

THE HABIT OF **EXCELLENCE**

有什么样的**习惯**，就有什么样的**行为**
有什么样的**行为**，就有什么样的**人生**

让**优秀** 成为一种**习惯**

赵曙光●编著

培养优秀习惯 成就卓越人生



金城出版社
GOLD WALL PRESS

① 优秀 成为一种习惯

赵曙光●编著

培养优秀习惯 成就卓越人生



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

让优秀成为一种习惯 / 赵曙光编著. -北京: 金城出版社, 2009.7
ISBN 978-7-80251-197-2

I. 让… II. 赵… III. 习惯 - 培养 - 青年读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 096004 号

让优秀成为一种习惯

作 者 赵曙光
责任编辑 袁东旭
开 本 700×960 毫米 1/16
印 张 14.5
字 数 140 千字
版 次 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷
印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司
书 号 ISBN 978-7-80251-197-2
定 价 28.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013
发 行 部 (010)84254364
编 辑 部 (010)64210080
总 编 室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

前 言

很多年前，在我服役的部队里，曾经流传着这样一个笑话：有一次新兵入伍，负责训练的连长在检阅这些新兵时，对队伍的排列有了疑问，就问值勤排长：“你为什么把高个子排在第一排，中个子排在第二排，矮个子排在最后一排？”

“报告连长！”排长立正报告，“因为我入伍前是摆水果摊的。”

这种逻辑真让人啼笑皆非，一时间在部队里传为笑谈。

笑话虽然夸张，却说明了一种现象。人们在日常生活中，总是自觉和不自觉地表现出某些习以为常的行为，但这些行为并不一定是经过了大脑的支配，它只是人的一种不自觉的行为而已。然而，就是这些不自觉的行为，常常给人带来一些意想不到的后果。后来，人们常常用“习惯”来形容这些行为，随之而来的是或好或坏的后果。

翻开《辞海》，对“习惯”一词的解释是：长时期逐渐形成的行为方式。科学研究表明：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。天长地久，有的习惯甚至会变作我们本能的一部分。

习惯又多是潜意识的活动，不需要经过大脑。就像人体各种软件的编程，一旦启动就按既定的程序演绎。可以说，习惯是一种神奇力量，能够左右我们的行动。

打个比方，习惯就像是走路，一旦人们选择了一条道路，惯性的力量就会促使自己沿着这条道路一直走下去，并不自觉地强化自己的选择，很难轻易改变。

习惯真是妙不可言。难怪伟大的思想家、哲学家培根说：“习惯是人





类的主宰。”可以说，习惯直接影响人的一生。比如，一个人经常发脾气，时间一久，发脾气就成了习惯；习惯一旦形成，爱发脾气就成了他的心理特点，遇事就发脾气，控制不住；于是爱发脾气的习惯就演变成了暴躁的个性，而暴躁的个性最终会影响这个人一生的命运。

习惯的力量究竟有多大？有个美国人叫拿破仑·希尔，很是了不起，他说：“习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人。”这话一点也不夸张。实际上，习惯的力量无穷大，足以把一个人拉向坟墓，或者把他推向成功的颠峰。

如果你到印度或泰国旅游，就会看到这样的场景：

在不少游乐场里，驯象人用一根矮矮的柱子，一条细细的链子，竟能拴得住一头头重达千斤的大象。本来，凭一头大象的力量，完全可以轻松地挣脱这种束缚。那么，是大象不愿享受自由吗？当然不是！但，为什么会造成这种局面呢？原来，驯象人在大象还是小象的时候，就开始用一条铁链把它绑在柱子上，来训练小象了。

一开始，小象也试图挣脱，以获得自由，但由于自身的力量太小，无论小象怎样挣扎，都无法摆脱锁链的束缚。在一次次地挣扎又一次次地失败之后，失败的小象认为凭自己的力量根本挣脱不了锁链，便逐渐放弃了挣扎。慢慢地，小象也习惯了这种带着锁链的生活方式。于是，它不再做任何挣脱锁链的尝试，直到长成了庞然大物。

