

这些工作习惯 阻碍你成功

ZHESIE GONGZUO XIGUAN
ZUAI NI CHENGGONG

向亚云 蒋彬 刘彪◎著



好习惯帮我们冲上事业成功的巅峰，
坏习惯把我们推向工作失败的深渊。
习惯决定行为，行为影响性格，性格改变命运。

中国言实出版社

这些工作习惯 阻碍你成功

ZHEXIE GONGZUO XIGUAN
ZUAI NI CHENGGONG

向亚云 蒋彬 刘彪◎著

**好习惯帮我们冲上事业成功的巅峰，
坏习惯把我们推向工作失败的深渊。
习惯决定行为，行为影响性格，性格改变命运。**

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

这些工作习惯阻碍你成功/向亚云等著. — 北京:中国言实出版社, 2013. 4

ISBN 978-7-5171-0104-8

I. ①这… II. ①向… 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 063561 号

责任编辑:李 生 孙法平

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64966714(发行部) 51147960(邮 购)

64924853(总编室) 56423695(编辑部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京市德美印刷厂

版 次 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 15.25 印张

字 数 221 千字

定 价 32.00 元 ISBN 978-7-5171-0104-8

前言

所谓习惯,就是人们在日常生活和工作中以相同的方式,一而再,再而三地从事相同的事情,这样不断重复之后形成的一种固化的、稳定的、不易改变的行为或思想的惯性。

习惯无处不在,无时不在,一天 24 小时都紧跟着我们。比如我们在几点起床,几点吃饭,几点洗脸、刷牙,喜欢吃什么,喜欢穿什么,喜欢什么颜色,我们接触的每一件事物,产生的每一个想法,得出的每一个结论,做出的每一个动作,都是习惯的作用,都受到习惯的支配。据科学家统计,一个人一天的行为中,大约只有 5% 是属于非习惯性的,而剩下的 95% 的行为都是习惯性的,我们所做的绝大部分的事情其实有习惯的烙印,都被习惯支配着,左右着,改变着。

柏拉图说:“人是习惯的奴隶。”英国诗人德莱敦说:“首先我们养出了习惯,随后习惯养出了我们。”全球畅销书《心灵鸡汤》的作者杰克·坎菲尔德也说过:“如果你希望出类拔萃,也希望生活方式与众不同,那么,你必须明白一点——是你的习惯决定着你的未来。”而著名心理学家威廉·詹姆士更有一段阐述习惯的名言:“播下一种行为,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。”这段话几乎被公认为是习惯和命运的公式,习惯和成功的公式。我们的工作,我们的生活,我们的成功,我们的命运,我们的人生,无不受到习惯的强大影响,时刻被习惯牵着鼻子走。

可见习惯的力量是巨大的,它贯穿着人的一生,伴随着人的一生,影响着人的一生。不论是成还是败,是输还是赢,是失还是得,都由习惯决定,区别只不过在于你养成的是好习惯还是坏习惯。好习惯促进成功,坏习惯制造失败;好习惯是成功的钥匙,坏习惯则是失败的泥淖;好习惯载着我们向成功飞驰,坏习惯却驮着我们滑向失败的深渊……成功的人永

远都是那些不断完善自己、不断改掉坏习惯养成好习惯的人。美国的杰·霍吉在他的《习惯的力量》一书中写道：“成功人士并不见得比其他人聪明，但是，好习惯让他们变得更有教养、更有知识、更有能力；成功人士也不一定比普通人更有天赋，但是，好习惯却让他们训练有素、技巧纯熟、准备充分；成功人士不一定比那些不成功者更有决心或更加努力，但是，好习惯却放大了他们的决心和努力，并让他们更有效率、更具条理。”可见习惯决定人生，左右人生，改变人生。一切成功都源于习惯，一切失败也都来自习惯；有好的习惯才有好的命运，有坏的习惯就会有坏的命运；好习惯成就人生，坏习惯阻碍成功。

