

<<挑战习惯>>

图书基本信息

书名：<<挑战习惯>>

13位ISBN编号：9787501794867

10位ISBN编号：7501794863

出版时间：2010-1

出版时间：中国经济出版社

作者：贾连庆

页数：218

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>

## <<挑战习惯>>

### 前言

人生路上会面对各种挑战，挑战财富，挑战事业，挑战美好的生活……“为什么我达不到我想要的那种财富上、事业上或精神上的高度？

”相信每一个人都在问着同样的问题。

你在努力做自己所应该做的一切，但仍然还有一些东西束缚着你。

多年以来，许多人像你一样，问着同样的问题。

如今，你随意浏览一下书架上的成功励志书籍，都会发现是对一系列优秀品质的要求，比如：有梦想就有成功，永不放弃就有成功，关注细节就能成功，心态改变命运，永远保持生命的热忱等。

如果你渴望财富，按照任何一本成功励志书籍去做，也许都能让你成为百万富翁乃至千万富翁。

可是，面对成功，为什么你要么只是感怀良久，要么只是浅尝辄止，要么半途而废？

你一次次地选择放弃，而没有身体力行，你甚至开始怀疑自己的学习能力和毅力！

请相信我，这绝对不是你的错，绝对不是你的学习能力和毅力出了问题！

于是又回到了你在开始所提出的问题：到底是什么在束缚着你？

## <<挑战习惯>>

### 内容概要

人生路上会面对各种挑战——挑战财富，挑战事业，挑战美好的生活……而生命是个过程，经历比得到更重要。

研究表明，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95%的行为是属于习惯性的。

亚里士多德曾说：“人的行为总是一再重复。

因此，卓越不是单一的举动，而是习惯。

”好习惯能让我们终身受益，而一个坏习惯将让我们付出无法估量的损失。

习惯决定着我们的行为，也决定着我们的思想，更决定着我们的未来。因此。

想要改变，就必须打破固有的习惯，突破思维的局限，养成创新的习惯。

在成功的路上，不仅需要灯塔和航标，更需要一个正确的起点并注入源源不断的技巧和力量。

## <<挑战习惯>>

### 作者简介

贾连庆，管理咨询师。

现从事企业文化与员工行为习惯塑造咨询及职业素养、企业文化和销售技巧方面的培训工作，曾在《人力资本》、《企业管理》、《人力资源管理》、《经营管理者》等杂志发表过一些管理和心理类文章。

主要培训课程：《改变行为塑造习惯决定人生——职业素养及80后员工有效激励》、《销售人员的12个好习惯》、《企业文化与员工行为习惯塑造》。

<<挑战习惯>>

书籍目录

前言阅读注意事项Part 1 习惯与人生 第一章 习惯的力量 第二章 成功的真正秘密 第三章 做习惯的主人 第四章 寻找关键习惯Part 2 挑战习惯的力量 第五章 信念的力量 第六章 积累的力量 第七章 强化的力量 第八章 迁移的力量 第九章 潜能的力量 第十章 易怒和羞怯Part 3 打破惯性思维 第十一章 打破直线惯性 第十二章 打破视点惯性 第十三章 打破短视惯性 第十四章 新“三思而行”

## &lt;&lt;挑战习惯&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：Part 1 习惯与人生第一章习惯的力量一日，布鲁塞尔市的住宅楼起了大火，一位住在五楼的母亲被困火中，怀中还紧抱着只有数月大的孩子，赶来救援的消防队员在楼下像拉网似的站了一排，想让这位母亲将孩子扔下来。

但年轻的母亲担心消防队员接不住孩子，她喊道：“不，这是我唯一的孩子，我担心你们接不住，如果你们让比利时国家足球队的门守员来接，我就把孩子扔下去，他就住在旁边的楼里！”

守门员先生赶来了，并对年轻的母亲喊道：“亲爱的夫人，我就是上个星期拦截了意大利队所有射门的守门员。

您放心地把孩子扔下来吧，我向您保证一定接住他！”

于是，年轻的母亲毫不犹豫地将孩子扔了出来，果然技艺高超的守门员稳稳地将孩子接到了怀中，并把他轻轻地放在了地上。

但接着，他后退了几步，然后朝着地上的孩子几步猛跑……在年轻母亲的叫喊声中，可怜的孩子竟被守门员一个大脚开了出去！

你选择了做某件事，并不断地重复，到时候潜意识就提醒你该做那件事了。

而潜意识提醒你的方式是强迫，是不讲道理的，逼你非要那样做不可，于是便形成了习惯。

我们学习游戏、跳舞或开车，是在意识的指导下一次次地重复动作，直到在潜意识中留下深深的“印记”为止。

然后，我们的潜意识会为我们产生自动的习惯动作。

故事中的守门员，由于长期的足球演练，便习惯性地完成了一系列“精彩”的动作。

你知道第一代汽车刚刚问世时最容易损坏的部件是哪里吗？

不是发动机，不是轮胎，不是制动系统，而是方向盘。

因为人们还习惯于通过缰绳来控制马车的方式来拽动方向盘，而方向盘却经不起频繁的大力晃动。

<<挑战习惯>>

编辑推荐

《挑战习惯》：读懂性格，把握命运的归宿；读懂习惯，把握命运的源头。

<<挑战习惯>>

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>