

播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。

—— 英国作家 萨克莱

培养职场 良好习惯

PEIYANG ZHICHANG
LIANGHAO XIGUAN

王 茹◎编著



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

培养职场 良好习惯

PEIYANG ZHICHANG
LIANGHAO XIGUAN

王 茹◎编著



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

内容提要

本书是一本旨在帮您培养职场良好习惯的书，用平实的语言构建了一个足以改变你一生的伟大职场习惯工程，形象而生动地剖析了左右人生方向的优秀习惯和负面习惯，并有针对性地提出了跨越人生障碍、培养优良习惯的切实可行的妙方，为读者重塑自我、改变职场命运提供了一条黄金途径。本书从了解和认识习惯切入，结合当代成功学、心理学、社会学等交叉学科知识，全方位、多角度地阐释习惯对职场成功的意义，帮助读者用习惯的力量成就美好人生。

责任编辑：国晓健

责任出版：刘译文

图书在版编目（CIP）数据

培养职场良好习惯/王茹编著. —北京：知识产权出版社，2013.6
ISBN 978-7-5130-2110-4

I. ①培… II. ①王… III. ①职业道德—通俗读物 IV. ①B822.9-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 143788 号

培养职场良好习惯

王 茹 编著

出版发行：知识产权出版社

社 址：北京市海淀区马甸南村 1 号

网 址：<http://www.ipph.cn>

发行电话：010-82000893 转 8101

责编电话：010-82000860 转 8385

印 刷：知识产权出版社电子制印中心

开 本：787mm×1092mm 1/16

版 次：2013 年 7 月第 1 版

字 数：246 千字

邮 编：100088

邮 箱：bjb@cnipr.com

传 真：010-82005070/82000893

责编邮箱：guoxiaojian@cnipr.com

经 销：新华书店及相关销售网点

印 张：15.5

印 次：2013 年 7 月第 1 次印刷

定 价：36.00 元

ISBN 978-7-5130-2110-4

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题，本社负责调换。

前言

在当今竞争激烈的职场环境中，如何使我们在忙碌的工作中始终保持昂扬的斗志、饱满的激情，从而轻松地驾驭自己的工作？这是每一个职场人士的梦想。但我们却经常面对如下的问题：

为什么我们工作也挺努力，却不能取得别人那样优秀的成绩？为什么我们的许多工作总是延期完成？为什么我们的工作经常毫无头绪？为什么我总是要加班到很晚？为什么我们不能做到工作与家庭的平衡，老板和老婆似乎都不太买账？……

这是一本能够使你在当前的经济环境中改变自身以上“太囿”生活状态的书，它会让你生活得——更明白、更自信、更从容、更精彩、更快乐。

一个人在出生的时候，就像是一张白纸，不具备任何习惯，无论是好的还是坏的。孔子云，“与善人居，如入芝兰之室，久而不闻其香，即与之化矣。与不善人居，如入鲍鱼之肆，久而闻其臭，亦与之化矣。丹之所藏者赤，漆之所藏者黑，是以君子必慎其所处直焉”。可见，一个人的习惯与其家庭出身、人文环境、物质条件密切相关。习以为常、耳濡目染都是形容习惯是如何养成的常见成语，每一个呱呱坠地的婴孩的生命起点都是一样的，可是后来的生活境遇却是那样的不同，正如孔子所言“性相近也，习相远也”，可以说，习惯最终决定了人们各自的命运。

中国有不少与习惯有关的谚语，例如“习善而为善，习恶而为恶”、“近朱者赤，近墨者黑”；国外也有谚语“讨饭三年懒做官”、“一盎司习惯抵得上一磅智慧”。总而言之，现实中人，其道德品行，善恶高下，主



要在于后天学习、习染，以及由此形成的习惯。

良好的行为习惯是一个人成功的基础，亚里士多德说过：“人类的美德分为两类：一是理智的，二是道德的。理智的美德由教学产生和发展，道德的美德由行为习惯而来。”关于习惯养成的重要性，世界各国的人们有很多真知灼见，例如，“积千累万，不如养成个好习惯”；“习惯影响性格，性格决定命运”；“美德大多存在于良好的习惯中”。伟人之所以伟大，得益于习惯的鼎力相助，失败者之所以失败，习惯同样是罪魁祸首之一。因此，习惯在人们的日常生活中起着举足轻重的作用。

