

优秀员工必备手册



优秀员工的 28个好习惯

YOU XIU YUAN GONG
DE 28 GE HAO XI GUAN

老泉\编著

一个人是否能够成为一名优秀的员工，是由他的一些习惯决定的。一个拥有好习惯的员工，认认真真，珍惜工作中的每一分钟，敢于尝试各种新的方法，主动承担更多的责任……反之，懒惰、不敢承担责任、不敬业的人是不会成为优秀员工的。好习惯是保证你健康成长的基石，是使你自身价值增值的资本。

中国商业出版社

优秀员工必备手册



优秀员工的 28个好习惯

YOU XIU YUAN GONG
DE 28 GE HAO XI GUAN

老泉\编著

一个人是否能够成为一名优秀的员工，是由他的一些习惯决定的。一个拥有好习惯的员工，认认真真，珍惜工作中的每一分钟，敢于尝试各种新的方法，主动承担更多的责任……反之，懒惰、不敢承担责任、不敬业的人是不会成为优秀员工的。好习惯是保证你健康成长的基石，是使你自身价值增值的资本。

图书在版编目 (CIP) 数据

优秀员工的28个好习惯/老泉编著. —北京: 中国商业出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5044-8461-1

I. ①优… II. ①老… III. ①企业-职工-修养
IV. ①F272.92

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 088344 号

责任编辑: 孙锦萍

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

010-63180647 www.c-cbook.com

新华书店总店北京发行所经销
北京兴星伟业印刷有限公司印制

*

710×1000 毫米 1/16 开 13.75 印张 150 千字
2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

一个优秀的员工必须要具有良好的习惯，因为它是保证你健康成长的基石，它是使你自身价值增值的资本。在你走向成功的路上，它也会给你带来巨大的力量；良好的习惯能使事情变得容易，会使阻力降到最低点。总之，良好的习惯是健康人格之根，是任何一个高素质员工所必备的。

在竞争激烈的职场中，习惯往往决定成败。好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断地增长，一个人毕生都可以享用它的利息。而坏习惯是道德上无法偿清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使人们最好的创举失败，并把人们引到道德破产的地步。成功与失败的最大分界是来自不同的习惯，高素质员工拥有的好习惯，会开启其高品质的人生之门，而坏习惯则是一扇向失败的人生敞开的门。

一个高素质的员工应知晓如何培养好的习惯来代替坏的习惯，当好的习惯积累多了，自然会有好的人生。因而，凡是好的行为和生活方式，都要使它转化为习惯。

其实，职场员工的行为都是习惯使然，每个人也都有许许多多的习惯，好的或者不好的，可是很多时候，他们对“习惯”的认知显得麻木和茫然，没有太在意习惯的作用和影响力，这是员工必须走出的误区。

一个拥有好习惯的员工，会自动自发地开展工作，会珍惜工作中的每一分钟，敢于尝试各种新的方法，主动要求承担更多的责任等。如果你想成为一个高素质的员工，想在职场上有一番作为的话，那你更应该注意培养自己良好的习惯，切勿让坏习惯支配

自己。正如奥斯特洛夫斯基告诫我们说：“人应该支配习惯，而决不能让习惯支配人，一个人不能去掉他的坏习惯，那简直一文不值。”

如果你想成为一名优秀的员工，如果你想在公司里变得不可替代，那么你一定要培养本书中阐述的28个职场好习惯。拥有这28个好习惯，你的职场之路就会一帆风顺，你就会一步一步走向成功。

