

没有**高效能**的员工，就没有**高效率**的企业。

11个可以随身携带的习惯，不可不读！

优秀企业员工装备书！
拓展新思维，开辟新旅程！

提升版

高效能人士的 11个习惯

杨 晖 ● 编著

GAOXIAONENG RENSHI DE 11 GE XIGUAN

让你迅速跻身高效能人士行列！

北京工业大学出版社



高效能人士的 **11**个习惯

杨 晖●编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高效能人士的 11 个习惯 / 杨晖编著. —北京:

北京工业大学出版社, 2013. 2

ISBN 978-7-5639-3404-1

I. ①高… II. ①杨… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 003814 号

高效能人士的 11 个习惯

编 著: 杨 晖

责任编辑: 杨 青

封面设计: 李尘工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 700 mm×1000 mm 1/16

印 张: 16.5

字 数: 208 千字

版 次: 2013 年 2 月第 1 版

印 次: 2013 年 2 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3404-1

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

FOREWORD

通过对世界 500 强企业文化的综合分析，有一个事实显而易见：高效能人士是世界上优秀企业非常青睐的人才。

那么，什么样的人才算是高效能人士？如何才能成为高效能人士？高效能人士的思维和行为习惯是怎样的？他们遇到问题又是如何处理的？本书就试图给你一个很好的答案。

如今，人们处于一个竞争异常激烈的社会中，人生如逆水行舟，不进则退。那些工作中缺乏效能的人，会因为自己的行为阻碍了前进的步伐。凡事拖拉、找借口、没有热情、没有上进心等，都让他们整天像在混日子。工作没有效率，晋升无望；人生没有目标，总是缺乏激情。

高效能人士与普通人的重要区别在于：前者是主动工作、善于思考、积极寻找方法的人，他们不惧挑战，既对过程负责，又对结果有充分的自信。而后者一遇到问题就找借口，敷衍塞责，工作消极被动，人生则浑浑噩噩，没有什么明确的目的和追求。想收获高效的人生，就必须养成良好的思维和行为习惯。无论在工作还是生活中，我们都应该努力创造高效率，进而成为高效能人士。

在对许多高效能人士进行研究之后，人们发现他们身上具有一些共同的特征，如善于发挥优势、具有简单化思维、拥有出众的技能、重视情商和个人品质的培养、注重团队精神等。而这些共同的特征，归纳起来其实就是高效能人士所必备的 11 个习惯。也正是因为他们拥有这些习惯，他们在职场上才总是显得事半功倍、游刃有余。

本书基于对这些习惯的深入分析，全面揭示了高效能人士之所以成功的奥秘。本书更多的是教你如何提升自己分析和解决问题的能力以及克服内心的思维定式。本书同时也告诉你如何自我完善，构筑由依赖走向独立、由独立走向建立共赢的人生格局。

虽然每个习惯总结起来只有短短的几个字，却切中问题要害。如果带着工作和生活中内心产生的种种疑惑去书中求解，你就会发现，其实逃不出这几个大的基本原则，因此，困扰也就会得以一一破解。

“心若改变，你的态度跟着改变；态度若改变，你的习惯跟着改变；习惯若改变，你的性格跟着改变；性格若改变，你的人生跟着改变。”这是美国一位著名心理学家的一段名言。只要阅读本书，相信每个人都会有不同的体会和收获。如果能够通过不断的学习、体会、领悟，将所学习到的 11 个习惯在工作和生活中应用和实践，就会使自己在各方面都有所提升。

所以，本书的核心在于“实践”，一切规律和原则，不仅仅是文字表达上的意义，更适合于实际的工作应用中。本书的特点在于“提升”，一旦掌握了这些可实际运用的规律，便能有效地提高你的工作能力，增强你的工作资本，让你成为行业里面“不可缺少”的那种人。

目录 CONTENTS

第一章 发现你的优势

有人曾说过这样一句话：“成功是优点的发挥，失败是缺点的积累。”作为高效能人士，首先应清楚地意识到自己的优势所在，同时要善于把优势逐渐“放大”，让优势的力量发挥出来。

