



“乐在工作·职场大赢家”丛书

胜在习惯

建立个人系统的21个关键

李尚隆◎著



• 寒冬中的生存法则 •

职场起伏 胜出全凭好习惯
局势险恶 突围就看真功夫

東方出版社



“乐在工作·职场大赢家”丛书

胜在习惯

建立个人系统的21个关键

李尚隆◎著

東方出版社

责任编辑:姬利 黄赛

图书在版编目(CIP)数据

胜在习惯:建立个人系统的 21 个关键/李尚隆 著.

—北京:东方出版社,2008.8

ISBN 978-7-5060-3265-0

I. 胜… II. 李… III. 企业—职工—工作方法

IV. F272.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 114117 号

胜在习惯:建立个人系统的 21 个关键

SHENG ZAI XIGUAN:JIANLI GEREN XITONG DE 21GE GUANJIAN

李尚隆 著

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京凯鑫彩色印刷有限公司 新华书店经销

2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月北京第 1 次印刷

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16 印张:12.5

字数:166 千字 印数:0,001—3,000 册

ISBN 978-7-5060-3265-0 定价:24.80 元

团购电话(010)82850955

序

好习惯让你一生受益

习惯的力量是惊人的，它能载着你走向成功，也能驮着你滑向失败。如何选择，完全取决于你自己。有这样一则寓言：

一个乞丐常年以乞讨为生，有一天忽然得到了一位远方亲戚的百万遗产，他也摇身一变从乞丐成为了百万富翁。这件事，引起了大家的广泛关注，有人问这名乞丐说：“你继承了遗产之后，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就会方便一些。”

这个回答可以说让大家大跌眼镜，乞丐由于习惯了乞讨，即便成了百万富翁也仍然改不掉乞丐的习惯。

根据行为心理学的研究结果显示：3周以上的重复会形成习惯；3个月以上的重复会形成稳定的习惯。即同一个动作，重复3周就会变成习惯性动作，重复3个月就会形成稳定的习惯。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%都是习惯性的。

重复的举止，会变成习惯；定型的习惯，又会变成个性；个性的所向，则会决定命运；命运的好坏，会决定人的一生。所以，我们完全可以说：习惯决定你的命运，习惯决定你的成功。

一个好的习惯能让你拥有幸福美满的人生，而一个坏的习惯会在不知不觉中把你拖入失败的深渊。生活中，有很多

人对自己身上的坏习惯并不在意，他们经常会说：“多少年的习惯啦，改不了啦。”他们意识不到坏习惯长年累月对自己产生的危害有多大。

工作中，习惯能造就一个卓越的员工，也能使一个人平庸一生，甚至走投无路。特别是在如今愈演愈烈的金融危机中，企业在受到冲击后，必将会压缩规模、节约成本，诸如淘汰一些“性价比低”的员工等。那些工作作风懒散、没有责任心的员工必将是被裁的第一拨！

在优秀的员工身上，一定有很多好习惯，同样在那些平庸的员工身上，也一定有很多坏习惯。《胜在习惯》根据不同的习惯类型共分3篇：即“职场心态习惯”、“职场思维习惯”以及“职场行为习惯”，每篇下面又分7章，共21章。每一章里都各讲了一个好习惯、一个坏习惯，以及相对应的培养好习惯的方法和技巧。

古人云：“以铜为镜，可以正衣冠。”书中列出的这些好习惯与坏习惯，就像一面面镜子，照出你的原貌，折射出你的性格，让你对自己有一个清晰的认识。而培养好习惯的方法，则会教人们如何跨越人生的障碍，为那些渴望事业成功的职场中的人士提供具体而实用的方法与技巧。

此外，每一章讲述的坏习惯和好习惯里面，都有极具说服力、轻松幽默的小故事，与那些单纯的指导性书籍相比又增添了些许趣味。

好习惯让你一生受益。心理学大师威廉·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。”种下好的工作习惯，你不仅会收获职业的成功，事业的成功，还会收获人生的美满！