然而，职场中却不论是谁都会有这样或是那样的坏习惯，并且因为这些而阻碍着成功的步伐。比如不讲诚信、不懂礼仪、推卸责任、逃避问题、不懂规划、不善沟通、不思进取、不懂合作、不顾安全、缺乏自律、懒惰拖沓、马虎大意……很多员工都是因为这些坏习惯而挡住了自己通向卓越的道路，绊住了自己通向成功的脚步，以至于落入平凡甚至平庸的窠臼，永远难以出头！

毫无疑问，要想获得成功的人生，就要改变坏习惯，培养好习惯。只有改掉这些阻碍成功的坏习惯，培养促进成功的好习惯，成功才会属于我们，拥抱我们，陪伴我们。那我们为何不去培养好习惯去除坏习惯呢？何不从自身的习惯着手，从养成一个良好的习惯开始，用好习惯代替坏习惯，推开一切阻碍成功的障碍，向着成功大步向前呢？

所以，改变你的工作习惯吧，从现在开始，从工作开始。当你改掉那些坏习惯，拥有好习惯之后，你就能在自己的舞台上跳出最华丽的舞蹈，就能在自己的人生中收获最灿烂的成就，从而收获最成功的人生。

目 录

Contents

第一章 行为决定习惯,习惯决定命运——坏习惯是成功最顽固的敌人

哲人说:“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。”行为是习惯之源,而习惯是人生之基,它决定成败,决定输赢,决定命运,决定家庭、事业、生活……好习惯是开启成功的钥匙,坏习惯则是成功最顽固的敌人。

1. 思想决定行为,习惯改变命运 / 2
2. 习惯具有惊人的力量 / 4
3. 好习惯结好果,助你轻松成功 / 6
4. 坏习惯酿恶果,阻碍你的成功 / 11
5. 什么样的习惯造就什么样的人生 / 13
6. 这些坏习惯就是你成功的绊脚石 / 14

第二章 缺乏忠诚,不讲诚信——毁掉的是成功的根基

人无信不立。一个人,想要在世上生存下来,并获得成功,诚信是最根本的。忠诚是岗位工作的灵魂,守信是职业精神的精髓。只有忠诚守信才是立身之基,立业之本。如果缺乏了这一点,绝不会有任何成功可言。如果养成不忠不信的坏习惯,毁掉的将会是成功的根本。所以,一定要改掉这样的坏习惯。

1. 忠诚高于一切 / 20
2. 职场忠诚比工作能力更重要 / 23
3. 诚信是一个人的立身之本 / 26

4. 缺少诚信就失去了成功的根基 / 30
5. 只有忠诚守信的人才会取得成功 / 33

第三章 不懂礼貌,不重形象——礼仪和形象是成功的敲门砖

礼仪和形象不仅是一个人基本素质的体现,更是成功的敲门砖。不管在任何时候,周到的礼仪和良好的形象都会让你赢得别人的好感,从而赢得更多机遇。一个懂礼仪、重形象的员工,必然会比别人有更多的机会成功。那么,从现在开始,讲究礼仪,改善言行,养成时时注意维护自己形象的习惯吧,因为成功就从你养成的这个习惯开始。

1. 良好形象是一个人行走社会的通行证 / 40
2. 成功无关长相,但一定有关形象 / 42
3. 行为邋遢只会让你事事无成 / 48
4. 礼貌对人才能获得好人缘 / 50
5. 懂礼仪重形象才能让成功更近 / 53

第四章 忽略健康,忽视安全——健康和安全的成功最大的资本

现在有很多员工养成了熬夜加班、连续奋战、玩命工作、不顾危险、不讲安全的坏习惯,还认为为了工作这么做是应该的。而实际上,这种忽略健康、忽视安全的习惯是一种最不利于成功的恶习,因为没有健康和安全,就没有一切,一切都是空的,虚的,转瞬即逝。如果不能改掉这样的习惯,就永远不会有成功,因为健康和安全是做任何事情的前提,是成功的最大资本。拥有健康和安全才有奋斗的资金,才有实现梦想的机会,才有享受幸福的权利。

