

<<成功人士的51个习惯>>

图书基本信息

书名：<<成功人士的51个习惯>>

13位ISBN编号：9787121118340

10位ISBN编号：7121118343

出版时间：2010-10

出版时间：电子工业出版社

作者：林大有

页数：188

字数：138000

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>

<<成功人士的51个习惯>>

前言

有句话是这样说的：“有什么样的习惯，就有什么样的命运；思想决定行动，行动决定习惯，习惯决定命运。

”可见习惯对命运有着直接决定作用。

不知你是否感觉到了，许多人读了那么多励志方面的书，也看了那么多介绍成功人士的电影或电视节目，生活却还不曾有所改变（哪怕只是一丁点的改变）。

这是什么原因呢？

其实，最主要的原因，就在于你只是获得了理论知识，并未实际去做，并且确实地养成习惯。

简单的两个字“习惯”，说起来容易，做起来也许不是那么容易，习惯的养成贵在坚持，如果你能够真正地了解并做到坚持，也许习惯的养成对你来说并不是很难。

成功人士并不比别人聪明，只是好习惯让他们变得有知识、有能力，让他们着眼于行动；他们也并不比一般人有天赋，但是他们能够利用好习惯使自己变得训练有素、技术娴熟；他们也并不比一般人更加努力，但是懂得使自己办事更有效率、更具条理。

习惯决定了每个人如何更加充分地开发自己与生俱来的潜能。

身为一个平凡人，每天大部分行为都是受习惯支配的，我们可以说，自己主动做的每一件事，都是习惯使然。

习惯的力量是巨大的，习惯影响着我们的生活。

人本身就是一种习惯性动物，习惯时时存在，渗透在我们生活周围。

习惯可以帮助人获得财富，可以使人变得伟大，习惯决定了人生活的方向，所以每个人都必须谨慎选择那些决定你一生的习惯。

存在于每个人身上的，既有好习惯也有坏习惯，唯一能够有效改善我们生活的是那些好习惯。

所以我们应该养成好习惯，对于那些我们本身不具备的好习惯，更要进一步地慢慢培养。

想要有目的地选择好习惯，并且慢慢去培养这些好习惯，你需要坚定信心与毅力，因为习惯的养成是一个长期的过程。

如果你有意识地用好习惯去改掉坏习惯，那么改掉坏习惯也将变得较为容易。

养成一种好习惯，需要制定一个合理的计划，然后坚持这个计划。

本书为读者拟定了翔实的好习惯养成计划，邀请大家一起来圆梦。

<<成功人士的51个习惯>>

内容概要

成功的人未必比一般人聪明，只是好习惯让他们变得有知识、有能力；他们也并不比一般人有天赋，只是好习惯让他们变得训练有素、技术娴熟；他们也并非比一般人更加努力，只是好习惯让他们做事更有效率、更具条理。

