

<<习惯决定成败>>

图书基本信息

书名：<<习惯决定成败>>

13位ISBN编号：9787560156958

10位ISBN编号：7560156959

出版时间：2010-5

出版时间：吉林大学出版社

作者：何国松

页数：310

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>

<<习惯决定成败>>

内容概要

人是一种习惯性的动物。

无论我们愿意与否，习惯总是无孔不入，渗透在我们生活的方方面面。

有调查表明，人们日常活动的90%源自习惯。

然而，习惯还并不仅仅是日常惯例那么简单，它的影响十分深远。

每个人都在不自觉间按着自己的习惯行事，好的习惯带来好的结果，坏的习惯带来不好的结果。

养成良好的习惯对每个人来说都是一件很重要但也是很困难的事情，不同只在于坏习惯的形成往往是不知不觉的，好习惯的形成则需要通过较长时间的主观努力。

坏习惯形成了，改掉颇不易；好习惯形成了，一旦松懈下来，却比较容易丢掉。

因此，我们必须时刻提醒自己，改掉坏习惯，养成好习惯。

习惯是可以被自己支配的，对大多数人来说，应该也可以按照自己的需要并结合个人的具体情况，自我选择、自我设计、自我控制、自我调节。

本书从了解和认识习惯切入，结合当代成功、心理、社会学等交叉学科知识，全方位、多角度地阐释了习惯对人生成功的意义，并教你学会用习惯的力量成就你的一生。

<<习惯决定成败>>

书籍目录

第一章 命好不如习惯好——习惯决定一生的成败 什么是习惯 成功离不开好习惯 别让坏习惯害了你 培养好习惯受益终生 做习惯的主人 习惯是一种力量 习惯乃人生的导师 谦虚是一种好习惯 自制的习惯是成功的关键 让微笑成为习惯 真正地控制自己的生活 坏习惯可以改掉 像戒烟一样戒掉坏习惯 用习惯去克服坏习惯 让别人监督你

第二章 有闪光的人格，才有闪光的事业——养成诚信的习惯 承诺不可轻许，许则就要兑现 诚信是人生的法则 信守承诺是高贵的品质 诚实的人不吃亏 诚实守信会赚得更多财富 好名声是立足的根本 以诚信处世，做德行之人 做人要凭良心，做事要守规矩

第三章 知识改变命运，学习成就未来——养成终生学习的习惯 你能得到多少，往往取决于你能知道多少 知识决定身价 把知识作为成功的垫脚石 成大事须随时补充“能量” 注意学习方法，事半功倍 变“知”为“金”——改变不会利用知识的坏习惯

第四章 没有健康就没有一切——养成良好的生活习惯 别不把休息当回事 勿做马桶上的书呆子 千万别把旅游当“仙游” 勿追求“假格调” 一味怀旧并不是生活的正常现象 不要让减肥减掉健康 化妆——别让健康掉进美丽的陷阱 请勿与电子产品亲密接触 不要过度拘束而离群索居 别做个追求高分的低能儿 好高骛远危害大 泡吧成瘾是一种畸形休闲方式 “疯狂KTV”是一种恶习 不要过分注重面子 不要盲目地追求名牌 科学饮食——改变胡乱吃喝的坏习惯 生活一定要有规律 改变嗜烟酗酒的不良习惯 简易解酒方法

第五章 你的形象价值百万——养成注重礼仪的习惯 注重仪表，别让仪表丢分 知晓着装礼仪，展现个人品位 不同场合的不同着装要求 服饰的色彩与搭配礼仪 女士穿衣要点 男士穿衣要点 服装配件与饰品佩戴礼仪 细节体现修养 称呼恰当，拉近距离 控制好你的眼神 不可不知的谈吐礼仪 注意你的手势礼仪 微笑的魅力 不可不知的介绍礼节 不可不知的握手礼 要等对方先挂掉电话

第六章 你不理财，财不理你——养成良好的理财习惯 君子爱财，取之有道 做好储蓄，未雨绸缪 学会花钱，不要攀比 学会理财，计划收支 理财就是算好细账 中国家庭理财三大“疏忽” 有节制地逛超市 “月光”一族的理财小招 理财必备的三个小“账本”

第七章 只有运用思考才能发掘内心的宝藏——养成勤于思考的习惯 思考能发掘每个人内心的宝藏 用正确的思考清除你思想上的蛛网 思考成什么样，就会真的成什么样 该舍弃就舍弃，不要犹豫 发挥想象力，成就大事业 突破思维定式，让大脑“多走些路” 愚蠢的坚持和执拗毫无用处 灵活变通、游刃有余地成就完美人生 深入地思考问题，才能正确地解决问题 看清事实才能使思考方法正确 学会分析，把问题想透彻

第八章 忙碌不盲目——养成良好的做事习惯 要习惯于留出时间去思考你做的事 采取最佳方法才能费时少，功效大 采取快捷的工作方式 莫将时间浪费在琐事上 掌握你的时间节奏 学会在生活中做出明智的决断 把你的好主意转换成为具体的方法 避免几种不良倾向，把事情做得更加完美 及时修正、调整你的计划 尽量从自己熟知的世界以外去吸收新的观念 学会灵活处理事情 1%的工作需要100%的精心准备 工作不留“小尾巴”

