第一图书网, tushu007.com

<<好习惯，每天一次优化>>

图书基本信息

书名：<<好习惯，每天一次优化>>

13位ISBN编号：9787504473622

10位ISBN编号：7504473626

出版时间：2011-8

出版时间：中国商业出版社

作者：武庆新

页数：246

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

第一图书网, tushu007.com

<<好习惯，每天一次优化>>

前言

西塞罗曾说过：“习惯比天性更顽固，习惯的力量是巨大的。
”在现代汉语词典里，习惯，被解释为“在长时期里逐渐培养成的、一时不容易改变的行为、倾向或社会风尚。
”由此可见，习惯，确有一种巨大的能量。
同时，习惯也是我们长时间自觉培养的结果。
叶圣陶先生曾说过，什么是教育，最好的教育就是培养一种好的习惯。
我们每天、每个人都在做着各种各样不同的事，但大部分事更多时候是受一种习惯的惯性驱使，这也就是常说的习惯力。
拿破仑·希尔说：“习惯能成就一个人，也能摧毁一个人。
”不同的人会有不同的习惯，即使是同一个人也会有各种各样的习惯，这些习惯无时无刻不在影响着我们。
在我们如此众多的习惯中，对你的一生有教益启迪作用的其实只是那些能够激发你灵感的习惯。
俄国教育家乌申斯基所说：“良好的习惯乃是人在神经系统中存放的道德资本，这个资本在不断地增值，而人在其整个一生中就享受着它的利息。
”所以，多一个好的习惯，你就多一次成功的机会；多一个好的习惯，你就多一份心灵的丰腴。
而那些坏习惯，就像一堵玻璃墙。
虽然看不见但它却实实在在的把我们与成功隔离开来，让我们对成功可望而不可即。
约·凯恩斯说：“习惯形成性格，性格决定命运。
”一个好的习惯能形成你优秀的品格，铺就你的成功之路；而一个坏习惯则会把你引入歧途，葬送你的一生。
莎士比亚也说过：“不良的习惯会随时阻碍你走向成名、获利和享乐的路上去。
”因此养成一个好习惯至关重要。
对我们而言，好习惯与坏习惯就像是一对孪生兄弟一样同时诞生在我们身上。
他们时而表现出积极向上，时而又表现得阴郁沉霾。
然而，在对于成功的追寻中，我们只是需要其中积极的力量，因此我们唯一能够有效改变我们生活的就是有效地、最大限度地改变我们的不良习惯，让好的习惯在我们心底不断滋生出美丽的花朵。
但改变不良习惯，养成好习惯，并不是一蹴而就的事，它需要我们用毅力、恒心和不断地自我提醒才能达成。
所以，好习惯每天都需要修炼、需要优化。
只有每天坚持培养自己的好习惯，它才能在不知不觉中助推你事业的成功，帮你实现宏伟的理想。
本书以通俗练达的语言。
为那些渴望成功的读者提供了一套具体而实用的好习惯养成方法，同时以趣味性、知识性融合的典型案例和小故事贯穿始终，说理形象生动，深入浅出。
在阅读本书的同时使读者对习惯的认识能从自发上升到自觉的高度，从而获得一条重塑自己，改变人生命运的途径。
萧伯纳有言“人喜欢习惯，因为造它的就是自己。
”每天阅读一个习惯．为自己播种全新的未来。

第一图书网, tushu007.com

<<好习惯，每天一次优化>>

内容概要

由武庆新编著的《好习惯每天一次优化》从影响你一生的习惯入手，根据工作、休闲、学习、思维、健康等生活的各个不同方面和角度向读者讲述哪些习惯是我们必备的，哪些习惯是我们应坚决制止的，哪些习惯是可以改进的。
《好习惯每天一次优化》让读者在轻松的阅读中，总结自己的角角落落，体味生活的方方面面，慢慢养成足以让自己快慰一生的良好习惯。
想想吧，当你拥有这些好习惯之后，会有脱胎换骨的转变，这些习惯能够使你马上就能看到自己的转变！