有人采访一位诺贝尔科学奖得主：“您在哪所大学，哪个实验室学到了您认为最主要的东西？”那位白发苍苍的学者回答道：“在幼儿园。”他们接下来的对话是：“在幼儿园能学到什么东西呢？”“把自己的东西分一半给小伙伴们，不是自己的东西不要，东西要放整齐，吃饭前要洗手，做错事要道歉，午饭后休息，要学会观察周围的大自然……”他所提到的似乎都是那么的微不足道，然而这些都是习惯养成的范畴，都属于非智力因素。可见，良好的行为习惯原本是从幼儿时期就开始养成的，它源于家庭启蒙教育，对一个人后来的成功影响巨大。习惯的力量是无比巨大的，它决定一个人的思维方式和行为方式，从而左右人们的生活轨迹。

印度谚语说的好：“播种一种信念，收获一种行动；播种一种行动，收获一种习惯；播种一种习惯，收获一种性格；播种一种性格，收获一种命运。”信念变成了行动，行动变成了习惯，习惯养成了性格，性格决定了命运。这样看来，命运的基石就是养成习惯这一行为。对于职场人士而言，好的工作习惯更是事业成功的保障。

《培养职场良好习惯》是一本旨在帮您培养职场良好习惯的书，本书用平实的语言构建了一个足以改变你一生的伟大职场习惯工程，形象而生动地剖析了左右人生方向的优秀习惯和负面习惯，并有针对性地提出了跨越人生障碍、培养优良习惯的切实可行的妙方，为读者重塑自我、改变职场命运提供了一条黄金途径。本书从了解和认识习惯切入，结合当代成功学、心理学、社会学等交叉学科知识，全方位、多角度地阐释习惯对职场成功的意义，帮助读者用习惯的力量成就美好人生。

《培养职场良好习惯》以三个“W”为主线，即“Why”、“What”、“How”，系统分析培养职场良好习惯的好处，职场需要什么样的习惯，以



及具体如何培养职场的良好习惯,例如时间管理,心态调整,职场减压等。本书内容新颖实用,紧扣时代脉搏,并配有大量生动翔实的案例,旨在帮助读者快速养成良好的职业习惯,以胜任工作的需要和个人发展的需求。本书共三部分,章节体例安排如下:

第一部分,习惯决定性格,性格决定命运。帮助读者认识到职场习惯的重要性。

第二部分,职场应有的好习惯。让读者了解到底需要培养哪些职场良好习惯,并构建良好职场习惯的理论框架。

第三部分,改变习惯,规划职业生涯。鼓励读者真正行动起来,去改变自己的命运。

一切的一切都毫无意义,除非现在就开始付诸行动!再长的路,一步一步也能走完,再短的路,不迈开双脚也无法到达。相信我,这本书能让你觉得生活焕然一新,觉得每一天都充满了阳光和欢乐。如果这本书能让你感悟到生活的些许变化,其实周围的一切都没有变,变的只是你的习惯;如果这本书能让你重新认识自己、改善自己、塑造自己,那么将是我万分荣幸和快慰的事了。

本书作者研究方向为国际经济合作,主攻商务英语教育,具有丰富的商务实践经验,曾任瑞士 Faude & Huguenin 公司中国区商务代表,现任哈萨克斯坦 Kazakhstan Mint 中国独家采购商及高校教师,希望能把更多的实际职场经验和工作体会与读者共勉。

在本书编写的过程中,作者参考并借鉴了国内外出版的有关资料和相关的网站信息,同时也得益于胡冰冰、张海丽、周政的大量协助工作,在此对参考文献的原刊出单位的支持和协助人员的辛勤付出表示衷心的感谢,并对给予协助的国内外商务人士一并感谢。

由于编者水平有限,书中不妥及疏漏之处在所难免,恳请国内外专家和广大读者不吝指正。

编者

2013年5月



目 录 CONTENTS

第一篇 习惯决定性格，性格决定命运 /1

第一章	习惯最给力	/3
第二章	习惯的益处	/9
第三章	习惯的主人	/18

第二篇 职场应有的好习惯 /27

第一章	把职业当成第二信仰	/29
第一节	在工作中雕琢自己的人生价值	/30
	爱因斯坦的信仰	/30
	有职业使命感的人更有希望成功	/34
	工作收益大于薪水	/41
第二节	你可以选择工作态度	/48
	面对工作是享受还是痛苦?	/48
	职场第一竞争是态度	/56
	职业无贵贱	/61
第二章	责任、忠诚、敬业	/77
第一节	工作就是责任	/78
	敢于承担责任，才会被人最终认可	/78
	责任是职业和企业的生命线	/82
	责任让你拥有更多人脉	/86
第二节	比黄金还贵重的是忠诚	/94