现在，发现能改变你一生的优势 / 2

充分唤醒那些酣睡的生命潜能 / 3

勇敢地跳出自我的局限 / 6

迷茫时，请列出你自身的优势来 / 9

创造条件，让劣势转化成优势 / 12

兴趣蕴涵潜能，兴趣制造优势 / 14

最大限度地发挥优势 / 18

顺应优势，做最擅长的事 / 20

去做自己认为对的事，当自己想要成为的人 / 23

第二章 要事第一

保持高效率工作状态的一个重要因素是专注。高效能人士的首要特征也是专注。专注是指将身心的力量同时只运用在某一个中心问题上。我们要知道，多个中心等于没有中心。专注的人始终围绕一个目标奋斗，始终坚持“要事第一”，于是成功便不再那么遥不可及。

专注于一，才能实现目标 / 28



高效能人士的 11 个习惯

- 工作中需要专注精神 / 31
- 专注是高效的第一要素 / 33
- 切忌眉毛胡子一把抓 / 35
- 明白什么是最关键的 / 41
- 遵循“关键掌控”原则 / 43
- 抓住核心，重点突破 / 45
- 怎样才能真正做到“要事第一” / 48

第三章 简单化思维

“世上本无事，庸人自扰之。”把简单的问题复杂化，是愚笨。而要把复杂的问题简单化，则需要智慧。简单化思维能带来高效率，为处理和解决问题提供了便捷的途径。

- 学会把复杂的问题简单化 / 54
- 奉行简单生活的法则 / 55
- 去繁就简的艺术 / 58
- 简化带来高效率 / 60
- 复杂化容易扼杀效率 / 63
- 企业高效运转的秘诀 / 65
- 狐狸与刺猬——纷繁与简单 / 67

第四章 拥有出众的技能

人终究都需要有一技之长。掌握一项技术能改变一个人的一生，拥有一种能力可以给人以改变命运的勇气。如果能把技术和能力有效结合，那么无疑就是拥有了技能。技能是助你走向成功的重要资本。

- 技能成就事业 / 72
- 专业才艺开创成功 / 73
- 将高新技术市场化 / 76
- 磨砺成功之镜 / 78



务求尽善尽美	/ 80
洞察市场先机	/ 81
深谋远虑，策略制胜	/ 83

第五章 注重情商的培养

人们往往过于重视智商，而忽视了情商。殊不知，在现代竞争异常激烈的社会里，情商的高低已经成了事业和生活成败的关键。判断一个人优秀与否，不能只看他的智商，情商往往更具决定性作用。但凡是高效能人士，总是有着较佳的情商素质。

情商不同，出路不同	/ 88
提高你的情商	/ 89
走出自我攻击的怪圈	/ 91
自我激励是人生的推动力	/ 93
做肯定的自我暗示	/ 94
自我超越没有止境	/ 96
扫除负面的情绪	/ 98
做个好的倾听者	/ 100
微笑是情商的美丽外衣	/ 102

第六章 提升人脉竞争力

一个人的成长、发展、成功、成才，都是在人际交往中完成的，甚至一个人的喜怒哀乐，也都与他的人脉关系息息相关。良好的人脉关系是高效能人士最重要的特点之一，也是他们挖掘人生金矿的必经之路！

建立和拓展人脉网络	/ 106
人脉好，机遇才会多	/ 110
如何积累和经营人脉	/ 112
如何在办公室里获得认同	/ 115
做同事喜欢的搭档	/ 116



高效能人士的 11 个习惯

- 做个受欢迎的好同事 / 119
- 如何得到身边的贵人相助 / 122
- 锁定那些能带给你机会的人 / 123
- 与领导多做正面的沟通 / 126
- 上司的提携必不可少 / 127
- 10 招改善你的人际关系 / 130
- 职场中不可深交的五类人 / 132

第七章 追求双赢效果

如果你在工作中乐于帮助别人，愿意与他人分享荣誉，那你就不愁没有朋友。乐于帮助他人的人，也更容易得到他人的帮助。朋友多了，人际关系融洽了，大家都愿意帮你了，你的工作效率自然而然也能得到提高。

