

XinLiZhi JingDian

畅销全球的成功励志经典

习惯 决定成败

指引人生方向的世界经典老书

提升人生价值改变人生命运的永恒的成功励志经典

远方出版社



B848.4-49
177-8

XinZhi JingDian

☆ 励志书坊丛书 ☆

习惯 决定成败

李志敏◎编著

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

习惯决定成败/李志敏编著. —呼和浩特:远方出版社,2007. 1
(2009. 1)

(励志书坊丛书/李志敏主编)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 183 - 7

I. 习… II. 李… III. 习惯 - 通俗读物 IV. B842. 6 - 49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 159179 号

励志书坊丛书——习惯决定成败

作 者 李志敏

责任编辑 王松年

装帧设计 边兰秀

出版发行 远方出版社

社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

电 话 0471 - 4919981(发行部)

邮 编 010010

经 销 新华书店

印 刷 北京威远印刷厂

开 本 168 × 228

字 数 2500 千字

印 张 260

版 次 2008 年 12 月第 2 版

印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1 - 5000 册

标准书号 ISBN 978 - 7 - 80723 - 183 - 7

定 价 (全 20 册)596.00 元

前言

人是一种习惯性的动物。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。有调查表明，人们日常活动的90%源自习惯和惯性。想想看，我们大多数的日常活动都只是习惯而已！我们几点钟起床，怎么洗澡、刷牙、穿衣、读报、吃早餐、驾车上班等等，一天之内上演着几百种习惯。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。

每个人在自己的工作、社交、业余生活、饮食起居诸方面，都有自己的习惯。细想想，这些习惯无一不是一点一滴慢慢形成的。每个人都在不自觉间按着自己的习惯行事，好的习惯带来好的结果，坏的习惯带来不好的结果。养成良好的习惯对每个人来说是一件很重要但也是很困难的事情，不同只在于坏习惯的形成往往是不知不觉的，好习惯的形成则需要通过较长时间的主观努力。坏习惯形成了，改掉颇不易；好习惯形成了，一旦松懈下来，却比较容易丢掉。

我们必须时刻提醒自己，改掉坏习惯，养成好习惯，因为习惯是可以被自己支配的。人和动物不同，动物的行动是无意识发生的，而人的行动则受思想支配，由意志调节。正如恩格斯说的那样：“人离开动物愈远，他们对自然界的作用就愈有经过思考的、有计划的、向着一定的和事先知道的目标前进的特征。”对大多数人来说，应该也可以按照自己的需要并结合个人的具体情况，自我选择、自我设



计、自我控制、自我调节。人的一大缺点就是往往对自我的弱点姑息迁就。对于一个意志坚强的人来说，他不仅可以改掉自己的不良习惯，而且可以要求自己养成各种良好习惯。

大部分人努力奋斗，为的就是希望有朝一日自己能够成功。想要达到这个目标，我们必须培养良好的习惯。《习惯决定成败》列举了工作中需要具备的一系列良好的习惯，这些习惯影响着每个职场中人的前途和命运，决定着你是否是一个优秀的员工、一个受老板欢迎的员工、一个受同事欣赏的员工。希望本书对在职场奔波的人士能有所帮助。

目 录

第一章 清楚你的人生目标

清楚的人生目标，会使人生变得充满意义。目标是一种目的，是一种意向，是一个引导人们不断奋斗的梦。目标不是模糊的意念：“我希望我能。”而是一种清晰的信念：“我要那样做！”

- 1 确定明确的目标/2
- 2 一次只打开一个抽屉/5
- 3 适时调整工作目标/9
- 4 和老板齐步走/12
- 5 选对池塘才能钓到大鱼/15
- 6 主动与老板沟通/20
- 7 该出手时就出手/25
- 8 登上老板的“梯子”/28
- 9 学会如何与“猫”过招/33
- 10 OFFICE 中秀出自我/39
- 11 把老板当成客户/43
- 12 管理好你的老板/46

