

<<我最想要的好习惯修炼说明书>>

图书基本信息

书名：<<我最想要的好习惯修炼说明书>>

13位ISBN编号：9787510431128

10位ISBN编号：7510431123

出版时间：2012-11

出版时间：新世界出版社

作者：镇楷

页数：309

字数：320000

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>

## <<我最想要的好习惯修炼说明书>>

### 内容概要

习惯的力量是无比巨大的，它决定一个人的思维方式和行为方式，从而左右一个人的成败。本书从了解和认识习惯切入，结合当代成功学、心理学、社会学等交叉学科知识，从思维、时间、学习、健康、工作、管理、交际、财富、处世、成功等各个人生层面切入，全方位、多角度地阐释习惯对人生成功的意义，并学会用习惯的力量成就你的一生。

本书用平易的语言构建了一个足以改变你一生的伟大的习惯工程，形象而生动地剖析了左右人生的\*\*\*\*习惯和负面习惯，并有针对性地提出了跨越人生障碍、培养优良习惯的切实可行的妙方，从而为读者重塑自我，改变人生命运提供了一条黄金途径。

## <<我最想要的好习惯修炼说明书>>

### 作者简介

镇楷，草根心理学家，现居北京，在某文化传媒机构任职，致力于社会心理学研究，出版多部广受市场欢迎的心理畅销书。

擅长透过对人生的了解，参悟人性的盲点，启发破解烦恼迷思的智慧。

心中希冀简单而纯粹的生活，喜乐由心。

## <<我最想要的好习惯修炼说明书>>

### 书籍目录

#### Chapter 1 认识习惯——驾驭好习惯，就可驾驭好你的人生

驾驭命运的骏马，让好习惯引领美好人生  
习惯的“蝴蝶效应”：小习惯成就大人生  
打破“路径依赖”，改变习惯就可改变命运  
多一种好习惯，生命里就会多一种享受美好生活的能力  
打破旧习惯的窠臼，迈向生命的辉煌  
打碎习惯的蛋壳，释放崭新的思维能量  
习惯是成功者的奴仆，失败者的帮凶  
乐观的习惯让人生变得积极而快乐  
攫取机会，及时行动，习惯将成功“收入囊中”  
时间拖延症患者：与财富“失之交臂”  
持之以恒，成功就在失败的下一个站台

#### Chapter 2 了解习惯——发掘成功与失败的习惯矿脉

成功源于带来成功的习惯  
金子般的品格，是好命运的一份“自荐书”  
诚信正直的习惯是成功的精美外衣  
永不放弃的习惯是成功的阶梯  
巧妙应变：成功拒绝“抱残守缺”的“思维老者”  
专注的习惯让你攻无不克，战无不胜  
当机立断的习惯：成功是一种内在的魄力  
目标激将法：让你的潜意识奔跑起来  
扔掉依赖的“双拐”——自强自立里隐蔽的生命能量  
挫折是机遇的另一张脸，好习惯是成功的“自动贩卖机”  
坏习惯是迈向成功和幸福的绊脚石  
将“坏习惯”的毒素排除出生命的“血库”  
抛掉“旧习惯”的行囊，让成功“快马加鞭”  
倾倒情绪垃圾，掌控情绪闸门  
别让说谎的坏习惯毁了你  
优柔寡断是成功的绊脚石  
细节里的成功金字塔——不要饮用“疏忽”的苦酒  
将消极习惯“兑换”为积极  
自信急行军，不要让你的自卑“安营扎寨”  
打破“安于现状”的藩篱——用痛苦兑换的重生  
远离懒惰的积习

#### Chapter 3 培养习惯——卓越习惯引领成功人生

卓越的习惯能敲开奇迹之门  
用主动积极的习惯改变人生  
铲除旧习惯的杂草，创造性心态能拓展你的人生光明面  
心态的“黄金定律”：成败就在一念之间  
清洗“消极心态”的污垢，用积极心态引领成功人生  
按下个人潜能的按钮，用你的个人优势激活成功  
让勤奋的习惯如影相随，就会有成功的必然  
抓住每一次机遇，替自己的才华安装聚光灯  
学会换个角度看问题  
效率的黄金法则：让“最重要”的事情坐“第一把交椅”

## <<我最想要的好习惯修炼说明书>>

富有远见，适当冒险

将毅力培养成一种习惯

细沙筑成的机会长城——成功始于微末的积累

Chapter 4 思维习惯——用思想的力量拓展人生光明面

“思维空间站”：打破直线式的思考方式

用敏而善思的思考习惯，熔炼成功的“碎金”

“新角度”捣毁旧模型，成功源于正确的思维习惯

创造性思维习惯，是成功与平庸的分水岭

拉长思维“火线”，成功需要“前瞻性”思考习惯

采撷“发散型思维”的灵气，跳出“直线型”思维的僵局

永不墨守成规，铸就王者风范

明确思维“主攻目标”：为思维的杠杆找一个“支点”