1. 健康和安全是一切成功的前提 / 58
2. 失去健康,一切都不过是 0 / 60
3. 没有安全,现有的一切都会成空 / 63
4. 健康和安全是成功最大的资本 / 65

5. 重视健康和安全,成功才会成为可能 / 67

第五章 逃避问题,推卸责任——放弃责任就是放弃成功

勇于负责是一种伟大的品格。现实中,责任可以使平凡的人变得伟大,一个充满责任感的人,往往能够创造生活中的奇迹。因此,作为一名员工,无论你的职务大小、地位高低,都应时刻牢记自己的责任。每一份工作都是一份责任,职位越高,责任越大。只有具有高度责任心,勇于负责,任何时候都不推卸责任的人才能把工作做得更完美,才能迎接成功的到来。

1. 问题就是机会,逃避问题就是放弃机会 / 72
2. 积极解决问题,勇于担责才能把握机会 / 75
3. 不要推卸责任,放弃责任就是放弃成功 / 77
4. 扩大你的责任圈,才能扩大成功圈 / 80
5. 借口是成功的敌人,是失败的温床 / 83
6. 要为成功找方法,别为失败找借口 / 85

第六章 工作杂乱,不讲条理——凡事预则立不预则废

有很多员工习惯了办公桌上的一团糟,也习惯了看到什么事就做什么事,东一榔头西一棒子,东打一枪西放一弹,办事情不分前后左右,干工作也不管轻重缓急,从来没有安排,没有计划,每天都在杂乱无章中瞎忙,时间也被轻易地浪费,却毫无成绩,成功更是遥遥无期。更可怕的是,他们甚至没有觉察到这是一种坏习惯,这样的员工当然不能受到成功的青睐。

1. 有备才能无患,做好计划是成功的前提 / 92
2. 杜绝杂乱无章,条理清晰工作才有高效率 / 95
3. 合理安排,最重要的事情最先做 / 99
4. 做时间的主人,高效利用每一分钟 / 102

第七章 心态消极,缺乏主动——天上不会掉成功,成功需要积极主动去争取

拿破仑·希尔说:“人与人之间原本只有很小的差异,但是这种很小的差异却导致人的一生迥然不同。这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的,你的工作是主动的还是被动的,最终的结果就是成功或失败的不同人生结局。”有着消极、被动习惯的人,注定会被成功抛弃。积极主动不仅是平凡和卓越的分水岭,也是员工不断追求卓越的不二法门。

1. 主动是平庸和卓越的分水岭 / 106
2. 消极的心态是腐蚀成功的毒药 / 109
3. 拨一下动一下最后只会被扔下 / 112
4. 永远积极主动,才能无往而不胜 / 114

第八章 粗枝大叶,马虎大意——工作“差不多”成功就会“差很多”

认真,它可以是一个普普通通、毫无背景的人脱颖而出,创造出不凡的业绩,而不认真却可以让一个才华横溢、能力过人的碌碌无为,成为一个被社会淘汰的对象。只有养成认真的习惯,才能提高工作的效能,才能充分展现自己的能力,才能在自己的职业生涯中获得成功!那些粗枝大叶、马虎大意的人,很难成功,因为在他们“差不多”的工作中,成功早已差了太多了!

1. 粗枝大叶就会被“小事”绊倒 / 118
2. 不能忽略“小事”,“小事”从来不“小” / 121
3. 1%的失误也能毁掉你 100%的努力 / 124
4. 工作如果“差不多”,成功就会“差很多” / 128

第九章 办事拖拉,行动迟缓——行动拖拉只会把成功的机会拱手让给别人

凡事有其时,选对了时机,不仅可以趋吉避凶,更可以达到事半功倍的效果;选错了时机,原本是好事也会被拖成坏事情。抓住时机的人和错过时机的人转眼之间就出现了截然不同的人生。只有抓住机会,占得先机,成功才会属于你。而拖拖拉拉、办事迟缓的人,只会任机会悄悄远离,把成功拱手送人。