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 惜时勤奋，做自己该做的事
珍惜生命里的每一分钟
每天一小时，给将来
赢得更多的时间
克服时间的浪费
天才来自勤奋
不向无能为力低头
善于发现，坚持走自己的路
做别人做不到的事
学会拒绝，不做浪费时间的事
不犹豫、不畏惧
摘提学习，注重积累
天道酬勤，成为最出色的人
充分利用闲暇时光
投入时间在正确的事情上
用皮鞋演奏的帕格尼尼
美猴王和“唐老鸭”的声音
莎士比亚的戏剧生涯
罗丹的雕塑
10分钟成就钢琴高手
第二章 学会学习，知识成就人生
善于动脑，看见书本上没有的东西
培养学习力
培养求知欲，爱上图书馆
阅读，改变人生
学无止境
杜鲁门的读书信条
灵活变通，在生活中历练
不惟“真理”，坚持自己的想法
善于借鉴他人的成功经验
勇于进取，积累经验
学会高效的学习
在困境中坚持读书
学会用心，勤动脑
总统读书的历程
钢琴大师的最佳教学法
第三章 敢想敢做，绽放别样丰采
成功青睐善于思考的人
敢于尝试，走上坦途
富有主见，坚定信念
打破常规，突破思维定式
善于冒风险，成就商业巨子
执着冷静，不到长城非好汉
自信无畏，将一把斧子推销给总统
突出特色，专而精

第一图书网, tushu007.com

成大事，赢在心态
挖掘潜力，一支铅笔的20种用途
立定志向，一起飞翔
放飞思想，推开虚掩的门
学我者生，似我者死
勇于开始，丘吉尔的第一幅绘画
坚定信念，主宰自己的人生
中学时代的克林顿
点燃悟性，绽放人生光华
自信勤俭，设人比你强
出奇制胜，独占鳌头
学会倾听，站在对方的立场
为理想而战斗
相信自己是一个优胜者
普京的间谍梦
永远坐在最前排
第四章 抓住机遇，目标导向极致的人生
机遇偏爱有准备的人
把握时机，立于不败之地
亮出自己，叩开机遇的大门
善于发现隐藏在背后的机遇
“飞鸽”飞向了白宫“
审时度势，问鼎辉煌
坚决果断，成就世界巨富
明确目标，机遇帮你达成
辛勤耕耘，站在巨人的肩上
不放弃才能取得令人瞩目的成绩
给自己不断设定目标
制订自己最佳的人生目标
借“名人效应”为自己做广告
捕捉机遇创造发明
天安门广场飞起的广告
用敏感的心感受世界
用目标支撑行动成就伟业
最底层做起，实现宏伟的目标
化目标为行动，让空气中闪放电的火花
第五章 积极主动，独特而有挑战性的工作
点燃热情，以主人的心态去工作
精益求精，认真仔细的工作
全神贯注，“聚焦”成功
不拖延才能看到不一样的天空
甩掉借口进行的五项修炼
不要随随便便就请假
坚守岗位，做一个真正的水手
认真严谨猎取辉煌业绩
责任意味着自由
信守忠诚的工作准则

第一图书网, tushu007.com

不轻易跳槽
做好本职，高效完成工作
加班后更要精神饱满
向高难度挑战，做职场勇士
敢想敢说，获得百万年薪
专注、付出、持续的努力
独特而挑战性的工作
干出特色，挤进上流社会
完全沉浸在工作之中
带着热情去工作
娱乐就是工作
喝马桶水的邮政大臣
没有无价值的工作
别在工作上被人看不起
一个敬业的人才会受到别人的敬重
小数点后第三位的胜利
不忽视安全隐患
靠眼光而非薪水生活
积极主动，把工作做到最好
改变心态，再复杂也简单
扬长避短，从事最擅长的
抓住机会，推销自己
第六章 别出心裁，体味数字背后的意义
垃圾上架起的花园
石头中诞生出的天使
捕捉灵感，创意点燃希望
变废为宝，创新致富绝招
创新是成就事业的最大话题
不断创新，做强做大
次品也能畅销
推陈出新的“婴儿酒家”
一抢而空的“书”
愤怒里的财富
改变就是超越
出奇不一定创新
一段话募集100万113
一年内销售超过10亿美元的寿险
50万英镑奖金的得与失
第七章 明心见性，做自己的舵手
欣赏你的竞争对手
站在对方的立场上思考
学会赞美，把嫉妒埋葬
乐于助人者天助
不要炫耀你的财富
淡泊宁心，品味生活
不抱怨的生活
以德报怨，施恩于为难你的人

第一图书网, tushu007.com

不结怨惹祸
缩回去的拳头更有力
喜欢你遇到的所有人
低一低头，春暖花开
暂时隐忍是一种智慧
不为小事发脾气
价值在于被人利用
自夸者自毁
不要把别人的东西据为已有
低调猎取成功
放下架子，像普通人一样去生活
富贵是种病
头衔不是全部
打击是种动力
把轻蔑作成爬高的梯子
有行动才有力量
50美元的连锁反应
人生在零度也能沸腾