创新思维习惯是你的创富金矿

思维要永远快人一步，习惯要永远高人一筹

Chapter 5 行动习惯——用卓越的行动力铸就成功人生

当下的行动习惯，是成功的“首席执行官”

意志力是事业的“永动机”，勇于进取

目标引领行动，行动铸就成功

目标的高度决定你人生的高度

专注里的“凝聚力”：用心中的火炬照亮成功的道路

养成制定计划的习惯，才能梦想成真

拖延是梦想的粉碎机，让你的成功遥遥无期

抛却白日做梦的习惯，给自己一双脚踏实地的脚

少说是一种尊重、多听是一种美德、勤做是一种态度

每天进步一点点，提升你的卓越行动力

莫问收获，但问耕耘

三英尺下方的金矿脉：成功只需要再坚持一下

把握每一个“浪潮”：成功需要百折不回的能量场

Chapter 6 处事习惯——做事先做人的第一要则

用自省习惯修补“成功华服”上的漏洞

反省自己超越自我

正确认识自己，挖掘被忽略的自我优势和能量源

没有什么救世主，自助者天助之

用“奇迹”的陶泥，塑造一个最好的自己

切换心情，让“乐观”领衔生命的主演

踏实做人才能敲开成功之门

高处着眼低处入手：成功有一颗“谦卑”的心

真诚是成功的通行证，让诚实内化为一种习惯

让微笑习惯为你增添魅力

宽容是一种做人的风范

潜伏在“时机”的桥头：耐心的习惯让你一步登天

把忍让修养成一种习惯

丢掉轻易承诺的坏习惯

知足和感恩的习惯让幸福常在

Chapter 7 工作习惯——游刃于职场的双赢法则

追求卓越的习惯是一种人生态度

做自我潜能的“培训师”：不仅为薪水而工作

## <<我最想要的好习惯修炼说明书>>

责任，成功银行的信誉支票  
将“对”的意念传递出来，第一次把事情做到位  
忠诚习惯是你安身立命的资本  
养成敬业的习惯，游刃有余笑傲职场  
谨慎细心的工作习惯让你握住成功的脉搏  
抛弃“被强迫”的意识，自动自发让你赢得整个舞台  
分外工作，把你的“额外才华”秀出来  
与老板沟通的魔力：靠近老板思想的磁场  
高效习惯：通向事业巅峰的金科玉律  
统筹工作的智慧：优化你的“效率内存”  
“游戏人生”的工作智慧里蕴藏的快乐财富  
巧妙运用工作中的“深呼吸”智慧  
别让工作挤占你的“私人空间”  
放松里的灵感乍现：不要紧绷思维的细线  
别让工作中的不良习惯毁了你  
让借口“遗弃”你，成功就会“光临”你  
克制好高骛远的工作习惯  
频繁跳槽不是好习惯

### Chapter 8 爱情习惯——用好习惯书写幸福婚姻的童话

让爱情成为一种习惯，历久弥香  
敢爱的人才能更好地享受爱  
让丈夫“君临天下”：聆听婚姻幸福的鼻息  
百炼钢化为绕指柔：柔弱里的婚姻制胜法宝  
用宽容和尊重编织婚姻的花环  
心灵的空间，童话的城堡——宽容是婚姻的良方  
超越爱的空间，“疏离法”保鲜你的爱  
给爱情贴上体贴的“便利贴”  
浪漫疗法：给你的旧爱情泡一场“花瓣浴”  
猜疑，是婚姻的“票房毒药”  
嫉妒，是爱情的“纵火”嫌疑犯  
喋喋不休是爱情的致命杀手

### Chapter 9 财富习惯——开启财富之门的金钥匙

习惯决定财运，不要拒绝财富登门  
思维习惯决定财富习惯  
学会富人的思维习惯  
储蓄你成功的每一个金币，与财富“狭路相逢”  
富贵险中求：财富是人生险峰的“攀岩高手”  
独辟蹊径，别给思维设“圈套”  
擒贼先擒王：商战中擒拿商机的决策力  
从熟悉的领地迈向财富的金字塔  
让理财习惯增值你的财富  
培养善于借势的生财习惯  
“理”一下财富，洞开财富芝麻之门  
世界巨富的理财习惯  
及早理财，实现你的致富目标  
养成编制家庭财务档案的好习惯

### Chapter 10 交际习惯——拓展具有扩张磁力的人际圈

## <<我最想要的好习惯修炼说明书>>

善用“合力”的凝聚效应，人际是你成功的助推器

打破敌对的壁垒，将对手纳入你的“利益圈”

收敛起你的聪明

厚德载物里的处世绝学：“德”是聪明人的防护外衣

客套是浇灌友谊之花的甘泉

聆听，是给别人心灵最重要的“礼遇”