第二章 调整你的工作态度

只要把自己的工作做得比别人更完美、更迅速、更专注，调动自己全部的智力，从“旧事”中找出新方法来，就能引起别人的注



意，自己也会有发挥本领的机会，能够实现心中的目标。

- 1 没有卑微的工作只有卑微的态度/50
- 2 走一步就踏出一个脚印/53
- 3 自动自发地工作/57
- 4 天道酬勤/60
- 5 热忱是藏在每个人内心深处的神/63
- 6 成功的根本所在就是做好自己的工作/65
- 7 不能让自己打折/68
- 8 和老板同乘一条船/71
- 9 不要被曾经的链子拴住/75
- 10 向同事要智慧/78
- 11 用最重要的时间做最重要的事/81
- 12 保持良好的工作形象/84

第三章 修正你的不良习惯

“态度决定一切。”一个人对待工作的态度是决定他能否做好事情的关键。每个人要想提升自我，首先就必须调整好自己的心态，这是至关重要的。很多员工在工作中寻找各种各样的借口来为自己遇到的问题开脱，并且养成了习惯。

- 1 懒惰是万恶之源/88
- 2 自作聪明是最大的愚蠢/91
- 3 不推卸自己的责任/94
- 4 凡事要思考/97
- 5 不让借口成为你成功路上的绊脚石/100
- 6 言语的胜利是空洞的/103

- 7 张扬是能力的卖点/106
- 8 做自己擅长的事/109
- 9 学会自我推销/112
- 10 提高你的兴趣指数/115
- 11 希望别人怎样对待你，就应该怎样对待别人/118
- 12 成功从来都属于有准备的人/121

第四章 发掘你的内在潜力

机会不容错过，它有时候改变的不仅仅是我们的命运，而且还可能关系到我们的生命。可惜的是，并不是所有的人都明白这个道理，并不是所有的人都相信机会能改变自己的一生，能够让自己一夜成名。

- 1 创造而不是寻找/126
- 2 把机会拽到自己的身边/129
- 3 错过之后就是懊悔/133
- 4 困难附带着等值的成功种子/136
- 5 人不能两次走进同一条死胡同/139
- 6 跌倒了，也要抓一把沙子/142
- 7 放弃比失败更可怕/145
- 8 只要坚持就会有好结果/148
- 9 千万不要报复，宽容才是最好的/152
- 10 给自己来点掌声/156
- 11 浮躁愤怒于事无补/160

第五章 打造你的不败真金

一叶知秋，小中见大。失败常常从忽视非常细小的地方开始；



成功则往往从重视做好每一个细节中获得。注重细节还要求我们从大局出发，识别诸多事务的轻重缓急，不要做“只见树木不见森林”的人。

- 1 寻找心灵的平静/164
- 2 从失去中收获/168
- 3 把会议压缩到最短的时间/170
- 4 让语言更有效率/174
- 5 公司内没有分外事/177
- 6 举手之劳，顺便做/181
- 7 尊重自己的工作/185
- 8 做一个干干净净的员工/190
- 9 每一份工作都付出 100% 的努力/192
- 10 重视细节/195

第一章

清楚你的人生目标

清楚的人生目标，会使人生变得充满意义。目标是一种目的，是一种意向，是一个引导人们不断奋斗的梦。目标不是模糊的意念：“我希望我能。”而是一种清晰的信念：“我要那样做！”



1

确定明确的目标

目标是一种目的、一种意向，是一个引导人们不断奋斗的梦。目标不是模糊的意念：“我希望我能”，而是一种清晰的信念：“我要那样做”。

生活中有两类人：一种是非常清楚自己该做什么的人，另一种是糊里糊涂不知怎样打发日子的人。在现实中，有很多的人都属于后一种人。他们心中没有明确的目标，虽胸怀不满、努力奋争，但最终仍是一事无成。

