

<<影响你一生的习惯全集>>

图书基本信息

书名：<<影响你一生的习惯全集>>

13位ISBN编号：9787506456807

10位ISBN编号：750645680X

出版时间：2009-7

出版时间：李雪 中国纺织出版社 (2009-07出版)

作者：李雪

页数：308

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>

## <<影响你一生的习惯全集>>

### 前言

所谓习惯指的就是长时间逐渐养成的、不易改变的行为或倾向。

据研究表明，人每天有90%的行为都是无意识的，也就是说，我们每天绝大多数的行为都是由习惯在支配着。

重复一个行为，会养成一个习惯；坚持一个习惯，会养成一种性格；坚持一种性格，会形成一种命运。

好习惯让你品尝命运的成果，坏习惯使你饱尝命运的苦果。

习惯就是这样一种力量，它在潜移默化中影响着人的品德，决定着人的思维和行为方式，进而左右着人的价值观和价值本身。

人之所以能快乐幸福地生活，在很大程度上都源于良好的习惯，而人生的苦难也多从一种坏习惯开始，如果我们能够用好习惯来代替这些坏习惯，那么我们将为自己的人生打开一个崭新的局面。

生活枯燥，是因为缺少用心体会的习惯；人生乏味，是因为缺少培养幽默的习惯；体力日差，是因为缺少运动健身的习惯；工作疲惫，是因为缺少认真休息的习惯；孤傲狂放，是因为缺少感恩惜福的习惯；志得意满，是因为缺少谦卑为怀的习惯；钱不够用，是因为缺少精打细算的习惯；工作低迷，是因为缺少激励自己的习惯；怀疑自己，是因为缺少建立自信的习惯；忽略家人，是因为缺少爱与关怀的习惯；浑噩度日，是因为缺少阅读好书的习惯。

## <<影响你一生的习惯全集>>

### 内容概要

《影响你一生的习惯全集(白金珍藏版)》讲述了：习惯每时每刻都在左右着我们的行为，影响着我们的人生。

它能够影响个人的卫生、形象，也能影响人的身体健康、行为处世、社交、口才、婚姻、爱情等。好习惯让你品尝命运的成果，坏习惯使你饱尝命运的苦果。

本书在向读者阐释习惯对人的一生所产生的重大影响的同时，还精心为读者提供了一些培养好习惯、摒弃坏习惯的行而有效之方，以期使读者通过阅读来改变命运、成就人生。

弗朗西斯·培根说：“习惯真是顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。

”如果你渴望成功，就务必培养好习惯，因为好习惯是你走向成功的巨大助力。

倘若你培养了坏习惯，那就一定与成功无缘，因为坏习惯是成功的巨大阻力。

因此说，影响你一生的绝不是环境，也不是遭遇。

而是你所养成的习惯！

培养好习惯不易，但培养坏习惯却不难。

如果你尚未意识到好习惯和坏习惯对人生的巨大推动力和阻碍力，请现在开始警醒吧！

努力培养好习惯，坚决摒弃坏习惯！

《影响你一生的习惯全集(白金珍藏版)》在让读者认识了习惯对人生的关键作用以后，更以具体而实用的方法与技巧，典型而具可读性的故事和案例来说明问题，指导读者如何培养好习惯，摒弃坏习惯，走出习惯的误区，攀上幸福完美的人生之巅。

## &lt;&lt;影响你一生的习惯全集&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 习惯支配人的一生习惯的影响贯穿生命的整个过程揭开习惯的面纱习惯的影响无所不在好习惯是培养出来的改变习惯需要调整你的潜意识习惯的好坏决定命运的好坏成功源于良好的习惯卓越习惯成就非凡人生坏习惯毁人一生好习惯让幸福永在小习惯也拥有决定成败的力量驾驭习惯才能主宰命运

