

<<好习惯造福你一生>>

图书基本信息

书名：<<好习惯造福你一生>>

13位ISBN编号：9787565803253

10位ISBN编号：7565803251

出版时间：2011-7

出版时间：汕头大学出版社

作者：李思特

页数：290

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>

## <<好习惯造福你一生>>

### 内容概要

在日常生活中，习惯无处不在，每个人都有各种各样的习惯。

在这些习惯中，既有好习惯也有坏习惯，既有老习惯也有新习惯。

好习惯可以使你功成名就，坏习惯能够让你身败名裂；老习惯也许使你执迷不悟，新习惯可能让你茅塞顿开。

所以，对于好习惯我们要保留，对于坏习惯要摒弃，对于老习惯要警惕，对于新习惯要培养……

《好习惯造福你一生》从这些影响你一生的习惯入手，探讨养成良好的习惯和戒除不良习惯对人生的积极意义。

全面深刻地分析了老习惯、新习惯、好习惯、坏习惯、小习惯以及无处不在的各种习惯。

郑重劝谕读者，一定要甄别习惯的好坏，别让习惯牵着走。

要警惕潜意识的误导。

不当消极被动的奴隶。

别囿于习惯的藩篱，被习惯所左右。

从而，借他山之石以攻玉，取别人之长，补己之短。

《好习惯造福你一生》事例取材较典型、立意较高远、内容较深刻。

不但对习惯的表现形式进行了科学分类，还将习惯与生活中的案例紧密结合，使习惯看得见摸得着，具有很强的指导性与借鉴性。

不论你处于茫茫人海中的哪一阶层，只要一读，便能对各种各样的习惯一目了然，豁然贯通，从而使你的人生和事业步入辉煌。

本书由李思特编著。

## <<好习惯造福你一生>>

### 书籍目录

#### 第一章 无处不在的习惯

习惯是无声的语言  
随意涂写的秘密  
与人谈话的惯例  
握手透露的信息  
坐姿传达的讯息  
手势是无声的语言  
衣着彰显个性  
佩戴饰物的习惯  
从穿鞋的习惯看个性  
T恤代表的个性  
抽烟方式看习性  
吃饭形成的习惯  
透过签名看习性  
对待杂务的习惯  
改不掉的喜好  
付款方式看性格  
开车形成的习惯  
习惯导致的情绪变化  
笑的语言  
习惯决定命运

#### 第二章 别让习惯牵着鼻子走

捉弄人的习惯  
警惕你的潜意识  
敢于挑战权威  
不要盲信专家  
相信自己，不盲目崇拜  
莫让成见禁锢思维  
让主见压倒偏见  
随波逐流不可取  
拒绝向“无能为力”低头  
勇于打破传统  
人人都有大智慧  
高学历不等于成功的钥匙  
坏孩子也有好前途  
做自己的救世主  
结论未必是事实

#### 第三章 警惕你的老习惯

“避重就轻”是成功的隐患  
细节决定成败  
万事通不如一事精  
不计较眼前的得失  
莫为失败狡辩  
拒绝依赖，正视自己  
用积极的心态对待工作

## <<好习惯造福你一生>>

停止无谓的抱怨

做人别太吹毛求疵

用行动战胜空想

### 第四章 培养你的新习惯

成功需要创新的思维

打破思维僵局

立于不败之地的秘诀

开拓思维，勇于创新

打破常规的禁锢

运用思考，推陈出新

用智慧创造奇迹

调动全部力量求胜

寻找习惯的空隙

借他山之石以攻玉

取人之短以补长

独辟蹊径，事半功倍

以发展的眼光看世界

冷静思考善变通

抓住习惯的弱点

明确习惯等于认识自己

### 第五章 保留你的好习惯

好习惯是成功的基石

勤奋能创造成功

在困境中寻找生机

挑战“不可能”

养成不服输的心性

积极主动最重要

自满是前进的障碍

居安思危操胜券

不要把工作带回家

做人要有自己的准则

让快乐变成习惯

给习惯换上新款式

学会宽恕自己

从失去中获取收益

自我反省很重要

为自己掌舵，做生活的强者

不给自己留后路

乐观地面对失败

### 第六章 去掉你的坏习惯

别让坏习惯左右你

向消极行为说“不”

避开牢骚的瘟疫

胸襟豁达天地宽

杂乱无章坏处多

搬弄是非不可取

克服拖延陋习

## <<好习惯造福你一生>>

赶走心中的顽疾  
不要杞人忧天  
不怕犯错才能少犯错  
做事要有目的性  
消除敌对，学会与人为善  
猜疑是内耗的祸根  
凡事不要专断独行  
走出自怜怪圈  
从自暴自弃中走出来  
消除孤僻的心理  
别被情绪牵着走  
改变坏习惯的做法

### 第七章 注意你的小习惯

不可忽视小习惯  
小节不拘伤大节  
站相坐姿有讲究  
千万不要“不好意思”  
家务劳动要分工合作  
懂得社交场合的基本礼仪  
对熟人也要有分寸  
不要总说“如果”  
顺其自然戒强行  
坚定地推进目标  
控制情绪，保持内心平衡  
怨恨是精神的毒药  
惰性是成功的天敌  
交朋友不能好过头  
信守自己的承诺  
改正不良的小习惯