此时，已经成年的大象完全可以轻而易举地挣脱自己身上的锁链，但在它的惯性思维里，摆脱链子是自己永远不可能办到的事情，于是，它连挣扎的念头都没有了。这时的大象，已经变得对身上的枷锁无动于衷。它根本想不到，只要再尝试一下，就可以轻松摆脱自己身上的枷锁。

所以，千万不要小看习惯，它的力量大得很！正如英国的塞·约翰生所说：“习惯的锁链隐而不易觉察，直到有一天牢不可破时，人们才会发觉其存在。”在这个故事里，游乐场里的小象是被实实在在的锁链绑住的，而大象却是被看不见的习惯力量所绑住的。

就在我们的周围，我们的生活和事业中，小小习惯造就了多少辉煌成果，而又毁掉了多少美好的人生！小小习惯，能给人类生活带来如此巨大的影响，确实是力大无穷。因此，究竟该如何对待习惯，值得每个人认真思索。

目 录

第一章 优秀不是天赋，而是一种习惯

性格使然——习惯是命运的影子	3
习惯于危机——生于忧患，死于安乐	5
习惯于竞赛——让自己奔跑起来	7
绊脚石——坏习惯让你与成功失之交臂	10
成功起点——好习惯是成功的前提	12
战胜自我——改变命运从改变自己开始	14
根除恶习——坏习惯让你万劫不复	16
内外兼修——好习惯需要随时培养	18

第二章 心态习惯：你在为自己工作

停止抱怨——你的工作并不坏	23
端正心态——糊弄工作就是糊弄自己	25
寻求突破——寻找你的“工作亮点”	27
爱岗敬业——爱工作等于爱自己	28
乐观向上——让工作快乐起来	30
主人翁心态——你才是工作唯一的主宰	31
换个角度——让一切变得积极起来	33



摆正位置——老板心态不是让你当老板	35
尊重工作——职位无高低，工作无贵贱	38
正视金钱——不要仅仅为薪水而工作	40
培养野心——谋划一个属于自己的未来	43
保持热情——和你的工作谈恋爱	46

第三章 性格习惯：恒心和忍耐创造一切

坚韧刚毅——坚持不懈才能成就大事	51
百折不挠——失败了不妨再尝试一次	52
勇于接受——态度决定成功的高度	55
刻苦坚持——坚持到底就是胜利	58
顽强不屈——不要向挫折低头	61
学会忍耐——像狼一样顽强	63
专注目标——全力做好一件事	64
灵活变通——换种思路就是一种跨越	66
永不言败——跌倒了爬起来再走	68
追求卓越——向着下一个目标进发	70

第四章 品德习惯：成为职场最受欢迎的人

人品至上——好员工要有好人品	75
自我反省——你的人品足够好吗	77
转变观念——做人和工作是一回事	78
懂得诚实——别让谎言毁了你	79
诚信无价——信用是做人的根本	81
忠诚可靠——和老板站在一条船上	84
围城心态——关于“跳槽”这件事	87

一心一意——切莫“身在曹营心在汉”	89
忠于职守——站好最后一班岗	91
敬业习惯——看好你的“蛋糕”	93
职业道德——敬业才能成就事业	94
一日三省——培养自己高尚的品格	96
广交良友——和比自己优秀的人交朋友	98

第五章 思维习惯：善于思考，勇于创新

主动思考——莫做工作机器	103
多动脑筋——无论何时都不要忘记思考	105
打破常规——从思维的“囚笼”中解放出来	107
出奇制胜——创新是进步的灵魂	109
勤于思考——增强自身竞争力	113
敢于创新——创新不是某些人的专利	117
灵活变通——突破思维定势	119
创意思维——创造不是什么神秘的事情	121
方法第一——正确的思考从哪里来	124
奇思妙想——创意就在思想深处	126
绝境有急智——逼着自己去想办法	127
头脑风暴——整合利用“集体的智慧”	129

