

<<这些工作习惯阻碍你成功>>

图书基本信息

书名：<<这些工作习惯阻碍你成功>>

13位ISBN编号：9787517101048

10位ISBN编号：7517101048

出版时间：向亚云 中国言实出版社 (2013-04出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<这些工作习惯阻碍你成功>>

前言

所谓习惯，就是人们在日常生活和工作中以相同的方式，一而再，再而三地从事相同的事情，这样不断重复之后形成的一种固化的、稳定的、不易改变的行为或思想的惯性。

习惯无处不在，无时不在，一天24小时都紧跟着我们。

比如我们在几点起床，几点吃饭，几点洗脸、刷牙，喜欢吃什么，喜欢穿什么，喜欢什么颜色，我们接触的每一件事物，产生的每一个想法，得出的每一个结论，做出的每一个动作，都是习惯的作用，都受到习惯的支配。

据科学家统计，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，我们所做的绝大部分的事情其实有习惯的烙印，都被习惯支配着，左右着，改变着。

柏拉图说：“人是习惯的奴隶。”

英国诗人德莱敦说：“首先我们养出了习惯，随后习惯养出了我们。”

全球畅销书《心灵鸡汤》的作者杰克·坎菲尔德也说过：“如果你希望出类拔萃，也希望生活方式与众不同，那么，你必须明白一点——是你的习惯决定着你的未来。”

而著名心理学家威廉·詹姆士更有一段阐述习惯的名言：“播下一种行为，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。”

这段话几乎被公认为是习惯和命运的公式，习惯和成功的公式。

我们的工作，我们的生活，我们的成功，我们的命运，我们的人生，无不受到习惯的强大影响，时刻被习惯牵着鼻子走。

可见习惯的力量是巨大的，它贯穿着人的一生，伴随着人的一生，影响着人的一生。

不论是成还是败，是输还是赢，是失还是得，都由习惯决定，区别只不过在于你养成的是好习惯还是坏习惯。

好习惯促进成功，坏习惯制造失败；好习惯是成功的钥匙，坏习惯则是失败的泥淖；好习惯载着我们向成功飞驰，坏习惯却驮着我们滑向失败的深渊……成功的人永远都是那些不断完善自己、不断改掉坏习惯养成好习惯的人。

美国的杰·霍吉在他的《习惯的力量》一书中写道：“成功人士并不见得比其他人聪明，但是，好习惯让他们变得更有教养、更有知识、更有能力；成功人士也不一定比普通人更有天赋，但是，好习惯却让他们训练有素、技巧纯熟、准备充分；成功人士不一定比那些不成功者更有决心或更加努力，但是，好习惯却放大了他们的决心和努力，并让他们更有效率、更具条理。”

可见习惯决定人生，左右人生，改变人生。

一切成功都源于习惯，一切失败也都来自习惯；有好的习惯才有好的命运，有坏的习惯就会有坏的命运；好习惯成就人生，坏习惯阻碍成功。

然而，职场中却不论是谁都会有这样或是那样的坏习惯，并且因为这些而阻碍着成功的步伐。

比如不讲诚信、不懂礼仪、推卸责任、逃避问题、不懂规划、不善沟通、不思进取、不懂合作、不顾安全、缺乏自律、懒惰拖沓、马虎大意……很多员工都是因为这些坏习惯而挡住了自己通向卓越的道路，绊住了自己通向成功的脚步，以至于落入平凡甚至平庸的窠臼，永远难以出头！

毫无疑问，要想获得成功的人生，就要改变坏习惯，培养好习惯。

只有改掉这些阻碍成功的坏习惯，培养促进成功的好习惯，成功才会属于我们，拥抱我们，陪伴我们。

那我们为何不去培养好习惯去除坏习惯呢？

何不从自身的习惯着手，从养成一个良好的习惯开始，用好习惯代替坏习惯，推开一切阻碍成功的障碍，向着成功大步向前呢？

所以，改变你的工作习惯吧，从现在开始，从工作开始。

当你改掉那些坏习惯，拥有好习惯之后，你就能在自己的舞台上跳出最华美的舞蹈，就能在自己的人生中收获最灿烂的成就，从而收获最成功的人生。

<<这些工作习惯阻碍你成功>>

作者简介

向亚云，人力资源师，职业策划师，撰稿人。

从事成功励志、职场生存、职工素质教育与婚姻家庭等方面的研究工作多年，致力于为广大企业提供员工培训服务，对员工素质提升和职业化修炼方面的研究颇有见解。

近几年来，出版了《如何做一名好员工》、《停止抱怨，努力工作》、《女性礼仪与魅力修养》、《中华国学智慧员工读本》、《左手工作右手生活》等多部专著，并有部分图书成功登上畅销书排行榜。