### 第八章 勿让习惯成娇惯

勿让溺爱成恶习  
尊重孩子，了解孩子的需要  
根除习惯的痼疾  
不要死守老经验  
不要屈从于“司空见惯”  
永远不要轻视自己  
破除习惯性思维定式  
善于从小处着手  
拖延是种坏习惯  
机会在于创造  
谦逊使人进步  
正确对待他人的赞美  
学会与人分享荣耀  
骄傲是无知的表现  
自视清高是失败之源  
聪明别被聪明误  
正确对待他人的批评

<<好习惯造福你一生>>

死要面子活受罪

成功来自一点一滴的积累

莫让习惯成自然

第九章 当习惯不再习惯

别向习惯低头

伸手不如动手

化不利为有利

善于借用他人的力量

学会给习惯改套路

从金钱的圈子走出来

成功没有固定模式

换个角度，换种人生

走与众不同的路

做别人不愿做的事

因地制宜，见机行事

## &lt;&lt;好习惯造福你一生&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：我们在日常生活中，会自然而然地形成一些具有某种特定意义的习惯。因为这些习惯是在不自觉中形成的，具有很强的稳定性，所以很难立刻改正过来。比如，习惯两脚自然站立，两手插在衣服口袋里，并会不断保持这种姿势，这种人多是比较小心谨慎的，但也因此容易瞻前顾后，行动起来往往畏首畏尾，最后的结果反倒多半不如人意。这种人大多缺少灵活性，为了避免风险，多用一些老套的方法解决问题。他们害怕失败，因为他们没有良好的能够承受失败的心理素质，在挫折和困难面前，他们常常灰心丧气、怨天尤人，而不从自己身上找原因。

习惯两脚并拢或自然直立，把手背在后面，这是一种充满自信的姿势。习惯做这种动作的人，一般都具有某一特定的自我优越感，更准确地说是具有一定的社会地位和知识水平，能够担当起领导别人的责任。

很多时候，除了用语言以外，我们还习惯用“摇头”和“点头”来表达对某一事物的否定和肯定。习惯做这样动作的人，虽然很会表现自己，却也容易引起别人的反感，有些时候会被人误以为你没有用心去听他人的谈话，所以需要注意。

一般来说，这种人自我意识都很强。一旦打算要做某件事，就会非常积极地投入其中，并尽最大努力把它做好。有些人对某一个陷入困境的问题突然有了灵感时，会有马上拍脑袋的习惯。有些人做错了某事后，有所醒悟，并非常后悔，也会有拍脑袋的习惯。同样是拍打脑袋，拍打的部位却不同，有的拍后脑勺，有的拍前额。拍后脑勺多是处于思考状态，这种动作的最大目的是为了放松自己，以想到更好的办法；而拍打前额，多表示事情无论好坏，至少已经有了结果。

有些人心里想的和嘴上说的，都跟做的很不一致。比如他很想得到一件东西，但当别人想给他时，他却拒绝了。虽然嘴上拒绝了，手却在底下接受了。

这种人多比较圆滑世故，处理人际关系非常老练聪明，总能与他人和睦相处。不在迫不得已的时候是不会轻易得罪人的，即使得罪了，也会想方设法弥补，使之有挽回的余地。习惯触摸头发的人，个性多是鲜明而突出的，对是非善恶分得特别清楚，不肯有一点迁就和马虎。他们具有胆识和魄力，喜欢做一些比较刺激而冒险的事；这种人会不时取笑和捉弄他人一番。他们大多有比较良好、稳定的人际关系，为人慷慨大方，不会斤斤计较，所以很容易赢得人心。而在生活方面又比较细心，能够通过生活中的细节来寻找和制造机会以发展和完善自己。

习惯颤动腿部，有时还用脚尖拍打地面的人，大多懂得自我欣赏，甚至自恋。他们比较封闭和保守，与人交往会有所保留，不太容易与他人建立良好关系。有些人与人交谈时，习惯用手势解释、强调和补充自己说的话，比如摊开两手、拍打手心等。这样的人自信心普遍很强，具有果断的决策力，有一股雷厉风行的洒脱劲儿，很有气势。他们多属于外向的人，什么时候都极力想把自己打造成核心人物。

抽烟时习惯吐烟圈的人，占有和支配欲比较强，凡事喜欢我行我素。他们大多性格外向，爱与人交往，并且仗义慷慨，凡事不太计较，说得过去就可以了。这样的人多易得人心，在他周围总是团结着一些人。

另外还可通过他们吐烟圈的形状看出其对某事的态度是积极还是消极的。如果烟圈朝上吐，说明他的态度是积极的，充满自信；反之，则表示态度比较消极，缺乏自信。

习惯摊开双手，很多时候是无奈、为难的表示，旨在告诉对方“我也没有办法，你让我怎么办呢”的意思，同时可能还伴有耸肩，这从侧面说明这个人比较真诚、坦率，当他无能为力的时候，可以直言相告，而不是虚伪地掩饰。

当一个人用手摸后颈的时候，多是出现了懊恼、悔恨或是害羞的情绪，这种人的性格大多比较内向，常会以一些动作来掩饰自己的情绪。

习惯自然地解开外衣纽扣，或者干脆把外衣脱掉，可以看出这个人大多非常真诚和友善，对交谈、交

<<好习惯造福你一生>>

往的对象没有持太多虚伪客套的礼节。

至于那些一会儿把纽扣扣上，一会儿又解开的人，给人的感觉似乎就不太舒服了。

这种人多会给人留下意志不坚定、优柔寡断，迟疑不决的印象。

习惯动作透露出的讯息，是无声的语言，它向人们展示了一个人的精神面貌和内心世界，所以，绝不可以养成不好的习惯。



<<好习惯造福你一生>>

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>