老泉

2014年7月

目 录

第 1 个好习惯：做事有目标

目标是做事的方向 /1

方向比速度更重要 /4

第 2 个好习惯：工作有计划

成功离不开计划 /6

实施计划时要注意的事项 /9

第 3 个好习惯：做事专注

一生做好一件事 /12

专注些，不要三心二意 /15

第 4 个好习惯：循序渐进

万丈高楼平地起 /17

先把简单、容易的事做好 /20

第 5 个好习惯：找方法，不找借口

借口是工作中最大的恶习 /24

遇到问题找方法 /27

第 6 个好习惯：注重细节

魔鬼就在细节里 /31

七个细节让你更受欢迎 /35

第 7 个好习惯：乐于沟通

沟通是一种工作技能 /38

口才沟通的金钥匙 /41

第 8 个好习惯：说话简洁明了

简洁更有说服力 /45

坚持不说或少说废话 /48

第 9 个好习惯：少说话，多倾听

会说不如善听 /53

在倾听中产生共鸣 /56

第 10 个好习惯：说到做到

恪守信义，一诺千金 /59

言而无信危害大 /62

第 11 个好习惯：沉着冷静

遇事需要沉着冷静 /66

沉得住气才能成大器 /70

第 12 个好习惯：富有幽默感

运用幽默，融洽相处 /73

用幽默化解冲突 /77

第 13 个好习惯：热心助人，乐于合作

帮人也就是助己 /80

远离个人英雄主义 /84

第 14 个好习惯：勇于负责

好员工都有责任感 /89

责任比能力更重要 /94

第 15 个好习惯：将工作做到位

争取第一次就做对 /97

害死人不偿命的“差不多哲学” /101

第 16 个好习惯：勤奋进取

付出必有回报 /105

让勤奋照亮职场 /107

第 17 个好习惯：今日事，今日毕

向一分钟要效率 /110

根除办公室拖延综合症 /114

第 18 个好习惯：对工作自动自发

不要只做上司交代的事 /118

工作没有分内分外之分 /122

第 19 个好习惯：精打细算，勤俭节约

优秀员工懂节约 /126

少花钱多办事 /131

第 20 个好习惯：感恩身边每一个人

今天，你感恩了吗 /134

在感恩中成长 /138

第 21 个好习惯：坚持学习

终身都需要学习 /141

不断给自己充电 /143

第 22 个好习惯：珍惜时间

珍惜并管理好时间 /146

工作时间莫开小差 /150

第 23 个好习惯：每天自省几分钟

自省让你更完善 /153

自省该“省”些什么 /157

第 24 个好习惯：时时思考与创新

优秀员工都带着大脑工作 /160

让创新思维成为习惯 /163

第 25 个好习惯：服从上级

服从为员工的天职 /167

学会服从 /170

第 26 个好习惯：重视职场形象

你的形象价值千金 /175

职场仪容要规范 /178

第 27 个好习惯：加强锻炼，增进健康

适当的休息比加班更重要 /183

身体是本钱，不做工作狂 /187

第 28 个好习惯：保持忧患意识

做有忧患意识的员工 /191

珍惜自己的工作机会 /195

第1个好习惯：做事有目标

德国戏剧家莱辛说：“走得最慢的人，只要他不丧失目标，也比漫无目的地徘徊的人走得快。”这就是说，凡是优秀员工，做任何事都要有目标，因为没有目标就会丧失方向，做起事来就会带有盲目性。目标能使你产生信心、勇气和胆量，还能使你看清使命，产生动力。同时，目标有助于你分清轻重缓急，把握重点。成功的职场之路，是由一个个目标铺成的。没有目标，哪儿来的劲头？有了前进的目标，一个人才会最大可能地发挥潜力，主宰自己的命运。

》》 目标是做事的方向

在职场，目标是做事的方向。有的人一生碌碌无为，有的人却让生命大放光彩，为什么会有这天壤之别？原因便是看心中是否有目标，是否有希望在闪烁，有没有渴望进入的天堂，有没有可以为之竭力拼搏的未来。一个员工，如果要使自己的一生有更高的含金

量，回头看过去，留下的是深深的脚印而不是肤浅的过眼烟云，心中就必须装有一个大目标。

通过调查研究表明，那些具有清晰且长远目标的人，几十年来都不曾改变过自己的人生目标。他们怀着自己的人生梦想，朝着一个方向不断地努力，最后他们几乎都成了社会各界的成功人士，有创业者、社会精英等。而当代一些年青人，目标模糊，或者说从来都没有目标，他们几乎都生活不太如意，也没有什么特别的成绩。这充分说明目标对人生的深远影响，达到目标是实现梦想的重要步骤。一个人如果没有明确的目标，以及为实现这一明确目标而制订的计划，不管他如何努力工作，都会像失去方向舵的轮船。

从前有一个商人，在翻越一座山时遭遇了一个拦路抢劫的山匪。商人立即逃跑，但那山匪穷追不舍。走投无路时，商人钻进了山洞里，那个山匪也追进山洞。商人未能逃过山匪的追逐，黑暗中，他被山匪逮住了，遭到一顿毒打，身上的所有钱财，包括一把准备为夜间照明用的火把，都被山匪掳去了，幸好山匪并没有要他的命。之后，两个人各自寻找洞的出口。这山洞极深极黑，且洞中有洞，纵横交错。山匪将抢来的火把点燃，他能看清脚下的石块，能看清周围的石壁，因而他不会碰壁，不会被石块绊倒，但是，他走来走去，就是走不出这个洞。最终，他力竭而死。

商人失去了火把，没有了照明，他在黑暗中摸索行走得十分艰辛，他不时碰壁，不时被石块绊倒，跌得鼻青脸肿。但是，正因为他置身于一一片黑暗之中，所以他的眼睛能够敏锐地感受到洞口透进来的微光，他就迎着这缕微光摸索爬行，最终逃离了黑洞。

第1个好习惯：做事有目标

没有火把照明的人最终走出了黑暗，而有火把照明的人却永远葬身于黑暗之中。这说明了什么？说明了决定你成功的，不在于你拥有什么，而在于你能否在黑暗中始终把握住自己前进的方向。只有沿着正确的方向努力才能获得成功，否则都只能是徒劳。