- 双赢的真谛 / 136
- 帮助他人，自己也会受益 / 138
- 不计成本，真诚助人 / 142
- 双赢是人际交往的最优模式 / 145
- 培养双赢的品格 / 147
- 双赢思维带来良性竞争 / 149
- 成功的谈判要互惠互利 / 151
- 尊重他人权利，维护个人权益 / 155

第八章 强化团队意识

当今社会，一个人单枪匹马很难获得大的成绩，团队合作意识显得尤其重要。真正的高效能人士是不会只依仗个人能力而拒绝合作的，他们更懂得协调好人际关系，与人和睦相处。他们更明白身在企业之中，只有团队成功，个人才能真正成功。

- 人生少不了协同合作 / 160



- 与人交往要学会尊重别人 / 164
- 求同存异才能良好合作 / 167
- 合作的建立需要有效沟通 / 170
- 如何提高沟通能力 / 175
- 化解矛盾，促进合作 / 178
- 巧妙应对不友好的言论 / 180

第九章 掌控好你的时间

时间对任何一个人都不吝惜，十分公平。有些人不懂珍惜，总是白白浪费时间，终其一生也无所事事。高效能人士肯定是善于掌控时间的人，他们懂得时间的珍贵，更懂得有效利用时间，因此他们工作起来总能事半功倍。

- 别让时间总显得那么紧 / 184
- 如何做好时间管理 / 185
- 时间账单和工作日志 / 196
- 高效管理时间的技巧 / 198
- 让每天的时间多出 1/3 来 / 200
- 让每一分钟都发挥出效率 / 202
- 守时的重要性 / 205
- 每天都保持良好的心态 / 207
- 有效管理能提升工作时效 / 208
- 空余时间要善于利用 / 210

第十章 会休息才会工作

在工作中，我们必然要面对各种各样的压力，期望在没有压力的环境中生存是不可能的。高效能人士不应该把压力当作人生的重负，而要适时放松，因为会休息的人，才会工作。

- 减少工作压力 / 214



- 学会为自己减压 / 216
- 缓解压力的小窍门 / 218
- 消除危机感和焦虑感 / 221
- 工作狂不足称道 / 224
- 拒绝过劳死 / 226
- 别把工作带进家门 / 228
- 协调好工作和生活 / 231
- 让身体得到放松 / 232
- 训练并加强自信心 / 235
- 走出人生困境 / 236

第十一章 保持身心健康

身体是成功的本钱。没有身体的健康，何谈效率的实现？没有效率，要成功谈何容易？旺盛的体力和精力是一个人成就伟大事业的先决条件。保持身体健康，是高效能人士必须遵守的铁律。

- 体力和精力是高效能的保障 / 242
- 每天保持健康的工作状态 / 243
- 强健体魄为成大事提供能量 / 244
- 精神使身体强健 / 245
- 身心健康同等重要 / 246
- 拥有健康就拥有了一切 / 247
- 懂得珍视和爱惜自我 / 248

第一章

发现你的优势

有人曾说过这样一句话：“成功是优点的发挥，失败是缺点的积累。”作为高效能人士，首先应清楚地意识到自己的优势所在，同时要善于把优势逐渐“放大”，让优势的力量发挥出来。





现在，发现能改变你一生的优势

有一个法国人，在学习、工作和事业上都很不顺心。他没有好的家庭背景，只有中学学历，在一家小公司里从事打扫厕所卫生的工作。他对自己缺乏信心，觉得自己的人生充满悲哀和无奈。整整五年，他每天早上起床后，就一成不变地上班、干活，与有限的几个朋友来往。他已经接受了这种生活方式，认为自己的生活只能如此。

有一天，一位老人搬到了他的隔壁。这位老人看到这个年轻人整日愁眉苦脸，决心帮助他。于是他就说自己不仅能预知未来，还知道别人的前生。老人告诉年轻人，他的前生是拿破仑，是历史上非常伟大的政治家、军事家和领导人之一。