第六章 工作习惯：发挥团结的力量，维护团队的利益

集思广益——这是一个合作的时代	133
谋求合作——没有一个个体是完美的	136
精诚合作——处理好同事之间的关系	138
特立独行不可取——莫做合唱队里的乌鸦	140



分享成就——合作贵在双赢	142
团队精神——大雁是最完美的团队	145
无敌劲旅——配合作战很关键	147
融入团队——做一条游在鱼群里的小鱼	149
人际关系——同事之间融洽相处	151
小心谨慎——不要被同事孤立	153
协调关系——和同事减少摩擦	156
善于沟通——有效沟通是合作的基础	159

第七章 做事习惯：会做事，做对事，做成事

自主自发——积极主动是个好习惯	165
积极一点——永远跑在时间前面	167
大有可为——在属于自己的舞台上“劲舞”	170
主动一点——不要只做上司吩咐的事	172
毛遂自荐——勇于向老板推荐自己	174
不必犹豫——去做你应该做的事	176
卓越员工——主动为公司创造财富	178
自我超越——做工作的领头羊	180

第八章 行动习惯：一流业绩来自一流的行动

优柔寡断——拖延阻碍你前进的脚步	185
当天事当天毕——任务的最佳完成期是今天	187
莫找借口——灵活变通才是好习惯	189
成功的秘密——立刻行动起来	192
创造机会——主动出击才能改变命运	195
莫做空谈家——不行动想法再多也是零	197

勤奋敬业——以忘我的态度对待工作	198
高效快捷——把工作效率放在第一位	201

第九章 学习习惯：勤奋求知，不断上进

提高职场竞争力——失败皆因无知	207
充实自己——知识决定命运	208
自我教育——随时随地给自己充电	211
读书要读活——学习要讲究方法	212
边干边学——养成终生学习的好习惯	214
做个有心人——学问俯拾皆是	216
自我教育——抓住未来的钥匙	217
在失败中学习——有的放矢，弥补不足	219

第一章

优秀不是天赋，而是一种习惯

优秀品质的养成，既有家庭环境的影响、学校教育的引导、社会环境的造就，更少不了个人有意识、坚持不懈地努力。所以，我们要努力让自己更优秀，并让优秀成为一种习惯。让我们每天不断地暗示自己，让优秀的因子深植在我们内心、我们的血液、我们的每一次呼吸中，让我们的生命从此在优秀中悄然绽放。

性格使然——习惯是命运的影子

很多人总是对别人的成功羡慕不已,却始终不明所以。比如,在我的公司里,经常有员工私下里议论,说我又破格提拔了某个新人,言谈中透着不平:同样的工作,同样的资历,为什么偏偏提拔了别人而不是他们?

每当我听到这样的抱怨,就会把这些人召集起来询问:“你们有没有想过,是什么成就了那些升迁者,让他们在平庸中脱颖而出,出人头地的?”

没有人能回答上来。

于是我就告诉这些牢骚满腹的人:“不是我慧眼识珠成就他们,而是他们自己的习惯,优良的习惯!我所做的,只是透过他们的外表,确实发现他们身上非同一般的特质。那就是,他们拥有比你们这些人更好的习惯,并以此来支配他们的人生。”

事实是最好的证明,大凡被我提拔的人,总能不负众望,在很短的时间内做出优异的成绩。他们以此证明了自己的才能,他们无愧于现在这个位置。

于是,优秀者更加优秀,平庸者依旧平庸。

几十年的人生经验,让我得到这样一个结论:习惯左右了成败,习惯改变了人生。

如果你细心观察就会发现,我们每一个举动,每一次行为,无不充斥着形形色色的习惯。这些习惯就是面镜子,既能照出个人的面貌,也能折射出一个人的性格。正如美国人约·凯恩斯所说:“习惯形成性格,性格决定命运。”这句话里隐藏着太多人类本能的秘密。比如有的人总是失败,其实并不是他笨,而是没有好习惯来引导、完善自己的行为。



