

“习惯”就是平时的点滴养成，然而，正是这些“点滴”堆积成了我们工作和生活的全部。
因此，养成“点滴”的高效工作习惯是成功者的一种必然选择。

好习惯是业绩倍增的放大器 · 好习惯是职场晋升的登天梯

世界500强企业奉为圭臬的员工培训经典



高效能员工的 工作习惯

[Gaoxiao neng Yuangong de Gongzuo Xiguan]



不良习惯是平庸与失败的诱因，
高效习惯是优秀与成功的基石。

戴冠宏 编著



中国长安出版社

好习惯是业绩倍增的放大器 · 好习惯是职场晋升的登天梯

世界500强企业奉为圭臬的员工培训经典



高效能员工的 工作习惯

.....[Gaoxiaoneng Yuangongde Gongzuo Xiguan].....



不良习惯是平庸与失败的诱因，
高效习惯是优秀与成功的基石。

戴冠宏 编著



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

高效能员工的工作习惯 / 戴冠宏编著.——北京:
中国长安出版社,2011.11

ISBN 978-7-5107-0478-9

I. ①高… II. ①戴… III. ①企业-职工-工作方法
IV. ①F272.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 213410 号

高效能员工的工作习惯

戴冠宏 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

信箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店经销

电话:010-85099947 85099948

印刷:三河市航远印刷有限公司

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16

印张:14

字数:180 千字

版次:2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5107-0478-9

定价:25.00 元

前言

“高效能”是一种优良品质，一种特质，一种在长期培养并拥有良好习惯中而形成或赢得的宝贵个性，它在工作点滴细节之中都有所体现。好的工作习惯有着无比巨大的力量，它能最大限度地激发我们的潜能，让我们在工作中如有神助！

员工们在工作中的许多行为常常是习惯使然，而非刻意。古人云：“天下大事，必作于细。”习惯看似微不足道，却是一个人思想与行为的真正领导者，没有什么比习惯的力量更强大。成功学家说：“成功就是好习惯的不断积累。”心理学家说：“好习惯能让人摆脱心灵的障碍。”医生说：“好习惯就是健康体魄的需要。”老师说：“好习惯让学生永远名列前茅。”管理大师说：“好习惯是高效能员工的第一行为准则。”原来，我们强调能力，一直在强调智商、情商，却忽略了这个最简单而又最实用的词汇——习惯。拥有良好习惯的员工，借助惯性会突破所有的难题。

在把信送给加西亚之前，罗文只是一个普通的军人，他习惯于工作中不找任何借口。因此，当总统把那封至关重要的信交给他时，他没有一丝犹豫，尽管他知道前途路漫漫，充满了不计其数的艰难险阻。

看来，一个人一旦形成了良好的习惯，想不高效都难！世界上最怕“认真”二字。机遇永远青睐于认真对待自己、认真看待工作的人。一旦你拥有了认真的品质，形成习惯并不难。关键问题是，你到底需要哪些习惯？曾有这样一个笑话，有位总统因贪污受贿被弹劾，在他入狱后，一天早晨醒来，他习惯性地对自己的妻子说：“叫议员以城市建设维护的名义，把我们昨天看中的那块土地圈到咱们名下。”一旦贪心成为习惯，眼里看到的就只有欲望。这是坏习惯作祟的结果。



高效能员工的工作习惯

GAO XIAO NENG YUAN GONG DE GONG ZUO XI GUAN

要成为一名高效能员工，其实无需具备多么高的智商或者高明的社交技巧，只需在实践中不断地培养和运用好的工作习惯，就能将自己的潜能最大限度地发挥出来。许多事实也证明：无论是什么行业的员工，要做出骄人的成绩，获得成功，就必须重视工作习惯的作用和力量。只有养成并坚持良好的工作习惯，才能最大限度地发挥自己的才能，最高效地做事。

高效能员工之所以能在他们所从事的行业取得令人瞩目的成就，根本上是因为他们得益于一套高效能的工作习惯，正是依赖于这些高效能的习惯路径，他们在正确的道路上越走越顺，路也越走越远。

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。

本书总结了成就高效能的十二个方面，其内容包括：珍惜工作、高效工作、善于合作、积极主动、重视细节、勇于担当、勤奋好学、专注认真、立刻行动、勇于创新、懂得感激、劳逸结合等方面。书中结合大量经典案例与故事，提炼和总结出了优秀员工应具备的工作习惯，观点简约睿智，让读者得以在轻松的阅读中对照、思考、学习和借鉴，以优化自己的工作习惯和行为方式。