习惯的力量是巨大的，人类每天大部分的行为都是受习惯支配，我们本能所做的每一件事，都是习惯使然。

人本身就是习惯的动物，习惯时时存在，渗透我们的所思所想和一切言行。

习惯可以使人变得伟大，习惯决定了你生活的方向，所以每个人都必须谨慎选择那些决定你一生的习惯。

<<成功人士的51个习惯>>

作者简介

林大有，中国台湾中山大学中文研究所硕士。

从事文化事业多年，曾任出版公司与杂志社编务主管。

因为一场人生转折前往印度奥修村进行内在心灵的探索，从此展开对心灵方面及人生价值的研究。

回来后，开始在社区大学授课，由于教学生动、引喻深入人心，课程期期爆满，深受欢迎。

<<成功人士的51个习惯>>

书籍目录

生活习惯篇 第1个习惯 每天对镜子里的自己微笑 第2个习惯 每天用凉水洗脸 第3个习惯 刷牙时注意清洁牙齿的每一面 第4个习惯 勤换牙刷 第5个习惯 每天轻轻叩齿一百下 第6个习惯 每天喝八杯白开水 第7个习惯 每天反复梳头五分钟 第8个习惯 随身携带纸巾 第9个习惯 出门前,再次检查携带的物品 第10个习惯 锁上门后再确认一下 第11个习惯 随时随地找机会锻炼自己 第12个习惯 看书或使用计算机时要注意正确的姿势 第13个习惯 用眼时,每隔一小时休息十分钟 第14个习惯 不要乱动别人的东西 第15个习惯 物归原处 第16个习惯 吃饭只吃七分饱 第17个习惯 饭后步行五百米 第18个习惯 饭后半小时刷牙 第19个习惯 每天中午小睡半小时 第20个习惯 告知家人行踪 第21个习惯 每天抽出一小时做自己喜欢的事 第22个习惯 每天喝一杯牛奶 第23个习惯 睡前一个小时停下手头的工作 第24个习惯 睡前轻揉腹部帮助肠道蠕动 第25个习惯 睡觉时右侧卧,保护心脏 第26个习惯 难过的时候,想办法疏导情绪而不是压抑自己 第27个习惯 难过的时候,打个电话给好朋友 第28个习惯 每周轻松看两个小时自己喜欢的电视节目 第29个习惯 当你确实需要休息的时候,给自己放半天假

学习/工作习惯篇 第1个习惯 每天早晨列出你认为最重要的事情 第2个习惯 每天列出任务清单 第3个习惯 随身带一本书 第4个习惯 每天进行五分钟的回想练习 第5个习惯 当目标实现的时候,及时奖励自己 第6个习惯 每周末记下自己这周的得失 第7个习惯 保护好各种学习数据 第8个习惯 每月读一本好书 第9个习惯 找到你分数最高的那张考卷,常拿出来看一看

社交篇 第1个习惯 每天设法让周围的某个人开心一次 第2个习惯 一天一句漂亮话 第3个习惯 提前五分钟到场 第4个习惯 乘坐电梯的时候要注意细节 第5个习惯 记住别人的名字 第6个习惯 听朋友把话说完 第8个习惯 不了解朋友行事的意图时,先假设他是善意的 第9个习惯 发现别人的优点 第10个习惯 及时对自己的过失说抱歉 第11个习惯 说话时把手放在合适的位置 第12个习惯 用眼神倾听别人说话 第13个习惯 日行一善,每天帮助身边的人

<<成功人士的51个习惯>>

章节摘录

不要在阳光直射或昏暗的光线下看书、写字；不要躺在床上、走路、乘车时看书。

同时还要掌握“三个一”的原则，也就是“眼睛距离书本一尺的距离，胸距离桌子边缘一拳的距离，手指距离笔尖一寸的距离”。

信息科技发达的社会里，计算机帮我们解决了许多问题，提供了很大的方便，但就在这同时也为我们带来许多负面的影响。

一个人如果长时间注视屏幕的话，计算机光线的刺激和辐射就会引起眼睛干燥、疼痛等症状，如果再加上不良的姿势，就会导致全身疲劳和其他的一些症状。

如何才能防止计算机对眼睛的损害呢？

首先，计算机屏幕不要朝向窗户放置，室内的光线不要反射至计算机屏幕，屏幕亮度不可太强，屏幕应该比视线略低。

当你感觉到眼睛疲劳时，可以做下面的动作：让眼球向上、下、左、右四个方向随意转动；用力闭眼后，再用力睁大眼睛，皱眉头然后放松，都可以缓解眼睛的疲劳。

此外，每隔一小时就往外面或远处看一看，或用稍凉的湿毛巾按摩眼皮，都可以缓解眼睛的疲劳。

用这些方法还可以缓解眼肌的紧张和疲劳。

长时间玩计算机游戏的姿势不正确，不仅损害视力，对身体还有很大的伤害。

<<成功人士的51个习惯>>

编辑推荐

《成功人士的51个习惯》：一周一个好习惯，51周成就一生51个好习惯想成功就从好习惯开始

<<成功人士的51个习惯>>

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>