

<<高效能人士的十个习惯>>

图书基本信息

书名：<<高效能人士的十个习惯>>

13位ISBN编号：9787548404866

10位ISBN编号：7548404867

出版时间：2011-5

出版时间：哈尔滨

作者：江华

页数：312

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>

<<高效能人士的十个习惯>>

内容概要

“优秀”是一种品质，也是一种习惯，它体现在生活中的点点滴滴。

优秀的习惯有着无比巨大的力量，它可以激发我们的潜能，使我们在成功路上如鱼得水！

《高效能人士的十个习惯》汇集了成功人士必备的优秀习惯，指导读者从了解和认识习惯着手，结合当代成功学、心理学、社会学等交叉学科理论，从心态、品质、工作、思维、行为、时间、生活、学习、交际、情绪等各个层面切入，全方位、多角度地阐释优秀的习惯对人生成功的重大意义。

《高效能人士的十个习惯》由江华所著。

<<高效能人士的十个习惯>>

书籍目录

第1章 高效能需要好习惯

- 1.习惯决定命运
- 2.小习惯暴露你的大个性
- 3.坏习惯是时时绊脚的铁锁链
- 4.好习惯是助你成功的动力源
- 5.了解自己的习惯，做习惯的主人
- 6.好的习惯从改变开始
- 7.用毅力打造新习惯
- 8.把优秀当成一种习惯

第2章 心态习惯：阳光自信，用理性主宰你的工作

- 1.自信是成功的前提
- 2.发现自我，坚持自我
- 3.职场最低处，也是好开端
- 4.不断进取，方可成功
- 5.去掉抱怨，着手改变
- 6.乐观面对困境，走出新天地
- 7.不断强化积极的信念
- 8.勇于挑战，提升自我
- 9.谦虚是最好的通行证
- 10.宽容是一种智慧
- 11.薪水之外的热情更重要
- 12.心境平和，踏实走好每一步
- 15.做自己工作的主人

第3章 品质习惯：完善自己，铸造卓越的职业品牌

- 1.诚信是事业的生命线
- 2.忠诚是畅行职场的通行证
- 3.尽职尽责是你的使命
- 4.懂得团结，善于协作
- 5.服从也是一种好习惯
- 6.把工作当成事业
- 7.稳定你的目标
- 8.只问耕耘的踏实态度
- 9.杜绝三心二意的坏习惯
- 10.坚持下来就是胜利者
- 11.敬业体现在好习惯中
- 12.勤奋让你登上成功的顶峰
- 15.全方位合作，全方位胜利
- 14.感恩是快乐的灵魂

第4章 工作习惯：善于总结，寻求成功高效的工作方法

- 1.养成主动工作的好习惯
- 2.永远保持认真负责的态度
- 3.努力把工作做到位
- 4.用心做事，才能做好
- 5.企业需要敬业精神
- 6.做事分主次，工作高效率

<<高效能人士的十个习惯>>

- 7.为个人价值而工作
- 8.专注才能高效率
- 9.职场需自律
- 10.敢于挑重担，磨练真功夫
- 11.机会青睐有准备的人
- 12.总比别人多做一点几
- 15.心里时刻有张计划表
- 14.细节决定成败

第5章 思维习惯：追求创新，用智慧铺就前程

- 1.打破一切常规
- 2.培养优秀的思维习惯
- 3.见人所未见，才能做人所未做
- 4.敢于求异，开拓新境界
- 5.新思路带来大成就
- 6.学会用逆向思维
- 7.善于创新，永具独到智慧
- 8.勤于思考，勇于进取
- 9.用创新的思维激活自己
- 10.不断训练你的头脑
- 11.灵活变通很重要
- 12.用长远的眼光看问题
- 15.标准没有止境
- 14.养成深入思考的好习惯