蒋彬 1971年生，重庆荣昌县人，大学文化，中共党员，曾任中国石油西南油气田矿服部党群处企业文化科科长，现任中国石油西南油气田川中公管中心副主任。

一直在大型国有企业从事党群工作，对企业文化、廉洁文化等方面有深刻的思考和丰富的工作实践经验。

刘彪 现任安徽置业公司副总经理，酷爱文学，喜爱写作，在多家报刊上发表多篇文章。

<<这些工作习惯阻碍你成功>>

书籍目录

第一章行为决定习惯，习惯决定命运 坏习惯是成功最顽固的敌人1.思想决定行为，习惯改变命运2.习惯具有惊人的力量3.好习惯结好果，助你轻松成功4.坏习惯酿恶果，阻碍你的成功5.什么样的习惯造就什么样的人生6.这些坏习惯就是你成功的绊脚石第二章缺乏忠诚，不讲诚信 毁掉的是成功的根基1.忠诚高于一切2.职场忠诚比工作能力更重要3.诚信是一个人的立身之本4.缺少诚信就失去了成功的根基5.只有忠诚守信的人才会取得成功第三章不懂礼貌，不重形象 礼仪和形象是成功的敲门砖1.良好形象是一个人行走社会的通行证2.成功无关长相，但一定有关形象3.行为邋遢只会让你事事无成4.礼貌对人才能获得好人缘5.懂礼仪重形象才能让成功更近第四章忽略健康，忽视安全 健康和安是成功最大的资本1.健康和安是一切成功的前提2.失去健康，一切都不过是03.没有安全，现有的一切都会成空4.健康和安是成功最大的资本5.重视健康和安，成功才会成为可能第五章逃避问题，推卸责任 放弃责任就是放弃成功1.问题就是机会，逃避问题就是放弃机会2.积极解决问题，勇于担责才能把握机会3.不要推卸责任，放弃责任就是放弃成功4.扩大你的责任圈，才能扩大成功圈5.借口是成功的敌人，是失败的温床6.要为成功找方法，别为失败找借口第六章工作杂乱，不讲条理 凡事预则立不预则废1.有备才能无患，做好计划是成功的前提2.杜绝杂乱无章，条理清晰工作才有高效率3.合理安排，最重要的事情最先做4.做时间的主人，高效利用每一分钟第七章心态消极，缺乏主动 天上不会掉成功，成功需要积极主动去争取1.主动是平庸和卓越的分水岭2.消极的心态是腐蚀成功的毒药3.拨一下动一下最后只会被扔下4.永远积极主动，才能无往而不胜第八章粗枝大叶，马虎大意一工作“差不多”成功就会“差很多”1.粗枝大叶就会被“小事”绊倒2.不能忽略“小事”，“小事”从来不“小”3.1%的失误也能毁掉你100%的努力4.工作如果“差不多”，成功就会“差很多”第九章办事拖拉，行动迟缓 行动拖拉只会把成功的机会拱手让给别人1.今日事今日毕，不为明天添负担2.行动迅速才能抓住机遇3.保障效率才能保障工作4.把握现在，不让明天的后悔到来第十章不善沟通，不懂合作 团队时代不懂合作就会被成功抛弃1.团队时代，合作才是主旋律2.“独行侠”终会孤掌难鸣3.没有全能的个人，只有完美的团队4.善于沟通是团队合作的金钥匙5.建立人际关系网络，赢得成功人脉第十一章自由散漫，缺乏自律 不懂得自律的人绝对与成功无缘1.自律是成功者最重要的特质2.缺乏自律，有才华也会误前程3.所有的纪律和规章都需要严格遵守4.学会克制，放纵自我就是毁掉成功第十二章不爱学习，不思进取 与时俱进才能永远走在成功者之列1.不思进取就会被岗位抛弃2.敢想敢做，大胆创新才能不断赢得成功3.不断学习，在学习中汲取成功的智慧4.每天进步一点点，就离成功近一点5.永不止步，才能一直与成功同行第十三章有始无终，半途而废 成功永远属于那些坚持到底的人1.半途而废只会带来百分之百的失败2.成功永远属于那些坚持到底的人3.过程曲折并不意味着结果失败4.不要容易被困难和挫折打倒5.成功路上必须坚持，坚持，再坚持第十四章只会苦干，不会巧干 低头拉车更要抬头看路才能获取成功1.低头拉车更要抬头看路2.只会苦干难以成功3.成功不仅要能干肯干，更需要巧干4.努力想办法，就会有办法5.用对方法，成功就会变得简单第十五章改掉坏习惯，养成好习惯 让你的成功无人可挡1.没有人可以限制你成功，除了习惯2.坏习惯要用好习惯来代替3.养成好习惯，成功就无人可挡

