

唐华山 / 编著

很多看似不起眼的小习惯，
都会在无形中影响你的前途，左右你的命运！

★★★ 深入人心的职场理念 成就卓越的行动指南 ★★★

受益一生的 工作习惯

SHOUYI YISHENG DE
GONGZUO XIGUAN

 中国社会科学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

受益一生的工作习惯

唐华山 编著

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

受益一生的工作习惯 / 唐华山编著. —北京: 中国
出版社, 2013. 10

ISBN 978 - 7 - 5087 - 4549 - 7

I. ①受… II. ①唐… III. ①工作方法—通俗读物
IV. ①B026 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 227141 号

书 名: 受益一生的工作习惯

编 著: 唐华山

责任编辑: 张友华

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: 编辑部: (010) 66032739 (010) 66061723

邮购部: (010) 66081078

销售部: (010) 66080300 (010) 66085300

(010) 66083600

传 真: (010) 66051713 (010) 66080880

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 保定彩虹印刷有限公司

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 8.25

字 数: 170 千字

版 次: 2013 年 11 月第 1 版

印 次: 2013 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

前言

成功之路千条万条，成功之法数不胜数，成功的要素更是表现在很多方面，但成功的关键，却可以简单地归结为一点，那就是习惯的力量。

任何一个人，若有幸养成一些好习惯，则会受益终身。而一旦沉溺于坏习惯之中不能自拔，就会在不知不觉中把自己毁掉。

从某种意义上讲，人生其实就是一场好习惯与坏习惯的拉锯战，好习惯是一把开启成功的钥匙，坏习惯则是一扇通向失败的门。

习惯的力量是巨大的，几乎所有的成功，都可以归功于一种习惯。思考是一种习惯，节俭是一种习惯，坚持是一种习惯，勤奋是一种习惯，敬业是一种习惯，忠诚是一种习惯，成功是一种习惯，优秀也是一种习惯。古罗马诗人奥维德曾经说过，“没有什么比习惯的力量更强大”。

研究表明，人类九成以上的行为，都出自于习惯的支配，只要我们去有意识地培养自己的好习惯，克制坏习惯，让良好的习惯植根于我们的潜意识当中，那么人人都能够有效地改变自己的生活 and 人生，顺利踏上成功之路。一个满身恶习的人，

是注定不会有什么大出息的。

美国著名心理学家威廉·詹姆士曾说过一句流传甚广的话：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运！”可见，好习惯是多么的重要，它不但能够决定人的性格，更能改变人的命运。

对于职场中的人来说，学历低没关系，工作资历浅没关系，甚至才能不出色也没有关系，关键是要养成良好的工作习惯，这样我们才能够笑傲职场。

每个人都期待能有一个精彩的职业生涯，每个人都渴望拥抱成功。为此，很多职场中人都大读特读各种职场励志书，他们很清楚地知道自己想要的成功是什么，也知道成功的实现需要什么。但是，随着时光的消逝，才发觉梦想依旧遥不可及，成功依然如镜花水月，于是发出这样的感叹：“我已经如此用心了，工作为什么依然没有多大的改观？人生的轨迹更没有因此而改变，哪怕只是一点点。”

到底是什么样的特质使本是同等起步的员工最终成为职场精英呢？到底是什么样的特质让这些职场精英创造出令人艳羡的工作业绩呢？著名的贝尔实验室和3M公司经过近10年的研究，终于发现了一条让大家都感到意外的结论：只有拥有一流的工作习惯，才能成就一流的工作业绩。高学历、高智商、好相貌、好背景和娴熟的社交技巧，都不一定能让一个人在职场生涯中取得成功，而培养并践行良好的工作习惯，才是一个人出类拔萃的根本。

既然我们已经知道良好的工作习惯是我们取得职场成功的根本，那么，到底哪些工作习惯才是好习惯呢？我们又该怎样

培养自己拥有这些好习惯呢？这正是本书的写作目的。

本书从细节小事、工作态度、工作方法、工作理念、节俭理念、工作原则、学习心态、人际关系等方面，列出了企业员工最应该养成的一些良好的工作习惯，告诉员工养成这些好习惯不仅会对企业有利，更会对自己的人生有益。

本书文字通俗易懂，语言清新流畅，观点新颖独到，案例生动有趣，是一本能够帮助员工培养良好工作习惯的最佳企业员工内训读本。

在本书的策划与编写过程中，得到了郑月玲、郭东华、邱草、唐秀娟、胡芹、王沛同、唐洪飞、崔侠、郑海龙、崔艳、赵震凤、李彩莉、毕锋、郑海涛、郑茂章、王克友、王晓蕾、单文元、韩雪姣、王彦彦、谢俊超、闫龙、冉现荣、王郁松等人的大力帮助，没有他们的支持与参与，本书是很难面世的，在此向他们表示感谢。

