

图书在版编目 (CIP) 数据

高效能人士的十个习惯 / 江华著. —哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5484-0486-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第021110号

书 名: 高效能人士的十个习惯

作 者: 江 华 著

责任编辑: 韩伟锋 王洪启

责任审校: 陈大霞

封面设计: FIRST STUDIO

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路82-9号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市文林印务有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 20 字数: 320千字

版 次: 2011年5月第1版

印 次: 2011年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0486-6

定 价: 29.00元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



第1章 高效能需要好习惯

1. 习惯决定命运 / 2
2. 小习惯暴露你的大个性 / 4
3. 坏习惯是时时绊脚的铁锁链 / 6
4. 好习惯是助你成功的动力源 / 9
5. 了解自己的习惯，做习惯的主人 / 11
6. 好的习惯从改变开始 / 13
7. 用毅力打造新习惯 / 15
8. 把优秀当成一种习惯 / 17

第2章 心态习惯：阳光自信，用理性主宰你的工作

1. 自信是成功的前提 / 22
2. 发现自我，坚持自我 / 24
3. 职场最低处，也是好开端 / 26
4. 不断进取，方可成功 / 28
5. 去掉抱怨，着手改变 / 31
6. 乐观面对困境，走出新天地 / 33
7. 不断强化积极的信念 / 35
8. 勇于挑战，提升自我 / 37
9. 谦虚是最好的通行证 / 39
10. 宽容是一种智慧 / 41
11. 薪水之外的热情更重要 / 43
12. 心境平和，踏实走好每一步 / 46
13. 做自己工作的主人 / 48

第3章 品质习惯：完善自己，铸造卓越的职业品牌

1. 诚信是事业的生命线 / 52
2. 忠诚是畅行职场的通行证 / 54
3. 尽职尽责是你的使命 / 55
4. 懂得团结，善于协作 / 58

第8章 生活习惯：乐观向上，轻松打理快乐生活

1. 乐观地面对生活 / 200
2. 轻松生活的原则 / 202
3. 不跟自己找别扭 / 203
4. 让杂务不再是负累 / 205
5. 学会取舍，轻松生活 / 207
6. 健康源于规律生活 / 209
7. 不能忽视的低效浪费 / 211
8. 看淡名利，从容生活 / 213
9. 节俭是另外一种机会 / 216
10. 不浪费一口水 / 218
11. 停下脚步，欣赏生活 / 219

第9章 学习习惯：坚持学习，把进步当成一种任务

1. 学习的脚步不能停歇 / 224
2. 知识改变你的命运 / 226
3. 每天都要提高1% / 228
4. 学习累积你的优势 / 230
5. 学以致用 / 232
6. 活学活用必有收获 / 234
7. 选择最适合你的书 / 236
8. 他山之石的妙用 / 238
9. 向竞争对手学习 / 240
10. 学习就等于进取 / 241
11. 不断更新你的知识 / 244
12. 失败是最好的老师 / 246
13. 最优秀的人最谦虚 / 248
14. 干一行精一行 / 250

高效能需要好习惯

第1章



人是习惯的动物，总在不自觉间为强大的习惯性力量所左右。无数例子证明，强大的习惯可以助人成就辉煌，不良的习惯可以败坏人的一切。那么你的成功人生就应该从了解习惯，努力塑造优秀的习惯开始。



一种行为，多次重复之后就能进入人们的潜意识之中，并渐渐成为习惯性的动作。一个人的知识储备、才能增长、极限突破等，无一不是行为往返、重复，最后成为习惯性动作的结果。

在人们的日常活动中，有90%的行为都是在原来的动作上不断重复，仅在潜意识中转化为程序化的惯性。这些行为不用思考，自动运作。这种自动运作的力量，就是习惯的力量。可见习惯的力量是巨大的。习惯一旦养成，就会成为支配人生的一种力量，主宰人的一生。

有这么一个例子：

有一头驴子，打小就在磨房里拉磨，整天绕着石磨兜圈子，勤勤恳恳。就这样，日复一日，年复一年地循环往复，直到它老得再也拉不动石磨的时候。主人觉得它劳苦功高，杀掉它又于心不忍，最后决定把它放养到旷野之中，让它在绿草地里安闲自在地度过余生。由于这头驴子从没享受过蓝天白云下的安逸生活，作为动物的它已经失去了如何去融入大自然的天生本领。因此在宽阔的旷野中，这头驴子唯一的工作就是在吃饱之后，围着一棵树不停地兜圈子，直到老死在这棵树下。