<<这些工作习惯阻碍你成功>>

章节摘录

1.思想决定行为，习惯改变命运 习惯是什么？

习惯就是因为我们的思想指挥着我们的行动，并在反复的行动中所逐渐形成的一种不易改变的行为。

习惯来源于思想，思想决定行为，行为造就习惯，而习惯会决定命运，有什么样的思考就会有怎样的行动，有什么样的行动就会有怎样的习惯，有什么样的习惯就会有怎样的人生。

这其实就是习惯和命运的公式，成功的公式。

美国石油大王保罗·盖帝有个抽烟的习惯，并且抽烟非常厉害，每天3包4包也很常见。

抽起来周围就没有人愿意坐在他旁边。

一次，他去法国出差，劳累了一天的他很快进入了梦乡。

半夜，他醒了，非常想抽烟，可他的烟已经全抽光了，他穿上衣服刚要去买烟，忽然觉得这种行为很可笑，大半夜起床就为了自己这个讨厌的习惯？

我不抽烟难道不行吗？

这种有害于健康、而且还会影响到别人的坏习惯，为什么不改掉呢？

于是他就又脱下衣服躺下了，并且下定决心一定要改变自己的这个坏习惯，戒除烟瘾。

从那天起，他没再抽过一支烟，而且他的生意也越做越大，越做越好，最终成为世界著名的“石油大王”。

其实生活中，习惯无处不在，24小时不间断地跟随着我们。

我们每天绝大多数的行为都是出自习惯的支配，比如：我们在几点准时起床，几点吃饭，怎么洗澡、刷牙、上班、下班，喜欢吃什么，喜欢什么样的颜色，看电视看书的时候又喜欢什么样的口味……所有这些都由习惯来统一支配。

我们接触的每一件东西，接触的每一件事物，产生的每一个想法，应用的每一个思考方式，得出的每一个结论，做出的每一个动作，都深深地有着自己习惯的烙印，这些习惯都来源于我们的思想，形成于我们的行动，而我们的人生和命运正是由这些习惯所决定。

有这样一个被广为流传的故事：一大型跨国企业，因新增分厂，急需员工。

发出招聘通知的两天后，面试就开始了，而面试的场所却被主考官用心设计了一番，他在门口放了一袋垃圾，而垃圾旁边便是垃圾桶，给应聘者坐的椅子放在离主考官四米多远的地方……当天来面试的人中不乏名牌大学名牌专业的人，可谓是人才济济。

而面试的结果却令人匪夷所思，被录取的竟然是个普通大学生！

主考官的解释让所有人恍然大悟，同时他的话也值得所有人深思一番，他说：“在所有的应聘者中只有他一个人在进来前把那袋垃圾捡起来扔进垃圾箱，也只有他在面试开始前把自己坐的椅子搬到了离我们较近的地方，这就是我们录取他的原因，我想我们还用不起那些自命清高的人。”

而当人们以惊讶的眼神去问那位青年是如何做到这些的时候，他却只是浅浅地一笑，说道：“其实也没什么，我只是习惯了。”

” “我只是习惯了”。

是的，这就是习惯的力量。

正是拥有这个工作不分分内分外的好习惯，他才能在众多应聘者当中脱颖而出，最终赢得企业的信赖。

习惯首先来源于你的思想，你想要干什么，才会有什么样的行动，一个行动重复多次，就成了习惯。

一个人有了改变自己的想法时，也就能改变自己的行动，只要改变了自己的行动，坏习惯就容易改变了。

一次我骑自行车上街，被三轮车撞倒，路边的人都责怪那个骑三轮车的人违反了交通规则。

我爬起来正要发火时，我的想法提醒我：“千万不要发火！”

