

<<优秀是一种习惯>>

图书基本信息

书名：<<优秀是一种习惯>>

13位ISBN编号：9787542933973

10位ISBN编号：7542933973

出版时间：2012-3

出版时间：立信会计出版社

作者：罗盘

页数：334

字数：161000

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>

<<优秀是一种习惯>>

前言

## <<优秀是一种习惯>>

### 内容概要

本书从影响你一生的习惯入手，根据工作、休闲、学习、思维、健康等生活的各个不同方面和角度向读者讲述哪些习惯是我们必备的，哪些习惯是我们应坚决制止的，哪些习惯是可以改进的。让读者在轻松的阅读中，总结自己的角角落落，体味生活的方方面面，慢慢养成足以让自己快慰一生的良好习惯。

就像著名心理学家、哲学家威廉·詹姆斯说的：“播下一个行动，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。

”

## <<优秀是一种习惯>>

### 书籍目录

#### 第一章 工作中的好习惯

学着像你的主管那样去思考  
自觉而出色地做好自己的事  
即便是小事也用心去做  
制订切实可行的日常活动表  
把敬业变成习惯  
不要怕犯错误  
养成马上行动的好习惯  
自主决断，勇于行动  
给自己的行动挤出时间  
给工作列一张表，完成一项画掉一项  
把时间拉长一点，你会得到更多  
培养严谨的工作作风  
忙里不妨偷偷闲  
做事有始有终  
和工作中的厌倦情绪说再见  
克服“豁出去”的想法和做法  
给自己放松的时间  
把工作当成游戏  
拿得起，放得下  
一次只做一件事  
休息也是一种工作  
处理好堆在办公桌上的待办事项

#### 第二章 学习中的好习惯

读好书，多请教  
让自己每天进步一点点  
认真思考，积极提问  
利用每天的零碎时间学习  
扩大生活领域，勇敢尝试新的事物  
多给自己的脑袋“投资”  
学习之前先去“理解”  
向新事物、新知识发起挑战  
发挥自己的想象力  
重视“读世间这一部活书”  
让知识拥有生命  
睡前醒后学习一会儿  
学习别人总结出来的经验  
温故知新  
制订学习计划  
终身学习  
学会整合资源

#### 第三章 礼仪的好习惯

称呼得当  
握手得体  
做好介绍

## <<优秀是一种习惯>>

尊重自己和别人的名片

女士优先

遵守约会时间

养成关心人的习惯

在公共场所保持安静

热情接待来访的每一位客人

礼貌拜访你的朋友

对待家人要有礼有节

准确把握鼓掌的时机和场合

打电话之前要做一些准备

送客送到位

男士的礼仪修养

女士的礼仪修养

遵守音乐会礼仪

学会问候别人

时刻注意自己的眼神

摆正自己的位置

### 第四章 社交的好习惯

跟遇到的每个人打招呼

建立良好的友情，保持人格的完整

经常找朋友谈谈心

宽容别人，就是爱护自己

养成与人合作的好习惯

学点争吵的艺术

学会欣赏别人的优点

把握好人脉，让自己快速成长

不以己心度人之腹

保持正常的社交心态

培养良好的交际性格

正确认识诤友的价值

展示可信赖的形象

从观察中了解他人

不轻易发怒

打造优雅气质

学会拒绝别人

从容面对指责

积极与人交往

养成不轻易承诺的习惯

不可滥交朋友

别总对别人说“我很忙”

与朋友适当保持距离

### 第五章 说话的好习惯

说话时用字精确

学会用语言去表现自己

诚实地表达自己的意思

改掉口头禅

讲粗话是说话的恶习

## <<优秀是一种习惯>>

把握好说话的节奏  
记住对方所说的话  
说话要注意分寸  
留意自己说话的声音  
说话要保持正常的语速  
不断充实自己的说话内容  
不可乱开玩笑  
诚心地赞美别人  
说话要有真情实感  
经常用4个“有没有”提醒自己  
改掉说话时的一些小毛病  
话要说在点子上  
劝说别人，首先要尊重对方  
学会与人寒暄  
批评切忌没完没了  
学会真正的幽默  
经常使用文明用语

