

<<成就一生的好习惯>>

图书基本信息

书名：<<成就一生的好习惯>>

13位ISBN编号：9787800849305

10位ISBN编号：7800849309

出版时间：2007-1

出版时间：金城出版社

作者：隋晓明

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>

## <<成就一生的好习惯>>

### 内容概要

在我们的身上，好习惯与坏习惯并存，那么，唯一能够有效改变我们生活的手段便是去有效地、最大限度地改变我们的不良习惯。

改变不良习惯，养成好习惯，并不是一蹴而就的事情，它需要我们用毅力、恒心和不断的自我提醒才能得以达成。

幸运的是，我们每个人都具备这些能力，只要你肯用心！本书有别于同类书籍的最大特色在于，为那些渴望成功的读者提供具体而实用的习惯养成方法与实用技巧，并有可读性很强的案例和故事来说明问题，指导你怎样培养好习惯，摒弃坏习惯，从而改变你的一生。

习惯的力量是巨大的，足以影响我们的一生。

那些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。

一个人在生活中的所作所为，就是对一个人种种习惯的反映，因此，有什么样的习惯，就决定了什么样的人生。

我们每天大部分的行为是出自习惯的支配。

可以说，几乎在每一天，我们所做的每一件事。

大部分都是习惯使然。

改掉旧习，培养自身的好习惯，对于拥有一个幸福的人生有着重要的意义。

俄国教育家乌申斯基所说：“良好的习惯乃是人在神经系统中存放的道德资本，这个资本在不断地增值，而人在其整个一生中就享受着它的利息。

”习惯的改变与养成。

并不是一蹴而就的事情，它需要我们用毅力、恒心和不断的自我提醒才能得以达成。

幸运的是，我们每个人都具备这些能力，只要你肯用心！

## <<成就一生的好习惯>>

### 书籍目录

前言第一章 习惯左右你的人生：正视习惯，利用习惯成就未来1 正视习惯的力量2 好习惯，好人生3 别让坏习惯害了你4 让好习惯成为你的第二天性第二章 思路决定出路：选择积极的思维方式1 善于思考成大事2 逆向思维创奇迹3 学会换位思考4 从乐观的角度看问题5 想象力比知识更重要6 突破常规，思维创新7 保持自己的主见8 不要苛求完美第三章 行动影响命运：注意你的行为模式1 立即行动不拖延2 做事要分轻重缓急3 排除次要事务4 专心做好每件事5 每天进行自省6 摆脱依赖，自立自强7 善于与人合作8 遵守时间9 坚持到底才能成功10 凡事不要急于求成11 避免丢三落四第四章 学习不容忽视：培养终生受益的求知习惯1 知识来自于好学2 学习是一生的需要3 利用零碎时间学习4 多读书，读好书，会读书5 注重从实践中吸取知识6 学习一门专业技能7 借鉴他人的成功经验8 向竞争对手学习9 吃一堑，长一智第五章 做职场的佼佼者：养成高效的工作习惯1 明确目标，制定计划2 注重工作中的细节3 找准自己的位置4 善于展示自己的优势5 激情对待工作6 对工作富有敬业精神7 像老板一样积极工作8 向高难度工作挑战9 忠诚于公司的利益10 借口不要挂在嘴边11 不要轻易跳槽第六章 语言的力量：掌握正确的说话习惯1 语意简洁明确2 掌控说话的语气3 用语要有礼貌4 谈论对方感兴趣的话题5 让你的话更容易被他人接受6 开玩笑要注意分寸7 该沉默时就沉默8 委婉地拒绝上司9 闲谈莫论人非第七章 妥善处理人际关系：良好的社交习惯让你处处受欢迎1 培养自己的人脉关系2 塑造好形象为自己加分3 用“眼神”去交流4 微笑最能打动人心5 当个好听众6 真诚赞美拉近距离7 幽默有无形的魅力8 尊重每一个人9 待人要宽容10 乐于助人11 和朋友保持适当距离第八章 变通和原则并重：灵活适度的做人习惯令人生更从容1 坦诚接受批评2 学会低调做人3 做人要有风度4 凡事要留有余地5 退一步海阔天空6 能伸能屈最从容7 大智若愚，藏巧于拙8 委婉拒绝，但把感情留住9 抵制诱惑，保持本色10 防人之心不可无第九章 细节左右成败：日常生活好习惯活出健康和品味1 让生活规律化2 克服懒惰，随时锻炼3 及时给自己减压4 驾驭自己的情绪5 孝敬父母6 爱也是一种习惯7 培养高雅的爱好第十章 成为财富的主人：财富习惯开启人生致富之门1 要养成理财的习惯2 懂得勤俭节约3 投资要稳健4 轻易不向别人借钱5 变信息为财富6 诚信是利益的保障7 堂堂正正地赚钱8 控制自己的欲望

## <<成就一生的好习惯>>

### 编辑推荐

在我们的身上，好习惯与坏习惯并存，那么，唯一能够有效改变我们生活的手段便是去有效地、最大限度地改变我们的不良习惯。

改变不良习惯，养成好习惯，并不是一蹴而就的事情，它需要我们用毅力、恒心和不断的自我提醒才能得以达成。

幸运的是，我们每个人都具备这些能力，只要你肯用心！本书有别于同类书籍的最大特色在于，为那些渴望成功的读者提供具体而实用的习惯养成方法与实用技巧，并有可读性很强的案例和故事来说明问题，指导你怎样培养好习惯，摒弃坏习惯，从而改变你的一生。

<<成就一生的好习惯>>

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>