”接着我便使用起提早准备好的“灭火器”：一边默想“生气是拿别人的错误惩罚自己”，一边让自己的舌头在嘴里转了几圈。

这个过程前后不到30秒钟，一肚子火气就全消失了。

<<这些工作习惯阻碍你成功>>

习惯决定命运，有好的习惯才会有好的命运，有坏的习惯就会有坏的命运。习惯可以载着我们向成功飞驰，也可能驮着我们滑向失败的深渊，关键是看你养成的是好的习惯还是坏的习惯。

所以，树立一个好的思想，指导我们的行动，并形成习惯，相当重要。

心理学巨匠威廉·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。”

”这是关于命运的一个长长的链条。

人的命运就这样被习惯牵着鼻子走，被行为牵着鼻子走，被思想牵着鼻子走。

著名的成功学大师拿破仑·希尔说：我们每个人都受到习惯的束缚，习惯是由一再重复的思想和行为所形成的，因此，只要能够掌握思想，养成正确的习惯，我们就可以掌握自己的命运，而且每个人都可以做到。

所以我们必须时刻提醒自己，要改变命运，改变人生，一帆风顺地走向成功，就要改变思想，改变行为，从而改变习惯，改变命运。

2.习惯具有惊人的力量 一个人的日常活动，90%都在不断地重复原来的动作，在潜意识中转化为程序化的惯性，这些行为在不断地重复中已经成为不必思考的自然动作，这就是习惯。

习惯是人们生活中必不可少的组成成分，生活中习惯是潜意识的活动，就像各种软件的编程，一旦启动就会按既定的程序演绎。

一位没有继承人的富豪死后将自己的一大笔遗产赠送给了远房的一位亲戚，这位亲戚是一个常年靠乞讨为生的乞丐。

这名接受遗产的乞丐立即身价一变，成了百万富翁。

新闻记者便来采访这名幸运的乞丐：“你继承了遗产之后，你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方便一些。”

”即使已经成为了百万富翁，乞丐的习惯性思维仍是一切为了讨饭！

可见习惯所具有的强大力量。

英国著名哲学家弗朗西斯·

培根曾说过：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。”

”美国成功学大师拿破仑·希尔说：“习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人。”

”因为习惯的力量不仅强大，而且顽固，有时甚至具有惊人的力量。

习惯一旦养成，要改变起来就很难。

俗话说，“习惯成自然”，因为一个习惯养成太久的话，就成为一种自然而然的思想或是行动了，成为了一种定式，一种极难改变的僵化状态。

有一对父子，住在山上，每天都要赶着牛车下山卖柴。

老父亲很有经验，坐镇驾车。

山路崎岖，弯道特多，儿子眼神较好，总是在要转弯时提醒道：“爹，转弯了！”

”有一次父亲因病没有下山，儿子一人驾车。

到了弯道，牛怎么也不肯转弯，儿子用尽各种方法，下车又推又拉，用青草诱之，牛还是一动不动。

到底是怎么回事？

儿子百思不得其解。

最后只有一个办法了，他左右看看无人，贴近牛的耳朵大声叫道：“爹，转弯啦！”

”牛应声而动。

P2-5

<<这些工作习惯阻碍你成功>>

编辑推荐

《这些工作习惯阻碍你成功》由向亚云、蒋彬、刘彪著。

毫无疑问，要想获得成功的人生，就要改变坏习惯，培养好习惯。

只有改掉这些阻碍成功的坏习惯，培养促进成功的好习惯，成功才会属于我们，拥抱我们，陪伴我们。

那我们为何不去培养好习惯去除坏习惯呢？

何不从自身的习惯着手，从养成一个良好的习惯开始，用好习惯代替坏习惯，推开一切阻碍成功的障碍，向着成功大步向前呢？

所以，改变你的工作习惯吧，从现在开始，从工作开始。

当你改掉那些坏习惯，拥有好习惯之后，你就能在自己的舞台上跳出最华美的舞蹈，就能在自己的人生中收获最灿烂的成就，从而收获最成功的人生。

<<这些工作习惯阻碍你成功>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>