### 第六章 休闲中的好习惯

写写日记  
逛一逛书店  
有兴趣的话，让自己学会赏花  
没事的时候和家人一起去旅游  
改变一些日常生活习惯  
把你的梦境记下来  
听听音乐  
看看童话  
到大自然中放逐自己  
安安静静过一天  
与家人一起度过  
找一个老人聊聊天  
做一做深呼吸  
让自己陶醉在爱情与浪漫中  
闭着眼睛沉思  
记下你生命中最重要时刻  
感觉一下自己的痛苦  
从你能找到的最高点来看这个世界  
想一想自己的人生目的  
用运动来放松心情  
关心周围的人、事、物  
太多的休息，是一种病态  
不把工作带回家  
有时间，去钓钓鱼  
闲暇时，寄情于水墨丹青之中  
学一学品茶  
“经营”自己的家庭  
抽出时间休息一下

### 第七章 饮食的好习惯

## <<优秀是一种习惯>>

养成分餐习惯

每天坚持吃早餐

晚餐不宜过晚过饱

把好饭后健康关

不要吃太烫太硬的食物

注意营养搭配

少食油炸、熏烤类食物

吃饭要细嚼慢咽

走路时不要吃东西

掌握防止食物中毒的知识

忌用洗衣粉洗餐具

化纤织物不能用来当餐具抹布

经常清理菜板

掌握食具消毒的方法

用铁锅炒菜

合理选择和使用瓷制餐具

腌制食物不宜多吃

养成合理食盐的习惯

养成常食大豆的习惯

不要空腹饮酒

饮用牛奶要适量

不要养成吃零食的习惯

老年人应养成节食的习惯

养成用食品替代补品的习惯

一日三餐要有规律

### 第八章 衣着打扮的好习惯

熟悉不同的色彩

正视化妆的意义

着装的“TOP原则”

职业女性着装四讲究

女性衣着打扮十个细节

沮丧时不要灰头土脸

西装的穿着规范

男装最重要的是舒适自然

从细节上展示个人魅力

休闲装要穿出休闲味

选择适合自己的手套

帽子的实用性与装饰性

简单妆扮，礼貌待人

领带，男士西装最抢眼的饰物

穿套裙时选择好鞋袜

穿西装时衬衫不可乱穿

公务活动化妆三规则

将穿着搭配化繁为简

补妆比化妆更重要

小饰品不可小视

服装配色因人而异

## <<优秀是一种习惯>>

### 第九章 保持健康的好习惯

- 改善自己的睡眠
- 坚持体育锻炼
- 用欢笑健身
- 控制自己的情绪
- 掌握让自己幸福的秘诀
- 坚持早晨起床喝些水
- 养成积极应对压力的习惯
- 每天坚持步行一会儿
- 维持固定的起床时间
- 戒掉吸烟的不良习惯
- 远离电脑的危害
- 保持平静
- 不生闷气
- 选择适合自己的运动方式
- 保持快乐的心态
- 宣泄心理负担
- 尝试一下“轻体育”
- 增强晚上想睡就睡的意念
- 养成进行有氧运动的习惯
- 做松弛自己的练习
- 遗忘力所不及的事
- 恶劣天气更要坚持锻炼

### 第十章 让自己快乐的好习惯

- 让自己拥有快乐的感觉
- 快乐就在你身边
- 永不吝啬灿烂的笑容
- 学会感受幸福
- 不要太在乎别人的批评
- 紧紧拥抱着善良
- 每件事最后都会好转
- 喜欢的不一定要去得到
- 栽种快乐的心灵之花
- 学会欣赏，不让心灵的花园荒芜
- 不抱太多侥幸，遏制痴迷之心
- 拥有一颗感恩的心
- 以微笑面对生活
- 忘记那些不应该记住的
- 知足是一种智慧
- 面对人生，拿出热情
- 希望所有人都过得好
- 保持一颗童心
- 放下昨天，把握今天

## &lt;&lt;优秀是一种习惯&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：每一件事情对人生都具有十分深刻的意义。

泥瓦匠们在砖块和砂浆之中看出诗意；图书管理员们经过辛勤劳动，在整理书籍时感觉到自己已经取得了一些进步；学校的老师们对按部就班的教学工作从未感到丝毫的厌倦，他们一见到自己的学生，就变得非常有耐心，所有的烦恼都抛到了九霄云外。

