

<<别让坏习惯左右你大全集>>

图书基本信息

书名：<<别让坏习惯左右你大全集>>

13位ISBN编号：9787542928818

10位ISBN编号：7542928813

出版时间：2011-4

出版时间：立信会计出版社

作者：魏凤莲^余春容

页数：405

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>

<<别让坏习惯左右你大全集>>

内容概要

将优秀的行为固定成一种规律，这就是一种好习惯；将不良的行为渗透到细节中，这就是一种坏习惯。

《别让坏习惯左右你大全集(超值金版)》从为人处世、工作生活等多方面列举了现代人在追求高质量生活的过程中，应该培养的好习惯和应该克服的坏习惯。

丰富的事例与轻松的论述，让你在享受阅读的同时，获取战胜自己的力量！

打开成功之门的金钥匙，获得幸福生活的指南针。

<<别让坏习惯左右你大全集>>

书籍目录

第一篇 为人处世要改变的30个坏习惯——别拿无知当个性

1. 伤什么都别伤别人面子
2. “率性而为”叫人很头疼
3. 锋芒太露伤别人，更会伤自己
4. 没有人看不起你，除了你自己
5. 人而无信，不知其可也
6. 打肿脸充胖子，死要面子活受罪
7. 固执己见爱较真，处处碰壁吃不开
8. 太过急躁，总将事情搞砸
9. 不懂得尊重别人，必然得不到别人的尊重
10. 处处依赖于人，无异于坐以待毙
11. 人云亦云，总被别人牵着走
12. 傲慢与偏见，会让你变得孤立无援
13. 大事看不到，小事穷计较
14. 当断不断，必有后乱
15. 草率行事，只能草率收场
16. 做事拖拉，误人又误己
17. 推卸眼前的责任，不敢承担
18. 好东西独吞，别人就会嫉恨你
19. 不记别人的好，却牢记别人的坏
20. 没人愿意听你的借口
21. 情绪乱喷，伤人又伤己
22. 自私，自我铸就的牢笼
23. 牢骚满腹积怨气，不如改变自己争运气
24. 投机取巧成不了大事
25. 天上掉的馅饼别乱吃，没准会“中毒”
26. 疑心病，可怕的信任杀手
27. 吹毛求疵，水至清则无鱼
28. 冲动，是失去理智的魔鬼
29. 贬低别人抬高自己，实在愚蠢
30. 奉承拿捏不好尺度，会受他人轻视

第二篇 成就事业要改变的30个坏习惯——别让坏习惯毁了前程

1. 不注重学习，就只能在原地踏步
2. 自卑只能自怜，自信方能成功
3. 凡事浅尝辄止，最终一事无成
4. 没有准备，就没有机会
5. 好吃懒做的人，无药可救
6. 没有目标，休想得到命运的垂青
7. 吃不了苦中苦，做不了人上人
8. 半途而废，成功变得遥不可及
9. 把事情做绝，会把自己推上绝路
11. 没有时间观念，终究会被它改变
12. 疏忽细节要付出代价
13. 自我封闭不合群，自己给自己做牢笼

<<别让坏习惯左右你大全集>>

14. 别跟自己过不去，就没人跟你过不去
15. 绷着脸给谁看
16. 粗心大意，致命硬伤
17. 单打独斗不如抱团共赢
18. 不关注小事的人也做不了什么大事
19. 骄傲自大，成功的大忌
20. 心浮气躁，怎能成功
21. 虎头蛇尾，难成大业
22. 患得患失，拿不起，又放不下
23. 偏激武断，败走麦城
24. 嫉贤妒能，毁掉一生
25. 害怕失败是最大的失败

.....