1. 今日事今日毕,不为明天添负担 / 132
2. 行动迅速才能抓住机遇 / 135
3. 保障效率才能保障工作 / 137
4. 把握现在,不让明天的后悔到来 / 141

第十章 不善沟通,不懂合作——团队时代不懂合作就会被成功抛弃

尺有所短,寸有所长,每一个人都有每一个人的长和短。只有携手合作,互补长短,才能达到完美的境界。所以,合作比竞争更重要。现代社会是一充满竞争的社会,但同时也是一个更加需要合作的社会。作为一个现代人,只有学会与别人合作,才能取得更大的成功。不懂得合作的“独行侠”,不善于沟通的“默语者”,在这样一个高度合作又激烈竞争的时代,是不可能成功的。

1. 团队时代,合作才是主旋律 / 146
2. “独行侠”终会孤掌难鸣 / 148
3. 没有全能的个人,只有完美的团队 / 152
4. 善于沟通是团队合作的金钥匙 / 154
5. 建立人际关系网络,赢得成功人脉 / 158

第十一章 自由散漫,缺乏自律——不懂得自律的人绝对与成功无缘

人的一生最大的敌人只是自己。那些自由散漫、缺乏自律,不懂得自制自律的人,永远难以成功。只有拥有自律的人才能克制欲望的纷扰,时时观照自己,反省自己,战胜自己,控制自己,抵制诱惑,遵守规则和纪律,自己限制自己,自己约束自己,并因此而做出非凡的成就,收获完美的人生!

1. 自律是成功者最重要的特质 / 166
2. 缺乏自律,有才华也会误前程 / 168
3. 所有的纪律和规章都需要严格遵守 / 170
4. 学会克制,放纵自我就是毁掉成功 / 173

第十二章 不爱学习,不思进取——与时俱进才能永远走在成功者之列

很多员工一旦小有成就,就沾沾自喜,停步不前,就想着吃老本,图安逸,不再学习,不思进取。殊不知世界每天都在变化,都在发展,安于现状只会让我们被淘汰、被抛弃。只有那些从不安于现状、从不停下前进的脚步、永远积极进取、永远与时俱进的人,才能一直走在成功者的行列,一直拥抱着成功。

1. 不思进取就会被岗位抛弃 / 178
2. 敢想敢做,大胆创新才能不断赢得成功 / 180
3. 不断学习,在学习中汲取成功的智慧 / 183
4. 每天进步一点点,就离成功近一点 / 185
5. 永不止步,才能一直与成功同行 / 189

第十三章 有始无终,半途而废——成功永远属于那些坚持到底的人

成功就像一个调皮的孩子,总爱躲在这些曲曲折折的困难和阻碍背后,在那些混乱而复杂的失败和沮丧背后,偷偷地看着。如果你不能战胜那些困难和阻碍,如果你不能逃脱那些失败和沮丧,如果你不能执著于目标,一直坚持、一直努力,一直到最后,成功永远不会现身。所以,千万要改掉有始无终、半途而废的习惯,要养成坚持到底、永不退缩的习惯,因为成功永远只属于那些坚持到底的人。

1. 半途而废只会带来百分之百的失败 / 194
2. 成功永远属于那些坚持到底的人 / 197
3. 过程曲折并不意味着结果失败 / 199
4. 不要輕易被困难和挫折打倒 / 202
5. 成功路上必须坚持,坚持,再坚持 / 205

第十四章 只会苦干,不会巧干——低头拉车更要抬头看路才能获取成功

会办事,事半功倍;不会办事,事倍功半。只会苦干不会巧干也是难以成功的。所以,要想成功,要想把工作干出成绩,不仅需要勤奋、需要努力,需要实干苦干,更需要巧干会干才行。只有养成讲究工作方法,追求工作效率,愿干能干还会干,实干苦干更巧干,既能低头拉车,也会抬头看路,才能真正把工作干到最好,让自己赢得成功。