李尚隆

2009年3月20日

目录

CONTENTS

序

好习惯让你一生受益/1

第一篇 职场心态习惯

第一章 乐在工作

——让快乐工作成为一种习惯

1. 厌倦工作的时间越长，付出的代价越大/3
2. 乐在工作，才能有所成就/5
3. 快乐心态培养：你认识到自己的优势了吗/8

第二章 自信乐观

——职场成功第一秘诀

1. 自卑让你与成功擦肩而过/14
2. 自信是开启成功之门的钥匙/17
3. 自信心态培养：镜子训练让你自信重燃/20
4. 测试：你藏有职场自卑心理吗/22

第三章 敬业心态

——由此踏上卓越之路

1. 敷衍工作，就是敷衍自己/25
2. 敬业，让你出类拔萃/28
3. 敬业心态培养：让敬业成为习惯/30
4. 测试：你的敬业程度有多高/32

第四章 满怀热忱

——燃烧激情，从优秀到卓越

1. 冷漠是离失败最近的路/34
2. 热情是工作的灵魂/36
3. 热忱心态培养：增强热忱的几个方法/39

第五章 务实踏实

——坚守平凡，创造非凡

1. 好高骛远只能一事无成/43
2. 脚踏实地，才能获得优势/45
3. 务实心态培养：不要相信运气会从天而降/49

第六章 感恩付出

——感恩造就卓越

1. 不懂感恩让人寒心/52
2. 感恩才能自动自发地工作/54
3. 感恩心态培养：把工作看成是一种恩典/57

第七章 合作双赢

——把职业变成事业

1. 把薪水放在第一位，永远走不出平庸的模式/61

2. 双赢心态，将让你成为公司不可或缺的人/63
3. 双赢心态培养：消除为别人打工的念头/67

第二篇 职场思维习惯

第八章 认真专注

——世上无难事，只怕有心人

1. 习惯跳槽终成“次品”/71
2. 精力集中，效率增倍/74
3. 专注思维训练：一段时间内只做好一件事/76

第九章 创新改变

——思路决定出路

1. 定式思维害人不浅/78
2. 谁创新，谁就是最后的赢家/81
3. 创新思维训练：绘制思维导图/84
4. 自我测试：你的创新能力有多高/86

第十章 条理清晰

——头脑清醒，事半功倍

1. 思维混乱，效率低下/91
2. 有条不紊就是效率/93
3. 清晰思维训练：每天制定一个工作计划表格/94

第十一章 注重细节

——天下大事，必工于细

1. 小处随便，会留大麻烦/96
2. 在小节上用心，必在大事上成功/98
3. 细节思维训练：不要忽视职场上的每一个细节/102

第十二章 整合利用

——团结就是力量

1. 只工作不合作是最大的恶习/106
2. 合作才能产生 $1+1>2$ 的效果/108
3. 合作思维训练：树立团队精神/112
4. 测测你的团队合作指数/115

第十三章 适时修正

——善于修正才能走向卓越

1. 经验主义害死人/117
2. 不断修正才能接近完美/119
3. 修正思维训练：脱掉经验的外套/122

第十四章 学习成长

——学力大于学历

1. 今天不学习，明天就会被淘汰/124
2. 学习——成功者必备的好习惯/128
3. 学习思维训练：打造终身学习的理念/130

第三篇 职场行为习惯

第十五章 严格自律

——一分克制，凝聚十分力量

1. 偷懒的习惯只会耽误自己/137
2. 自律是成功者不可或缺的一项素质/139
3. 自律行为培养：培养自律能力应做 5 件事/141

第十六章 计划预测

——凡事预则立，不预则废

1. 没有计划，就是计划失败/144
2. 计划有序，让你向目标迈进/146
3. 计划行为培养：着手制定可行的工作计划/148

第十七章 日事日毕

——拖延误事又误人

1. 拖延会把你拖入深渊/150
2. 立即行动是成功的关键/153
3. 日事日毕行为培养：养成“即时处理”的好习惯/155

第十八章 全力以赴

——倾尽全力，激发潜能

1. 全力应付无异于自杀/157
2. 全力以赴，就一定能成功/160
3. 全力以赴行为培养：了解开发你的潜能/162

第十九章 统筹时间

——惜时如金，要事当先

1. 把 80% 的时间花在琐事上，再忙都没有意义/165
2. 忙而不盲，才能发挥时间的最大效用/167
3. 高效行为培养之一：找到最有效率的时间段/169
4. 高效行为培养之二：想办法偷点“懒”/171