由于编者水平所限，书中偏颇与不当之处在所难免，恳请读者朋友们谅解，并请批评指正。

目 录

第一章 这些细节小事，千万不可马虎	001
说话时少用“我”，多用“我们”	003
坚持在背后说别人的好话	006
每天都要热情地向他人道声“早上好”	010
和上司谈话时，要关掉自己的手机	013
时刻保持办公桌的整洁有序	015
在工作场合要注意自己的形象	020
无论心情有多糟，都要对他人微笑	027
第二章 这些工作态度，一生都应遵守	033
事大事小，都要努力做好	035
做事做到位，永不虎头蛇尾	038
对待公务要像私事一样认真	041
即使老板不在，也要努力工作	045
不要只做上司交代你的事	047

时刻想着你能为公司做些什么	050
端正工作态度，不要因小失大	054
第三章 这些工作方法，时刻牢记心头	059
用正确的方法做正确的事	061
好记性不如烂笔头，学会使用“日常备忘录”	065
如果此路不通，那就换个思路想一想	067
不为失败找借口，只为成功找方法	074
不重苦劳重功劳，不重过程重结果	078
把追求结果当成执行任务的最大动力	081
向看似不可能完成的任务发起挑战	086
第四章 这些工作理念，帮你成就卓越	091
请珍惜自己的工作岗位	093
专注于自己的工作	096
把工作当成一种享受	098
像热爱生命一样热爱工作	102
在工作中不断追求尽善尽美	108
为实现自我价值工作而非为薪水工作	112
有 1000 个难题，必有 1001 个解决方案	116
有为才有位	119
第五章 这些节俭理念，要立即执行	123
成由勤俭败由奢	125
能省的都省，不浪费企业一分钱	129

不是自己的钱，就永远不要动贪念	135
花企业的钱，要像花自己的钱	138
为企业节约其实就是为自己谋利	145
把节俭变为一种习惯	147
从我做起，把节约当成自己的责任	149
第六章 这些工作原则，永远都要铭记	153
敬业：敬业才能立业	155
忠诚：忠于公司就是忠于自己	157
责任：责任比能力更重要	165
服从：服从任务并坚决执行	169
协作：重视团队精神，依靠协作制胜	176
助人：能帮助他人就别推辞	182
积极：做一个积极主动的人	186
思考：把思考当成一种工作习惯	195
第七章 这些学习心态，终身都应坚守	201
放下架子，主动向比自己更优秀的人学习	203
不断提升自己的学习能力	206
把调职看成是难得的学习与锻炼机会	211
知识改变命运，学习决定未来	216
不要满足于尚可的工作表现	220
不要混日子，给自己树立一个奋斗的目标	224

第八章 这些人际关系，终生都要感恩	229
感恩老板，报答知遇之恩	231
感恩同事，多谢他们的无私帮助	235
感恩对手，激励你进步更快	238
感恩挫折，它让成功更美丽	243
感恩职位，感谢自己的职位之恩	247
会感恩的人，才能享受工作	249
带着感恩的心与公司同甘共苦	250

第一章

这些细节小事，
千万不可马虎



说话时少用“我”，多用“我们”

“我”和“我们”虽然仅差一个字，但给人的感觉却完全不同。在我们开口说话时，应该注意这样的细节，多用“我们”，少用“我”。

不知道你注意过没有，小孩子们在做游戏时常常习惯性地讲“我要”、“我的”等词语，这是他们自我意识强烈的表现。这对小孩子来说或许无关紧要，但很多成年人也是如此，在他们说话时，仍旧习惯性地强调“我”、“我的”，这就会给别人留下自我意识太强的不好印象，职场关系也会因此而受到影响。

一位心理学专家曾做过这样一项有趣的实验。他让同一个人分别扮演民主型和专制型两个不同角色的领导者，然后调查人们对于这两种类型领导者的感受。

调查结果发现，采用民主方式的领导者，他们团队的团结意识特别强烈，并且这些人当中使用“我们”这个词语的次数也最多。与之相反，采用专制方式的领导者，不仅是使用“我”字频率最高的人，也是不受人们欢迎的人。

实际上，我们在与别人交谈时，对方说“我认为”、“我觉得”带给我们的感受，远不如他采用“我们”的说法效果好。因为用“我们”，可以让有团结意识。下面这个故事就充分体现了这一点。

A、B 两个人是好朋友，他们到公园去散步，在去的路上，两人不约而同地看到躺在路中央的一百元钱。

A 立即跑过去，捡起那一百块钱，对 B 说：“你瞧，今天我的运气真好，出来散步还能捡到一百块钱。”说罢准备把钱放进自己的口袋里。

不料，这时失主找来了，不但要回了钱，还诬告 A 偷了他的钱，要拉 A 去警察局理论。

A 有口难辩，很无辜地对 B 说：“真倒霉，这回我们可遇到麻烦了。”

B 听后马上纠正他说：“不，不是‘我们’遇到麻烦了，应该是你自己遇到麻烦了才对！”

“我”和“我们”虽然仅差一个字，但给人的感觉却完全不同。在我们开口说话时，应该养成这样一个好习惯，即多用“我们”，少用“我”。善用“我们”，可以拉近自己与他人之间的关系，制造彼此间的共同意识，对促进人际关系将会带来极大的益处。

