

<<改变自己习惯上的弱点>>

图书基本信息

书名：<<改变自己习惯上的弱点>>

13位ISBN编号：9787506474429

10位ISBN编号：7506474425

出版时间：2011-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：布德

页数：242

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>

## <<改变自己习惯上的弱点>>

### 内容概要

本书是由布德编著的《改变自己习惯上的弱点(习惯能够成就你的未来)》。

《改变自己习惯上的弱点(习惯能够成就你的未来)》认为：

其实，成功人士不见得比其他人更聪明，而是习惯上的优点使他们变得更有教养、更有知识、更有能力；成功人士不一定比普通人更有天赋，但是，习惯上的优点却让他们训练有素、技巧纯熟、准备充分；成功人士也不一定比不成功者更有决心或更加努力，但是，习惯上的优点却放大了他们的决心和努力，并让他们更有效率、更具条理。

习惯能成就未来，也能摧毁未来。

每个人都有各种各样习惯上的优点和弱点。

在这些习惯上的优点和弱点当中，能够成就一生的自然是那些习惯上的优点。

因此，能够有效改变我们人生轨迹的手段便是去有效地、最大限度地改变我们习惯上的弱点。

## <<改变自己习惯上的弱点>>

### 书籍目录

#### 第一章 习惯决定人生的成败

播种好习惯，收获大成就

成也习惯，败也习惯

好习惯是成功的翅膀

坏习惯是成功的绊脚石

摆脱习惯的影响

和坏习惯说再见

培养自己的好习惯

#### 第二章 为人习惯——远离自我主义的泥淖

向冷漠自私告别

化攀比为欣赏

尽职尽责但不要贪功

退一步海阔天空

养成诚实守信的习惯

懒惰是一事无成的温床

坦然面对批评和指责

做人不可太张狂

#### 第三章 处世习惯——让自己处处受欢迎

赞美拉近彼此关系

尊重他人才好办事

凡事要留有余地

让人一分又何妨

懂得变通才能适应环境

学会低头是一种处世智慧

宁得罪君子，不得罪小人

轻信他人不可取

善于同有益的朋友交往

#### 第四章 心态习惯——别让心态毁了你

摆脱自卑的阴影

图虚名，得实祸

嫉妒别人，害了自己

换个角度会是另一番风景

勇于挑战面临的困难

知足者常乐

心静自然凉

#### 第五章 行动习惯——行动起来才能有收获

想到更要做到

实于远胜过吹牛

时机稍纵即逝

踏踏实实地做事

说得再多，不如行动一次

行动了才会有结果

努力多做一点点

行动是成功的关键

#### 第六章 工作习惯——精诚合作，实现双赢

## <<改变自己习惯上的弱点>>

和他人分享获得的成就  
众人拾柴火焰高  
营造完美的团队  
适度休息，高效工作  
没有完美的个体，只有完美的团队  
集中精力干好所做  
理性面对同事间的摩擦  
马虎轻率容易误事  
不要总为自己的失误找借口  
投机取巧只能自食其果  
占小便宜，吃大亏  
改掉消极被动的坏习惯

### 第七章 说话习惯——远离是非的困扰

伤人的话不要轻易出口  
善于向他人表达自己  
该说“不”时要说“不”  
好话不说两遍  
含蓄委婉地与人交谈  
少说一些抱怨的话  
打招呼的习惯不可少  
幽默的话语充满魅力

### 第八章 性格习惯——不可忽视的性格因素

像狼一样忍耐苦难  
专注目标，不乱分心  
成功在永不言败中孕育  
能笑到最后的人才是赢家  
面对挑战，迎难而上  
即使一再失败，也要百折不挠

### 第九章 思维习惯——良好的思维助你事半功倍

创新来自于突破常规的思维  
逆向思维，创造奇迹  
培养自己的想象力  
善于思考，巧解难题  
换位思考，化解矛盾  
远离惯性思维的陷阱  
打破思维的僵局

### 第十章 学习习惯——知识改变命运

学习要坚持不懈  
谦虚地向别人学习  
充分利用学习的时机  
不断学习才能成就辉煌  
学习新知识，认识新事物  
学习要兼顾到博与专  
养成终身学习的习惯

## <<改变自己习惯上的弱点>>

### 章节摘录

版权页：对于这个问题，一位满头白发的老学者不假思索地回答：“我认为我是在幼儿园学到了最重要的东西，而不是在大学或者实验室。

”老学者的回答令记者颇感意外。

记者紧追不教地又问：“那么，您在幼儿园学到的最重要的东西是什么呢？”

”老学者不无自豪地回答：“把自己的东西分给小伙伴；不是自己的东西不乱拿；东西要摆放整齐；饭前便后要洗手；午饭后要休息片刻；做了错事要敢于承认；多思考，勤观察。

从根本上说，我要在幼儿园学到的就是这些。

其实，也就是说，我养成了良好的习惯。

”对于老学者的回答，其他与会人员也都深表赞同。

可见，良好的习惯既是获得成功的基石，也是收获成功的阶梯。

我们要想获得成功，就必须养成良好的习惯。

伟大的发明家爱迪生，一生共创造了1093项发明，堪称“前无古人，后无来者”。

人们对爱迪生敬仰有加，而他本人却把这些归于自己勤于思考的习惯。

爱迪生曾说：“正如肌肉可以通过锻炼得到加强一样，我们同样可以锻炼和开发我们的大脑。

恰当地锻炼和开发大脑，将使我们的思维能力得到加强和提高。

思维能力得到加强和提高后，又将进一步拓展大脑的容量，并使我们获得新的能力。

”爱迪生还说：“缺乏思考习惯的人，其实错过了生活中最大的快乐。

不仅如此，他也会因此无法充分发挥和展现自己的才能。

”爱迪生的成功得益于养成了勤于思考的良好习惯。

考察每个杰出人才的辉煌人生，你不难发现他们无不具有良好的习惯。

一个人拥有的良好习惯越多，取得成功的可能性就越大。

英国唯物主义哲学家、现代实验科学的鼻祖、科学归纳法的奠基人培根，一生成就斐然。

在谈到习惯时，培根用他那充满哲理意味的话语说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。

因此，我们应该通过教育培养一种良好的习惯。

”在沃伦·巴菲特和比尔·盖茨聚首华盛顿大学作演讲时，同学们提出了一个十分有趣的问题：“你们怎么会变得比上帝还富有？”

”沃伦·巴菲特直言不讳地说：“这个问题非常简单。

原因不在于智商，而在于习惯。

”比尔·盖茨非常赞同沃伦·巴菲特的观点：“我认为沃伦关于习惯的话完全正确。

”这两位在不同领域达到财富顶峰的富豪道出了自己成功的诀窍：良好的习惯是收获成功的阶梯。

俄国著名教育家乌申斯基说：“良好的习惯乃是人在神经系统中存放的道德资本。

这个资本不断地增值，而人在其整个一生中就享受着它的利息。

”的确，习惯是一个人独立于社会的基础，又在很大程度上决定他的工作效率和生活质量，并进而影响他一生的成功和幸福。

因此，注重养成好的习惯，是人生迈向成功的第一步。

<<改变自己习惯上的弱点>>

编辑推荐

<<改变自己习惯上的弱点>>

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>