



何耀明 张艳红 / 编著



世界500强

----- 企业员工 -----

习惯管理法

中国企业
员工培训
首选读本

搜狐读书

book.sohu.com

员工培养好习惯、提升工作业绩的修炼指南

好习惯是业绩的催化剂，是晋升的登天梯！

甩掉懒散、拖延、营私的职场陋习，
重塑主动、热情、无私的好习惯。

华夏出版社



随时 / 随地 / 随心

阅读可以静心、充电、启迪智慧

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongboo

世界500强

企业员工

习惯管理法

何耀明 张艳红◎编著

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

世界500强企业员工习惯管理法 / 何耀明, 张艳红编著.
—北京: 华夏出版社, 2013.1

(MBook随身读)

ISBN 978-7-5080-7265-4

I. ①世… II. ①何… ②张… III. ①企业—职工—
习惯性—能力培养 IV. ①F272.92

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第257311号

出品策划:  华夏书轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

世界500强企业员工习惯管理法

编 著 何耀明 张艳红

责任编辑 赵立民

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京通州皇家印刷厂

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 8

字 数 110千字

版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-7265-4

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

好习惯成就好人生

《论语》中说：“性相近，习相远也。”其意是说，人的本性很接近，但由于习惯不同，便相去甚远。

习惯是宇宙共同的法则，具有无法阻挡的巨大力量。“冬天来了，春天还会远吗？”这就是无法阻挡的一股力量。苹果离开树枝必然往下掉，同样是无法阻挡的一股力量。习惯的力量是巨大的，在强大的习惯面前，科学有时也会变得束手无策。

1873年，美国发明家克里斯托弗发明了世界上第一台打字机，键盘完全是按照英文字母的顺序排列的，并且排得满满的。他发现打字的速度一旦加快，键槌就很容易被卡住。他的弟弟给他出了一个主意，建议他把常用字的键符分开布局，这样每次击键的时

候，就不会因为连续击打同一块区域而卡死。经过这样的改造后，卡键的次数果然大大减少，但同时打字的速度也减慢了。而由于销售的需要，在推销打字机的时候，克里斯托弗就对客户说，这样的排列，可以大大提高打字速度，结果所有人都相信了他的说法。现在，人们已经习惯了这样的键盘布局，并始终认为这的确能提高打字速度。

国外一些数学家经过研究得出结论，目前的排列是最笨拙的一种，并且目前的技术已经解决了卡键问题，可现在出现第二种排列的键盘似乎不太可能，因为人们都习惯了。

铁路职工乔治·安德森有一天和他的同事们正在路基上工作，这时，他的老朋友——铁路总裁杰克·菲尔德——突然前来此处视察工作。他们俩非常高兴地交谈了一个多小时，然后愉快地握手道别。

安德森很快被他的伙伴们围住了，伙伴们对于他是铁路总裁的朋友倍感惊奇。他说，他和杰克·菲尔

德在20多年前，曾一同为这条铁路工作过。

其中一个同事感慨道：“真想不到你还待在这里，而杰克·菲尔德却成了总裁！”听了此话，安德森若有所思地回答说：“在当时，我工作是为了1小时1.75美元的工资，可杰克·菲尔德工作是为了这条铁路。事情就是这样。”

不必诧异，其实成功与失败之间就是由这样简单的工作习惯造成的。

可见，习惯虽小，却影响深远。你可以遍数名载史册的成功人士，哪一个人没有几个可圈可点的习惯在影响着他们的人生轨迹呢？

奥维德说：“没有什么比习惯的力量更强大。”习惯，是一个人思想与行为的真正领导者。习惯让我们减少思考的时间，简化了行动的步骤，让我们更有效率，也让我们封闭、保守、自以为是、墨守成规。在我们的身上，好习惯与坏习惯并存，获得成功的程度就取决于好习惯的多少，所以说人生仿佛就是一场

好习惯与坏习惯的拉锯战。把优秀的习惯坚持下来，就意味着踏上了成功的快车。

成功的列车上，不可遗漏的一节就是事业的一节。在职业生涯中，一些看似细微的习惯会使一部分人优于其他人，那么，是什么样的特质使优秀员工创造出10倍于普通员工的成绩呢？著名的贝尔实验室和3M公司经过近10年的研究，终于发现了一条令人吃惊的结论：要成为一名优秀员工，你无需高智商或者圆滑的社交技巧，只需培养并在实践中运用好的习惯，从而发挥出自己巨大的潜能。

本书从世界500强企业员工的众多职业习惯中总结出决定事业成败的常见工作习惯，包括成功人士必须具备的优良习惯，阻碍我们通向事业成功的不良习惯和断送我们职业前途的恶习。还借用诸多国内外知名企业的实战案例，启发员工如何在日常工作中培养和坚持优秀的习惯，克服不利于职业发展的习惯，发挥自身潜能，打造最受企业欢迎的金牌员工。