1. 低头拉车更要抬头看路 / 210
2. 只会苦干难以成功 / 212
3. 成功不仅要能干肯干,更需要巧干 / 214
4. 努力想办法,就会有办法 / 216
5. 用对方法,成功就会变得简单 / 219

第十五章 改掉坏习惯,养成好习惯——让你的成功无人可挡

习惯本身无所谓好坏,但不同的习惯却会导致不同的结果:促进好结果的就是好习惯,引发坏结果的自然就是坏习惯。好习惯是促进成功的助力器,而坏习惯却是阻碍成功的绊脚石。因而只有改掉坏习惯,养成好习惯,才能让习惯助力我们的工作,为成功插上腾飞的翅膀,让我们的成功无人能挡!

1. 没有人可以限制你成功,除了习惯 / 224
2. 坏习惯要用好习惯来代替 / 227
3. 养成好习惯,成功就无人可挡 / 229

第一章

行为决定习惯,习惯决定命运 ——坏习惯是成功最顽固的敌人

哲人说：“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。”行为是习惯之源，而习惯是人生之基，它决定成败，决定输赢，决定命运，决定家庭、事业、生活……好习惯是开启成功的钥匙，坏习惯则是成功最顽固的敌人。





1.

思想决定行为,习惯改变命运

习惯是什么?习惯就是因为我们的思想指挥着我们的行动,并在反复的行动中所逐渐形成的一种不易改变的行为。

习惯来源于思想,思想决定行为,行为造就习惯,而习惯会决定命运,有什么样的思考就会有什么样的行动,有什么样的行动就会有什么样的习惯,有什么样的习惯就会有什么样的人生。这其实就是习惯和命运的公式,成功的公式。

美国石油大王保罗·盖帝有个抽烟的习惯,并且抽烟非常厉害,每天3包4包也很常见。抽起来周围就没有人愿意坐在他旁边。

一次,他去法国出差,劳累了一天的他很快进入了梦乡。半夜,他醒了,非常想抽烟,可他的烟已经全抽光了,他穿上衣服刚要去买烟,忽然觉得这种行为很可笑,大半夜起床就为了自己这个讨厌的习惯?我不抽烟难道不行吗?这种有害于健康、而且还会影响到别人的坏习惯,为什么不改掉呢?于是他就又脱下衣服躺下了,并且下定决心一定要改变自己的这个坏习惯,戒除烟瘾。从那天起,他没再抽过一支烟,而且他的生意也越做越大,越做越好,最终成为世界著名的“石油大王”。

其实生活中,习惯无处不在,24小时不间断地跟随着我们。我们每天绝大多数的行为都是出自习惯的支配,比如:我们在几点准时起床,几

点吃饭，怎么洗澡、刷牙、上班、下班，喜欢吃什么，喜欢什么样的颜色，看电视看书的时候又喜欢什么样的口味……所有这些都由习惯来统一支配。我们接触的每一件东西，接触的每一件事物，产生的每一个想法，应用的每一个思考方式，得出的每一个结论，做出的每一个动作，都深深地有着自己习惯的烙印，这些习惯都来源于我们的思想，形成于我们的行动，而我们的人生和命运正是由这些习惯所决定。

有这样一个被广为流传的故事：一大型跨国企业，因新增分厂，急需员工。发出招聘通知的两天后，面试就开始了，而面试的场所却被主考官用心设计了一番，他在门口放了一袋垃圾，而垃圾旁边便是垃圾桶，给应聘者坐的椅子放在离主考官四米多远的地方……

当天来面试的人中不乏名牌大学名牌专业的人，可谓是人才济济。而面试的结果却令人匪夷所思，被录取的竟然是个普通大学生！主考官的解释让所有人恍然大悟，同时他的话也值得所有人深思一番，他说：“在所有的应聘者中只有他一个人在进来前把那袋垃圾捡起来扔进垃圾箱，也只有他在面试开始前把自己坐的椅子搬到了离我们较近的地方，这就是我们录取他的原因，我想我们还用不起那些自命清高的人。”