第二十章 记录备忘

——记录比记忆更重要

1. 依赖记忆，工作失误多/175

2. “日常备忘录”——你成功的有力保证/177
3. 记录备忘行为培养：每天一篇工作日志/178

第二十一章 反省总结

——反省是最好的自我完善

1. 不反省，永远不能进步/181
2. 一日三省吾身，鞭策促使进步/182
3. 反省行为培养：每天自我行为检视表/185

后记

习惯就是系统 /187

第一篇

职场 心态习惯

- ❖ 乐在工作
- ❖ 自信乐观
- ❖ 敬业心态
- ❖ 满怀热忱
- ❖ 务实踏实
- ❖ 感恩付出
- ❖ 合作双赢

第一章 乐在工作

——让快乐工作成为一种习惯

1. 厌倦工作的时间越长,付出的代价越大

快乐工作是一种习惯,厌倦工作也是一种习惯,如今越来越多的人陷入了厌倦工作的漩涡,他们对自己目前的工作都感到厌倦。中华英才网最近进行的一项 6000 多人的网络调查统计显示,有 58.6% 的受调查者出现了轻微的工作厌倦状态,即对工作不再抱有以往的热情;有 26.5% 的受调查者出现中度的工作厌倦,即需要借助休假或跳槽来进行自我调整;还有 9.1% 的受调查者则表示极度厌倦工作。

厌倦工作的主要表现是对工作没有丝毫热情,比如早上起来不想去上班,有时候,只要一想到一天要做的事情就感到心情沮丧。经常会抱怨说:“如果不用工作就好了,工作是多么的辛苦和无聊啊!”甚至会希望自己生病,或者出现一些灾难,而使得自己有理由逃避上班。这种对工作强烈的厌倦情绪不仅会逐渐使人无法体验到生活的乐趣和成就感,还会升级影响到心理健康。

在《选对池塘钓大鱼》一书中有这样一个例子:

43 岁的密比先生是一家大型广告代理商的会计主管,在广告行业待了 20 年之久,可是,他并不喜欢自己的这份工作。

“我知道这份工作很不错，”他说，“收入也颇为丰厚，但是总觉得浑身不舒服，医生告诉我这是因为违反自我意愿勉为其难地工作造成的；他认为长此以往会对我的心脏以及其他器官造成慢性伤害。”

当有人问他为什么不试着去从事其他工作时，他说：“我知道自己真正喜欢什么，但我从来没有告诉过任何人。多年前，我在一家广告代理公司工作，负责一家饲料公司的策划，学到了很多饲养牛的知识，学得越多就越喜欢它。但是，每当我想要放弃广告行业、放弃现在的工作，就感到自己很笨。我在大学念了6年书，就是想要从事这一行，只有大傻瓜才会把35万美金的教育投资和20年的经验断送掉，改行去做其他事情。”

职场发展犹如爬树一样，一旦发现树上所结的果实并非自己所需或者上面的枝干已经腐朽时，唯一的选择就是退下来，换一棵树或者朝另一个方向继续爬。如果固执己见，或者舍不得放弃，坚持在旧的树干上爬行，时间越长，退下来的难度也就越大。一个人的职业生涯经不起这样的等待和观望，时间越长，付出的代价就越高。就像上面故事中的密比先生一样，舍不得放弃，就不得不继续承受痛苦。