成功的道路是由目标铺成的。每个人要想成功，要做的第一件事情就是为自己设立一个明确的目标。

有了目标，人生就变得充满意义，一切似乎清晰、明朗地摆在你面前。什么是应当去做的，什么是不应当去做的，为什么而做，为谁而做，所有的要素都是那么明显而清晰。

很多人早已步入职场，但仍然挫折不断，没有任何进展。工作还是那个工作，职位还是那个职位，原因就在于许多员工没有确立一个发展、提升自己的工作目标。

确立自己的工作目标对于个人的职业发展到底有何影响？我们不妨来看一看下面的实验：

组织 A、B、C 三组人分别向二十里以外的三个村子前进：

A 组不知道村庄的名字，也不知道路程有多远，只是跟着向导走。刚走三四公里就有人抱怨，走了将近一半时有人便坐在路边不愿走了。

B 组的人知道村庄的名字和路程，但路边没有里程碑，他们只能凭经验估计行程、时间。走了一段路后，有经验的人说：“我们大概已经走了一半的路程。”于是大家又接着向前走。当他们走到全程的五分之四时，大家情绪便很低落，觉得疲惫不堪，而路程似乎还很漫长。

C 组人不仅知道村庄的名字、路程，而且公路上每两公里就有一块里程碑。人们边走边看里程碑，大家边走边聊，行程中他们用歌声来消除疲劳，情绪一直很高涨，很快他们就到达了村庄。

同样，职业生涯和实验中的行程一样需要目标，没有目标便会失去方向。

对于一个不甘于平凡的普通员工来说，目标的重要性无论怎样强调都不过分。有了目标，哪怕你只是一名清洁工、文员，你也会充满朝气，因为你知道，这只不过是走向自己目标的一步阶梯而已。可以说，优秀员工与一般员工的最根本区别就在于有无目标。

没有目标，一切的辛苦将得不到回报。整天忙忙碌碌却什么事也没做好；承担压力但毫无成果；问题丛生而无从解决；认识的人很多，但均无深交；有多种计划在进行但成效不彰；希望尽快达到目的却始终在原地打转。工作和生活都失去意义，所有的努力都属徒劳。

当我们研究那些出类拔萃的人物时，会发现，他们每个人都各



有一套明确的目标，都已制订出达到目标的计划，并且花费最大的心思和付出最大的努力来实现他们的目标。

德国法兰克福的钳工汉斯·季默，从小便迷上音乐，他的心中自然就有这样一张“人生指南针”——当音乐大师。尽管买不起昂贵的钢琴，就自己用纸板制作模拟黑白键盘，当他练贝多芬的《命运交响曲》时竟把十指磨出了老茧。后来，他用作曲挣来的稿费买了架“老爷”钢琴，有了钢琴的他如虎添翼，并最终成为好莱坞电影音乐的主创人员。

他作曲时常如醉如痴，时常忘了与恋人的约会，以至于许多人都骂他是“音乐白痴”、“神经病”。有一次，他煮面，边煮边用粉笔在地板上写曲子，结果是面条煮成了粥。妻子对他很客气，不急不怒，只是罚他把糊粥全部喝掉，剩一口就“离婚”。

不论走路或乘地铁，他总忘不了在本子上记下即兴的乐句，当作创作新曲的素材。有时他从梦中醒来，打着手电筒写曲子。

终于在第67届奥斯卡颁奖大会上，汉斯·季默以闻名于世的动画片《狮子王》荣获最佳音乐奖。

美国著名管理学家卡莱尔说，“每位员工——特别是那些渴望从主动到卓越的员工，应当这样想：即使是最弱小的生命，一旦把全部精力集中到一个工作目标上也会有所成就；而最强大的生命如果把精力分散开来，最后也将一事无成。”

如果你目前还只是一名普通的员工，身处一个普通的工作岗位，正在从事一项普通的工作，不要紧，确定一个可以为之奋斗的目标，你的职业生涯同样会充满希望。

2 一次只打开一个抽屉

学会集中注意力，针对工作目标用心去做。把你需要做的事想像成是一大排抽屉中的一个小抽屉。你的工作只是一次拉开一个抽屉，令人满意地完成抽屉内的工作，然后将抽屉推回去。不要总想着所有的抽屉，而要将精力集中于你已经打开的那个抽屉。

每一位员工都想不断地提升自己，从而达到更高的成功程度。那么，自我提升的最好方法之一就是跟着自己的工作目标前进。

工作目标犹如一盏阿拉丁神灯，它能帮助我们提升自己的愿望，但是常常有人说：“我的麻烦出在没有工作目标。”他的话表明了他不明白工作目标的真实含义，实际上逃避痛苦走向工作快乐就是我们人生的目的。因此，每个人要有工作目标，问题是此目标是否让我们付诸行动。