良好的习惯深深影响着每个员工的前途和命运，决定着你是否是一个高效能的员工、一个受老板欢迎的员工、一个受同事欣赏的员工。

员工要理解习惯对自己的重大意义，并驾驭习惯，就能改变生活方式，主宰自己的命运。学习和培养高效能员工的习惯，有助于重塑自我、走向成功，所以我们要努力培养好习惯。让我们每天不断地暗示自己，让高效的因子深植在我们的内心、我们的血液、我们的每一次呼吸中，让我们的生命悄然绽放。

目 录

习惯一：珍惜工作——把职业当作终身的事业

把每一份工作都当作自己的事业	3
对工作保持无与伦比的热忱	5
把敬业培养成为自己的习惯	7
勤奋工作，在平凡的岗位上也能做出不凡的业绩	10
工作要“竭尽全力”而不是“尽力而为”	12
没有不好的工作，只有不好的态度	14

习惯二：高效工作——合理利用时间，要事第一

凡事先确立目标，并尽量使其可视化	19
处理事务能分清轻重缓急	21
珍惜工作时间，充分利用每一分、每一秒	25
不“凭感觉办事”，而“按计划办事”	28
工作日清日结，不留后遗症	30
养成使用“日常备忘录”的习惯	32
给自己的工作设定期限	35





在细微之处多下功夫	82
绝不做“差不多先生”	85
小事更要用心	88
不要忽视细微的信息	91

习惯六：勇于担当——不为失败找借口，只为成功找方法

只要勇于担责，才能最大限度体现自身价值	97
只要思想不滑坡，方法总比问题多	99
责任胜于能力	102
不管怎样都不找借口	104
用责任堵住业绩漏洞	106

习惯七：勤奋好学，不断地为工作注入“新鲜血液”

机会青睐不断给自己“充电”的人	113
把自己培养成学习型人才	115
学会及时总结	117
通过学习提高自己的业绩	121
多向老同事请教	124



习惯十二：劳逸结合，巧妙把握工作与生活的平衡点

感恩是工作的重要动力	183
懂得感恩的员工必然忠诚	185
少抱怨，多感激	188
感恩会让你工作得更快乐	190
老板不是逼你工作的仇人，而是给你送钱的恩人	193
感恩要持之以恒	195

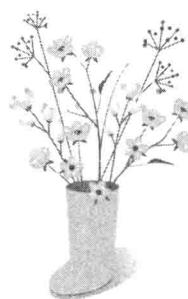
一张一弛才是高效工作之道	201
身体是工作的本钱	203
有效化解工作的压力	205
调节情绪，快乐工作	208
把工作的烦恼留在家门外	210
把工作当做一种生活方式	212



习惯一：

珍惜工作——把职业当作终身的事业

- ◎ 把每一份工作都当作自己的事业
- ◎ 对工作保持无与伦比的热忱
- ◎ 把敬业培养成为自己的习惯
- ◎ 勤奋工作，在平凡的岗位上也能做出不凡的业绩
- ◎ 工作要“竭尽全力”而不是“尽力而为”
- ◎ 没有不好的工作，只有不好的态度





把每一份工作都当作自己的事业

一个把工作当成自己事业的员工通过工作所获得的，不仅仅是物质、荣誉等外在报偿，更重要的是获得了内心的满足感和自我价值的实现。

一个人珍惜工作的最高境界莫过于把工作当成自己的事业来看待。

事实上，工作可以被理解是靠技能来服务于人和社会而谋生的手段。而事业是可以延续并由人继承的，像一种思想、一种理论、一种制度的创立和维护。所以，从某种程度上来说，事业是工作的升华境界。那些在自己的工作岗位上总是抱怨的人，也是没有把自己所拥有的那份工作当成自己的事业来追求的人。

所以，每一位员工都应该对自己的工作有一个新的认识，对自己的工作岗位做一个清晰的定位。有人或许会说：“我做的工作就是很平凡的事情，你让我怎么把它当成我的事业？”或许有很多人都是这样认为的，但是我们一定要明白把工作当成自己的事业，这对你是有好处的。常言道：“一屋不扫，何以扫天下？”要珍惜你的岗位，在这种平凡的工作岗位上，只要你努力工作，也可以取得好的成绩。

虽然职业感和事业感只有一字之差，但是当我们以不同的态度去工作的时候，就会有截然不同的结果。职业感要求遵纪守法、尽心尽力地完成相应的职业，而事业感则往往是完全自觉的，并且总是与自己人生某种价值观联系在一起。德国思想家马克思·韦伯认为，有的人之所以能够为工作献身，是因为他们有一种“天职感”，他们相信自己所从事的工作是神圣事业的一部分，就算是再平凡的工作，也可以从中获得某种人生价值。大凡富有事业感的人，他们通过工作不仅可以获得物质、荣誉等外在报偿，更重要的是获得了内心的满足



