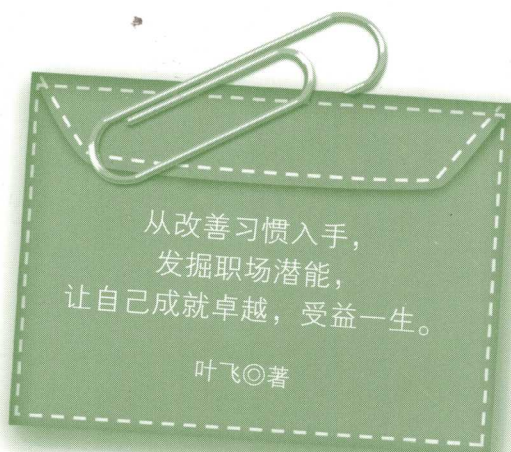


修炼十大优秀习惯的励志经典，提高工作效率的实用读本

# 把优秀当成 一种习惯



# 把优秀当成 一种习惯

(鄂)新登字 09 号

图书在版编目 (CIP) 数据

把优秀当成一种习惯 / 叶飞著. — 武汉:

武汉出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5430-4474-6

I.把… II.叶… III.企业-职工-修养-通俗读物

IV.F272.92-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第156689号

## 书 名: 把优秀当成一种习惯

---

作 者: 叶飞 著

责任编辑: 梁桂莲

选题策划: 卜凡鹏

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail: [wuhanpress@126.com](mailto:wuhanpress@126.com)

印 刷: 三河市华晨印务

经 销: 新华书店

开 本: 950mm×640mm 1/16

印 张: 18

版 次: 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

定 价: 23.80元

---

版权所有 侵权必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

- 第 1 章 **改善你的习惯,成就你的优秀 / 001**
1. 习惯是一种支配人生的力量 / 002
  2. 小习惯暴露你最深刻的个性 / 005
  3. 坏习惯是时时绊脚的铁锁链 / 008
  4. 好习惯是助你成功的动力源 / 011
  5. 了解自己的习惯、做习惯的主人 / 013
  6. 克服与塑造,一切可以改变 / 016
  7. 让优秀成为一种习惯 / 019
  8. 用毅力打造新习惯 / 021
- 第 2 章 **心态习惯:优秀源自积极明朗的内心 / 025**
1. 发现自我,坚持自我 / 026
  2. 不断强化积极的信念 / 029
  3. 进取心指引发展之路 / 032
  4. 职场最低处,也是好开端 / 035
  5. 抱怨现状,不如着手改变 / 038
  6. 你才是工作的主人翁 / 041
  7. 薪水之外的热情更重要 / 044
  8. 乐观面对困境,走出新天地 / 047
  9. 勇于挑战,提升自我 / 050

### 第3章 品质习惯：优秀的职业精神造就成功 / 053

1. 尽职尽责是你的使命 / 054
2. 敬业表现在几个好习惯中 / 057
3. 只问耕耘的踏实态度 / 060
4. 诚信是事业的生命线 / 063
5. 协作的精神让团队共赢 / 066
6. 把工作当成一种事业 / 068
7. 三心二意什么也做不成 / 071
8. 勤奋让你登上成功的峰顶 / 074
9. 坚持下来就是胜利者 / 076
10. 服从也是一种好习惯 / 078

### 第4章 工作习惯：打造成功高效的工作方法 / 081

1. 凡事要用心 / 082
2. 敢于挑重担，磨炼真功夫 / 085
3. 机会青睐有准备的人 / 087
4. 工作做到位很关键 / 090
5. 细节决定成败 / 092
6. 做事分主次，工作高效率 / 095
7. 心里时刻有张计划表 / 098
8. 专注是高效率的源泉 / 100
9. 养成主动工作的习惯，自然脱颖而出 / 103
10. 总比别人多做一点 / 106

### 第5章 思维习惯：让思想的光辉照耀你的前程 / 109

1. 培养优秀的思维习惯 / 110
2. 新思路带来大成就 / 113

3. 善于思考是提升工作品质的关键 / 116
4. 不断训练你的头脑 / 118
5. 养成深入思考的好习惯 / 121
6. 给你惊喜的创新其实并不难 / 124
7. 大胆求异,开拓新境界 / 126
8. 灵活变通很重要 / 129