	公司的事就是我的事	/94
	决不做背叛公司的“奇葩”	/98
	跳槽，请三思而行	/107
第三节	把敬业当成习惯	/116
	爱公司如同爱自己的家	/116
	像老板一样思考	/118
	维护公司荣誉	/125
第三章	融入团队，创造卓越	/129
第一节	在团队中才能成功	/130
	团队工作的意义	/130
	现代作业系统需要精诚协作	/134
第二节	竞争并不可怕	/139
	在竞争中通过创新开阔市场	/139
	抑制侵害团队健康的毒素：战胜嫉妒	/142
第四章	惜时如金、要事当先	/147
第一节	做个吝啬时间的“葛朗台”	/148
	今日事今日毕	/148
	旋转时间管理的魔方	/152
第二节	要事第一，事半功倍	/156
	做正确的事	/156
	要事当先，事有先后	/159
第五章	用心工作，不断提升自我	/164
第一节	专注与专业	/165
	一次只做好一件事	/165
	绝不拖延工作	/168
	从不忽略细节	/172
第二节	提高自身职业素养	/176
	善于自我管理	/176



及时总结，及时提高	/180
第六章 懂得珍爱自己	/182
第一节 身心健康是“革命”成功的本钱	/183
职场需要填充幸福元素	/183
保持身体健康是职场生命的源动力	/186
正确对待职场压力	/189
第二节 平衡工作与家庭	/194

第三篇 改变习惯，规划职业生涯 /199

第一章 充分认识职场的不良习惯	/201
“总有一天综合症”	/201
“邋遢”	/204
公私不分	/206
第二章 培养良好习惯，构建崭新生活	/209
自我评估	/210
替换，而不是抹去	/215
人为设定结果，引起潜意识的注意	/218
心理预演	/222
罗马不是一天建成的	/223
坚韧的力量	/225
第三章 助你养成良好习惯	/230
目标的力量	/231
制订一个计划，重在坚持	/234
用笔记下前进的脚步	/236
参考文献	/238

第一篇

习惯决定性格，性格决定命运

一项来自智联招聘的调查显示，七成职场人士认为，好的工作习惯在事业成功的诸多因素中能够占到一半以上的功劳。其中三成职场人认为，事业能够成功80%来自于好的工作习惯。由此可见，职场人士们大多认识到了好的工作习惯在职业发展中的重要性。调查结果还显示，认为自己的工作习惯现在已经很好的职场人士不到三成，但是职场人士并不气馁，61%的职场人对自己很有信心，认为虽然现在自己的工作习惯还不够好，但相信自己一定可以养成良好的工作习惯。

常言道，“活到老学到老”（Never too old to learn），其实只要真心愿意付出努力，任何好习惯的养成都不会晚，越早修正自己的习惯就能越早享受到好习惯带来的益处。每一个职场人士都在为成功而努力，既然认识到好的工作习惯在事业成功中所起到的重要作用，何不花一些时间，在日常工作中及时、主动调整自己的工作习惯，从而使工作能够事半功倍呢？相信养成这些习惯后，你会感觉到工作、生活其实并没有想象中那么劳累和忙碌。万事开头难，开了头就不难喽！



案例

佛堂里的一块大理石有一天抬起头来对佛像说：“我们原本来自于同一块石头，现在我躺在这里，灰头土脸，受万人践踏，而你却站在那里，高高在上，受万人膜拜，世道为什么如此不公平呢？”

佛像回答道：“是啊，我们本源自深山的同一块石头。在被人景仰之前，我历经了能工巧匠数年的精雕细琢，才得以站在这里；而你只是经过简单的打磨，所以很可惜，你只能铺在地上给人垫脚了。”

虽然同为石头，一旦历经磨炼，被雕成佛像，便成为众人膜拜的偶像，话里话外充满了禅机。相反，如果只是经过粗制滥造，无法承载任何重要的使命，那就只能做一块铺地板的“贱”石头了。人们的人生境遇何尝不是如此呢？实际上，人人生而平等，大家都是血肉之躯，有谁天生就高贵呢？生活中我们这些凡夫俗子谁又比谁差呢，我们一分钟内的脉搏跳动次数应该也相差无几吧？可数年之后，生活注定会把我们分成坐车的、赶车的、造车的、修车的。