第6章 行为习惯：果敢干练，拥有出色的执行力

- 1.行动速度决定工作成就
- 2.早一步行动，多一份机会
- 3.心动不如行动
- 4.把握机遇，快速行动
- 5.想到更要做到
- 6.主动迎接挑战
- 7.犹豫是人生的大忌
- 8.用正确的目标指引行动
- 9.不要被拖延捆住手脚
- 10.要有坚定的意志力
- 11.别让细节毁了你
- 12.行动在结果之前
- 13.永不放弃

第7章 时间习惯：张弛有度，合理有效地规划时间

- 1.管理好你的时间
- 2.时间的价值
- 3.充分有效地利用时间
- 4.分配时间的智慧
- 5.善于利用零散时间
- 6.利用好海绵里的时间
- 7.不要虚度你的每一分钟
- 8.迅速行动才能抓住机遇
- 9.高效率来自时间

<<高效能人士的十个习惯>>

10.时间就是机会

11.认真规划你的每一天

12.时间管理新法：情绪管理

15.与时间赛跑，做职场的赢家

第8章 生活习惯：乐观向上，轻松打理快乐生活

1.乐观地面对生活

2.轻松生活的原则

3.不跟自己找别扭

4.让杂务不再是负累

5.学会取舍，轻松生活

6.健康源于规律生活

7.不能忽视的低效浪费

8.看淡名利，从容生活

9.节俭是另外一种机会

10.不浪费一口水

11.停下脚步，欣赏生活

第9章 学习习惯，坚持学习，把进步当成一种任务

1.学习的脚步不能停歇

2.知识改变你的命运

3.每天都要提高1%

4.学习累积你的优势

5.学以致用

6.活学活用必有收获

7.选择最适合你的书

8.他山之石的妙用

9.向竞争对手学习

10.学习就等于进取

11.不断更新你的知识

12.失败是最好的老师

13.最优秀的人最谦虚

14.干一行精一行

第10章 交际习惯：善于沟通，建立和谐广阔的人脉资源

1.洞悉内心才能真正沟通

2.尊重他人是交际的第一课

3.好的交际为事业助力

4.把握好交际的分寸感

5.拉近心灵距离的诚挚良言

6.学会运用你的幽默

7.善于换位思考才有良好的沟通

8.委婉有效的谈话艺术

9.保持一颗宽容的心

10.做个受人欢迎的好同事

11.慷慨地赞美别人

12.倾听他人的心声

13.慷慨使自己受益

14.身体语言的沟通

第11章 情绪习惯：理智行事，提升自己的职场气质

<<高效能人士的十个习惯>>

- 1.调整好心态再做事
- 2.养成自控的习惯
- 3.冲动绝对是魔鬼
- 4.调节情绪，临危不惧
- 5.沉稳冷静应对变故
- 6.点燃工作的激情之火
- 7.养成并保持良好的风度
- 8.态度决定结果
- 9.克服你的自卑心理
- 10.有用的情绪转移法
- 11.保持一颗平常心
- 12.意志消沉是可怕的黑洞
- 13.让快乐伴你一起工作