## 第6章 行为习惯:出色的执行力高于一切 / 133

1. 想到更要做到 / 134
2. 用正确的目标指引行动 / 136
3. 果断决策、快速行动 / 138
4. 意志力是行动的驱动器 / 141
5. 勇于冒险,大胆尝试 / 143
6. 早一步行动,多一份机会 / 146
7. 犹豫变成毒药 / 149

## 第7章 时间习惯:做高明的时间管理者 / 153

1. 时间的价值 / 154
2. 时间就是最大的机会 / 157
3. 每一分钟都不要虚度 / 160
4. 高效率来自时间这本账 / 162
5. 时间分配的智慧 / 165
6. 利用好海绵里的时间 / 168
7. 与时间赛跑,做职场的赢家 / 171
8. 管理好你的时间 / 174

## 第8章 生活习惯：好习惯打理快乐生活 / 177

1. 轻松生活的原则 / 178
2. 健康源于规律生活 / 180
3. 卸掉精神包袱，坦荡轻松生活 / 182
4. 不跟自己找别扭 / 185
5. 节俭的根本是珍惜生命和机会 / 188
6. 让杂务不再是负累 / 190
7. 乐观地面对生活 / 193
8. 停下脚步，欣赏生活 / 195

## 第9章 学习习惯：善于学习不断进步 / 199

1. 知识改变命运 / 200
2. 学习累积你的优势 / 203
3. 最优秀的人最谦虚 / 206
4. 失败是最好的老师 / 209
5. 选择你最需要的书 / 211
6. 源头活水时常更新 / 214
7. 活学活用必有收获 / 217
8. 干一行精一行 / 220
9. 他山之石的妙用 / 223

## 第10章 交际习惯：良好沟通助你成功 / 225

1. 好的交际为事业助力 / 226
2. 尊重他人是交际的第一课 / 229
3. 由衷的赞美是最好的礼物 / 232
4. 倾听别人的心声 / 235
5. 善于换位思考才有良好的沟通 / 238

6. 宽容使自己变得轻松 / 241
7. 慷慨使自己受益 / 244
8. 拉近心灵距离的诚挚良言 / 247
9. 委婉而有效的话语艺术 / 250
10. 幽默是交际的润滑剂 / 252
11. 把握好交际的分寸感 / 254

## 第 11 章 情绪习惯：善于把握自己，做理智的职场人 / 257

1. 冲动绝对是魔鬼 / 258
2. 自控是能力，也是习惯 / 261
3. 克服自卑心理 / 264
4. 以平常心消散挫败的阴影 / 266
5. 意志消沉是可怕的黑洞 / 269
6. 有用的情绪转移法 / 272
7. 沉稳冷静应对变故 / 275
8. 让快乐伴你一起工作 / 277
9. 无论什么时候都要保持风度 / 279

# 第 1 章

## 改善你的习惯， 成就你的优秀

人是习惯的动物，总在不自觉间为强大的惯性力量所左右。无数例子证明，伟大的习惯可以助人成就辉煌，不良的习惯可以败坏人的一切。那么你的成功人生，就应该从了解习惯，努力塑造优秀的习惯开始。

## 1. 习惯是一种支配人生的力量

习惯经过强化、反复的动作，由细线变成粗线，由粗线变成绳索，再由绳索变成链子，最后，定型成了无法改变的习惯与个性。

人类的天性使得人类每时每刻都在无意识中培养习惯，由于我们都受习惯潜移默化的影响，都要臣服于习惯之下，因此，我们需要仔细琢磨自己平时正在培养何种习惯。因为习惯可能为我们效力，也可能扯我们的后腿，成为“朽木不可雕也”！

诸如懒散、看电视剧、酗酒的习惯以及其他各种各样的习惯，有时会控制、占据我们大部分的时间，而这些不良的习惯占用的时间越多，留给自己真正利用的时间则越少。所谓“烦恼易断，习气难改”，习惯如同寄生在我们身上的病毒，慢慢吞噬着我们的精力与生命。