大千世界中的芸芸众生，为什么有的人春风得意，有的人却黯然无光？为什么有的人财运亨通，有的人却一贫如洗？20世纪瑞士著名心理学家和分析心理学的创始人卡尔·荣格（Carl Gustav Jung）说过这样一句名言：“性格决定命运。”每个人的不同性格，正是导致每个人具有不同的命运的原因之一。

人生就像一张空白的试卷，我们面对的其实就是一道自我检测的试题，等待着我们用智慧去填写；人生也像是一幅图画，等待着我们用巧手去描绘。有些人工作事业不稳定，家庭生活也很挫折，他们经常会把责任推给“老天爷”，报怨命运不公，没有遇到很好的机会，碰不到可以帮助他们的“贵人”。其实，命运基本是公平的，每个人的一生中都会闪现形形色色的机会，但当机会出现时，人们的判断、选择的道路、走在路上的态度却会非常不同。

所谓的成功人士大多能不畏挫折与失败，并能实践中不断地追求进步。心理咨询专家研究发现，一个人工作、学习的好坏，20%与智力因素有关，80%与非智力因素相关，而在习惯、兴趣、信心、意志、性格等非智力因素中，习惯又占有重要地位。

第一章

习惯最给力

没有什么比习惯的力量更强大。

“Nothing is more powerful than habit.”

——奥维德（Ovid），古罗马著名诗人

长篇叙事诗《变形记》的作者

良好的习惯乃是人在自身神经系统中存放的“资本”，这个“资本”不断地增值，而人也在其一生中享受着它的“资本红利”。坏习惯则是道德上无法偿清的“债务”，这种“债务”能够用不断增长的“贷款复利”去折磨人，去麻痹他的好行为和逻辑思维，甚至达到萎靡、崩溃、破产、沦陷的地步！这绝非危言耸听。

古希腊大哲学家柏拉图（Platon）有一次因为一件小事毫不留情地训斥了一个小男孩，因为这个小孩总是在玩一个很愚蠢的游戏。男孩不服气：“您为鸡毛蒜皮的小事而责备我。”“但是，你经常这样做就不是鸡毛蒜皮的小事了。”柏拉图回答他说：“你会养成一个影响终生的坏习惯。”

习惯的力量是巨大的。人一旦养成一个习惯，无论是好的抑或是坏的习惯，都会不自觉地继续遵循这个习惯生活。一个孩子自幼养成的习惯，将直接影响到他一生的命运。孩子的语言和行为体现了人类最原始的本能和欲望，而他们经过后天教育和培养，养成良好的个人习惯，就会成为未来的职场精英。孩子们离不开好习惯的影响，我们可以从这个角度去理解



“不要让孩子输在起跑线”上，而绝对不是简单地将各种课外辅导班进行累加。负责任的家长应该花点时间和精力培养孩子的好习惯，让孩子真正受益终生。同样，对于孩子们不良的小习惯，也需要及时纠正，就像花农修枝一样，剪去多余枝杈，避免它们遮光并夺取营养，为那些好的习惯“主枝”的生长创造更多的生存空间。

毫无疑问，人就是一种习惯的动物。无论我们是否愿意，习惯总是无孔不入，渗透在我们生活的方方面面。



案例

从前，有一个猎人，他在一次打猎中捡回了一个老鹰蛋。回到家里，他把老鹰蛋和母鸡正在孵的几个鸡蛋放在了一起。没过多久，小鹰和小鸡一起出世了。在鸡妈妈的照顾下，小鹰很开心地和小鸡们生活在一起。

小鹰当然不知道自己是一只鹰，母鸡也不知道它是一只鹰，按照教育其他小鸡那样教育小鹰，这只小鹰一直按照鸡的习惯生活着。它和小鸡们一起学习鸡的各种本领——他学会了喔喔叫，和小鸡们一起吃小虫。

在它们生活的地方，不时有老鹰从空中飞过来。每当老鹰飞过，小鹰就说：“在天空飞翔多好啊，有一天我也要那样飞起来。”然而母鸡听到小鹰这么说却每次都提醒它：“别做梦了，你只是一只小鸡，不可能飞起来的！”其他小鸡也一起附和道：“我们只是小鸡，不可能飞得那么高的，我们最多只能飞到树杈上要耍。”

