

<<习惯改变命运>>

图书基本信息

书名：<<习惯改变命运>>

13位ISBN编号：9787508713267

10位ISBN编号：7508713265

出版时间：2006-9

出版时间：中国社会出版社

作者：张自学

页数：166

字数：130000

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>

## <<习惯改变命运>>

### 内容概要

著名心理学家威廉詹姆斯说：“播下一个行动，你将收获一种习惯，播下一种习惯，你将收获一种性格，播下一种性格，你将收获一种命运。

”满身恶习的人，是成不了大气候的，唯有有良好习惯的人，才能实现自己的目标。

本书将从50个方面告诉你成功人士是怎样“炼”成的；良好习惯是怎样培养的。

很显然，任何一个人也不可能具备以上所有良好习惯，我们的想法只是想告诉你：哪怕你只具备以上几个甚至一个良好的习惯，那也将使你在某些方面取得重大的突破。

为了灿烂的明天，让我们从培养每一个好习惯开始吧！

## &lt;&lt;习惯改变命运&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 凡事预则立——成功需要用目标与计划配合行事 制定与执行目标都很重要 目标需要合理的计划辅佐 要对每一个计划胸有成竹 短期计划是不可或缺的 充分挖掘自己的潜能 用时间表来关注计划的进展

第二篇 精力有限，效率无限——效率来自合理的精力分配 在做事层次上杜绝火烧眉毛的事情 不要花过多的时间去救火 把精力放在重要的地方 做每一件事时先将精力集中 将西瓜和芝麻一起捡起来 不在小事上纠缠

第三篇 停滞即是倒退——成就来自第一时间的行动力 在对手没有行动前就“称王” 不要让拖延拖垮自己 每天都逼迫自己完成工作定额 有车搭则搭车，无车搭则走路 在行动前对事情注入自己最真挚的感情 人生的伟业不在于能知，乃在于能行

第四篇 一张一弛乃高效之道——良好的节奏才能带来持久的高效 像交响乐曲一样地工作 在最适合自己的时间里处理好事 适当地保持紧张感 不时地鼓励自己 将每一件事情系统化 考察自己的生活信号 除掉一些不好的小毛病

第五篇 两点之间直线最短——简化是一切高效率的起点 “快刀斩乱麻”是最有效的手段 真知灼见，首先来自多思善疑 以结果导向考虑问题 创造性解决问题是最大的进步 想象力可以让一切麻烦变为机会 将自己的缺点变为特点 敢为天下先 科学地用脑

第六篇 百炼才能成钢——高效率来自不断的自我修炼 在工作中最值得重视的就是自己 不断锤炼自己沟通的能力 渴望是个人进取的原动力 停止自己那毫无意义的埋怨和牢骚 敏捷地做出决断，这是工作的秘诀 只要及时开始，就是高效的一半

第七篇 珍惜每一秒——用好时间是提高效率的第一要义 “分”永远比“时”多59倍 没有结果的事就是不值得做的事情 将小块时间连贯起来 找回日常不必要消耗的时间 降低被干扰的程度 注重每一秒时间的利用

第八篇 会休息才会工作——科学休息可以创造更大的能量 学会偶尔地搁置问题 切记不要将工作带回家 尽量在工作时保持好心情 在疲劳的时候减少工作 进行科学的休息

## <<习惯改变命运>>

### 编辑推荐

美国著名教育学家曼恩说：“习惯仿佛像一根缆绳，我们每天给它缠上一股新索，要不了多久，他就会变得牢不可破。”本书告诉我们：一个人如果养成好的习惯，就如同为梦想插上了翅膀，为人生的成功打下坚固的基石。

<<习惯改变命运>>

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>