

### 图书基本信息

书名:<<习惯>>

13位ISBN编号: 9787510428883

10位ISBN编号:7510428882

出版时间:2012-8

出版时间:新世界出版社

作者:李津

页数:266

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



#### 前言

时光如梭,岁月飞逝。

人生总是如此匆匆而短暂,而我们每一个人却总是那么强烈地渴望事业的成功与辉煌、生活的美满与 幸福。

然而,同为大千世界的其中一员,有的人能轻松地步入成功的殿堂,有的人却总是与成功擦肩而过, 以致终生默默无闻。

这是为什么呢?

那些成功者都是天才吗?

美国成功学大师拿破仑·希尔说:"人与人之间只有很小的差异,但是这种很小的差异却造成了巨大的差异,这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的,巨大的差异就是成功和失败的差异!

" 如果你正孜孜不倦地奋斗在通往成功的路上,那么你知道成功和失败的差异吗?

你知道阻碍你成功的最大障碍吗?

你知道成功的捷径吗?

我们特此为你编写了这套丛书,以期指点你的迷津,为你的成功助一臂之力。

我们这套丛书博采百家之众长,援引中外古今之学者名家的心得体会,力求精益求精,是那些渴望 成功的人们人手必备的励志手册。

这套丛书分为八本,每本为一个独立的主题,在从心态、性格、弱点等不同角度——分析了阻碍我们 成功的诸多要素的同时,也向我们介绍了一些如何挑战挫折、战胜自我弱点的方法和妙方。

总之,此书是你的良师益友,常读此书你将获益匪浅。

有什么样的心态,就有什么样的人生。

《心态》一书告诉你如何调整自己的心态,让自己远离消极的心态,从而以积极的心态面对、把握人生。

性格决定一个人的命运。

《性格》一书告诉我们如何发现并剔除自己性格中的一些不良因素,如何战胜自我,超越挫折和失败 ,从而走向成功。

你知道自己的弱点吗?

《弱点》一书让你再一次看到自己人性的弱点,并为你提供了战胜它的一些行之有效的方法和走向成功的诸多捷径。

小人生,大智慧。

《感悟》一书告诉你怎样从平凡的生活中汲取人生的大智慧,怎样挖掘自己的潜能,运用智慧和知识丰富自己的人生,使之多姿多彩。

每一个人都有自己的成功资本,只不过有时我们常常忽略它们。

《资本》一书告诉你如何珍惜、利用自己的优势,去开拓自己富足和成功的人生。

成功者大都有很多良好的生活习惯。

《习惯》一书告诉你成大事者有哪些良好的生活习惯,你应该如何培养良好的生活习惯,为自己的成功打下坚实的基础。

管理好自己的舌头,才能管理好自己。

《口才》一书将告诉你如何运用好语言这门艺术,令自己能在公众场合侃侃而谈,折服听众,从而更有信心、勇气、魅力地去面对人生的各种风雨。

社交是一门艺术,也是决定人生成败的一个关键。

《社交》一书告诉你如何与他人相处,如何运用人际关系这笔财富,来成功地打造自己事业的辉煌。 在这套丛书的编写过程中,我们参考了有关学者的相关资料,在此一并感谢。

同时在编写过程中,尽管我们力求精准,但由于水平有限,难免有所疏漏,请广大读者朋友不吝指正

愿与你共勉。





#### 内容概要

改变一个习惯并不需要太强的意志力,却更需要耐心和策略。

不要妄想在一天内改掉某个坏习惯或养成某个好习惯,你需要一步一步来,从小处着手,每天进步一 点点。

坚持30天,就能完全形成一个好习惯。

所以,在决定培养一个好习惯的时候,无论如何要坚持30天。

为此,你可以专门做一个进度表或日程表。

每天抽出15分钟时间,10年内你就可以轻而易举地读完120本书,它可以帮助你在生活的各个方面 变得更加富有。

科学研究表明,若一个行为或动作每天都做,坚持21天,它就会变成一种习惯;如果能坚持90天,它就差不多成了一种本能。

而好的习惯,能给你带来一生的成功和富足。

因此,培养好习惯,是一个人一生中性价比最高的投资。

在研究了数百位成功人士的经验后,《3分钟励志小丛书·习惯:成大事者的12种好习惯》总结了成大事者必备的12种良好习惯,并详细提供了养成这些良好习惯的具体方法,相信它会帮助你成就卓越, 铸造辉煌。



### 作者简介

自由撰稿人



#### 书籍目录

1 争分夺秒:学会和时间赛跑 时间就是生命 时间创造价值 你的时间为何总是被偷走 做计划是珍惜时 间的有效途径 掌握时间管理的法则 珍惜时间存在的误区 2 敏而善思:用思想改变人生 能创新就能成 功 敢想才能敢干,会想才能巧成 积极地思考 突发奇想的价值 创新的捷径 捕捉灵感的四大妙招 3 行动 至上:千里之行始于足下 行动的意义 永不停止时刻追求进步 立刻行动的魔力 心动不如行动 今天的事 情今天做 勇于去尝试 怎样提高自己的"行动能力"扫清持续行动的障碍 4 勤奋俭朴:汗水浇灌成功 之花 成功的人都有勤奋的好习惯 养成节俭的习惯 节俭是成功的美德 储蓄是成功的助手 5 积极学习: 拒平庸于千里之外 一本好书的力量 每天抽出15分钟时间读书 永远不要停止学习 以成功者为师 书籍是 人类进步的阶梯 获得知识的方法 6 健康快乐:身体是成功之源 健康是生命之源 保持健康的七项自然 原则 心理健康影响身体健康 保持快乐的六大妙招 如何控制坏情绪 笑容点亮身心健康的明灯 让心灵充 满光明 缓解身心压力的五项训练 快乐在于发现 7 诚实守信:品质的魅力高于一切 诚实品质的力量 诚 恳的魅力 诚信是经商的基础 诚信是一笔宝贵的财富 信任是人生存在的重要条件 讲究信誉带来财富 8 宽容忍让:容人的力量是无穷的 宽容是成大事者必备的品格 独享不如众享 学会宽容 处理人际关系要 宽容 9 乐观自信:完美人生的强大支点 乐观是成功的阶梯 做一个真正乐观的人 永远只看事物的光明 面 微笑地生活 自信的力量 培养自信习惯的公式 相信自己才能培养自己 自信产生的奇迹 建立自信的四 把金钥匙 10 持之以恒:度过一切难关的保障 成败之间往往只差一点 耐心让你无往而不胜 毅力是成功 的保证 永不言败 坚持下去,就会有所成就 培养坚强的意志力的步骤 锻炼耐力的八个要素 克服侵蚀耐 力的十六项缺点 给你十个坚持的理由 11 坚决果断:当断不断害人害己 犹豫不决的人难以获得成功 养 成决断习惯的良策不要被他人的意见所左右 12 团结合作:双赢胜于单赢 合作的魅力 双赢胜于单赢 合 作的三大技巧 组织"智囊团"培养合作能力的六个要素



### 章节摘录



### 编辑推荐

《3分钟励志小丛书:习惯》博采百家之众长,援引中外古今之学者名家的心得体会,力求精益求精, 是那些渴望成功的人们必备的大声手册。

成功者大都有很多良好的生活习惯。

《3分钟励志小丛书:习惯》告诉你成大事者有哪些良好的生活习惯,你应该如何培养良好的生活习惯,为自己的成功打下坚实的基础。



### 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