法拉第是一位英国物理学家、化学家，也是著名的自学成才的科学家。他的成功，首先在于给自己确立了一个奋斗目标。

法拉第22岁那年在英国皇家研究院当一名助手，一天晚上，他怀着极大的兴趣用电池、导线、磁针做了一个实验。简直像“魔术”一样，导线一通上电流，导线附近的磁针就像有一只无形的手在拨动，灵活地偏向一边。更有趣的是，通电导线放在磁针上面，磁针偏向一边，放在下面，磁针又偏向另一边了。法拉第被这个奇特的现象迷住了。他浮想联翩：“电能够使磁针转动，磁可不可以产生电呢？”

有些事反过来想一想会让人进入另一种境界，法拉第是一个认真而又善于联想的人，他当即就在笔记本上写下了“磁转化为电”几个字。就像在迷雾中的航船突然看到灯塔的光亮一样，法拉第一旦产生这个想法，就把它定为自己的奋斗目标。

后来，经过不懈的努力，他终于使美好的愿望变成了现实。法拉第得出了自己的结论：“磁能变成电，这是确定无疑的！有了磁石，有了铜线圈再加上运动，电流就能产生出来。运动停止，电流也就随即消失了。”再后来，法拉第根据自己的实验结果发明了世界上第一台发电机。

无疑，法拉第能在科学史上占有一席之地，就在于他发明了世界上第一台发电机，而这台发电机的问世，是他确立目标的产物。

由此可知，明确的目标可以使生命变得单纯，同时使能力集中于一点。柔和的阳光透过放大镜的焦距，可以立即倍增温度，甚至点燃木材。人的能力也需要凝聚、需要锤炼。尤其是在职场上，优秀的员工都能够很快地确定自己的目标，然后朝这个目标努力。

》》方向比速度更重要

我们都知道南辕北辙的故事，而在实际工作中，我们也无时无刻不深刻地体会到方向的重要性——即使你跑得再快，哪怕百米成绩在10秒以内，但如果在比赛中跑错了方向，其结果如何，恐怕是谁都可以想像的。

其实不仅仅在工作中是这样，在人生的任何领域，都是方向永远比速度更重要。

贞观年间，长安城西的一家磨坊里，有一匹马和一头驴子。它们是好朋友，马在外面拉车，驴子在屋里拉磨。贞观三年，这匹马被玄奘大师选中，出发经西域前往印度取经。

17年后，这匹马驮着佛经回到长安。它重到磨坊会见驴子朋友。老马谈起旅途的经历，那些神话般的境界，使驴子听了大为惊异。驴子惊叹道：“你有多么丰富的见闻呀！那么遥远的道路，我连想都不敢想。”老马说：“其实，我们跨过的距离是大体相等的，当我向西

第1个好习惯：做事有目标

域前进的时候，你一步也没停止。不同的是，我和玄奘大师有一个遥远的目标，按照始终如一的方向前进，所以我们打开了一个广阔的世界。而你却被蒙住了眼睛，一生就围着磨盘打转，所以永远走不出这个狭隘的天地。”

这个故事告诉人们：一个没有正确方向的人，将永远生活在狭小的天地里，选择方向往往比选择努力更重要。

或许有人说：“做事的速度很重要，我们要有速度，才能有更高的效率。”但是，你们是否想过：如果方向错了，再快的速度只能适得其反。我们在工作中，一定要正确认识自己，选准努力奋斗的方向，方向明，即使前进的脚步较缓，那也是在通往去翡翠城的路上，也是一种对成功的积累，对优秀的追求；否则，方向不明，搞错了，背道而驰，越快离成功的彼岸越远。

走路，要看清方向；开车，更要看清方向；工作，更不能来回换方向。一位哲人讲：“一个人最重要的不是他所取得的成绩、他所在的位置，而是他所朝的方向。”这话说得极有道理，同样，一个优秀员工之所以优秀，也并不是他处处比任何人聪明，而是从一开始就选准了自己奋斗的方向，避免了走弯路或少走弯路。

第2个好习惯：工作有计划

有了目标对于优秀员工来说，只是万里长征的第一步，接下来就要制订做事的步骤，即规划或计划。做任何事都不能没有计划，计划是成功的保障，计划也是成功必备的条件。没有计划，就没有一切。有了计划再行动，成功的几率会大幅度提升；没有计划而盲目行动，是所有失败的开始。

» 成功离不开计划

优秀的员工，有了奋斗的目标后还会为自己制订可行的规划，这个规划是针对自己的大目标，包括生活规划、职业生涯规划以至人生规划。为了实现这样的大目标，就要制订一系列的行动计划，明确一系列的小目标，并且从今天开始做起，通过学习获得知识，通过实践锻炼能力，通过自我修养提高素质，认真对待每一个环节，努力做好每一件事，争取每一天都做最好的自己，由今天一个