习惯所发出来的力量就是这么强大。其实，习惯性思维也常常是人类发展的桎梏。

一根矮柱子和一条细链子竟能拴住一头重达千斤的大象，这令人难以置信的现象在印度和泰国随处可见。原来，那些驯象人在大象很小的时候，就用一条铁链把它绑在柱子上。由于小象的力量有限，无论它怎样挣扎都无法摆脱铁链的束缚。久而久之，小象渐渐地习惯了铁链的束缚而不再挣扎，直到长成了庞然大物。虽然此时它完全可以轻而易举地挣脱链子，但它依然选择了放弃，因为在它的惯性思维里，链子是永远不可能挣脱的。由此我们可以得知，小象是被实实在在的链子绑住，而大象则是被看不见的习惯绑住。

如果说人是习惯的动物，而习惯又决定我们的命运的话，那就让我们先养成优秀的习惯，再让优秀的习惯引导我们走向生命的辉煌吧。

● 启示：

1. 习惯可以成就一个人的一生，也可以毁坏一个人的一生。好的习惯会一步步地引导你走向成功，相反，坏的习惯会慢慢地腐蚀你的一生，让你碌碌无为。因此，从现在起培养优秀的习惯对你以后的成长是十分有帮助的。
2. 习惯的力量如此之大，它影响到我们的学习、工作、生活，如果我们的学习、工作、生活中没有一个良好的习惯来指导的话，仅仅是机械地去完成这些事情，那么我们又怎能走向成功呢。

● 思考：

1. 在故事中，你发现习惯的力量有多大了吗？请举出你认为习惯能给你带来作用。
2. 在你的学习、工作、生活中，你觉得自己的哪些习惯对你的帮助是不可忽视的？

● 行动：

1. 每个人都有自己的习惯，好的习惯我们要继续保持，不好的习惯我们要及时纠正，让优秀的习惯不断地赋予自己进步的力量。
2. 从现在起每天保持良好的习惯，多多学习他人的好习惯，扬长避短。

2. 小习惯暴露你的大个性

人们为了在日益繁忙的工作中追求健康与美丽，保持充沛的精力，不知花费了多少时间与金钱。其实大可不必把人生变得如此复杂，只要掌握了生活中的一些技巧，并把这些技巧应用到日常的生活习惯之中，你的人生就会变得快乐美好。

实践证明，针灸、按摩、催眠、冥想等自然疗法在治疗都市慢性病的效果方面比吃药来得明显。因此，西方学者正致力于研究东方古老医学里所提倡的自然疗法。许多自然疗法如均衡饮食、调整呼吸、凝神冥想等，你自己就可以



做，大可不必舍近求远。这些有利于健康的好习惯，哪怕是很小的习惯也要点点滴滴地积累，做一个持之以恒的人。你会发现，忙碌紧张的工作后仍然可以精力充沛，甚至显示出你最深刻的个性！

这是一个独立、自由、张扬个性的时代，但在现实生活中，许多人不管有意还是无意或多或少都在掩饰自己，尤其当他们在公共场合或者从事自己认为比较重要的事情时，表演的痕迹愈加明显。什么原因促使他们这么做呢？因为他们不够自信，还没有取得足够大的成功去支撑他们保持自己的本色，而成功以有主见为前提条件，没有主见、人云亦云是不会走向成功的。因此，一个人必须建立起自己与众不同的风格与个性。

人是在创造自我的过程中逐步地显露个性、塑造个性和形成个性的。而小习惯也是日积月累逐步形成的，它对于一个人的成功与幸福有着极为重要的影响，因此，我们一定要注意自己的小习惯。