年轻人表面装作极不相信地离开了，但心里却有了一种从未有过的伟大感觉。他对拿破仑产生了浓厚的兴趣。回家后，他就想方设法找到与拿破仑有关的一切书籍来学习。他开始了解拿破仑的生活以及他的领导才能、性格和品质方面的细节和优势。他慢慢地发现，自己身上也潜藏着同样的一些优势。他研究拿破仑在领兵打仗时表现出的领导才能、指挥才能和统率才能。越来越发现自己也具有同样的潜能。

他开始研究其他军事将领和军事史，还研读了商场和战场领导方法的书。他时常发现，自己具有历史上各国领导者表现出的许多相同的优势。这些优势越积越多，在工作中，他的言谈举止越来越像一位领导者。

他主动请求改变自己的工作职位，承接一些他原先想都没有想过的任务。公司领导感觉到他不再是以前那个无所事事的员工，全身都透出一种精明能干的干劲，于是开始交给他一些带有

挑战性的工作。每次遇到更难的工作时，年轻人已不再胆怯和害怕，他全身心地投入工作，并出色地完成任务，还在业余时间学习与工作有关的业务知识。他所了解的知识越来越多，经验也越来越丰富，理所当然，他的职位也得到不断的提升。

经过几年的进步，他已经完全摆脱了以前那种认为自己毫无优势的形象，彻底转变成了一个大胆、自信的管理者，成为了行业的佼佼者。

这个年轻人的改变并不是奇迹。在他没有意识到自己的优势潜能之前，只能流于平庸而且清贫的生活，他一成不变地任由噩运摆布，浑浑噩噩五年而一无所获。但是，当他真的认为自己的前世是拿破仑（虽然这只是老人为了鼓励他而故意说的）以后，他对自己的人生态度就有了改观。他开始以拿破仑的品质和处事方法来要求自己，从拿破仑身上学习赖以成功的优势，从而使自己在无形中也具有了这些优势。在这些优势的塑造过程中，他的处事方法也发生了巨大的转变。他在不断进步中获得了优势，并发挥出了优势，所以在事业上也青云直上并终有成就。

每个人都有超越于他人的独特优势，这些优势如同潜藏在地底下的火山，蕴藏着无穷的能量。如果能及早地发现这些优势，并把这些优势发挥出来，那么，每个人都能获得非同一般的成就。在现实生活中，有的人潜心于忙碌和奔波，却忽视了去发现和挖掘自己的优势，这就等于忽视了“磨刀不误砍柴工”的重要性。所以，要想早日登上成功的顶峰，最快的捷径就是：现在，就去发现能改变你一生的优势。

充分唤醒那些酣睡的生命潜能

能够成就大事业的高效能人士，永远是那些敢于唤醒生命潜

能的人。普通的人之所以平凡，是因为他们没有发觉到自己沉睡着的“神圣潜能”，不能把潜能唤醒，从而失去了“人人是英雄豪杰”的自信心，而安然于普通平凡之中。

印度有一个流传千年之久的故事：

有位富翁只有一个女儿。一天，富翁布告天下，要公开招一位女婿，中选者可以得到富翁所有的财产。没过几天，几百名应征者就聚集到富翁别墅的游泳池边。

富翁宣布：“谁最先从这边游到对面，谁就有资格成为我的女婿，并继承我的全部财产。”富翁的话刚说完，应征者皆认为这是很简单的事，因而挤在游泳池边准备跳下。但是，当用人把游泳池上的帆布打开后，池中却有十几条张着大嘴的鳄鱼虎视眈眈地浮沉着。刹那间，大家都退缩了，谁都不敢跳下游泳池。

此时，有一位年轻人被站在后面的人往下一推，摔下了游泳池。这位年轻人为了要活命，潜在能力突然间发挥出来，促使他拼命往前游，结果连鳄鱼也没追上他。

当他爬上游泳池后，急忙找寻刚刚推他下去的人。旁边有人说：“你还计较谁推你下去干吗？你已成为富翁的女婿，并得到所有的财产了。”年轻人说：“不，我要感谢刚刚推我下水的人，没有他的一推，我还不知道我的游泳速度这么快，并且可以得到财产与幸福，所以我要万分感谢他。”