许多人常说“忙得透不过气来”、“根本没有时间”，都是这些习惯造成的恶果。还有些已经被习惯所束缚成为习惯奴隶的人，不管碰到什么事情，总想都把它们嵌进习惯的条条框框之中，如此一来，怎么能够想出出奇制胜的思路，又如何能够产生新鲜独特的想法呢？此时的习惯犹如寄生在我们大脑里的肿瘤，阻止我们去思考、判断与创新。

如果万事都具有习惯性，慢慢地，就会丧失探索与寻求更好方法的欲望，这时习惯就成了惰性的别名。所以，习惯有时很可怕。习惯对人类的影响，远远超过大多数人对它的理解，人类百分之九十五的行为是透过习惯反映出来的。

不良的习惯小到影响个人的卫生、形象，大到影响自己的健康、婚姻、行为处世等，可以说是涉及面极广，影响度极深。其中，良好的习惯如同一枝枝花朵，或含蓄、或张扬地在我们的人生旅途中不停的绽放着。可见，习惯无时无刻都在左右着我们的生活。

一种行为，多次重复之后就能进人们的潜意识之中，并渐渐成为习惯性的动作。一个人的知识储备、才能增长、极限突破等，无一不是行为往返重复成为习惯性动作的结果。

在人们的日常活动中,有90%的行为都是在原来的动作上不断重复,仅在潜意识中转化为程序化的惯性。这些行为不用思考,自动运作。这种自动运作的力量,就是习惯的力量。可见习惯的力量是巨大的。习惯一旦养成,就会成为支配人生的一种力量,主宰人的一生。

有这么一个例子:

有一头驴子,打小就在磨房里拉磨,整天绕着石磨兜圈子,勤勤恳恳。就这样,日复一日,年复一年地循环往复,直到它老得再也拉不动石磨的时候。主人觉得它劳苦功高,杀掉它又于心不忍,最后决定把它放养到旷野之中,让它在绿草地里安闲自在地度过余生。由于这头驴子从没享受过蓝天白云下的安逸生活,作为动物的它已经失去了如何去融入大自然的天生本领。因此在宽阔的旷野中,这头驴子唯一的工作就是在吃饱之后,围着一棵树不停地兜圈子,直到老死在这棵树下。

习惯所发出来的力量就是这么强大。其实,习惯性思维也常常是人类发展的桎梏。

一根矮柱子和一条细链子,竟能拴住一头重达千斤的大象,这令人难以置信的现象在印度和泰国随处可见。原来,那些驯象人在大象很小的时候,就用一条铁链把它绑在柱子上。由于小象的力量有限,无论它怎样挣扎都无法摆脱锁链的束缚。久而久之,小象渐渐地习惯了铁链的束缚而不再挣扎,直到长成了庞然大物。虽然此时它完全可以轻而易举地挣脱链子,但它依然选择了放弃,因为在它的惯性思维里,链子是永远不可能挣脱的。由此我们可以得知,小象是被实实在在的链子绑住,而大象则是被看不见的习惯绑住。

如果说人是习惯的动物,而习惯又决定我们的命运的话,那就让我们先养成优秀的习惯,再让优秀的习惯引导我们走向生命的辉煌吧。

### 启示:

1. 习惯可以成就一个人的一生,也可以毁坏一个人的一生,好的习惯会一步步地引导你走向成功,相反,坏的习惯会慢慢地腐蚀你的一生,让你碌碌无为。因此,从现在起培养优秀的习惯对你以后的成长是十分有帮助的。

2. 习惯的力量如此之大,它影响到我们的学习、工作、生活,如果我们的学习、工作、生活中没有一个良好的习惯来指导的话,仅仅是机械地去完成这些事情,那么我们又怎能走向成功呢。

### 思考:

1. 在故事中,你发现习惯的力量有多大了吗?请举出你认为习惯能给你带来的作用。

2. 在你的学习、工作、生活中,你觉得自己的哪些习惯对你的帮助是不可忽视的?