小鹰被提醒的次数多了，最后终于相信自己永远不可能飞那么高，再看到老鹰飞过，它便主动提醒自己：我只是一只小鸡，我不可能飞那么高。就是这样的思维习惯，让这只鹰直到死那一天，也没有飞翔过——尽管它拥有一对翱翔蓝天的翅膀。

由此可见，习惯虽小，却能左右命运。

很少有人能够意识到，习惯的影响力竟然如此之大。有调查表明，人



们日常活动的90%源自习惯和惯性。细想来，我们大多数的日常活动都只是习惯而已！我们几点钟起床，怎么刷牙、洗脸、穿衣、读报、吃早餐、驾车上班，等等，一天之内上演着成百上千种习惯。然而，习惯还并不仅仅是日常惯例那么简单，它的影响十分深远。小到啃指甲、挠头、握笔姿势、走路形态以及双臂交叉等微不足道的习惯，大到一些关系到身体健康的习惯，比如，吃什么，吃多少，何时吃，运动项目是什么，锻炼时间长短，多久锻炼一次，等等。甚至我们与朋友交往，与家人和同事如何相处都是基于我们的习惯。再说得深一点，就连我们的性格都是习惯使然。

牧师华理克（Rick Warren）在他的作品《目标驱动生活》（The Purpose Driven Life）中有这样的描述：“性格其实就是习惯的总和，就是你惯性的表现。”关于习惯成就性格的说法并不是最近才提出来的，古希腊哲学家亚里士多德（Aristoteles）早在公元前350年便宣称：“正是一些长期的好习惯加上临时的行动才构成了美德。”

习惯不仅仅影响我们的个人生活，很多心理学家都一致认为，实际上正是习惯引导着整个社会结构心理机制的改变。著名心理学家、哲学家威廉·詹姆斯（William James）如此写道：“习惯就像一只巨大的飞轮……正是它，使得那些从事最艰苦、最乏味职业的人们没有抛弃自己的工作；也正是它，注定了我们每一个人都只能在自己所接受的教育和最初选择的范畴内与生活展开搏斗，并为那些自己虽然并不认同，但却别无他选的某种追求而付出最大的努力，还是它，把不同的社会阶层清晰地区分开来……”

詹姆斯不仅注意到习惯的巨大力量是如何影响这个社会的架构，同时，他也指出了改变习惯的艰巨和不易。那么，习惯为什么如此难以改变呢？就因为它们在我们的潜意识中根深蒂固，这便是我们显意识几乎无法改变习惯的本质原因。说到这里，就要顺便提一下潜意识与显意识的区别。通俗地讲，潜意识就是那些在正常情况下根本不能变为意识的东西，从我们来到这个世界的第一天起，潜意识的力量就已经属于我们了；而显意识是人们后天自觉认识到并主动控制的一种现象。显意识的活动仅在我们警觉时起作用，在我们清醒和防备时能够战胜潜意识，它就像是一位值勤的哨兵，夜深时哨兵开始打盹了，潜意识就当政了。因为，潜意识从不入睡，它永远静静地存在，静静地等待显意识哨兵开小差。你大概也有过



如下的经历吧。



案例

原本每天上班是走同一条路线，但是最近一段时间，途中因为施工经常导致交通堵塞，于是，你的意识为自己规划了另一条行车路线。然而不幸的是，你还是很多次走上了拥堵的老路。在匆匆忙忙的早晨，你的显意识思维早已被无数的工作计划、任务和其他要紧的事占得满满当当。于是，你的自动导航员（即你的潜意识）便轻易地取得了控制权，指挥着你驶向以往上班的老路。

显然，“走老路”对你的意识来说显得更自然，更节省精力，也就是说，除非你必须调整自己的潜意识（即习惯），否则，你将毫不迟疑地重复类似的选择。这种“走老路”的习惯，便是潜意识作用的结果，正如人们的口头禅“习惯了”一样，类似“走老路”的习惯都深深地置于我们的潜意识当中，不容易改变。

从这里我们可以看出，改变习惯（潜意识）需要我们有意识地与潜意识进行沟通与交流，再对它进行必要的培训，最后才能生成一套新的潜意识的运行程序。

习惯真的能改变吗？



案例

有一个美国商人抽烟抽得特别厉害。一次，他到欧洲旅游，住在一个小镇的旅馆里。半夜，外面下起了大雨，他从睡梦中醒来。他习惯性地往床头摸香烟，可是烟盒是空的，昨天他忘记买香烟了。想抽烟的欲望推着他在困倦中走下床、翻行李箱，结果发现一盒香烟都没有了。他焦急地往旅店的餐厅跑，但餐厅早已关门。看来，唯一的办法就是到外面的商店买，但这个小镇他并不熟悉，不知道在这个时候哪里有香烟卖。他突然想起了一个地



