

<<人一生要养成的习惯大全集>>

图书基本信息

书名：<<人一生要养成的习惯大全集>>

13位ISBN编号：9787511321183

10位ISBN编号：7511321186

出版时间：2012-5

出版时间：中国华侨出版社

作者：若谷

页数：446

字数：921000

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>

## <<人一生要养成的习惯大全集>>

### 内容概要

习惯是由一个人行为的累积而形成的某些固定行为，是人们生活中习以为常的行为举止。

习惯在我们不知不觉的反复重复的过程中，会逐渐变成我们本能的一部分。

因此，习惯具有一种能左右人命运、决定人生成败的巨大力量。

古罗马诗人奥维德有一句经典名言：“没有什么比习惯的力量更强大。

”美国著名成功学大师拿破仑·希尔也说：“习惯决定成败。

”诚然，习惯是一个人思想与行为的真正领导者。

好习惯让我们减少思考的时间，简化行动的步骤，让我们更有效率；坏习惯让我们封闭保守、自以为是、墨守成规。

人生仿佛就是一场好习惯与坏习惯的拉锯战。

把良好的习惯坚持下来就意味着踏上了成功的列车。

为了帮助读者及早在各方面养成良好的习惯，若谷精心编写了这部《人一生要养成的习惯大全集(超值白金版)》。

《人一生要养成的习惯大全集(超值白金版)》全面阐述了人一生要养成的成功习惯、工作习惯、思考习惯、说话习惯、办事习惯、礼仪习惯、生活习惯，提出了培养良好习惯的方法和窍门，内容涵盖了人生的方方面面，主题选择具有时代感和生活性，对实际生活具有很强的指导意义，堪称一部关于人生习惯的百科全书。

一位哲人说过：“播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。

”要想不断提升自己的素质，在人生中取得成功，就要在各个方面养成良好的习惯。

当你翻开本书，了解了这些重要的人生习惯后，再根据书中的指导，持之以恒地去培养好习惯，改正坏习惯，相信一定能收获高效能的工作和高品质的生活，你的人生也会因此而改变。

## <<人一生要养成的习惯大全集>>

### 书籍目录

序 习惯决定成败

习惯就在我们身边

成也习惯，败也习惯

第一篇 人一生要养成的成功习惯

习惯1 没有任何借口

习惯2 只能修正自己，不能修正别人

习惯3 一切都应与人分享

习惯4 永不抱怨

习惯5 将嫉妒转化为动力

习惯6 和他人双赢

习惯7 不做无谓的争论

习惯8 不要为小事抓狂

习惯9 换个角度看问题

习惯10 全力以赴才有更多机会

习惯11 尽快走出自己的错误

习惯12 凡事留有余地

习惯13 想到不如做到

习惯14 永远保持虚心

习惯15 用坚韧来对待逆境

习惯16 不被回忆所控制

习惯17 自信点亮人生

习惯18 不浪费每一分钱

习惯19 珍惜每一分钟

习惯20 独立自主

习惯21 控制自己的情绪

习惯22 正确对待压力

习惯23 不满足于现状

习惯24 不轻言放弃

习惯25 笑对失败

习惯26 每天学一点东西

习惯27 不要忽视细节

习惯28 不陷入忧虑的沼泽地

习惯29 每天自省5分钟

第二篇 人一生要养成的思考习惯

习惯1 变通地运用方法解决问题

习惯2 问题在发展，方法要更新

习惯3 扔掉“可是”这个借口

习惯4 拒绝说“办不到”

习惯5 只为成功找方法，不为问题找借口

习惯6 摆脱心中的枷锁

习惯7 “此路不通”就换方法

习惯8 遇事别钻“牛角尖”

习惯9 摆脱你的“约拿情结”