第九章 关系也是生产力——养成职场正确交际的习惯 在职场不善与人交往的人往往会感到更大的压力 一定要努力改变人们讨厌的几个性格特点 避免在不知不觉中被同事孤立 在办公室赢得人气的基本技巧 注重职场的细节以赢得同事对你的认同 做人应避免那些有违道德良知的行为 不要因不适当的玩笑而得罪人 有事没事也要常保持联络 施恩不图报 办公室应遵守的“小规则” 不要忽视小人物 勿侵犯他人的领地 学会和团队成员有福同享 信息要常交流 职场并非角斗场 为什么好心被当做“驴肝肺” 化敌为友，以宽容来打动对手 与同事保持一定距离 要恰当地表现自己 幽默不死板

第十章 工作是人们要用生命去做的事——养成认真工作的习惯 比尔·盖茨为什么还要工作 今天工作不努力，明天努力找工作 态度决定一切 忠诚是一种美德 敬业让你受益 超越领导对你的期望 持续发现与老板的差距 热爱工作才能创造奇迹 钻石就在自家花园 没有一股认真精神是不行的

<<习惯决定成败>>

章节摘录

看似不起眼的小习惯和习以为常的老习惯，有时是决定一个人命运的关键。

那么，怎样才能让自己具备通往成功的好习惯呢？

“习惯养得好，终身受其益”；“少小若无性，习惯成自然”。

人出生的时候，除了脾气会因为天性而有所不同外，其他的東西都是后天形成的，是家庭影响和教育的结果。

美国学者特尔曼从1928年起对1500名儿童进行了长期的追踪研究，发现这些“天才”儿童平均年龄为7岁，平均智商为130。

成年之后，又对其中最具有成就的20%和没有什么成就的20%进行分析比较，结果发现，他们成年后之所以产生明显差异，其主要原因就是前者有良好的学习习惯、强烈的进取精神和顽强的毅力，而后者则甚为缺乏。

可见，习惯是经过重复或练习而巩固下来的思维模式和行为方式，例如人们长期养成的学习习惯、生活习惯、工作习惯等。

当你不断地重复一件事情，最后就有了应该和不应该，并且形成了所谓的真理。

可见，习惯是由重复制造出来，并根据自然法则养成的，就如我们的一言一行都是日积月累养成的习惯。

那么，习惯完全可以经过主动积极的改变而重新培养和形成。

在通往成功的路上，多一个好习惯，心中就会多一分自信；多一个好习惯，人生就会多一次成功的机遇；多一个好习惯，生命里就会多一种享受美好生活的能力。

但要想建立良好习惯，就必须专注执著、持之以恒。

习惯问题专家周士渊说：“目标就像织女，是你所追求的漂亮的东西，而习惯则像是牛郎，很勤恳、踏实。

目标和习惯加起来就是‘天仙配’。

”周士渊在解释这一对“天仙配”时说道：“有了目标，你一定要为这个目标设定一些习惯，等习惯养成了，离目标的实现也就不远了。

而有了好的习惯，你也可以为这个习惯找一个目标，使自己更有成就感。

当然这时说的目标一定要切实可行，习惯也要数字化。

因为习惯是抽象的东西，只有量化后才好执行，比如每天跑步半小时等。

”“习惯就像烧开水一样，”周士渊说，“烧烧停停水永远不会开，刚热了又凉了，只有一股劲将它烧到100℃，你就成功了。

所以，习惯要‘五动’，即启动、恒动、自动、永动和乐动。

”简单的事天天做就成了不简单，容易的事认真做就成了不容易。

当你的“好习惯”成为习惯后，一切规律都将改变，你也会自然而然地维持你的好习惯。

古希腊哲学家亚里士多德说过：“优秀是一种习惯。

”既然好习惯可以通过培养来取得，我们便可以运用自己的智慧与毅力使我们的优秀行为习以为常，变成我们的第二天性，让我们习惯性地去做创造性思考，习惯性地去做认真做事情，习惯性地对别人友好，习惯性地欣赏大自然，即让优秀与成功成为我们的习惯。

下面是培养良好习惯的过程与规则：1.在培养一个新习惯之初，把力量和热忱注入你的感情之中。

对于你所想的，要有深刻的感受。

记住：你正在采取建造新的心灵道路的最初几个步骤，万事开头难。

一开始，你就要尽可能地使这条道路既干净又清楚，下一次你想要寻找及走上这条小径时，就可以很轻易地看出这条道路来。

2.把你的注意力集中在新道路的修建工作上，使你的意识不再去注意旧的道路，以免使你又想走上旧的道路。

不要再去想旧路上的事情，把它们全部忘掉。

你只要考虑新建的道路就可以了。

<<习惯决定成败>>

3.可能的话，要尽量在你新建的道路上行走。

你要自己制造机会来走上这条新路，不要等机会自动在你跟前出现。

你在新路上行走的次数越多，它们就能越快被踏平，更有利于行走。

一开始，你就要制定一些计划，准备走上新的习惯道路。

4.过去已经走过的道路比较好走，因此，你一定要抵抗走上旧路的诱惑。

你每抵抗一次这种诱惑，就会变得更为坚强，下次也就更容易抗拒这种诱惑。

但是，你每向这种诱惑屈服一次，就会更容易在下一次屈服，以后将更难以抗拒诱惑。

你将在一开始就面临一次战斗，这是重要时刻，你必须在一开始就证明你的决心、毅力与意志力。

5.要确信你已找出正确的途径，把它当作是你的明确目标，然后毫无畏惧地前进，不要使自己产生怀疑。

着手进行你的工作，不要往后看。

选定你的目标，然后修建一条又好又宽的道路，直接通向这个目标。

P7-9

<<习惯决定成败>>

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>