高效能员工的工作习惯

GAO XIAO NENG YUAN GONG DE GONG ZUO XI GUAN

感和自我价值的实现。因此，他们很少计较报酬、在乎功名，他们所做的一切，只为追求一个完美的境界。在这样的境界中，他们会发现自己生存的意义，并感到幸福和满足。

只有把每一份工作都看成自己的事业，才能创造出更加灿烂的文明成果。即使是从事平凡琐碎的日常事务，只要你从中找到一份独特的乐趣和满足，同样可以借此达到人生的某种意境。

有家企业的一位普通工人，发明了好几项工作领域的专利。在记者问到他的心得时，他说：“其实我之所以能够取得这些成功，是因为我从来不把这份工作当作谋生的手段看待，而是一直看成自己毕生的事业。”

每一个工作岗位都可以实现自己的人生价值。只要我们用对待事业一样的态度对待我们的工作，每个人都可以在平凡的岗位上做出不平凡的业绩。一个有事业感的人，他绝对不会狭隘地看待他的工作，而是能够对自己的工作有一种深层次的理解和认识。

对于我们的事业来说，一个人前瞻性的眼光和思考都是非常重要的！在做好职业工作的同时开拓自己的事业，职业是基础，事业是发展。只有用事业的态度来对待自己的工作，才会在职业的发展中取得不断的进步，最终实现自己的人生价值。

宋代大儒苏东坡与佛印和尚谈禅，每次都落下风。有一天东坡面带得意之色地回来，告诉苏小妹，他与佛印和尚谈禅时终于占了一次上风。原来，是东坡问佛印：“我在你心中是什么形象？”佛印和尚回答：“你在我心中是一尊佛。”佛印和尚回问东坡：“我在你心中是什么形象？”东坡回答：“你在我心中是一坨屎。”

苏小妹听完对东坡说道：“哥，我感觉还是你输了。佛印和尚说在他心里你是一尊佛，是因为他是佛心；而你说在你心里他是一坨屎，那不就说明你有一颗屎心了。”



所以，我们要存一份美丽的心态，对每一件事都要有感激之情，不要心存邪念，否则你的工作之路也将是阴暗的，只要心中充满阳光，这个世界才会给你笑容。

个别公司的员工会抱怨待遇不公、工作不顺，而这些怨言和愤怒使他们的职业生涯遭遇了许多困难和挫折，长时间得不到突破和晋级。如果能以事业的眼光看待职业工作的话，我们就会少一些怨言和愤怒，多一些积极和努力，多一些合作和忍耐。在一次次超越自我的过程中，不断开拓自己的视野，提高自己的本领和技能！

总而言之，职业是事业成功的基础，职业生涯带给我们的经验与体验一定有助于我们在未来的事业上的成功。所以在从事自己职业的时候，一定要把它当成自己的事业一样来对待。

对工作保持无与伦比的热忱

热忱是一种对工作认真负责的精神，也是工作的灵魂，它具有一股巨大的力量，借着以忠诚为底蕴的热忱，员工可以将任何消极表现和教训转变成积极表现和经验。

热忱是一个人高度自觉地把全身的每一个细胞都激活起来，完成他心中渴望的事情；热忱是一种强劲的情绪，一种对人、事物和信仰的强烈情感。工作中需要注入巨大的热忱，只有热忱才能取得工作的最大价值和成功。

克劳斯是一家公司的推销员，他用了一年的时间从公司业绩最差的推销员变成了销售冠军。

在公司推销员表彰大会上，克劳斯受到了董事长的表扬。董事长说：“你是一个杰出的推销员，大家都想知道，你的营业额高速增长，这巨大的转



其实，每个公司都赏识那些对工作十分热忱的员工。被称作“经营之神”的松下幸之助也是如此，他常说：热忱胜过才干。松下认为：任何工作的负责人，必须有比别人更大的工作热忱。因为有热忱，才能接纳部属的提案，只要部属对业务提出问题，心里就会觉得高兴，因为注意到了细微的问题，才能把工作做得出色。

诚实、能干、友善、忠于职守、淳朴，所有这些都是职场人士不可缺少的工作素质，但是更不可或缺的是热忱。

总而言之，热忱，使我们好好工作的决心更坚定，使我们的意志更坚强。它给思想以力量，促使我们立刻行动，直到把可能变成美好的现实。

敬业，是指一个人对自己所从事工作的扎实、认真态度，体现的是一个人的责任心、事业心和干事创业的决心。一个人要在某个领域作出成绩，必须要有敬业精神，并且努力不懈地坚持和发扬这种精神，使之成为一种习惯。

我们的工作中总有一些人在偷懒，不负责任，应付了事。凡是这样的员工，其实在他们的意识里根本就没有“敬业”这个概念，更不会把敬业看成是一种神圣的使命，最终的结果只能让自己一事无成。一个敬业的员工，虽然他