

<<受益一生的习惯课>>

图书基本信息

书名：<<受益一生的习惯课>>

13位ISBN编号：9787543063747

10位ISBN编号：7543063743

出版时间：2012-5

出版时间：武汉出版社

作者：文柯

页数：333

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>

## <<受益一生的习惯课>>

### 前言

一根矮矮的柱子和一条细细的链子，竟能拴住一头重达千斤的大象，这令人难以置信的现象在印度和泰国随处可见。

原来，那些驯象人在大象很小的时候，就用一条铁链把它绑在柱子上。

由于小象的力量有限，无论它怎样挣扎都无法摆脱锁链的束缚。

于是，小象渐渐地习惯了而不再挣扎，直到长成了庞然大物。

虽然它此时可以轻而易举地挣脱链子，但是它依然选择了放弃挣扎，因为在它的惯性思维里，链子是永远不可能摆脱的。

小象是被实实在在的链子绑住，而大象则是被看不见的习惯绑住。

习惯的力量就是如此强大！

思想家培根曾深刻地指出：“人们的行动，多半取决于习惯。

一切天性和诺言，都不如习惯有力。

”现实生活中，人其实和小象一样，是一种习惯性的动物。

一个人一天的行为中，95%都是习惯性的。

习惯无处不有、无处不在、无孔不钻，渗透生活的方方面面。

好习惯让人终生受益，坏习惯却可束缚甚至毁灭人的一生。

曾有人问巴菲特“你怎么变得比上帝还富有”这一有趣的问题时。

巴菲特说：“这个问题非常简单，原因不在智商。

为什么聪明人会做一些阻碍自己发挥全部功效的事情呢？

原因在于习惯。

”成败的分寸之间，习惯决定一切。

北京大学心理学博士卢致新说：“习惯两个字在起作用，一个人习惯于懒惰，他就会无所事事地到处溜达；一个人习惯于勤奋，他就会孜孜以求，克服一切困难，做好每一件事情。

”其实放眼看去，成功人士并不见得比其他人聪明，正是由于好习惯使他们变得更有教养、更有知识、更有能力；成功人士也不一定比普通人更有天赋，但是，好习惯却让他们训练有素、技巧纯熟、准备充分；成功人士不一定比那些不成功者更有决心、或更加努力，但是，好习惯却放大了他们的决心和努力，并让他们更有效率、更具条理。