第三篇 成功思维要改变的30个坏习惯——别让思维定势捆住你

第四篇 幸福生活要改变的30个坏习惯——别让蛀虫啃咬幸福

第五篇 身心健康要改变的30个坏习惯——别让身心越来越糟糕

第六篇 魅力提升要改变的30个坏习惯——别让魅力不当回事

<<别让坏习惯左右你大全集>>

章节摘录

当前威胁我们健康的有三大疾病，第一是生活方式病，又叫自我创造性疾病。

北京市生活方式病达80%。

第二是精神障碍性疾病。

21世纪是精神病大发展的时期。

原世界卫生组织总干事中岛宏说：“全世界患有心理疾病的有15亿人，得到治疗和控制的只占1%。

”第三，性传播疾病。

要注意的是，将来艾滋病的重点要从非洲转向亚洲，艾滋病感染者全世界有4000万人，已死亡2500万人。

而威胁我们生命的三大敌人是癌症、心脏病、脑血管病。

北京市这三种病的死亡率占总死亡率的64.57%。

当前面临两大卫生革命任务：控制传染病和非传染性慢性病。

控制传染病的法宝有疫苗，而非传染性慢性病没有疫苗，没有特效药，战胜的法宝主要依靠健康快车，即健康知识，自我保健，健康教育和健康促进，也就是所谓“预防为主”。

美国通过几十年的健康教育使冠心病死亡率下降了52%，脑死亡率下降了59%。

生活方式不当会使人120岁的正常寿命缩短到50~60岁，甚至有的降至40多岁了。

生活方式病严重威胁人类的健康和寿命，而且使许多国家付出了沉重的代价。

专家们发出警告：“如果人们不改变有害于健康的生活方式，生活方式病将在全国、全世界流行。

”生活方式病又称“文明病”、“富贵病”，还有一个新的名词，叫“自我创造性疾病”，是舒舒服服、不知不觉、潜移默化、长期形成的。

前世界卫生组织总干事马勒说：“高级的轿车、诱人的香烟、丰盛的饮食、懒惰的生活潜藏着危险。

”过多的疾病和过早的死亡，人们大都受害于自己培养起来的生活方式和行为方式。

这不是自然灾害，是人为灾害。

有专家说：“世界上绝大多数影响健康和过早夭亡的问题都是可以通过改变人们的行为来防止的。

”如果人们能获得有关吸烟、饮食和身体锻炼方面的科学知识，成年人的死亡总数可以减少50%以上。

世界卫生组织也提出，人如果要做到“不吸烟、不酗酒、平衡膳食、适当运动”四大高效低费用的生活方式，预期寿命至少可增长10年。

生活习惯关系到健康，也关系到美容、欢愉和长寿。

世界卫生组织已响亮地提出：“生活方式疾病将成为全世界头号杀手。

”20年后什么最可怕？

艾滋病、核武器泛滥或瘟疫、癌症？

都不是，是不良的生活方式。

大约到2015年，发达国家和发展中国家死亡原因大致相同，都源于生活方式疾病。

不少人认为习惯是一个人的“生活小事”，无足轻重，和健康长寿挂不上钩。

但随着科技的发展，养生保健观念的更新，人们对此才有清醒的认识。

健康、长寿“蕴”在习惯之中，以致提出“不在习惯中生长，便在习惯中死亡”的口号。

俄国学者乌申斯基说：“良好的习惯乃是人在其神经系统中所存放的道德资本，这个资本不断地增值，而人在其整个一生中就享受着它的利息。

”……

<<别让坏习惯左右你大全集>>

编辑推荐

坏习惯是成功的绊脚石，好习惯是成功的助推器，坏习惯毁灭人，好习惯成就人，在生活中，一盎司习惯抵得上一磅智慧。

有什么样的习惯，就有什么样的命运。

命运要靠习惯来征服。

培养好习惯，改变坏习惯。

一个人如果每年根除一种恶习，那他用不了多久就会成为十全十美的人。

在克服恶习上，做总比不做强。

习惯决定命运，习惯左右人生，良好的学习习惯能够培养一个人的缜密思维；良好的生活习惯能够造就一个人健康的体魄；良好的说话习惯能够帮助一个人获得好人缘；良好的礼仪习惯能够更好地展现形象和魅力。

好习惯使人优秀，坏习惯使人变得平庸。

<<别让坏习惯左右你大全集>>

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>