有这么一则小故事：

有一个猎人，在一次打猎中捡回一个老鹰蛋，回到家中，他把老鹰蛋放在了母鸡孵的鸡蛋里。

一段时间过后，与小鸡一同出世的小鹰在母鸡的照顾下很开心地与小鸡们生活在一起，学习各种生存本领，小鹰自然不知自己是一只鹰，母鸡也全然不知，完全按照教育其他小鸡那样教育小鹰。小鹰就这样一直按照鸡的习惯生活着。在它们生活的地方，偶尔会有老鹰从空中飞过。每当老鹰飞过，小鹰就说：“在天空中飞翔真好，有一天我也要像老鹰那样飞起来。”然而当母鸡听到小鹰这么说的时候却每次都提醒它：“别做白日梦了，你只是一只小鸡，是不可能飞起来的！”

其他小鸡也一同附和道：“放弃吧，我们只是小鸡，不可能飞到那么高的。”

小鹰在无数次的提醒之下，终于相信自己永远不可能飞那么高。最后当老鹰飞过，它便主动提醒自己：我只是一只小鸡，我不可能飞那么高。

虽然小鹰拥有翱翔蓝天的翅膀，但这种思维习惯一直束缚着小鹰，直到它死去的那一天也没尝试过去飞翔，更不知道飞翔的滋味。

由此可见，习惯虽小却影响深远。既然小习惯能影响到我们生活的方方面



对很多人而言，坏习惯仅仅只是阻碍他们成功。问及失败的原因时，几乎每个人都会说“坏习惯是失败的重要原因之一”。对于还未成功的人来说，坏习惯更使他们难以步入成功之道。其中一部分人的某些犯罪行为令人发指，其实那全是坏习惯的力量。

人们对于那些平时诚实正直、彬彬有礼的人犯罪感到十分惊讶。但是，如果人们能够在罪犯的大脑和神经系统中看到他的习惯的发展轨迹，就会发现有一条曲折的小径，正是这条小径，带来了某些看似无关紧要的不良行为，最终导致他的犯罪。其实他的罪行只不过是昨天或者前天所作所为的必然结果，是他以前的行为习惯的纪念碑罢了。

我们今天的行为不过是对昨天的一种重复，倘若没有非凡的意志力，即使下决心去改变，明天依旧对它重复。

严峻的斗争仍然存在，考验还远远没有结束，必须进行长期的、艰苦的战斗，以虔诚的心态和坚定的意志去控制自己的行为，扔掉过去的坏习惯，才能为形成最佳的习惯奠定坚实的基础。对于那些性格扭曲的人，人们不懂得去提醒，也没有人去告诉他们，不管他们付出多大的努力，下了多少次决心要克服和抵制坏习惯的诱惑，只要有松懈的时刻，一些陈旧的开关依然会随之打开，沉淀在心中的欲望也会决堤而出。

有人觉得坏习惯的克服轻而易举，就暂且姑息它，殊不知随着时间的流逝，坏习惯像锁链一般缠住了他，唯有靠坚定的意志、正确的行为、艰苦的过程才能加以纠正。

富人送给穷人一头牛，穷人满怀希望开始奋斗。可牛要吃草，人要吃饭，日子一天比一天难过。于是，穷人把牛卖了，买了几只羊。买回来后，先吃了一只，剩下的用来生小羊。三个月过去了，小羊迟迟没有生出来，日子又艰难了。穷人把羊卖了，买成了鸡，想让鸡生蛋，卖鸡蛋赚钱为生，但是日子在短期内并没有大的改变，于是，穷人不再抱任何希望就把鸡也杀了，穷人的理想彻底崩溃了，这就是穷人的习惯。

世界上穷人的存在是因为他们自身的坏习惯在作祟，他们只会抱怨上天对他们的不公，其实，上帝对每个人都是公平的，只是在机遇来临之时，自己习惯性地把它错过。一位投资专家说，富人成功的秘诀就是：没钱时，不管多困



5. 了解自己的习惯，做习惯的主人

“知己知彼，百战不殆”，一个人只有了解自己，知道自己办事的习惯，才能够客观地为人处世。在生活中，一个人只有通过不断地自我反省，进一步了解自己的习惯，做习惯的主人，才能立于不败之地。

自省就是反省自己，是自我拯救的第一步。一般来说，自省心强的人每时每刻都会仔细检视自己，跳出自己的身体之外，重新审视自己的行为举止是否为最佳选择。怀着一颗坦率无私的心去审视自己的人，都非常了解自己的优劣，而他们一般都很少犯错，因为他们懂得时时考虑，事事考虑。