习惯10 不畏惧问题

习惯11 冷静才会想出好办法

## <<人一生要养成的习惯大全集>>

- 习惯12 横切苹果，会看到“星星”
- 习惯13 换一种思维，换一片天地
- 习惯14 换个角度，你就是赢家
- 习惯15 问题面前最需要改变的是你自己
- 习惯16 不能改变环境，就学着适应它
- 习惯17 顺应变化才能驾驭变化
- 习惯18 有变才有通
- 习惯19 打破常规，推开虚掩之门
- 习惯20 打破传统思维的束缚
- 习惯21 不学盲从的毛毛虫
- 习惯22 经验并不等于真理
- 习惯23 挑战权威的话语权
- 习惯24 在“荒唐”中找到方法
- 习惯25 标新立异也可赢
- 习惯26 不按牌理出牌
- 习惯27 创新帮你解决棘手难题
- 习惯28 巧思助人抢占先机
- 习惯29 先找靶心后射击
- 习惯30 抓住问题的关键点
- 习惯31 在变化中化解问题
- 习惯32 用吃牛排的方式解决问题
- 习惯33 把问题消灭在萌芽状态
- 习惯34 化问题的压力为前进的动力
- 习惯35 使“不能”成为“可能”

### 第三篇 人一生要养成的工作习惯

- 习惯1 在行动前设定目标
- 习惯2 一次做好一件事
- 习惯3 培养重点思维
- 习惯4 发现问题关键
- 习惯5 把问题想透彻
- 习惯6 要事第一
- 习惯7 运用20 / 80法则
- 习惯8 合理利用零碎时间
- 习惯9 废除拖延
- 习惯10 向竞争对手学习
- 习惯11 善于借助他人力量
- 习惯12 换位思考
- 习惯13 树立团队精神
- 习惯14 善于休息
- 习惯15 及时改正错误
- 习惯16 责任重于一切
- 习惯17 把工作变得简单
- 习惯18 不断学习
- 习惯19 重在执行
- 习惯20 只做适合自己的事
- 习惯21 专注于目标
- 习惯22 有效沟通

## <<人一生要养成的习惯大全集>>

- 习惯23 及时化解人际关系矛盾
- 习惯24 积极倾听
- 习惯25 保持身体健康
- 习惯26 杜绝坏的生活习惯
- 习惯27 合理应对压力
- 习惯28 掌握工作与生活的平衡
- 习惯29 及时和同事及上下级交流工作
- 习惯30 注重准备工作
- 习惯31 守时
- 习惯32 高效地搜集并消化信息
- 习惯33 注重完善自己的人际关系网
- 习惯34 善于集思广益、博采众议
- 习惯35 善于授权
- 习惯36 制订切实可行的计划
- 习惯37 不被琐务缠身

### 第四篇 人一生要养成的说话习惯

- 习惯1 不揭他人短，给人留台阶
- 习惯2 瞅准对象说话
- 习惯3 用恰当的方式说恰当的话
- 习惯4 开玩笑不能越过底线
- 习惯5 挖掉语言的肿瘤——口头禅
- 习惯6 过分自夸不过是在显示自己浅薄
- 习惯7 不要总是责备他人
- 习惯8 男人和女人，赞美有“性”别
- 习惯9 给他最想要的赞美
- 习惯10 以“第三者”的口吻赞美
- 习惯11 让你的赞美与众不同
- 习惯12 多在背后说他好
- 习惯13 多说“不过”和“但是”
- 习惯14 拒绝领导不要让他难堪
- 习惯15 用替代法委婉说“不”
- 习惯16 适当贬低自我让对方知难而退
- 习惯17 拿自己开开玩笑
- 习惯18 正理不妨歪说
- 习惯19 婉言曲说成幽默
- 习惯20 把话说到对方的心窝里
- 习惯21 促使对方多说“是”
- 习惯22 将计就计对着说
- 习惯23 沉默有时是最好的说服方式
- 习惯24 指出他的弱点让他打退堂鼓
- 习惯25 深化论证，增强语言说服力
- 习惯26 以让步换取对方赞同
- 习惯27 难言之隐，一喻了之
- 习惯28 懂得自我调侃走出尴尬
- 习惯29 掌握技巧化解纠纷
- 习惯30 紧张时刻用玩笑化解
- 习惯31 顺着对方的话锋说话

