

<<成功人士的36个习惯>>

图书基本信息

书名：<<成功人士的36个习惯>>

13位ISBN编号：9787509006436

10位ISBN编号：7509006430

出版时间：2010-6

出版时间：当代世界

作者：元坤

页数：254

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>

<<成功人士的36个习惯>>

内容概要

想要做一名成功人士吗？

那就从今天开始，养成好的学习习惯、好的思维习惯、好的工作习惯、好的生活习惯。

请相信好习惯会让你出人头地，请相信好习惯会让你功成名就，请相信好习惯会让你平步青云请相信好习惯会让你卓越不凡。

<<成功人士的36个习惯>>

作者简介

元坤，由一群具有前沿思想的新锐青年共同组成的写作团体。

宽广的视野、丰富的知识、蓬勃的激情；他们关心社会、关心世界、关心人类的过去和未来；他们记录时代的脉搏、他们传承文明的思想、他们有着强烈的社会责任感、他们是一群茁壮成长的年轻人...

...

<<成功人士的36个习惯>>

书籍目录

习惯1：认准目标，全速前进习惯2：坚持不懈，持之以恒习惯3：做足准备，成竹在胸习惯4：时间至上，合理利用习惯5：适可而止，凡事有度习惯6：勤于动脑，多向思维习惯7：体贴别人，换位思考习惯8：挺起胸膛，承担责任习惯9：知错就改，不找借口习惯10：广纳进言，从善如流习惯11：取人之长，补己之短习惯12：转移压力，卸下包袱习惯13：注意形象，大方得体习惯14：锻炼身体，保持健康习惯15：面对困难，绝不泄气习惯16：乐于助人，伸出援手习惯17：善于理财，重视节约习惯18：诚实守信，坦荡做人习惯19：求助他人，借力使力习惯20：有感恩心，知恩图报习惯21：正视自己，尊重他人习惯22：学会赞美，夸奖他人习惯23：善于自省，自我修复习惯24：全力以赴，不遗余力习惯25：科学做事，劳逸结合习惯26：果断决策，快速行动习惯27：精益求精，注重细节习惯28：知足常乐，笑口常开习惯29：宽以待人，严于律己习惯30：不骄不躁，谦虚处事习惯31：接纳自己，欣赏自己习惯32：不耻下问，切忌自满习惯33：拒绝盲从，坚持自我习惯34：不断充电，自我完善习惯35：勇于挑战，适当冒险习惯36：丢掉自卑，自信起航

<<成功人士的36个习惯>>

章节摘录

习惯12：转移压力，卸下包袱身体感受到的压力都是有形的，能够很清楚地知道这样的压力的来源、大小和逃避的方式。

比如在坐公交时，周围的人会给一些压力，拥挤程度越高压力就越大，减少这种压力的方法可以向人少的地方挪动或者干脆下车下车。

但是心理感受到的压力就很复杂。

心理压力经常给人铺天盖地的感觉，让人无处遁形。

现代的中国人经历着工作紧张、经济压力、考试重负、缺乏关爱等一系列问题，几乎现代社会的每个人都存在心理问题，只是影响程度不同而已，心理问题不仅会影响个人的生活，如果不加以调节的话会影响到个人的健康，甚至会影响他人和社会，给社会造成损失。

心理压力通常指环境要求与机体应付能力不平衡而导致的生理变化和情绪波动。

日常生活中，个人的情绪反应如恐惧、担忧、悲伤、喜悦以及生理上相伴随的反应是常有的事。

但这种反应是短暂的。

处于心理压力下的人常常数日、数周，甚至一年到头经历着这种反应。

长期、过度的紧张压力最终会击溃人的防疫机制而罹患各种疾病。

常见的如高血压、胃溃疡、哮喘、偏头疼等身心反应疾病。

有国外心理学家曾把心理问题比作精神上的“感冒”，看来，中国人正陷入一场“集体感冒”之中。

那么怎么才能算一个心理健康的人呢？

有健康心理的人必定具备四个特质：积极的自我观念；恰当地认同他人；面对和接受现实；主观经验丰富，较清楚地认知周围的人和事。

按照这样的标准，有专家指出，中国有70%左右的人属于精神“亚健康”。

如处于激烈市场竞争中的企业家、时常为烦人而永无终止的家务感到沮丧的家庭主妇、日夜苦读方能通过考试的学生，他们虽然经历着不同的情境，但有一点却是相同的：他们都经历着心理上的压力。

快节奏的现代工作和生活节奏给现代人带来了很大的压力。

有一项调查表明，精神疾病患者已经成为我国疾病患者的最多的一个群体，几乎占到五分之一；专家预测，精神病患者所占的比例还会增加。

并且，我国目前的抑郁症患者已经超过2600万，且绝大多数的患者并没有及时就医。

现代人的心理健康问题越来越严重，必须引起我们足够的重视。

<<成功人士的36个习惯>>

编辑推荐

好习惯是行动者的动力，好习惯是成功者的法宝！

《成功人士的36个习惯》总结了对人的一生影响最大的36个习惯，《成功人士的36个习惯》会告诉你：用哪些好习惯让你获得成功，纠正哪些坏习惯让你重塑成功。

《成功人士的36个习惯》非常注意习惯的时代性、合理性、适度性、渐进性，还考虑到了每个人的个性差异，所以内容上采用理论结合实际的方式，让你对养成这些好习惯不会感到束手无策。

相信当你读过《成功人士的36个习惯》后，会有一种如沐春风的感觉，从而自然而然地养成好的习惯。

<<成功人士的36个习惯>>

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>