当人们常常漫不经心地做出许多危险而鲁莽的事情时，忙碌的幸运女神为了挽救他们闯下的大祸，一直毫无怨言不停地转动着命运的轮轴。遗憾的是，不管她如何努力，还是有许多人因为一时失误而丢了财产、名誉甚至是性命。

一天，女神看到了一个在深井边上酣睡的孩子，脸上挂着满足的微笑。从旁边经过的人都为他忧心不止，因为如果他稍稍向井内翻身，他就有可能掉下井里淹死了。幸运女神正好发现了，于是轻轻转动手中的轮轴。孩子很快就从睡梦中醒来，吓了一大跳，说道：“幸亏我醒得及时，要不然我的小命就没了。”

幸运女神叹口气说：“人啊！都是这样，幸运的事都忘不了自己的英明，要是自己粗心遭受了不幸，就会把责任都推到我身上。”

幸运女神的话一针见血。你是不是因为自己的目光短浅或利令智昏，而经常把自己的失误归罪于运气，致使你做出了无法挽回的事？很多人都喜欢找借口，年轻人更是如此，把失败的原因都归罪于客观条件。很长时间你一直没有为公司的发展提出合理的方案，也没有按进度完成任务，你可能会通过各种解释诸如阅历太浅、经验太少等来推卸自己的责任，或把责任推到他人身上，此时，你有没有想过自己的疏忽大意呢？

扪心自问，你是否也会存在上面的那些心理，是否曾经有过为自己开脱的举动和想法？

因此，要想少犯或不犯错误，就需要不停地反省自己，培养自省意识，从而更深刻地了解自己的习惯，成为习惯的主人。如果你在生病期间，只会去抱怨老天的不公或诅咒将病传染给你的人，这些不仅对你没帮助，更重要的是于事无补。此时你唯一正确的做法就是检查自己的身体并医治它。时刻注意自己心灵上的缺点和过失，不把错误归咎于别人或者命运，杜绝毛病的发展，以后再碰到危机你将会迎刃而解。

培养自省习惯，还要有自知之明。正确地认识自己，也并非容易之事，不然，古人怎么会有“人贵有自知之明”、“好说己长便是短，自知己短便是长”之类的古训呢？自知之明，它既是一种高尚的品德，也是一种高深的智慧。当然，即便你养成了自省的习惯，也并不等于你把自己看得很清楚了。就如何评价自己来说，要是把自己估得过高，往往会因自大而看不到自己的短处；要是将自己估得过低，就会产生自卑心理从而对自己缺乏信心。唯有估准，才能称得上有自知之明。但是也有不少人恰好夹在这种既自大又自卑的矛盾状态中，一方面，自我感觉不错，无法看出自己的缺点；另一方面，则在应该展现自己的时候却畏缩不前。如果对自己的评价都如此之难，那么要反省自己的某一个观念、某一种理论，就难上加难了。

● 启示：

1. “知己知彼，百战不殆”，一个人只有了解自己，知道自己办事的习惯，才能够客观地为人处世。
2. 思考自己的习惯，发现众多习惯的好与坏，从中找出不符合自己优秀习惯的习惯，把不好的习惯纠正成好的习惯，并让这种反思成为自己的习惯。

思考：

1. 请谈谈你对“知己知彼，百战不殆”这句话的理解。
2. 你觉得了解自己重要，还是了解他人更重要？

行动：

1. “今天你当主人了吗？”对自己平时的坏习惯作深刻检讨，“每日三省吾身”。
2. 从学习、工作、生活方面谈谈自己都有哪些习惯？



● 启示：

1. 如果坏习惯占据了主导地位，我们将为此付出高昂的代价。
2. 回望过去，立足现在，展望未来，现在才是最重要的，只要从现在开始积极地塑造良好的习惯，一切都会好起来的！

● 思考：

1. 在人的一生中，过去、现在、未来三个时间段，你觉得哪个阶段最重要？请简述理由。
2. 当你的工作无法突破时，你是抱着什么样的心态去克服、去改变的？

● 行动：

1. 学会在苦难中找到绝处逢生的契机，这样事情会随着不断的变化发展而产生令你意想不到的结果。
2. 用积极的心态迎接新的挑战，只要努力克服，给自己勇气，塑造良好的习惯，成功就在不远处。

