乐唱片、音乐录像制作、国际航空、橄榄球队、航天器制造、电信、手机、健身中心、书籍的零售、出版和发行、替代性能源、银行、风险投资、旅行社、旅馆、滑雪饭店、温泉疗养院、赛车队、收音机、铁路等诸多行业。他虽然犯下数以千计的错误，但总是屡败屡战，依旧对每个挑战和机会充满激情。他之所以推动自己一手打造的维珍企业王国不停向外延伸触角，正是出于拓宽赢利渠道的目的。布兰森知道这个富有的习惯对于创造财富的重要性。

#### 11. 杰克·坎菲尔德:寻找人生导师

- 杰·坎菲尔德，创作了《心灵鸡汤》系列和《成功法则》等作品，图书销售达5亿册，创下吉尼斯世界纪录。他是美国公认的顶级励志大师，他通过每年创办讲座、培训课程和教练课程向上万人传授自己的成功法则。他是怎么做到的？坎菲尔德接受过C.克莱门特·斯通的指导，后者是一位具有传奇色彩的个人发展咨询大师，他指导的学生包括《成功杂志》的前发行人，也就是《世界上最伟大的推销员》一书的作者奥格·曼迪诺，这本书的销量超过2亿册。不过，克莱门特只是坎菲尔德众多人生导师中的一位，其他指导过坎菲尔德的人还包括马克·维克多·汉森、珍妮特·斯韦茨、约翰·格雷、鲍勃·普罗克特、吉姆·罗恩、约翰·麦克斯韦尔等。看来导师也是多多益善！