方可能会买到香烟——火车站，不过要过五六条街。此时，外面大雨倾盆，路面泥泞。他想开车去火车站，但车库已经落锁，在这么偏远的地方叫计程车显然也不现实，唯一的办法只能是步行。

想抽烟又抽不到，欲望难以满足让他百爪挠心，他以最快的速度穿好了衣服、披上了雨衣。正准备开门的时候，他停住了，开始大笑，他在笑他自己荒唐可笑的行为——一个全国闻名的商人居然会在深夜，冒着大雨，穿过几条大街，目的仅仅是买一盒香烟?! 这太不可思议了，太荒诞了。

此时，他已意识到，抽烟的习惯已将他牢牢地控制，难以自拔，自己差一点儿就成为坏习惯的奴隶。他回到床头，将空烟盒揉成一团扔进纸篓中，脱下雨衣，继续睡觉。从此，他再也没有吸过烟。

任何行为一旦成了习惯就很难改变，它让你必须遵照它的“旨意”来行事，违背它你会自然而然地感到万分难受和不安。这一规律不仅仅适用于坏习惯，好习惯同样也有这样的力量，所以，我们要善于利用这个规律。也正因为如此，我们才会努力培养好习惯，但要保持这样的好习惯并不是很容易的事情。比如，你养成了早上锻炼的习惯，某一天天冷，你宁愿离开温暖的被窝，如果你不用自己的意志克服，让自己的思维沐浴在锻炼后那种舒适的畅快感觉中，你可能很容易就会被一时的懒惰打破你坚持已久的习惯。相反，坏习惯变成好习惯，不知道要花多大的功夫，抽烟的人最能深刻体会到这一点。正如同上面提到的那个全国闻名的美国商人，明知道吸烟有害健康，但是要戒掉它比上刀山下火海还难，他的戒烟成功还要归功于那场让他幡然醒悟的大雨，他最终用意志力为自己主动生成了一套新的潜意识运行程序。

有的坏习惯并非是由你的恶性决定的，只是在日常生活中因为未加主动控制和注意而形成的。所以，改掉坏习惯是完全可能的，相信这一点是改变坏习惯的开始。那些甘愿做坏习惯奴隶的人，往往是意志薄弱、缺乏自信和魄力的人，他们甘心接受坏习惯的摆布，而从未想过通过自己的努力改变这种被动的状态，或者是尝试过改变，但却很容易投降妥协。人类



最大的敌人恰恰是自己，改掉坏习惯也是战胜自我、征服自我的过程。生活永远属于那些能够战胜自我的强者，只有强者才有能力培养好习惯以改变自己的命运。坏习惯的力量再大也大不过人的自制力，这是一场力量的较量，谁是赢家，取决于你！

说到这里，我又想起了一只小象的故事。



案例

一只小象在很小的时候，就被放进了动物园，鼻子被一根链条拴在了木桩上。

有一次，它想挣脱铁链到猴山看看猴老弟，没想到用力过猛，铁链把鼻子挣得生疼。“哎呀，这条铁链太牢了！”小象含泪舔着自己流血的鼻子，心想：“我这头小象是挣不开这条铁链的。”

半年后，小象又想到大街上去转转，一挣链条，又把鼻子挣得生疼，它又想起了当初的想法，告诉自己：“我怎么忘记了这条铁链是挣不开的。”经过两次的失败，小象再也不敢去挣那条铁链了。

日复一日，年复一年，小象茁壮成长，长成大象了。这时候的它完全可以挣脱铁链到外面潇洒走一回了，但是，经过前两次的失败，小象已经习惯性地认为自己是不可能挣脱这条铁链的，它再也没有想到外面去玩的想法了。终于，小象变成了老象，它老死在象房里了，直到死，它也没有实现潇洒走世界的愿望。

习惯决定了小象的一生碌碌无为，这个故事让我们人类禁不住唏嘘和遗憾。

英国唯物主义哲学家、现代实验科学的始祖、科学归纳法的奠基人弗朗西斯·培根（Francis Bacon）一生成就斐然。他在谈到习惯时深有感触地说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。”因此，在职场中培养良好的习惯是很重要的。