如果只用别人的眼光来看待我们的工作，仅用世俗的标准来衡量我们的工作，工作或许没有任何吸引力和价值可言。

人们通常认识事物是有局限的，我们必须从内部去观察才能看到事物的真正本质。

有些工作只从表象上去看是不能认识到其意义所在的。

每个人只有从工作本身去理解工作，将它看作是人生的权利和荣耀，才能保持自己个性的独立。

不要小看自己所做的每一件事，即便是最小的一件事，也应该全力以赴、尽职尽责地完成。

小事情的顺利完成，有利于大事情的顺利达成。

只有一步一个脚印地向上攀登，才不会轻易跌落。

工作真正的能量就蕴藏在其中。

制订切实可行的日常活动表 向着某一天终于要达到的那个终极目标迈步还不够，还要把每一步骤看成目标，使它作为步骤而起作用。

——歌德 有一份调查报告说，60%的人目标模糊，27%的人没有目标，这些人大多有比较安稳的生活与工作。

一个人若长期没有生活目标，得过且过，自然会对生活感到厌倦，容易精神疲乏，甚至造成忧郁、焦虑等病症，所以，走出这种困境，首先应为自己订立生活目标。

但每个人的条件各异，怎样制订适合自己的生活目标呢？

每天结束后填写回顾、分析日记，给自己制订合理的行动目标，既能使你摆脱不愿活动和不想做事的处境，又能给你带来活动后的满足，逐步消除懈怠与内疚。

有位因车祸而致残的年轻人问心理学家：“你认为我还有前途吗？”

“心理学家回答道：“如果你想当个跳高运动员的话，那是没有前途了；如果你想做个有作为的人的话，那就还大有前途。”

“就这位不幸的年轻人而言，他合理的生活目标，已经在意外中突然改变了。

如果他以当运动员为生活目标的话，那他一定会非常地忧虑，因为他再也不能像正常人那样地运动了。

所以对这样的人而言，重新建立合理的生活目标，找一个适合自己而又喜欢的工作，会增加对自身能力的信心，会因看到希望和前途而重新振作起来。

把敬业变成习惯 不能爱哪行才干哪行，要干哪行爱哪行。

——丘吉尔 如果你能在工作中把敬业变成习惯，那么保证你一辈子都受益。

敬业就是敬重你的工作。

在你的成长中敬业有两个层次，低一点的层次是拿了雇主的薪水，就要对雇主有个交代。

高一点的层次，就是把工作当成自己的事，对自己的生命负责任。

不管是哪个层次，敬业所表现出来的都是认真负责，一丝不苟，善始善终。

大部分的年轻人初进社会，做事都是为了雇主而做，认为能混就混，反正老板亏了又不用我赔，甚至还扯老板后腿，事实上这对自己并没有什么好处。

敬业看起来是为了老板，其实是为了自己。

敬业的人能从工作中学到比别人更多的经验，而这些经验便是你未来发展的踏板。

就算你以后从事不同的行业，你的工作方法和好的工作习惯也必会为你的未来助力。

把敬业变成习惯的人，从事任何行业都容易成功。

有的人天生就有敬业精神，任何工作一做就废寝忘食。

有些人的敬业精神则需要培养和锻炼。

如果你自认为敬业精神不够，那么就应趁年轻的时候强迫自己敬业——以认真负责的态度做任何事，

## <<优秀是一种习惯>>

直至它变成你的习惯。

把敬业变成习惯之后，也许不能为你带来立竿见影的效果，但可以肯定的是，不把“敬业”变成习惯的人，他的成就会相当有限。

因为他的散漫、马虎、不负责任的做事态度已深入他的潜意识，做任何事都会有“随便做一做”的直接反应，结果不问也就可知了。

## <<优秀是一种习惯>>

### 编辑推荐

习惯的引力就如同自然界所有的力量一般，既能为我们所用，也可能危害我们。改变一种坏习惯的过程可能很不好受，我们已经以原有的方式做事情很久了；养成一种好习惯过程也可能很不容易，我们已经很难对经年累月养成的生存习性进行新的改进。

但这或许就是我们给自己的一次机会，一次只需要我们根据自然法则去重复制造的机会。

属于我们自己的习惯应该是帮助我们自己的工具，我们需要利用自己的习惯来更好地生活，这一点，天经地义。

<<优秀是一种习惯>>

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>