在英文中，“我”字属于最小的字母，千万不要把它变成了你语汇里最大的字母。

某次聚会，一位先生在讲话的前四分钟内，一共用了 27 个“我”字，他不是说“我……”，就是说“我的……”，诸如“我家”、“我的花园”、“我的公司”等。随后一位朋友走上前去对他说：“非常遗憾，你失去了你所有的员工。”

那位先生愣了一下说：“我失去了所有员工？不可能呀！他们都好好地在工作呢！”

“难道你的那些员工和你的公司没有任何关系吗？”朋友

反问道。

“一个满嘴是‘我’的人，一个独占‘我’字、时时刻刻说‘我’的人，是一个不受欢迎的人。”这是亨利·福特二世在描述令人厌烦的行为时所说的话。

通常来说，在人际交往中，“我”字用得太多并过分强调，会给别人留下标榜自我、突出自我的坏印象，这会在我们与他人之间筑起一道防线，从而影响别人对我们的认可。

所以，说话很有技巧的人，在言谈中总会避开“我”字，采用“我们”二字开头。下面的几点建议可供参考。

一、尽量用“我们”替代“我”

很多时候，我们都可以用“我们”一词替代“我”，这可以拉近我们和别人的心理距离，促进彼此间的情感交流。

比如：“我觉得，明天早上……”可以改为：“明天早上，我们……可以吗？”

二、突出大家而非自我

很多场合，比如在员工大会上讲话时，应该用“我们”开头。比方说，有些人想说的是：“我最近做了一项调查，我发现有 1/5 的员工对公司存在不满的情绪。我认为这些不满的情绪……”若把上面这段话的三个“我”字用“我们”来替代，效果就会有所不同。说“我”有时只体现了你一个人，而说“我们”则体现的是公司和同事，体现的是大家，员工们自然容易接受些。

三、必须使用“我”字时，要尽量以平缓的语调淡化

在说话时，不可避免地要用到“我”时，要用平淡的语气，既不把语音拖长，也不读成重音。同时，表情不要眉飞色

舞，目光不要逼人，神态不要洋洋自得。要将讲述的重点放在事件的客观描述上，不要突出做事的自己，以免让听众觉得你是在吹嘘自己。

坚持在背后说别人的好话

人人都爱听好话，转述赞美虽是间接式的，却能起到双倍的赞美效果。

著名作家马克·吐温说过，听到一句得体的称赞，能使他陶醉两个月。现实生活中，每个人内心都希望自己的努力被别人看见，自己的成绩被别人肯定。

喜欢听好话是人类的天性。当来自于他人、社会的赞美使其自尊心、荣誉感得到满足时，人们便会不由自主地产生欢心和愉悦，并对赞美者心生亲切、友好的感觉，这时就会拉近彼此间的心理距离，为事业的成功奠定基础。

当面说一个人的好话，与背后说一个人的好话，效果完全不同。我们把这种在第三者面前赞美他人的方式叫作转述赞美。这种赞美方式虽是间接式的，却能起到双倍的赞美效果。这比当面直接的赞美他人的效果更大、更好。因为当面赞美，很可能是客套话，而背后的赞美常是真心话，被赞美的人就会感觉那是真诚、发自内心的赞美，因而真诚地接受，为之不胜感激。

调查结果也证实，在一个人的背后说好话比当面说好话效果要好得多。而且，一个人在背后说另一个人的好话，总是能够很容易就传到对方那里。而当面说别人的好话，即便是真心实意的，有时也会让人误以为你是在讨好和奉承对方。但是，如果你在对方的背后说好话，他就会认为你是出于真诚，是真心在称赞他，他才会领你的情，并感激你。

倘若你当着上司与同事的面赞美你的上司，你的同事们会以为你是在拍上司的马屁，讨好上司，这很容易被周围的同事轻蔑。而且，这种正面赞美所产生的效果不但很小，甚至有可能产生副作用。你的上司也可能会因为脸上挂不住，说你不真诚。与其这样，还不如在上司不在场时或是在公司其他部门说上司的好话。这些好话，总有一天会传到上司那里。

刘江在和同事们吃饭闲聊时，顺便说了几句上司的好话：“卫总这个人挺不错的，办事公正，对我的帮助特别大。有这样的上司真是一种幸运。”没想到这番话很快就传到了卫总经理那里，这些话让他甚感欣慰，同时刘江的形象在大家心目中也提升了。连那些传话人在传达时，也顺带对刘江夸赞了一番，说刘江心胸开阔，人品高尚，非常容易相处。

在背后夸别人，能极大地表现出你的诚实和胸怀，有事半功倍之效。如果别人知道你对所有人都一样真诚，那么他们对你的信赖就会逐渐增加。

在背后称赞别人，会被别人认为是真诚的、发自内心的、没有目的的。这样，除了能给许多人以榜样的激励作用外，还能让被称赞者在听到别人传过来的赞语后，更感到这种赞美的真实与诚意，从而在满足了荣誉感的同时，增强了自己的上进