这个故事强调了一点：在每个人身上都潜藏着巨大的潜能。但不幸的是，这些潜能很多人并没有察觉到，更可悲的是，有人终其一生，都没有找到自己身上的潜能。

爱迪生曾经说：“如果我们做出所有我们能做的事情，我们毫无疑问地会使自己大吃一惊。”追求成功，最重要的一点就是要相信自己的能力，发现自己身上的潜能，从开发自身的潜能延展开来，走出一条真正属于自己的成功之路。

一位农夫在谷仓前注视着一辆轻型卡车快速地开过他的土地。他14岁的儿子正开着这辆车，由于年纪还小，他还不够资格考驾驶执照，但是他对汽车很着迷——而且似乎已经能够操纵一辆车子，因此农夫就准许他在农场里开这辆客货两用车，但是不准开到外面的路上去。但是突然之间，农夫看见车子翻到水沟里去了。他大为惊慌，急忙跑到出事地点。他看到沟里有水，而他的儿子被压在车子下面，躺在那里，只有头的一部分露出水面。

这位农夫并不很高大，只有170厘米高，70千克重。但是他毫不犹豫地跳进水沟，把双手伸到车下，把车子抬了起来，让另一位跑来援助的工人把失去知觉的孩子拖了出来。

当地的医生很快赶来了，给男孩检查了一遍，发现只有一点皮肉伤需要治疗，其他地方毫无损伤。这个时候，农夫却开始奇怪，刚才他为什么能一个人将卡车抬起来。由于好奇，他决定再试一次，结果他根本抬不动那辆车子。医生说这是奇迹，在身体机能对紧急状况产生反应时，肾上腺就大量分泌出激素，传到整个身体，产生出额外的能量。这也许是他可以抬起车子的唯一解释。

每个人都具备潜能，很多能力都是靠自己深挖掘才能表现出来的。优秀的人，就是那些懂得如何充分挖掘潜能的人。

人无限发展的潜能，从理论上说，只要我们努力且方法得当，我们就能战胜自己的弱点，甚至转弱为强。但问题是，人没有无限发展的时间，而且人的潜能又是分布不均衡的。因此，在有限的时间内实现自己的价值，实质上指的就是实现自己的优势潜能。

充分挖掘自己的潜能是生命的意义之一。生命如此短暂，人的潜能如此多样，我们又有什么必要把生命的能量耗费在事倍功半的弱势潜能上？所以，我们要牢牢盯住自己的优势潜能，去发



掘它，去成全它，使它得以充分地发展和表现。对于自己的弱势潜能，如果不是十分必要，暂时先不去管它。等到某一天，当我们随着自身优势潜能的实现而更加具有成就感、自信心和幸福感时，当我们进入发展的良性循环时，由于正迁移的作用（即学过的或已有的经验对新学习活动产生良好影响的现象），我们自身的弱势潜能也可能被调动出来。

当我们有时间、精力和愿望去发掘优势潜能时，会比现在轻松、自如得多。所以，让我们做个聪明人，别光盯着自己的弱点，去找找自己的优势潜能，并把它充分发挥出来吧！

勇敢地跳出自我的局限

现实中有太多的人，生活在一种被束缚、被阻碍的不良环境中；生活在一种足以泯灭热忱、丧失志气、分散精力、浪费时间的氛围中。他们没有勇气去斩除束缚他们的桎梏，也没有毅力去抛弃旧有的一切。终于，他们的志向因没有成绩、悲观失望而归于灭亡。

每个人的性格中都有一定的局限。凡是取得成功的人，都是努力进取、善于打破陈腐的规则、勇于突破自我局限的人。大胆地放开思路，突破自我的思想局限，努力进取，才能取得成功。能够成就大事业的人，永远是那些信任自己的见解的人，是敢去想人所不敢想、为人所不敢为、不怕孤立的人，是勇敢而有创造力的人，是做前人所未有做的事的人，是那些勇于向规则挑战的人。

托尼刚从管理系毕业，为了找工作，他决定求见洛奇公司的老板，向这位总经理推销“自己”。