

<<改变习惯改变一生>>

图书基本信息

书名：<<改变习惯改变一生>>

13位ISBN编号：9787510409431

10位ISBN编号：7510409438

出版时间：2010-6

出版时间：李睿 新世界出版社 (2010-06出版)

作者：李睿

页数：277

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>

<<改变习惯改变一生>>

内容概要

俗话说：细节决定成败。

举手拱足、一言一行、接人待物、饮食起居……这些看似细小的习惯却影响着 we 一生的幸福与成功！

据研究发现，人们每天高达90%的行为都出自于习惯。

如果我们热爱生活，珍惜生命，希望拥有幸福与成功的人生，就应该尝试着从一点一滴的小事开始，改变我们的习惯，让健康、积极的习惯成为我们生活的“主旋律”！

<<改变习惯改变一生>>

书籍目录

第一章 习惯决定一生一切都是习惯造成的结局好习惯是健康人格之根基成功必须选择正确的习惯卓越不是单一的举动，而是习惯恶习是最具破坏性的力量只有改变，才能进步，才能成功反省自己是赢得成功的关键改变习惯需要你的主观能动性改变习惯需要调整你的潜意识用意志力驱使自己不断前进

第二章 改变做事习惯谋事在人，成事也在人不要活在别人的价值观里敢于突破“经验”，成功的希望更大要有眼光，懂得未雨绸缪消灭“差不多”，认真对待每件事去掉“不可能”，改为“我怎样能”立即行动的习惯是成功的助推器把准时机，冒险也是好习惯敢于放弃，才能更好地选择

第三章 改变社交习惯良好的交际习惯能助你成功以良好的形象示人让微笑为你增添魅力关系亲密也要保持距离彰显自己不应贬低他人学会低下头，人生更自由把耐心等待当做一种修炼放下清高，就能远离孤独独乐乐，不如众乐乐

第四章 改变说话习惯不要再说那些伤感情的话了幽默的言辞是智慧的表现少一点儿抱怨，多一点赞美多一声问候，多一分情谊用“我们”代替我说“你错了”不如承认我错了巧妙应变是一把成功的金钥匙在不利的环境下，要勇敢地说“不”说服他人要讲点策略博采众长，少碰钉子

第五章 改变学习习惯不断学习才能保持竞争优势时刻学习新知识，认识新事物学习不仅要专，而且要博找寻适合自己的学习方法向身边的每一个人学习抓紧一切时间进行学习养成终身学习的习惯

第六章 改变思维习惯不要掉入惯性思维的陷阱摆脱目光短浅的思维习惯破除僵化思维，可以让你离成功更近思维要快人一步，习惯要高人一筹时时创新，每天给自己换一个“大脑”学会独立思考，才不会被他人左右学会站在另一方的立场上考虑问题逆向思维带你走上成功之路多元化成功才是真正的成功造就天才的思维方式

第七章 改变情绪习惯恬暴跳如雷的人最可怕乐观的习惯，铸造命运奇迹不要拿自己的错误惩罚自己调整心态，有“放”才能有“收”可以伤心，但不要沮丧改变忧虑、紧张的习惯拒绝不幸，选择幸福快乐生活靠自己保持一颗平常心活在当下，精彩每一天

第八章 改变生活习惯幸福人生，从关爱自己开始疲劳是身体发出的危险信号改变无节律的生活改变缺乏锻炼的坏习惯人要吃好才能不吃药爱惜身体，远离烟、酒与咖啡别等到口渴时才喝水牙好，胃口才能好养树护根。

第九章 改变工作习惯工作不是挣钱，而是挣未来敬业是工作“不二”的法则培养谨慎细心的工作习惯激发自己的工作兴趣，快乐地工作停止工作，但不要停止思考多站在老板的角度考虑一下让自己成为某个领域的专家会减压，不做职场。

疲惫族会休息的人才能更好地工作改掉频繁跳槽的习惯

第十章 改变理财习惯好习惯就是块“金子理财的第一步是节约开支少一点虚荣，多一点现实捕捉财富是不能缺少的理财习惯不要将鸡蛋放在一个篮子里夫妻AA制，并非没感情投资从熟悉的领域开始负债也是一种资产“借鸡生蛋”，“借力生财”

<<改变习惯改变一生>>

章节摘录

习惯是一种顽强而巨大的力量，有时一个小小的习惯就可能束缚住我们的手脚。

你是否见过这样的情景：一根小小的柱子，一截细细的链子，就能拴得住一头千斤重的大象。

你认为这样的事情很荒谬吗？

但是，这种荒谬的场景在印度和秦国却能随处可见。

为什么那些大象能被拴住，主要是那些驯象人在大象还是小象的时候就已经用一条铁链将它们绑在水泥柱上或钢柱上了，无论小象怎么挣扎都无法挣脱。

于是，小象渐渐地不再挣扎了，即使一直到长成了大象，已经可以轻而易举地挣脱链子时，它仍然会被链子拴住。

其实，大象并不是被链子拴住了，而是被习惯拴住了。

大象如此，人也是如此。

当我们每天埋头于工作和生活时，我们也往往都会按照自己的惯性去做事，而从来不会考虑什么是合理的？

什么是不合理的？

什么是要改变的？

自己到底要变成什么样？

习惯若不是最好的仆人，就是最差的主人，因为它具有定型作用。

19世纪的心理学家威廉·詹姆斯说：“正是习惯使得那些从事最艰苦、最乏味职业的人们没有抛弃自己的工作；也正是习惯，注定了我们每一个人都只能在自己所接受的教育和最初选择的范畴内生活，并为那些自己虽然并不认同，但却别无他选的某种追求而付出最大的努力；还是习惯，把我们的社会的不同阶层清晰地划分了开来……”詹姆斯不仅注意到了习惯的巨大力量是如何影响整个社会的架构，同时也指出了改变习惯的艰巨和不易。

习惯就是这样，它犹如一把双刃剑，固然可以帮助你达到成功，提高你的人生价值，但也同样会阻碍你成功，束缚你的手脚，甚至会摧毁你的一生。

正如拿破仑·希尔所说：“习惯能成就一个人，也能摧毁一个人。”

所以，我们要尽量养成好习惯，摒弃坏习惯，这样才会对自己的一生大有裨益。

当我们埋头于自己的工作与生活时，我们也要不时地抬起头看看眼前的道路、辨辨自己的方向、想想自己的目标。

<<改变习惯改变一生>>

编辑推荐

《改变习惯改变一生》以“好习惯源于自我培养”为主线，分别从做事习惯、社交习惯、言谈习惯、学习习惯、思维习惯、情绪习惯、生活习惯、理财习惯等方面进行全方位、立体化地指导，使读者反思自己的不良习惯，向着正确，积极的方向努力，让好习惯贯穿整个人生，拥抱幸福与成功！

习惯是成功最初的环节，容易被忽视，但却至关重要！
习惯并非与生俱来，而是在生活中一点一滴积累起来的。

人一生中最应该摒弃的是哪些不良的习惯。

有形的劳役是监狱，无形的劳役是不良的习惯。

人一生中最可宝贵的财富是良好的习惯。

多一个好习惯，就多一分成功的把握，多一个好习惯，就多一分幸福的机会！

好习惯是人生的铺路石，是健康的加油站，更是成功的助推器。

让良好的习惯为我们美好人生推波助澜！

<<改变习惯改变一生>>

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>