### 行动:

1. 每个人都有自己的习惯,好的习惯我们要继续保持,不好的习惯我们要及时纠正,让优秀的习惯不断地赋予自己进步的力量。

2. 从现在起每天保持良好的习惯,多多学习他人的好习惯,扬长避短。

## 2. 小习惯暴露你最深刻的个性

人们为了在日益繁忙的工作中追求健康与美丽，保持充沛的精力，不知花费了多少时间与金钱。其实大可不必把人生变得如此复杂，只要掌握了生活中的一些技巧，并把这些技巧应用到日常的生活习惯之中，你的人生就会变得快乐美好。

实践证明，针灸、按摩、催眠、冥想等自然疗法在治疗都市慢性病的效果方面比吃药来得明显。因此，西方学者正着力于研究东方古老医学里所提倡的自然疗法。许多自然疗法如均衡饮食、调整呼吸、抽空冥想等你自己就可以做，大可不必舍近求远。这些有利于健康的好习惯，哪怕是很小很小的习惯也要点点滴滴地积累，做一个持之以恒的人。你会发现，忙碌紧张的工作后仍然可以精力充沛，甚至显示出你最深刻的个性！

这是一个独立、自由、张扬个性的时代，但在现实生活中，许多人不管有意还是无意或多或少都在掩饰自己，尤其当他们在公共场合或者从事自己认为比较重要的事情时，表演的痕迹显得愈加明显。什么原因促使他们这么做呢？因为他们不够自信，还没有取得足够大的成功去支撑他们保持自己的本色，而成功以有主见为前提条件，没有主见、人云亦云是不会走向成功的。因此，一个人必须建立起自己与众不同的风格与个性。

人是在创造自我的过程中逐步地显露个性、塑造个性和形成个性的。而小习惯也是日积月累逐步形成的，它对于一个人的成功与幸福有着极为重要的影响，因此，我们一定要注意自己的小习惯。

有这么一则小故事：

有一个猎人，在一次打猎中捡回一个老鹰蛋，回到家中，他把老鹰蛋放在了母鸡孵的鸡蛋里。

一段时间过后，与小鸡一同出世的小鹰在母鸡的照顾下很开心地生活在一起，学习各种生存本领，小鹰自然不知自己是一只鹰，母鸡

也全然不知,完全按照教育其他小鸡那样教育小鹰。小鹰就这样一直按照鸡的习惯生活着。在它们生活的地方,偶尔会有老鹰从空中飞过。每当老鹰飞过,小鹰就说:“在天空中飞翔真好,有一天我也要像老鹰那样飞起来。”然而当母鸡听到小鹰这么说的时候却每次都提醒它:“别做白日梦了,你只是一只小鸡,是不可能飞起来的!”

其他小鸡也一同附和道:“放弃吧,我们只是小鸡,不可能飞到那么高的。”

小鹰在无数次的提醒之下,终于相信自己永远不可能飞那么高。最后当老鹰飞过,它便主动提醒自己:我只是一只小鸡,我不可能飞那么高。

虽然小鹰拥有翱翔蓝天的翅膀,但这种思维习惯一直束缚着小鹰,直到它死去的那一天也没尝试过去飞翔,更不知道飞翔的滋味。

由此可见,习惯虽小,却影响深远。既然小习惯能影响到我们生活的方方面面,那么让我们赶紧在生活中养成良好的小习惯吧。

#### 启示:

1. 在日常生活中我们要善于发现自己好的小习惯,挖掘自己的个性,让好的小习惯渐渐地变成日常习惯,这样就会对我们以后的成功有很大的帮助。

2. 成功不一定要有好多好多优秀的习惯,只要我们注重每一个细小的好习惯,做好每一件事情,我们的性格就会慢慢地接近完美。

#### 思考:

1. 你觉得自己的个性体现在哪几个小习惯里边呢?请简单举例说明。

2. 故事中和小鸡一起成长的小鹰为什么到死的那天还是不能够展现它应有的雄姿呢,是它从小就认为“不能够飞翔”的思维习惯决定了它不能飞的命运吗?从这个故事当中,你觉得小习惯重要吗?