同时，我们应牢记：有什么样的工作目标就会有怎样的人生，工作目标对于我们人生就好像播下的种子。因此，如果我们盼望充分发挥潜能，那么就要制订一个宏伟的工作目标。

我们不妨一起来看一下富兰克林·罗斯福是如何实现自己的“工作目标”的。



八岁的富兰克林·罗斯福是一个脆弱胆小的男孩，脸上总是显露着惊惧的表情。他呼吸就像喘气一样，在学校里，如果喊他起来背诵课文，他就会两腿发软，颤抖不已！回答得含混不清，然后就颓丧地坐下来，脸色难看极了。

但是，他从小心中就有一个伟大的梦想——一定要成为伟大的人，这就是他所谓的“工作目标”。

正是因为有了这一目标，他最后终于摆脱了消极心理的影响，他的缺陷促使他更加努力地奋斗，他并没有因为同伴对他的嘲笑而失去勇气。

他把喘气的习惯变成了一种坚定的嘶声，他用坚强的意志，咬紧自己的牙床使嘴唇不颤抖而克服恐惧。就是凭着这种精神，凭着自己未来的心理暗示，保持积极的心态，不断努力奋斗，罗斯福最后终于当上了美国总统。

假如罗斯福只是看到自己身体的缺陷，不去订立目标，那么，他就可能不会有什么作为。

罗斯福成功的主要因素在于他有明确的奋斗目标。想成为伟大的人物的愿望，激发起了他的积极心态，并朝着这一伟大的目标前进，最终实现了自己的梦想，改变了自己的命运。

有一位叫罗伯特的美国人，是一位拥有出色业绩的推销员，他一直都希望能跻身于最高业绩的行列中。但是一开始这只不过是他的一个愿望而已，从没真正去争取过。直到五年后的一天，他突然想起了一句话：“如果让目标更加明确，就会有实现的一天。”

他当晚就开始设定自己希望的总业绩，然后再逐渐增加，这里提高 5%，那里提高 10%，结果顾客却增加了 20%，甚至更高，这

激发了罗伯特的热情。从此，他不论什么状况，每个交易，都会设立一个明确的数字作为目标，并在二三个月内完成。

罗伯特说：“我觉得，目标越是明确越感到自己对达成目标有股强烈的自信与决心。”他的计划里包括：地位、收入、能力，他把所有的访问都准备得充分完善，相关的业界知识加之多方面的努力积累，终于在第一年的年终，使自己的业绩创造了空前的记录，以后的效果更佳。

一旦一个员工拥有了明确的工作目标，再增加一定能成功的信心，也就是已经成功了一半。但是要想获得另一半的成功，尚需付出坚持不懈、锲而不舍的努力，把全部的注意力集中于工作目标之上，直到你实现工作目标为止。

一个人的精力是有限的，把精力分散在几件事情上不是明智的选择。

一些不同领域的成功人士的经历对普通员工如何实现自己的目标会有一些有益的启示：

李斯特在听过一次演说后，内心充满了成为一名伟大律师的欲望，他把一切心力专注于这项目标，结果成为美国最出色的律师之一。

伊斯特曼致力于生产柯达相机，这为他赚取了数不清的金钱，也为无数人带来了无穷的乐趣。

海伦·凯勒专注于学习说话，因此，尽管她又聋、又哑，而且又盲，但她还是实现了她的这个目标。

可以看出，所有出类拔萃的人物，都把某一个明确而特殊的目标当作他们努力的主要推动力。



每位员工都有让自己出色的欲望，那么，集中所有的精力和心态去坚持不懈地追求一种值得追求的事业，放弃其他无关的事情，你绝不可能失败。

优秀的员工是那些全力以赴、锲而不舍提升自己的人，他们一锤又一锤地敲打着同一个地方，直到实现自己的愿望。我们这个时代的成功者是那些在自己的领域无所不知，对自己的目标坚定不移，做事专心致志、精益求精的人。“泛而杂”在职业生活中是一个致命的弱点。

在职场的激烈竞争中，如果你能向一个目标集中注意力，便会很快做出成绩，脱颖而出的机会将大大增加。