习惯对人生有着绝对的影响力，它一旦养成，便极具稳定性，不会轻易发生改变。于是，习惯在不知不觉中，经年累月影响着我们的意识，决定着我们的思维和行为的方式，左右着我们生活或事业上的成败。而当我们处在人生的十字路口，面临命运的抉择时，往往又是习惯在帮我们做出选择和决定。

通过多年的观察，我可以从下属们一些不经意的小习惯中，来判断出他们的性格和才能，从而决定是否给他们赋予重任。

比如，我发现有的下属在和我谈工作时，习惯把手插在衣服口袋里，并不时地伸出手来然后又插进去，于是我就得出结论，这个人不堪大用，只能安排他做一些琐碎的工作。为什么呢？因为有这种习惯的人，多是比较小心和谨慎的，行动起来往往畏首畏尾，在工作和生活中，这种人大多缺少灵活性，喜欢用一些老套的方法去解决问题。同时，他们害怕失败，在挫折、打击和困难面前，常常是灰心丧气、怨天尤人，却不从自己身上寻找原因。

还有的人习惯于把双手背在背后，昂首挺胸地走路，这是一种非常自信的姿态。这种人通常具有一定的社会地位和知识水平，能够担当起领导别人的责任。对于这类下属，我会特别留意，在适当的时候给他安排一些具有挑战性的工作。

在公司会议上，我也会留意那些中层管理者，大凡一些经常摇头或是点头的人，自我意识都很强。他们一旦打算要做某件事，就会非常积极地投入其中，并尽最大的努力把它做好。对于这类员工，我会很放心地把一些重要的工作交给他。

另外，习惯触摸自己头发的人，往往个性鲜明、突出。他们具有一定的胆识和魄力，喜欢标新立异，去做一些比较刺激的事。同时，他们都有比较稳定的人际关系，为人处世慷慨大方，不会斤斤计较，所以很容易赢得人心。

有人在会议上发言时，总是习惯打手势做动作，如摊开两手、拍打手心等。这样的人，一般具有果断的决策力，凡事说做就做，有一股雷厉风

行的洒脱劲儿,很有气势。他们多属于比较外向的人,在什么时候都极力想把自己打造成为一个核心人物。

还有一些下属,习惯于“言行不一”。比如,当我给他发放红包时,他嘴上拒绝,手却下意识地接了过来,这说明他心里很想要。这种人都比较圆滑和世故,能非常老练而又聪明地处理各种人际关系。他们不会轻易得罪人,即使得罪了,也会想方设法地弥补。

在抽烟时习惯吐烟圈的人,占有和支配欲比较强,凡事喜欢我行我素,不被管制。他们大多性格比较外向,爱与人交往,并且仗义、慷慨,凡事不会太计较,只要能说得过去就可以了。所以这样的人多易得人心,在他周围总是团结着一些人。

习惯动作显出来的习性,是无声的语言,它向人们展示了一个人的精神面貌和内心世界。所以,只要在生活中细心观察,就能很容易从小习惯里判断出一个人的性格和心情。这对于工作和生活中的人际交往,有着非常重要的作用。

习惯于危机——生于忧患,死于安乐

有这样一个有趣的命题:

武松在景阳岗显神威打死吊睛白额老虎之后,名震天下。10年后,景阳岗虎患再生,受乡人邀请,武松再度欣然出山。喝了三碗景阳岗牌白酒之后,踌躇满志地上山了。那么这次将会出现什么样的结局?细想一下,无非有两种可能——