第一章

培养良好的自控力
——要掌控命运先掌控自己

- 把每一份工作都当成自己的事业 002
- 养成务实的习惯 006
- 专注于你的工作 015
- 高效学习，自我升值 019
- 养成创业意识 024

第二章

增强自己的合作力
——学会合作才能取得成功

- 树立团队精神 030
- 竞争与合作 036
- 忠诚胜于能力 042
- 维护公司的荣誉 048

- 做到有效沟通 053
- 拥有双赢思维 061

第三章

提高做事的执行力 ——没有执行一切都是零

- 今日事今日毕 070
- 要事第一 076
- 不找任何借口 080
- 绝不拖延工作 087
- 从不忽视关键细节 095

第四章

拥有强大的思考力 ——思考是一切智慧的源泉

- 带着思考来工作 102
- 学会换位思考 105
- 在工作中不断创新 111
- 培养重点思维 118

第五章

要有一定的承担力 ——没有责任就没有未来

- 主动承担责任 124
- 正确对待压力 129
- 比别人多做一点点 146
- 不把问题留给老板 153
- 有效决策 157

第六章

逐步提升竞争力 ——有竞争力才有生存力

- 简化你的工作 164
- 善于借助他人的力量 170
- 维持良好的职业形象 178
- 不断改进，优化自己的工作 186
- 不断追求完美 192

加强自我管理力 ——管理好自己才能管理别人

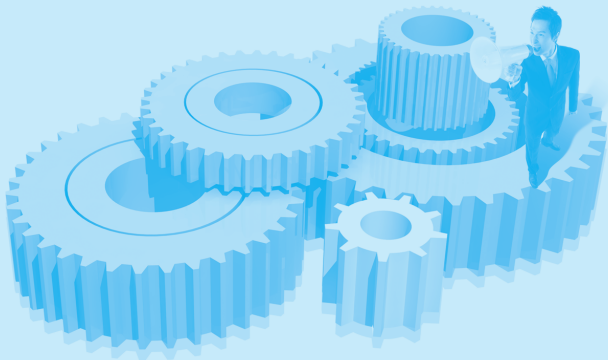
- 保持身体健康 202
- 善于自我管理 211
- 在行动前设定目标 219
- 及时总结，及时提高 225
- 懂得工作和家庭的和谐平衡 232



培养良好的自控力

——要掌控命运先掌控自己

>>> 自控力是一个人成熟度的体现，没有自控力，就没有好的习惯，没有好的习惯，就没有好的人生。最易干成大事的是那些能掌控自己的人，缺乏自控力却在妄谈成功，就像盲人在谈论颜色一样。





把每一份工作都当成自己的事业

我们是由具有奉献精神、辛勤工作的普通人组成的群体，来到一起为的是实现杰出的目标。

——沃尔玛员工口号



罗杰斯是沃尔玛公司的一名高级管理人员，虽然他出身于名门，但是他的成功并未依靠任何家族关系。大学时，罗杰斯便有着极强的求知欲。每到周末，其他同学都在酒吧豪饮、在宿舍神聊打发时间的时候，他常常在图书馆埋头读书。

大学毕业后，罗杰斯应聘进入沃尔玛公司工作。开始，他只是市场部的一名普通职员。进入公司后，他依然保持着这种勤奋的工作习惯，把每一份工作都当成自己的事业来做。在完成本职工作后，他总是利

用业余的时间来研究公司的管理问题和市场的运营状况，并且在很多会议上，他也总是能提出切实可行的建议来。他的表现逐渐引起了上司的注意，在一次关键的会议上，罗杰斯又提出了有关如何扩大产品销售面的问题，得到了上司的肯定。不久，罗杰斯就得到了提升。

罗杰斯并未因此而懈怠，相反，他更加努力地工作。

当然，并不是说只要努力，你就一定能够成为老板，而是说我们应当学习罗杰斯这种把工作当成自己的事业来对待的敬业精神和事业心。事实上，如果你能够以对待事业的态度来对待你工作中的每一件事，并把它们当成使命，你就能发掘出自己特有的潜力，即使是烦琐、枯燥的工作，你也能从中感受到价值。在完成使命的同时，你的工作也会真正变成自己的事业。

彼得和杰克同在一个车间里工作。每当下班的铃声响起，杰克总是第一个换上衣服，冲出厂房；而彼

得总是最后一个离开，他十分仔细地做完自己的工作，并且在车间里走一圈，确信没有问题后才关上大门。

有一天，杰克和彼得在酒吧里喝酒，杰克对彼得说：“你让我们感到很难堪。”“为什么？”彼得有些疑惑不解。

“你让老板认为我们不够努力。”杰克停顿片刻继续说，“要知道，我们不过是在为别人工作。”

“是的，我们是在为老板工作，但更是为自己的梦想而工作。”彼得的回答十分肯定、有力。

在彼得看来，自己在为他人工作的同时，也是在为自己工作——不仅为自己赚到养家糊口的薪水，还为自己积累了工作经验，工作带给他的是远远超出薪水的东西。

工作是成就一个人事业的唯一途径。如果你能把工作真正看成事业，那么你就不会再抱怨工作的繁重、无聊。即便是一项微不足道的工作，也有可能成为你事业发展中的一个重要契机。