7. 用毅力打造新习惯

一个人如果没有毅力，必将被生活中的种种挫折打败，甚至在还未开始之前，就已经被打败。有毅力，你才会赢。

红军二万五千里长征，举世闻名。上有敌机侦察轰炸，下有国民党围追堵截，而红军的装备只不过是小米加步枪；还要面对种种困境，在恶劣的环境下难免会有断炊的情况，此时的红军靠吃皮带充饥，其艰难程度可想而知。而一路走来的红军不愧是英雄好汉。红军二万五千里长征的胜利是中国革命成功的转折点。红军长征的胜利靠的是什么？靠的是毛泽东的领导、广大红军对革命事业坚定的信念、顽强的意志和将革命事业坚持到底的毅力。

毅力，是人的一种心理忍耐能力，是一个人能否完成学习、工作、事业的持久力。当它与人的期望、目标相结合后，它会发挥令人惊叹的作用。所以，

心态习惯：阳光自信， 用理性主宰你的工作

第2章



最隐秘最强大的习惯势力存在于你的内心。
对自己有一个正确而充满期许的定位，对职业有一份积极的心态，每一天以发自内心的热情去工作，勇于挑战自我，你就能采撷到最大最甜的成功果实，体会到工作带给自己的幸福感。



只因电脑故障导致落选，于是立即给他补发了录用通知书。通知书送到时，那位落选者已经因没有被录取而跳楼自杀了。

一位助手在松下身旁自言自语道：“多可惜，这么一位有才华的青年，我们没有录取他。”

“不，”松下摇摇头说，“幸亏我们公司没有录用他，没有自信心的人是干不成大事的。”

无论你陷入何种境地，即使被无数家公司拒绝，即使贫穷得身无分文，你都应该保持你那可贵的自信心。

无数事例证明：卓越的人物在成功之前，都具有强烈的自信心，他们充分相信自己的能力，深信自己必然能够成功。因此，在工作中，不管面临多少难题，他们总能全力以赴，直到取得非凡的成就。

自信是成功的前提，没有自信的人无法面对工作中的挫折，一个人如果没有了自信，自己首先就贬低了自身的存在价值。没有自信的人，将永远无法取得骄人的业绩，也就很难成功。

● 启示：

1. 要想成功，关键就是自信。每一个人都有自身一时难以发现的潜力，多些自信，努力挖掘，你也能创造奇迹。
2. 信心可以铸就钢铁一般的意志。只要充满自信，就没有什么不可能。

● 思考：

1. 你初到一个单位，由于不善言辞或者业绩还来不及展示等方面的原因，被身边的同事或上司忽视甚至小看。你会怎么办？
2. 你想干一番大事业，首先自己必须充满自信，然后才敢于并充分展示自己优秀的一面，把事情做到最好。

● 行动：

1. 世界上再聪明的人也同其他人一样，以信念和经历为基础来培养自信。相信自己，勇敢地去试试吧！
2. 每天晚上想一下就会发现，其实没有什么是不可能的，只要充满自信。



3. 职场最低处，也是好开端

古罗马大哲学家西刘斯曾说过：“想要达到最高处，必须从最低处开始。”

刚毕业的大学生，自以为读书多，见识广，做事以索要为目的，对最后的获取也越来越不满意，自己越想得到的却越是得不到，渐渐地不知足的心理就占据了他们的全身心。

如果你也被这种心理占据着，那么，请马上丢掉它吧！

有一位年轻人，他对生活的不满与内心的不平衡一直折磨着他，直到一个夏天与同学尼尔乘他们家的渔船出海，才让他一下子懂得了许多。

尼尔的父亲是一个老渔民，在海上打了几十年的鱼，年轻人看着他那从容不迫的样子，心里十分敬佩。

年轻人问他：“每天你要打多少鱼？”

老人说：“孩子，打多少鱼并不是最重要的，关键是只要不空手回去就可以了。尼尔上学的时候，为了交学费，不能不想着多打一点儿，现在他也毕业了，我也没有什么奢望打多少了。”

年轻人若有所思地看着远处的海，突然想听听老人对海的看法。

他说：“海是够伟大的了，滋养了那么多的生灵。”

老人说：“那么你知道为什么海那么伟大吗？”