### **行动：**

1. 既然小习惯能影响到我们生活的方方面面，那么让我们赶紧在生活中养成良好的小习惯吧！

2. 卓越的人生其实并不遥远，只要我们把握好自己生活中每一个好的小习惯，就能够不断地接近成功的大门。

### 3. 坏习惯是时时绊脚的铁锁链

习惯原本无好坏，人们把习惯分成好坏两种全因结果有好坏，而好习惯能坚定信念，坏习惯则会毒害心灵。做好事会巩固良好的习惯，做坏事会加强恶习。好习惯主要是依靠人对自我欲望的否定，它可以让我们插上翅膀，飞往天堂；然而，坏习惯却犹如芦苇和杂草一般，一旦播种，往往难以清除，它可以让我们挂上锁链，走向地狱。遗憾的是，当我们被锁链束缚时，却从来不知道钥匙其实就在自己手中。

对很多人而言，坏习惯仅仅只是阻碍他们成功。问及失败的原因时，几乎每个人都会说“坏习惯是失败的重要原因之一”。对于还未成功的人来说，坏习惯更使他们难以步入成功之道。其中一部分人的某些犯罪行为令人发指，其实那全是坏习惯的力量。

人们对于那些平时诚实正直、彬彬有礼的人犯罪了感到十分惊讶。但是，如果人们能够在罪犯的大脑和神经系统中看到他的习惯的发展轨迹，就会发现有一条曲折的小径，正是这条小径，带来了某些看似无关紧要的不良行为，最终导致今天的犯罪。其实他的罪行只不过是昨天或者前天所作所为的必然结果，是他以前的行为习惯的纪念碑罢了。

我们今天的行为不过是对昨天的一种重复，倘若没有非凡的意志力，即使下决心去改变，明天依旧对它重复。

严峻的斗争仍然存在，考验还远远没有结束，必须进行长期的、艰苦的战斗，以虔诚的心态和坚定的意志去控制自己的行为，扔掉过去的坏习惯，才能为形成最佳的习惯奠定坚实的基础。对于那些性格扭曲的人，人们不懂得去提醒，也没有人去告诉他们，不管他们付出多大的努力，下了多少次决心要克服和抵制坏习惯的诱惑，只要有松懈的时刻，一些陈旧的开关依然会随之打开，沉淀在心中的欲望也会决堤而出。

有人觉得坏习惯的克服轻而易举，就暂且姑息它，殊不知随着时

间的流逝,坏习惯像锁链一般缠住了他,唯有靠坚定的意志、正确的行为、艰苦的过程才能加以纠正。

富人送给穷人一头牛,穷人满怀希望开始奋斗。可牛要吃草,人要吃饭,日子一天比一天难过。于是,穷人把牛卖了,买了几只羊。买回来后,先吃了一只,剩下的用来生小羊。3个月过去了,小羊迟迟没有生出来,日子又艰难了。穷人把羊卖了,买成了鸡,想让鸡生蛋赚钱为生,但是日子在短期内并没有大的改变,于是,穷人不再抱任何希望就把鸡也杀了,穷人的理想彻底崩溃了,这就是穷人的习惯。

世界上穷人的存在是因为他们自身的坏习惯在作祟,他们只会抱怨上天对他的不公,其实,上帝对每个人都是公平的,只是在机遇来临之时,自己习惯性地把它错过。一位投资专家说,富人成功的秘诀就是:没钱时,不管多困难,也不要动用投资和储蓄,压力会使你找到赚钱的新方法,帮你还清账单,这是富人的习惯。穷人要想成为富人,首先就要丢掉坏习惯,要想改变一个习惯,唯有当初怎么养成这个习惯,现在就应怎么去克服它。

倘若你堕入了恶习,现在正一步步走出泥潭,不要急于求成,因为坏习惯是不可能一天两天就能改过来的,它需要很大的毅力才能克服。倘若以前你屈服于各种诱惑,那么现在就请坚定地拒绝它们吧。

渴望成功的人,应对自己平时的习惯做出深刻的检讨,把妨碍成功的恶习逐一找出,并把它们记下来,根据它们引起的错误,再一一纠正。若能持之以恒,就会取得意想不到的收获。

英国诗人德莱敦曾说:“首先我们养成习惯,随后习惯养成了我们。”所以说,人生的成败在绝大程度上取决于习惯的好坏。既然了解到坏习惯是成功的一块绊脚石,那么丢掉坏习惯,好习惯非你莫属!

### 启示:

1. 失败并不可怕,可怕的是我们还没有找出坏习惯那条绊脚的铁锁链,只有我们真正地认识到坏习惯的危害性,并努力去克服它去纠正它,才能自由大步地向前迈进。

2. 既然我们知道了坏习惯阻碍了我们前进的脚步,甚至会让我