## <<人一生要养成的习惯大全集>>

- 习惯32 不好回答的话可以岔开说
  - 习惯33 话不投机，及时转弯
  - 习惯34 第一次交谈就给对方留下好印象
  - 习惯35 千哄万哄哄到她心软
  - 习惯36 甜言蜜语让爱情更上一层楼
- 第五篇 人一生要养成的办事习惯

- 习惯1 以外表打动别人
- 习惯2 办事也要重穿着
- 习惯3 给人良好的第一印象
- 习惯4 塑造一个迷人的时尚印象
- 习惯5 办事礼貌为先
- 习惯6 办事过程中保持微笑
- 习惯7 让自己的眼神更温柔
- 习惯8 举止娴雅容易获取好感
- 习惯9 一诺千金赢得办事信誉
- 习惯10 不轻易许诺
- 习惯11 做一个让大家信赖的人
- 习惯12 用亲和力打造关系
- 习惯13 经常进行感情投资
- 习惯14 求人办事要抓住时机
- 习惯15 先为自己留好退路
- 习惯16 暂时隐忍，以退为进
- 习惯17 分清事情的分量再办事
- 习惯18 办事要掌握好火候
- 习惯19 先在心理上满足对方
- 习惯20 利用孩子感动对方
- 习惯21 找准对方软肋，激对方出手
- 习惯22 用兴趣吸引对方
- 习惯23 不妨去坐坐“头等舱”
- 习惯24 寻找共同点拉近彼此的距离
- 习惯25 与名人做朋友
- 习惯26 委婉地向对方求助
- 习惯27 控制住你的情绪
- 习惯28 放低自己的架子
- 习惯29 对待冷遇不灰心
- 习惯30 耐心才能办成事

第六篇 人一生要养成的礼仪习惯

- 习惯1 握手时注意伸手的先后
- 习惯2 握手的力度要适当
- 习惯3 作介绍分清先后别失礼
- 习惯4 自我介绍要因场合而异
- 习惯5 拨打电话选择对方方便的时间
- 习惯6 一般关系的交谈相距15米为宜
- 习惯7 目光要亲善
- 习惯8 请求别人时要“请”字当先
- 习惯9 向人致谢要及时
- 习惯10 拒绝他人要含蓄委婉

## <<人一生要养成的习惯大全集>>

- 习惯11 保持整洁的形象
- 习惯12 真诚的微笑比所有的穿着都有价值
- 习惯13 一般陞访友不要超过半小时
- 习惯14 赴约一定要准时
- 习惯15 隆重仪典请客需先发请帖
- 习惯16 接到请柬后要及时回复
- 习惯17 应当容光焕发地接待客人
- 习惯18 敬客茶斟七成满，诚意如何看杯中
- 习惯19 不要冷落了任何一位客人
- 习惯20 让对方开心
- 习惯21 将长辈和重要客人送到门外
- 习惯22 做客后要向主人致谢
- 习惯23 选送的礼物要精致包装
- 习惯24 受礼后要当面打开包装欣赏
- 习惯25 公务礼品公开送，私人礼品私下送
- 习惯26 进出领导办公室要注意叩门与关门
- 习惯27 听上司讲话要全神贯注
- 习惯28 参加会议时要关掉手机
- 习惯29 会上发言要简明清晰
- 习惯30 演讲时目光照顾到全场观众
- 习惯31 参加面试应穿深色衣服
- 习惯32 接听电话左手持听筒右手持笔
- 习惯33 递名片时要把正面朝向对方
- 习惯34 谈判时把上座安排给客方
- 习惯35 陪同引导，行进中的位次有讲究
- 习惯36 轿车上也要讲究座次排序
- 习惯37 陪同客人乘电梯要先人后出
- 习惯38 商务接待要做到“三到”
- 习惯39 宴会座次讲究长幼尊卑
- 习惯40 宴会敬酒先敬尊者和长者
- 习惯41 宴会上吃饭不要出声
- 习惯42 身着礼服参加舞会
- 习惯43 与外国人交谈不要问年龄和收入
- 习惯44 参加婚礼别穿得比新娘还艳
- 习惯45 参加葬礼严肃真诚