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

深夜，危重病房里，一个癌症患者迎来了他生命的最后一分钟，死神如期来到他的身边。
隔着氧气罩，他含糊地对死神说：“再给我一分钟，就一分钟，好吗？
”死神问：“你要这一分钟干什么？
”他说：“我要用这一分钟，最后一次看看天，看看地，想想我的朋友和敌人，或者听一片树叶从树枝上飞落到地上的那一声叹息，运气好的话，我也许能看到一朵花儿由含苞到开放……”死神说：“你的想法不坏，但我不能答应你。
因为这一切，我都留了时间给你，而你却没有珍惜。
在你的生命中，我从来没有见过你像今天珍惜这一分钟一样，珍惜任何一个小时或一天。
不信，你看一下我给你列的这份账单：在你60年的生命中，你有一半时间在睡觉，这不怪你，这30年权且算是我占了你的便宜。
在余下的30年中，你曾经叹息时间过得太慢的次数一共是1万次，平均每天1次，其中包括你少年时期在课堂上，青年时期在约会的长椅上，中年时期下班前和老年时期等待退休的日子里。
在你的生命中，你几乎每天都觉得时间太慢、太难熬，你也因此想出了许许多多排遣无聊消磨时间的办法，其明细账大致可罗列如下：“打麻将（以每天2小时计），从青年到老年，你一共耗去了6500小时，折合成分钟是39万分钟。
“喝酒，每顿以1小时计（实际远非这个数），从青年到老年，也不低于打麻将的时间。
“此外，同事之间的应酬，上班时间狂侃足球比赛以及各种臭电视剧，拿着一张报纸出神、吐烟圈；对着窗外看女同事的大腿发呆，对张三说李四的坏话，对李四又说张三的坏话，又耗去你不低于打麻将和喝酒的时间。
“除了这些，你还无数次叹息生命的无聊、空虚、寂寞。
为此，你还强拉邻居、同事或下属打麻将、扑克，甚至强抢小孙子的电子游戏机。
后来，你还赶潮流学人家上网，化名‘温柔帅哥’，每天十几小时地泡在聊天室里和一大群真真假假的女人找感觉……“你还和人‘煲电话粥’，没事上街闲逛，在马路上看人下棋，一看就是数小时。
“你还开了无数有较强催眠作用的会，这使得你的睡眠时间远远超出了30年。
而且你又主持了许多类似的会，使更多的人的睡眠也和你一样超标……“还有……”死神继续往下念的时候，发现病人的眼中，生命之火已经熄灭了，于是长叹一口气说：“如果你活着时，能想着节约一分钟的话，你就可以听完我给你记下的账单了，真可惜，我辛辛苦苦的工作又算白费了，世人怎么都是这样，总等不到我动手，就后悔地死了。
”每天_小时，给将来每天拿出一小时，为将来，那么将来的生活就有超越目前生活的可能。
美国生活顾问和畅销书作家理查德·卡尔松与许多顾客一起做试验：每天拿出r个小时解决问题：“我怎样才能挣更多的钱？
”在坚持不懈地实施了两年“一小时方法”之后，为自己带来了经济上的独立。
先决条件是，您事实上每天要有整整一个小时专门和不中断地为这个任务奉献。
大多数的人实现不了他们的经济梦，其原因是，在坚持不长的一段时间以后他们就心灰意冷了。
每天用一个小时检查自己和自己的能力。
我愿意做什么？
什么对我特别有利？
我还希望改善什么？
对此您应该开辟所有的机会：额外的教育、新的雇主、新的职业、新的兼职，或者也可以做自由职业者。
在您的“为将来的一小时”里，您应该读书、看报，您应该看电影，您应该与朋友和同事打电话，您应该浏览招聘广告或四处打听工作，您应该利用录音课程、录像和书籍接受继续教育，或者，您干脆散步一小时同时幻想自己的将来。
重要的是：您不应该弱化“为将来的一小时”的主题。

第一图书网, tushu007.com

您不要苦思冥想您过去的失败或当前的困难，而应该专心致志于您可以完成的事情。
　　当您失业时，要把自己看成非失业者。
当您负了债，要把自己看成无债一身轻。
如果您仅依靠中等收入生活，却要把自己的收入看成较高的。
　　许多刚听说“一小时方法”的人，无不嘲笑这种想法。
其实，就像我们在幼小时学习写字一样：6岁时您就已经知道，总有一天，您的涂鸦会变成完美的手写文字。
这样的事情同样也发生在您学习乐器、游泳或滑雪上。
将来的美好生活一定能超越目前的生活。
　　……

第一图书网, tushu007.com

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