世界上很多人没有选对自己的职业，他们对自己所从事的工作，都有不同程度的厌倦心理，工作的目的仅仅是为了获取一份薪水。他们经常陷入挣扎、害怕、矛盾与恐惧之中，虽然意识到维持现状必须付出相当的代价，但是要他们放弃现有的利益，更会使他们痛苦不堪。他们害怕失去安全感，害怕失去现有的权力，害怕新工作带来的挑战，所以，只能守着一份并不喜欢的工作，虚度数十年的光阴，平淡无奇地度过一生。

对一份你厌倦的工作,即便你能认真对待,你也永远不会产生澎湃的热情,不会激发出自己的潜能,你更无法体会到工作带给你的成就感和乐趣。所以,厌倦工作,你失去的不仅是成功的机会,同时失去的还有更加宝贵的快乐和幸福。工作是人生中很重要的一部分,如果你一辈子都从事一份令你厌倦的工作,那么你这辈子大部分的时间都会被痛苦笼罩。

2. 乐在工作,才能有所成就

沃尔特·迪斯尼讲过这样一句话:“你一定要做自己喜欢做的事情,才会有所成就。”因为喜爱能激发热情,进而激发潜能,这样即使遇到困难也绝不灰心丧气,而是会想各种办法,百折不挠地去克服它。

爱迪生的事迹就是一个很好的例子。这个未曾进过学校的报童,后来却在美国工业革命中发挥了重要作用。他为什么能取得如此令世人瞩目的成就呢?关键就在于他做到了“乐在工作”。

爱迪生几乎每天在他的实验室里废寝忘食地工作 18 个小时。在里面吃饭、睡觉,但他丝毫不以为苦。他宣称:“我一生中从未做过一天‘工作’,我每天其乐无穷。”难怪他会取得这么大的成就。事实上,每一个从事着自己所无限热爱的工作的人,都能有所成就。

如果你爱上了自己所从事的工作,乐在工作,就等于一辈子都不在工作。比尔·盖茨每天工作十六七个小时,有人觉得他是一个工作狂。你去跟他讨论工作的时候,他会非常愿意,可是你问他一个跟工作不相关的问题时,他马上就失去了精神,他会觉得这个问题没有意义。他真正喜欢他的工作,所以创造了人类发明史上的神话。

工作的成败,很大意义上是一个心态问题。当工作不再是负担,也不是生活的必需,而是一种能够愉悦心灵的营养剂的时候,那么我们会努力去享受,然后努力地工作,取得满意的结果,从中又得到另一种快乐,于是便成了良性循环。

看我现在的样子,也许没有人相信,我当初不过是一名普通的铁匠,每个月拿 200 元的工资。有人曾经问我:“李老师,请问您是如何实现从一名铁匠到年薪百万的职业经理人的转变的?”在别人看来,这一转变几乎是不可思议的,而我觉得这并不奇怪,因为我拥有乐在工作的态度和精神。

从参加工作到现在,我从来没有嫌弃过自己的工作,即便在铁匠那么艰苦的职位上。夏天的时候,车间里的温度高达 40℃,可是为了不被氧化皮烫着,工作的时候还必须穿着厚厚的帆布工作服。在这样的环境下,我也没有自暴自弃、自怨自艾,而是利用各种机会来弥补自己知识上的不足。一有空闲,我就有意识地向管理人员学习管理技巧。正是这种学习的态度、这种乐此不疲的精神,引领我一点点地推开了成功的大门。

人生就是一个不断修正的过程,我总是朝着自己的目标不断修正自己的轨道,以期待自己的人生更有意义、更快乐。事实证明,当一个人全身心地投入到他所喜欢的工作中的时候,他全身的每个毛孔都会散发出迷人的芳香和魅力。不仅如此,他身体内的潜能也能得到最大化的发挥,而这决定他将会在工作中取得更大的成功。

林伟贤老师是实践家知识管理集团董事长、曼陀罗训练共同创办人,全球唯一 Money & You 及 Winning for life 华语讲师,亚洲八大讲师之一。而他的一生也颇具传奇色彩,他经历了从退学生到风靡亚洲的超级讲师,从破产者到亿万资产的教育集团董事长的历程。林老师之所以能取得今天的成