而当人们以惊讶的眼神去问那位青年是如何做到这些的时候，他却只是浅浅地一笑，说道：“其实也没什么，我只是习惯了。”

“我只是习惯了”。是的，这就是习惯的力量。正是拥有这个工作不分分内分外的好习惯，他才能在众多应聘者当中脱颖而出，最终赢得企业的信赖。

习惯首先来源于你的思想，你想要干什么，才会有什么样的行动，一个行动重复多次，就成了习惯。一个人有了改变自己的想法时，也就能改变自己的行动，只要改变了自己的行动，坏习惯就容易改变了。

一次我骑自行车上街，被三轮车撞倒，路边的人都责怪那个

骑三轮车的人违反了交通规则。我爬起来正要发火时,我的想法提醒我:“千万不要发火!”接着我便使用起提早准备好的“灭火器”:一边默想“生气是拿别人的错误惩罚自己”,一边让自己的舌头在嘴里转了几圈。这个过程前后不到 30 秒钟,一肚子火气就全消失了。

习惯决定命运,有好的习惯才会有好的命运,有坏的习惯就会有坏的命运。习惯可以载着我们向成功飞驰,也可能驮着我们滑向失败的深渊,关键是看你养成的是好的习惯还是坏的习惯。所以,树立一个好的思想,指导我们的行动,并形成习惯,相当重要。

心理学巨匠威廉·詹姆士说:“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。”这是关于命运的一个长长的链条。人的命运就这样被习惯牵着鼻子走,被行为牵着鼻子走,被思想牵着鼻子走。著名的成功学大师拿破仑·希尔说:我们每个人都受到习惯的束缚,习惯是由一再重复的思想和行为所形成的,因此,只要能够掌握思想,养成正确的习惯,我们就可以掌握自己的命运,而且每个人都可以做到。所以我们必须时刻提醒自己,要改变命运,改变人生,一帆风顺地走向成功,就要改变思想,改变行为,从而改变习惯,改变命运。



2.

习惯具有惊人的力量

一个人的日常活动,90%都在不断地重复原来的动作,在潜意识中转化为程序化的惯性,这些行为在不断地重复中已经成为不必思考的自然动作,这就是习惯。习惯是人们生活中必不可少的组成成分,生活中习惯

是潜意识活动，就像各种软件的编程，一旦启动就会按既定的程序演绎。

一位没有继承人的富豪死后将自己的一大笔遗产赠送给了远房的一位亲戚，这位亲戚是一个常年靠乞讨为生的乞丐。这名接受遗产的乞丐立即身价一变，成了百万富翁。

新闻记者便来采访这名幸运的乞丐：“你继承了遗产之后，你想做的第一件事是什么？”

乞丐回答说：“我要买一只好一点的碗和一根结实的木棍，这样我以后出去讨饭时方便一些。”

即使已经成为了百万富翁，乞丐的习惯性思维仍是一切为了讨饭！可见习惯所具有的强大力量。英国著名哲学家弗朗西斯·培根曾说过：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。”美国成功学大师拿破仑·希尔说：“习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人。”因为习惯的力量不仅强大，而且顽固，有时甚至具有惊人的力量。习惯一旦养成，要改变起来就很难。俗话说，“习惯成自然”，因为一个习惯养成太久的话，就成为一种自然而然的思想或是行动了，成为了一种定式，一种极难改变的僵化状态。

有一对父子，住在山上，每天都要赶着牛车下山卖柴。老父亲很有经验，坐镇驾车。山路崎岖，弯道特多，儿子眼神较好，总是在要转弯时提醒道：“爹，转弯了！”

有一次父亲因病没有下山，儿子一人驾车。到了弯道，牛怎么也不肯转弯，儿子用尽各种方法，下车又推又拉，用青草诱之，牛还是一动不动。

到底是怎么回事？儿子百思不得其解。最后只有一个办法了，他左右看看无人，贴近牛的耳朵大声叫道：“爹，转弯啦！”牛应声而动。

牛已经习惯了听到这句话就转弯，没有这句话，再用什么方法也没有