### 第七篇 人一生要养成的生活习惯

- 习惯1 清晨刷牙有讲究
- 习惯2 常饮水有益健康
- 习惯3 勤洗手，防病菌
- 习惯4 勤用脑，防衰老
- 习惯5 一日三梳，身体健康
- 习惯6 小动作中的大健康
- 习惯7 咀嚼，细品人生
- 习惯8 让两边的牙齿都动起来
- 习惯9 热水洗脚好处多多
- 习惯10 正确洗澡让你更健康
- 习惯11 长期熬夜害处多

<<人一生要养成的习惯大全集>>

- 习惯12 午休时不要与电脑面对面
- 习惯13 终日饱食有害健康
- 习惯14 睡眠不足危害多多
- 习惯15 睡觉不是越多越好
- 习惯16 养成早起的好习惯
- 习惯17 每天多做几次深呼吸
- 习惯18 吃些粗粮好处多
- 习惯19 晚餐最好这样吃
- 习惯20 白开水是最好的饮料
- 习惯21 步行, 走出健康来
- 习惯22 后退行走有益健康
- 习惯23 运动中要科学补水
- 习惯24 春季早晚去散散步
- 习惯25 快步走让你更长寿
- 习惯26 爬楼梯更有益健康
- 习惯27 不坐在马桶上看报纸
- 习惯28 跷二郎腿有害健康
- 习惯29 办公室内多伸懒腰
- 习惯30 久坐不动惹病上身
- 习惯31 电脑一族要当心
- 习惯32 伏案工作易患疾病
- 习惯33 上班路上不宜补觉
- 习惯34 上班第一件事, 打开门窗通通气
- 习惯35 决不能沾染吸烟的恶习
- 习惯36 饮酒要适量
- 习惯37 爽口冷饮让身体不爽
- 习惯38 吃蔬菜也有讲究
- 习惯39 膳食搭配要均衡
- 习惯40 吃水果要得当
- 习惯41 常喝蜂蜜, 为健康添“滋味”



## <<人一生要养成的习惯大全集>>

### 编辑推荐

著名的贝尔实验室和3M公司曾经过近10年的研究，终于得出了一条令人吃惊的结论：使一个人比其他人更优秀的最重要因素，不是智商高，也不是社交技巧，而是具备了良好的习惯。只要培养出良好的习惯并在实践中运用，发挥出自己巨大的潜能，你就能从平凡走向卓越。可见，成功者之所以成功，不是因为他们有着多么高的天赋和超常的才能，而是因为他们有着良好的习惯，并善于用良好的习惯来提高自己的工作效率，进而提高自己的生活品质。他们发现，好习惯能改变命运，使自己过上富足的生活；好习惯能使身心健康、邻里和睦、家庭幸福美满。

这一切都来源于好习惯的力量。

从现在起，不要再抱怨命运没有给自己机会，而要问自己有没有养成能够把握住机会的习惯。

人生之路是漫长的，但最关键的始终是其中的几步，这看起来似乎很容易的几步，却左右着一个人一生的成与败、荣与辱、福与祸、得与失，最终决定了每个人命运的幸与不幸。

有的人之所以能够成为幸运的宠儿，可以比别人更早地实现成功的目标，品尝到更多的成功盛宴，是因为他们具有很多良好的习惯，有效地把握了人生的紧要之处，比别人更好地走过了人生中最关键的几步路。

优秀的人总会以良好的习惯和积极向上的精神去开拓自己的人生，成功也只属于这样的人。

这样的人在工作和生活中从不抱怨，他们对自身的严格要求甚至超出了常人的想象。

“我没有做事的机会”、“我无法就职于那家大公司”、“天啊，这简直糟透了”，这些失败者的借口从来不会挂在他们的嘴上。

<<人一生要养成的习惯大全集>>

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>