年轻人不敢贸然接话茬儿。

老人接着说：“海能装那么多水，关键是因为它位置最低。”

正因为老人敢于把位置放低，所以他能够从容不迫，能够知足常乐。

许多年轻人并不能正确地摆正自己的位置，总为自己的一点成绩和优势沾沾自喜，相反，如果能把自己的位置放低，习惯性地从那些毫不起眼儿的细节出发，将有无穷的动力在等着你。

低层次创业者们的创业事迹同样令人羡慕不已，他们受益和成功的进程也最明显，因此我们没有任何理由去鄙视他们，究其原因，主要在于他们没有心

● 启示：

1. 做任何事情，都必须脚踏实地，从低处做起。如果不找准自己的位置，好高骛远，那么一切都会徒劳无益。
2. 不管手头上的事多么不起眼儿，坚信只要自己仔细去做，理想就会靠近你，成功就会属于你。

● 思考：

1. 文中老渔民的话是否让你受益匪浅？你从中学到了什么？请谈谈你的感想。
2. 当领导给你一个谁都能胜任的办公室日常事务性工作时，你会如何对待？

● 行动：

1. 如果你是一个即将走上社会的年轻人，请试着从工作的最低处做起，因为它才是你成功的开端。
2. 从今天开始，每天都做一两件你自己觉得毫不起眼儿的事情。

4. 不断进取，方可成功

“逆水行舟，不进则退。”在实际生活中，你要么一直遥遥领先，要么心甘情愿位居人后。

一个人要想在事业上获得成功，必须坚定一个奋斗的方向，并朝着这个方向不断往前冲。倘若你无法分清自己的方向，就会谨小慎微，裹足不前。

在我们的身上存在一种神秘的力量，它就是进取心。它不允许我们有丝毫懈怠，它让我们永不满足，每当我们达到一个高度，它就召唤我们向更高的境界努力。它是摆脱颓废的最佳手段，一个人一旦形成不断自我激励、始终向着更高境界前进的习惯，身上所有的不良品质和坏习惯都会逐渐消失。纵观古今中外的成功人士，他们身上大都有这种不断进取的个性与品质。大科学家爱迪生就是一个不断进取，永不满足的人。



5. 去掉抱怨，着手改变

抱怨现状是影响世界进程的理念，而绝不安于现状是改变世界面貌的理念。人类社会之所以能够从茹毛饮血时代发展为今天高度文明的时代，是因为人们树立了“抱怨现状，不如着手改变”的好习惯，使得人类不断去追求新的高度和新的目标。

现实生活中总有人抱怨自己生不逢时，英雄无用武之地，而恰恰是这种心态禁锢了他的思想，封闭了他的创造力，即使他有某些富于创造性的想法时，也不懂得去着手改变，使得机遇擦肩而过，渐渐地也就丧失了对工作的激情。

人们对自己所处的环境不满意或意识到自己所处的环境不利或者相对劣势的时候，往往会因为不平衡而产生抱怨的心理，与其这样，不如尽自己最大的努力去提高自己或直接改造自己所处的环境，以达到自己与环境的统一和平衡。危机总是存在的，快速发展的社会也对个人的要求不断提高，我们要想办法克服，当环境改变时，人的目标也会有相应的调整。

在自然界中，老鹰可以说是世界上寿命最长的鸟类，它一生的年龄可达70岁。它的第一个生命周期是40岁，要想再获得30岁的寿命，它在第一个周期快要结束时，就必须作出痛苦的重生决定，这就是要求老鹰在它生命中的这个阶段制定新的目标。

当老鹰活到40岁时，它的爪子迅速老化，无法有效地抓住猎物；它的喙变得又长又弯，几乎碰到胸膛；它的翅膀变得十分沉重，因为它的羽毛长得又浓又厚，使它飞翔十分吃力。这时候，它只有两种选择：等死或经过一个十分痛苦的更新过程——150天漫长的操练。它必须很努力地飞到山顶，在悬崖上筑巢。停留在那里，不得飞翔。

老鹰首先用它的喙往岩石上击打，直至老鹰的喙完全脱落。然后躺在巢里，静静地等候新的喙长出来。新的喙长出来后，用它把老化的爪子一根一根拔掉。当新的爪子长出来后，它便把羽毛一根一根地拔掉。五个月以后，新的