一是武松在第一次打虎之后,仔细分析了老虎攻击的特点,勤奋练习,发明了一套打虎拳,结果三下五除二再次为民除害。

二是武松成了打虎英雄之后,趾高气扬,把偶然的成功当作必然的成功,不思进取,结果在第二次打虎时丧失危机意识,掉以轻心,落入



虎口。

生于忧患，死于安乐。我们每个人又何尝不是如此呢？我们要想在事业上不断发展，就必须树立这样一种意识：危机迟早都会来的，危机意识是发展的原动力。

职业经理人马国熙的职场经历，向我们传达了这样一个道理：只有最不安全的环境，才能促成最安全的发展。

作为环球资源的一名职业经理人，马国熙成功创办了《多伦多商业》。但4年之后，面对日益激烈的竞争，而自己公司进一步发展的条件还不成熟，他没有选择继续坚持，而是顺应发展，跳槽到了《时代周刊》公司。这是一步绝妙的好棋，跳槽的结果不仅使他免去因原公司不景气而产生的身价下跌，成功保值以外，还使他能进一步学习到更多的业界知识，掌握更多的资源，为今后的大展拳脚打下了坚实的基础。

马国熙能保持着对未知世界的好奇与冒险精神，在面对尚未开拓的中国市场时大胆尝试。不了解杂志的专业知识怎么办？和一些国际性的出版公司建立战略型的合作伙伴关系，以他们的专业知识为其编辑队伍提供有价值的信息和知识。

马国熙的经历印证了成功的性格要素，那就是勇于进取、敢于不断面对新的挑战奋斗精神。在离开环球资源，进入荣格创办杂志的时候，马国熙已经40岁出头了。照理保证一份稳定的工作是首选，但他却义无反顾的到荣格，从头做起。这是对现有状态永不满足的进取精神……

马国熙的成功最根本的原因还是在于它能始终保持着危机意识，也就是他所说的不安全感。正因为有着这样的不安全感，使得他能始终坚持不断壮大自己，始终考虑各种负面东西。面对新的挑战、新的目标能主动出击，开拓新的疆界。

事实证明，越是成功的人士所承受的压力也越多。所谓“生于安乐，死于忧患”。在面对巨大的压力时，保持着这种不安全感，能最大效率地发挥一个人的潜在价值。相反若处于舒适安全的环境中，也许我们就很难全力打拼，也就难以取得相应的成就。有鉴于此，我们向大家建议：适当

给自己施加一些不安全感能促进我们进一步发展。

习惯于竞赛——让自己奔跑起来

在竞争激烈的职场中,有两种人终究会败下阵来:一种是除非别人要他做,否则绝对不主动做事的人;另一种人则是即使别人要他做,也做不好事情的人。

有人做过统计,在 NBA,包括众多的团队,都会淘汰最后面的 10% 的人。你如果不想成为最后面的 10% 之列,不想被淘汰,就要全力以赴地投入工作,做到最棒。

因此,在属于你的职场中,你必须勤学苦练,不断壮大你的核心竞争实力。这样,不论你遇到何等的高手,你都会显得身手不凡的。如果你是在一个高手云集的公司工作,可能面临的最大问题就是你如何比他们更抢手,更能得到上司的重用!

那么,怎样才能在职场中拥有更强的竞争力?怎样才能摆脱被淘汰的命运呢?其实,我们在大自然中就可以找到答案。

每天太阳初升时,非洲大草原上的动物们就都开始奔跑了。

每到此时,狮子妈妈就不断地鼓励自己的孩子:

“孩子们,看到远处的羚羊群了吗?你们必须跑得快一点,再快一点,直到能超过跑得最慢的羚羊,你们才能保证自己不会挨饿。”

而在另外一片草场上,羚羊妈妈也在教育自己的孩子:

“孩子们,你们必须跑得快一点,再快一点,如果你们不能跑得比最快的狮子还要快,那你们就肯定会被他们吃掉。”

我们在出生时,每个人都是一样的,但随着环境的变化,有的人成了狮子,而有的人则成了羚羊。

但无论你是一头狮子,还是一只羚羊,要想获得生存的权利,就需要