第2章 成也习惯，败也习惯坏习惯是阻碍成功的恶魔懒惰是失败的代名词虚荣是一剂慢性毒药优柔寡断让你错失良机纵容自己就是毁灭自己想成功就别找借口求人不如求己，依赖只会害了你浮躁是个隐形杀手抱怨的是别人，痛苦的是自己好习惯是开启成功之门的金钥匙自尊自爱是成功的基石目标引领行动，行动铸就成功自信的习惯为成功加油实践是让梦想成真的唯一途径持之以恒是成功的最好保证诚信，让你离成功越来越近坚强不屈才能守望成功

第3章 好习惯赢得好人缘好习惯塑造好形象学会适应才能左右逢源好形象才能留下好印象习惯开朗，生活阳光好仪态让你成为“万人迷”六个习惯让你魅力无限“小恶习”让人敬而远之“小心思”赢得他人信赖让你谈吐不凡的四个好习惯良好社交习惯增添成功砝码赞美的神奇效应乐善好施是在为自己铺路让你“舌灿莲花”的小秘诀人面有百态，待人需百变给别人留面子，为自己留余地懂得忍辱才能负重拉近人际关系，缩短成功距离五个好习惯让贵人不请自来

第4章 好习惯助你通向事业的巅峰Office好习惯，让你无可替代与公司共命运敬业带来双赢效应勇于承担责任才能获取信任让“服从”和“执行”成为条件反射好习惯带来高效率工作就要自动自发细节习惯让你变身职场红人好习惯让你轻松做领导领导者所必需的十大工作习惯终身学习才能与时俱进勤于思考才能创造未来自我反省成就雄韬伟略把握细节让领导更出色十个习惯打造和谐团队精诚合作，实现共赢

第5章 好习惯成就财富人生好习惯可以点石成金像富翁那样思考勇于冒险，富贵“险”中求认清形势，把握财富脉动凡事超前一步，财富不请自来推陈出新：通向财富的捷径思维变通，财运亨通财富，有时是“借”来的好习惯是理财专家你不理财，财不理你借鉴世界巨富们的理财习惯第一桶金往往是“存”来的理财，开源与节流并重家庭财务档案让理财制度化买保险，就是为财富保障回馈社会：让财富更有用的另类投资

第6章 好习惯带来美好的爱情好习惯让爱情更甜蜜让爱情十分美丽的十个习惯一味等待不如主动出击做个幸福的“傻”女人四个习惯，让你告别“剩女”的身份爱得现实，才能爱得长久“半糖主义”，爱情不腻学会放手，给爱情留个余地好习惯让婚姻无为而治婚姻是一种相守的习惯玩转厨房，让柴米油盐成为幸福调料爱他就告诉他可以说的谎言和不能说的秘密宽容是婚姻的润滑剂十四种坏习惯：婚姻的七虫七花膏九种好习惯：爱情的九花玉露丸

第7章 好习惯有利于身心健康健康的心灵源自良好的习惯做情绪的主人经常进行自我对话养成积极自我暗示的习惯用音乐陶冶情操简单生活，不为名利所累在宁静中修炼，摆脱痛苦纠缠给心灵一个休息日好习惯是最好的健康投资健康饮食，健康身体良好睡眠，充沛精力美丽习惯让美丽常驻健康家居，生活安逸贴“身”衣物用“心”穿玩转养生，人人都能做寿星注意小细节，赢得大健康

第8章 做习惯的主人，让生命更精彩管理好时间，就是经营好生命时间就是财富和时间赛跑，让生命更有价值提高时间利用率，让生命更值钱好习惯为生命赢得更多时间用零星时间创造完整价值神奇三小时，拉开生命的距离有限时间，有效分配找对平衡点才能保证和谐度驾驭习惯全攻略找出你的坏习惯统筹安排，将坏习惯逐个击破用好习惯替换坏习惯战胜坏习惯要靠潜意识心理预演是改变习惯的好帮手小纸条，让坏习惯无处可逃利用好一天最重要的两个时刻改变习惯有技巧主要参考书目