<<高效能人士的十个习惯>>

章节摘录

4.不断进取，方可成功 “逆水行舟，不进则退。

”在实际生活中，你要么一直遥遥领先，要么心甘情愿位居人后。

一个人要想在事业上获得成功，必须坚定一个奋斗的方向，并朝着这个方向不断往前冲。

倘若你无法分清自己的方向，就会谨小慎微，裹足不前。

在我们的身上存在一种神秘的力量，它就是进取心。

它不允许我们有丝毫懈怠，它让我们永不满足，每当我们达到一个高度，它就召唤我们向更高的境界努力。

它是摆脱颓废的最佳手段，一个人一旦形成不断自我激励、始终向着更高境界前进的习惯，身上所有的不良品质和坏习惯都会逐渐消失。

纵观古今中外的成功人士，他们身上大都有这种不断进取的个性与品质。

大科学家爱迪生就是一个不断进取，永不满足的人。

爱迪生发明了电灯，世人皆知。

当时电灯的原理很简单，就是把一根通电后发光的材料放在真空的玻璃泡里。

可是许多科学家并不满足于现状，而是进一步研究如何能让电灯更轻便、成本更低廉、照明时间更长，最主要的是如何能延长灯丝的寿命。

当时，爱迪生已经成为了改进电话、发明留声机，创造不计其数小奇迹的著名“魔术师”，但声名显赫的他从来没有满足过，在完成新项目，达成新目标的同时继续着下一个目标。

在灯丝的研究中，他尝试用炭化的纸、玉米、棉线、木材、稻草、麻绳、胡子、头发等纤维和几种金属丝来做灯丝的材料，试验的材料达2000多种。

而此时，全世界的人都在等着他的电灯。

经过一年多的艰苦研究，他找到了能够持续发光45小时的灯丝。

在这45个小时中，他和他的助手们目不转睛地看着这盏灯，直到灯丝烧断。

这一成果令世界科学家所羡慕，但他毫不满足：“如果它能坚持45个小时，再过些日子我就要让它烧100个小时。

”有位记者对正在研究这一项目的爱迪生说：“如果你真的让电灯取代了煤气灯，那可要发大财了

。”爱迪生说：“我的目的倒不在于赚钱，我只想跟别人争个先后，我已经让他们抢先开始研究了，现在我必须追上他们，我相信会的。

”这番话完全是站在一个科学家的角度来解释这一研究行为的，他的人生宗旨就是超越自我、不断进取。

两个月后，灯丝的寿命达到了170小时。

《先驱报》整版报道他的成果，用尽溢美之辞，“伟大发明家在电力照明方面的胜利”、“不用煤气，不出火焰，比油便宜，却光芒四射”、“15个月的血汗”……新年前夕，爱迪生把40盏灯挂在从研究所到火车站的大街上，让它们同时发亮来迎接出站的旅客，其中不知有多少人是专门赶来看奇迹的

。这些只见过煤气灯的人，最惊讶的不是电灯能发亮，而是它们说亮就亮、说灭就灭，好像爱迪生在天空中对它们吹气似的。

有个老头儿还说：“看起来蛮漂亮的，可我就是死了也不明白这些烧红的发卡是怎么装到玻璃瓶子里去的。

”大街上响彻这样的欢呼：“爱迪生万岁！”

”“大家称赞我的发明是一种伟大的成功，其实它还在研究中，只要它的寿命没有达到600小时，就不算成功。

”爱迪生用低调的态度来回应大家对他的崇拜。

从此，爱迪生收到的祝贺信、电报和礼物源源不断，各种新闻铺天盖地。但他仍然默默地改进着灯丝，向着新的目标——600小时迈进。

<<高效能人士的十个习惯>>

最终，他的样灯寿命达到了1 589小时。

他的目标在不断地前进，他的人生在不断地升华，这就是一个世界著名科学家的人生追求。

面对失败，不要畏惧，只有不断进取，才能不断成功。

许多人往往在一个目标达成之后便松懈下来。

正因为如此，今年排名第一的销售代理，很可能成为明日黄花。

为了不让希望落空，我们应当制定新的目标，不断向新的高度攀登。

目标前面还有更高远的目标，正是因为这些高远的目标促使我们内心深处不断生发出向目标进取的力量和信心，所以，在人生路上，我们不能有自满之心，要不断登上新的阶梯，不断进取。

P28-30

<<高效能人士的十个习惯>>

媒体关注与评论

习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰一生。
因此，人自幼就应该通过完美的教育，去建立一种良好的习惯。

弗兰西斯·培根

<<高效能人士的十个习惯>>

编辑推荐

有什么样的思想，就有什么样的行为；有什么样的行为，就有什么样的习惯；有什么样的习惯，就有什么样的性格；有什么样的性格，就有什么样的命运。

可见习惯对于命运的作用有多大。

江华的这本《高效能人士的十个习惯》全方位、多角度地阐释了习惯对人生成功的重大意义。

全书语言通俗，娓娓诉说道理，中间还穿插了一些生动故事，是一部非常有看头的励志读物。

<<高效能人士的十个习惯>>

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>