习惯是所有伟人们的奴仆，也是所有失败者的帮凶。

伟人之所以伟大，得益于习惯的鼎力相助；失败者之所以失败，习惯同样责不可卸。

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，生动剖析了左右人生的卓越习惯和负面影响。

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。

愿本书能为你的成功找到更为清晰的路。

## <<受益一生的习惯课>>

### 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卓越习惯和负面习惯，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

## <<受益一生的习惯课>>

### 作者简介

文柯，致力于成功励志心理学方面的研究，对成功者的制胜秘诀有着深刻的理解和体悟，出版心理励志图书多部。

## <<受益一生的习惯课>>

### 书籍目录

献词页

推荐序

前言

#### Chapter 1 认识习惯——习惯是一种支配人生的力量

驾驭好习惯，就可驾驭好你的人生

小习惯成就大人生

改变习惯，改变命运

好习惯是享受美好生活的一种能力

打破旧习惯的窠臼，迈向生命的辉煌

新思维决定新习惯

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

把握机会是一种成功的习惯

及时行动的习惯让你马到成功

持之以恒是成就伟业的好习惯

#### 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

一流的品格是一种习惯性的坚持

诚信正直是做事的好习惯

永不放弃的习惯是成功的阶梯

巧妙应变的习惯是成功的最好保证

专注的习惯让你攻无不克，战无不胜

成功源于当机立断的好习惯

锁定你的目标

独立自主成大事

把挫折当作机遇

坏习惯是迈向成功和幸福的绊脚石

改变你的坏习惯

小心掉入旧习惯的陷阱

丢掉情绪失控的坏习惯

别让说谎的坏习惯毁了你

优柔寡断是成功的绊脚石

马虎轻率难成大事

将消极习惯“兑换”为积极

挑战你的自卑习惯

让安于现状的恶习走开

远离懒惰的积习

#### Chapter 3 培养习惯——用优秀习惯铸就美好人生

靠卓越的习惯去成功

用主动积极的习惯改变人生

心态习惯决定你的成败

成败就在一念之间

积极心态引领成功人生

充分发挥你个人的优势，才能在关键时刻有所作为

让勤奋的习惯如影相随，就会有成功的必然

## <<受益一生的习惯课>>

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

做事分清主次

富有远见，适当冒险

将毅力培养成一种习惯

勿因事小而不为，大的成功都是小成功的积累

### Chapter 4 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

不为薪水而工作

责任习惯——成就人生的基石

第一次就把事情做到位

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

自动自发的工作习惯

多做一些分外工作

养成与老板沟通的习惯

高效习惯：通向事业巅峰的金科玉律

合理组织工作的习惯

让快乐工作的习惯成为你愉悦生活的一部分

在工作中适度放松的习惯

别把工作带回家

用调换工作的方法放松身心

别让工作中的不良习惯毁了你

不让借口成为习惯

克制好高骛远的工作习惯

频繁跳槽不是好习惯

### Chapter 5 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

时常聆听他的心声

温柔是成就女人美好婚姻的法宝

用宽容和尊重编织婚姻的花环

培养宽容习惯的良方

习惯性地保持爱的距离

让体贴成为一种习惯

不时地制造一些浪漫，使爱情常伴常新

剔除猜疑的坏习惯

别让嫉妒烧毁了你的爱

喋喋不休是爱情的致命杀手

### Chapter 6 财富习惯——开启财富之门的金钥匙

习惯决定你是富有还是贫穷

思维习惯决定财富习惯

学会富人的思维习惯

习惯重视每一分金钱

要想有富有的人生，就要有敢冒风险的心理习惯

创新习惯带来财富

## <<受益一生的习惯课>>

善于捕捉商机，给自己一个光明的前途

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

良好的理财习惯打开财富之门

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 7 思维习惯——用思想的力量拓展人生光明面

扩建你的思维空间站，让思考成为一种习惯

敏而善思，用正确的思考习惯改变人生

成功源于正确的思维习惯

创造性的思维习惯是成功者与平庸者的分水岭

摆脱目光短浅的思维习惯，掌控一个有愿景的人生

唯有勤于思考，才能不断超越

永不墨守成规，铸就王者风范

重点思维是解决问题的关键点

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 8 行动习惯——用卓越的行动力铸就成功人生

行动习惯是成功的助推器

用意志力做自驱力，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

成功源于对目标的专注

养成制定计划的习惯，才能梦想成真

拖延是一种浪费生命的不良习惯

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

成功源于不懈的奋斗

坚持一种行动，成就一种人生

### Chapter 9 处事习惯——做事先做人的第一要则

自省习惯是赢得成功的关键

反省自己超越自我

正确的认识自己，给自己一个明确的方向

没有什么救世主，自助者天助之

创造一个最好的自己

让乐观的习惯跟随生命成长的每一步

踏实做人才能敲开成功之门

想要到达最高处，必须从最低处开始

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

把耐心等待当作一种习惯

把忍让修养成一种习惯

## <<受益一生的习惯课>>

丢掉轻易承诺的坏习惯

知足和感恩的习惯让幸福常在

### Chapter 10 交际习惯——拓展具有扩张磁力的人际圈

良好的交际习惯助你成功

去掉偏见，养成广泛交友的习惯

收敛起你的聪明

宽能容人，厚能载物

客套是浇灌友谊之花的甘泉

倾听的习惯是善待他人的一种方式

信任的力量胜过一切

养成为别人喝彩的习惯

养成委婉拒绝的习惯

诚实待人是终身受用的信用名片

尊重他人的习惯让你收获好人缘

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 说话习惯——把话说得滴水不漏的巧言守则

用真诚赞美拉近距离

用“我们”代替“我”，融化彼此的隔膜

与人说话时，要注意自己的姿势

养成及时道歉的习惯

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

给别人留点面子

别把话说得太满

养成锻炼口才的习惯

争吵将使你失去翻身的机会

含蓄委婉，因势利导

养成成功说服他人的习惯

迂回变通好办事

### Chapter 12 健康习惯——呵护一生健康的私人医生

向习惯要健康

养成自爱的习惯

告别影响健康的坏习惯

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

抑制自己的怒火，心平气和的看待眼前的事物

过分看重金钱对健康不利

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

养成喝水的习惯

步行是一种良好的健身习惯

让日常运动的习惯成你生活理念的一部分



<<受益一生的习惯课>>

章节摘录

## <<受益一生的习惯课>>

### 媒体关注与评论

思想决定行为，行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。

——威廉·詹姆士 由智慧养成的习惯，能成为第二天性。

——培根 一个好的习惯，就像一张无限额的支票，可以让你受用一生。

——陶乐丝·卡耐基 我们生个人在成长中都会遇到无法突破的瓶颈。

因为当我们通过日积月累的学习，我们的思想、行为会落入习惯的模式，逐渐僵化，形成习惯领域，只有突破它，才能达到另一个新的境界。

<<受益一生的习惯课>>

名人推荐

<<受益一生的习惯课>>

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>