险境中的信任，是凌驾于人性之上的崇高力量

为别人喝彩，让他人的美好能量流向自己

养成委婉拒绝的习惯

诚实待人是终身受用的信用名片

不要漏掉指缝里的金子：善待每一个人

吝啬的习惯是成功的绊脚石

人情练达即文章，礼尚往来好办事

### Chapter 11 健康习惯——呵护一生健康的私人医生

向习惯要健康：“积累效应”驱逐疾病

学会自爱，保存你珍贵的“生命资本”

将影响健康的“习惯杀手”赶出生命的舞台

自我释放压力，学会休闲有益健康

清除你生命中的慢性毒药，向忧虑说再见

平衡心理，让心情保持舒畅

远离“怒火”的码头，安顿好你的“心灵之舟”

钳制“金钱欲望”：不要让金钱思想“耀武扬威”

养成清洁卫生的习惯，给自己一个健康的身心

改掉生活不规律的恶习

养成健康的饮食习惯

用喝水滋养生命，将“毒素”赶出舞台

步行是一种良好的健身习惯

让日常运动的习惯成为你生活理念的一部分

### Chapter 12 说话习惯——把话说得滴水不漏的巧言守则

用赞美的养料，滋养他人的心灵苗圃

用“我们”代替“我”，融化彼此的隔膜

肢体语言的优雅：是交际的金字名片

道歉，是通往他人心灵的直通车

看清脸色巧说话，气氛和谐又融洽

脱口而出乱说话，玩笑大了会爆炸

给他人的尊严，留一个从容转身的余地

只说五分话，给语言留一个转身的空间

让你的口才“勤加操练”

请不要拉引“情绪手榴弹”，给争吵按下“暂停键”

含蓄委婉，因势利导

锤炼你的“黄金说服力”，做一个左右逢源的“交际高手”

迂回变通好办事

## <<我最想要的好习惯修炼说明书>>

### 章节摘录

版权页：真正的成功者不论他们喜不喜欢，愿不愿意，都懂得活用现在的处境来作为提升自我身价的跳板。

他们勇敢地面对现状：“这就是我今日的处境，我唯一得以解救的就是在目前环境中展开活动。”如此一来事情就有了急速的变化。

他们只要每天在“目前环境”中开始行动就会发生奇迹，人生便向他绽放异彩，散播希望。

只有去做才是最重要的，而且是从现在开始去做，而不是从“明天”、“下个礼拜”、“以后”、“将来某个时候”或“有一天”开始去做。

“现在”这个词对成功而言妙用无穷。

如果你时时想到“现在”，就会完成许多事情；如果常想“将来一天”或“将来什么时候”，你就一事无成。

歌德说：“把握住现在的瞬间，把你想要完成的事物或理想，从现在开始做起。

只有勇敢的人身上才会拥有天才、能力和魅力。

因此，只要做下去就好，在做的过程当中，你的心态就会越来越成熟。

能够有开始的话，那么，不久之后你的工作就可以顺利完成了。

”意志力是事业的“永动机”，勇于进取有人向美国薪水最高的职业经理询问成功的秘诀，他说：

“我还没有成功呢！

没有人会真正成功，前面还有更高的目标。

”成功者都是这样，他们向目标不断努力，不会有丝毫的懈怠。

他们永不满足，每当达到一个高度，内心就有一种神秘的力量召唤着他们向更高的目标努力。

失败最致命的敌人，便是坚韧不拔的意志力。

其实，追求高质量的人生，全靠我们的勇气，全靠我们的信仰，全靠我们的恒心、毅力和行动。

唯有如此，方能成功。

然而，一般人处于逆境的时候，或是碰到沮丧的事情之时，或是处于充满凶险的境地时，他们往往会让恐惧、怀疑、失望的思想来捣乱，从而丧失了自己的意志，以致使自己多年以来的计划毁于一旦。

半途而废不如不做，因此，对于每个人特别是年轻人来说，应当在逆境中去有意识地挖掘、培养自己的意志力，只要这样做以后，思想上黑暗的影子必将离你而去，而那快乐的阳光将映照你的一生。

有些人从经验中得知了恒心毅力与坚韧不拔的灵验效应，这些人也就是把面前的失败当作一时失意而已的那些人。

他们在人生的道路上永远不会开倒车。

他们所具有的是那种没有人能看见的，那些面临挫折却悄无声息、慨然应之的力量。

这种力量，也就是坚韧不拔的意志力。

我们在学习、工作和生活中都会遇到种种的困难挫折，自然会体验到，即使是很平凡的工作，如果你没有坚强的意志力，也不会在这个行业中作出突出成绩。

## <<我最想要的好习惯修炼说明书>>

### 编辑推荐

《我最想要的好习惯修炼说明书》编辑推荐：习惯是一种无意识的形态，它看似不经意，实则影响着你的命运，改变着你的人生。

良好的习惯将你从思维的束缚中解放出来。

不断提升自己的生活。

行为决定习惯、习惯创造未来。

<<我最想要的好习惯修炼说明书>>

名人推荐

<<我最想要的好习惯修炼说明书>>

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>