## &lt;&lt;影响你一生的习惯全集&gt;&gt;

## 章节摘录

好习惯是培养出来的。大于习惯的形成原因和过程，心理学家做了如下的分析：首先，习惯是注意的结果。

本能、行为惯性和价值这三方面组织要素的相互作用决定了习惯。

本能使得人将注意力放在那些与生存紧密相关的事物上；在生活中，人的行为具有惯性，它使人总是忽略一些事而注意另一些事；价值则指导人按照期望的形象来塑造注意的模式。

本能、惯性和价值时刻影响着注意模式的形成，指导着注意力的分配。

它们可能朝着同一个方向来打造注意模式，也可能朝着不同的方向来塑造注意模式，比如，打网球时的姿势是应该按照本能与习惯所提出的那样做呢，还是应该按照价值所要求的那样去做？

意识必须在两种相对抗的原则之间进行调节和选择。

这就为我们有意识地养成良好的行为习惯提供了条件。

第二，习惯是个人与环境、行为相互影响的结果。

行为是受什么因素影响和决定的呢？

对于这个问题，心理学界历来看法不一。

在众多的行为因果观中，比较为公众认可的一种看法是：行为、环境、个人三者相互影响、相互决定，构成一种三角互动关系。

因此，良好的习惯可以通过个人主动地以社会的正确价值取向、引导自身有意识地加以训练而获得，这是一种迅速而有效的方法；而“习以为常”、或者“习焉不察”，甚至是“习是成非”对于良好习惯的培养都是不可取的。

第三，行为习惯是自我调节的结果。

当人的行为不适应环境时，外界环境就会让人感到不适，为了摆脱这种不适感，人会通过自我调节为自己的思想感情和行为施加某种影响。

因此，良好行为习惯的形成就是一个人将外在的要求内化为自身需要的过程。

第四，习惯是动力定型。

条件反射是习惯形成的基础。

习惯的形成过程通常可以分成三个层次阶段：1.在外力的督促教育下，不断强化形成条件反射，这是习惯形成的最低层次阶段，在这个阶段，人处于不自觉的状态；2.在第二个层次阶段，人开始自觉，能够有意识地去重复强化行为模式；3.经过第二个层次阶段的努力，人的行为模式开始自动化，几乎成了人的一种本能，不需要外界监督，也不需要意志努力，而是成为行为习惯，这是习惯形成的最高层次阶段。

比如说：一个人要改掉走路弓腰的习惯，他可以使用“背背佳”之类的东西，借助外力；然后，他试着不用“背背佳”，有意识地提醒自己不要弓腰；最后，通过意志的不断强化，走路不弓腰就变成了一种本能和习惯。

简单地说，习惯是通过对行为的不断强化而形成的。

习惯的养成大致有两种途径：一种是依靠外部力量的正向诱导或督促而形成习惯；另一种是基于主观意志努力，有意识地注意行为模式而养成习惯，但两种途径都要经历行为强化的过程。

又如，一个人要培养自己早睡早起的习惯。

第一种途径是通过外部强化：一个习惯当“夜猫子”的人要做到这一点并不容易，但我们可以请亲人帮忙监督，当做到的时候，请他人给予鼓励，同时自我奖励一顿丰富的早餐或者一杯香醇的饮料，以后只要自己这样做了，就给自己奖励，多次强化以后，这种行为便能转化为习惯；第二种途径是通过内部强化，即我们必须明白早睡早起对工作生活的好处，从而开始有意识地加强这种行为，并鼓励自己坚持下去，时间长了，就形成了习惯。

当然这需要我们具有一定的意志力。

俗话说：“少成若天性，习惯成自然。”

可见，习惯是行为不断重复所产生的一种惯性，是根据自然法则养成的。

每个好习惯或者坏习惯都不是与生俱来的，每个人都可以依据自己的价值取向有意识地培养某种好习

<<影响你一生的习惯全集>>

惯，或纠正某个坏习惯，习惯是可以培养和改变的。

## <<影响你一生的习惯全集>>

### 编辑推荐

《影响你一生的习惯全集(白金珍藏版)》：播下一种行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获成功人生！

一位哲人说：“习惯若不是最好的仆人，就是最差的主人。

”的确，好习惯就是你最忠实的仆人，它会全心全意地成就你的未来；而坏习惯则会让你沦为它的奴隶，并且毫不留情地摧毁你的一生！

<<影响你一生的习惯全集>>

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>