

## <<习惯的力量>>

### 图书基本信息

书名：<<习惯的力量>>

13位ISBN编号：9787801703019

10位ISBN编号：7801703014

出版时间：2004-5

出版时间：当代中国

作者：杰克·霍吉

页数：123

字数：69000

译者：吴溪

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>

## <<习惯的力量>>

### 内容概要

美国畅销书作家杰克·霍吉撰写的《习惯的力量》被认为是一部杰出的作品，被亚马逊书店、《纽约时报》等权威组织评为2003年度最畅销的商业生活类图书。

书中剖析了“习惯”在每个人生活和事业中表现出来的强大力量，并告诉我们如何利用这种力量，充分发挥出每个人的潜能。

书中提出的若干技巧也将有效地帮助你改进工作和生活方式，获得更大的成功。

<<习惯的力量>>

作者简介

## <<习惯的力量>>

### 书籍目录

第一部分 习惯与日常行为规律 第一章 空想家和行动者 我是谁？

第二章 习惯的力量 心理学第101守则 第三章 习惯的益处 成功人士的共同之处 成功取决于智力  
成功取决于天赋 成功取决于处事风格 好习惯好结果 坏习惯酿恶果 小习惯与大习惯 那边草更绿  
，何不跨篱笆 第四章 习惯的主义 自己做主，选择生活 第五章 从空想家到行动者 每天做些苦差事  
——为自己第二部分 改变习惯 第六章 培养好习惯 构建新生活 自我评估 替换，而不是抹去 人为  
设定结果，引起潜意识的注意 心理预演 罗马不是一天建成的 聚焦的力量 动量与惯性 大处着眼  
，小处着手 冷水煮青蛙 坚韧的力量 一天中两个最重要的时刻 第七章 有效小技巧帮你改习惯 目  
标的力量 制定一个计划，并坚持 把它大声说出来 用笔记下前进的脚步 支持团队&最佳战友 在  
镜框加贴一张小纸条 永远不要低估人类的潜能 永远不要低估自己的潜能 “现状”与“可能” 第  
第八章 今天还是明天 “总有一天”综合症 付诸行动

## &lt;&lt;习惯的力量&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 空想家和行动者大学第一学期的期末考试，我就多门课不及格，沦落到差点被开除的地步。我逃课，几乎读不进任何书，作业也一拖再拖，直到超过最后期限。

我尝试过努力和改变，但是收效甚微。

直到最后，我的祖父把我叫到了面前，他给了我一番语重心长的忠告，正是他的告诫，改变了我的一生。

祖父的语气似乎在表明，他所说的每一个字都禁得起科学验证和时间的考验，都是无可质疑的确凿的事实，那就是，人可以分为两类：空想家和行动者（Dreamer and Doer）。

“世界上有两种人：空想家和行动者。

”祖父解释道：“空想家们善于谈论、想象、渴望、甚至于设想去做大事情；而行动者则是去做！

你现在就是一位空想家，似乎不管你怎样努力，你都无法让自己去完成那些你知道自己应该完成或是可以完成的事情。

不过，不要紧，你还是可以把自己变成行动者的。

”祖父的这番话从此改变了我的一生，我想，它一定也能改变你的一生。

那么，如果你仍然还只是一位空想家，你怎样才能变成一位行动者呢？

这一转变，究竟又是什么？

又如何才能发生呢？

首先，让我们来仔细看看，什么是空想家与行动者，两者又有怎样的区别。

行动者比空想家做得成功，是因为，行动者一贯采取持久的、有目的的行动，而空想家很少去着手行动，或是刚开始行动便很快懈怠了。

行动者具备有目的地改变生活的能力。

他们能够完成非凡的事业，不论是开创一间自己的公司，写作一本书，竞选政府官员，还是参加马拉松比赛，以及其他事业。

而与此形成鲜明对比的便是，空想家只会站到一边，仅仅是梦想过这些而已。

是什么阻碍了空想家成就事业？

难道只是因为对“开始”的畏惧？

或是对失败的担忧？

或者，是因为空想家不够聪明，缺乏智慧，能力欠缺，还是运气不佳？

而究竟又是什么使得行动者能够去做，从而成就了令人满意的事业，而空想家却注定了一个又一个的失败？

答案很简单，哦，不过，也很深奥。

给予行动者动力的，同时也是阻碍空想家进步的，那都是同样一事物：习惯！

我是谁？

我是你的终身伴侣，我是你最好的帮手，我也可能成为你最大的负担。

我会推着你前进，也可以拖累你直至失败。

我完全听命于你，而你做的事情中，也会有一半要交给我，因为，我总是能快速而正确地完成任务。

我很容易管理——只要你严加管教。

请准确地告诉我你希望如何去做，几次实习之后，我便会自动完成任务。

我是所有伟人们的奴仆，唉，我也是所有失败者的帮凶。

伟人之所以伟大，得益于我的鼎力相助，失败者之所以失败，我的罪责同样不可推卸。

我不是机器，除了像机器那样精确工作外，我还具备人的智慧。

你可以利用我获取财富，也可能由于我而遭到毁灭——对于我而言，二者毫无区别。

抓住我吧，训练我吧，对我严格管教吧，我将把整个世界呈现在你的脚下。

千万别放纵我，那样，我会将你毁灭。

我是谁？

我就是习惯。

## <<习惯的力量>>

第二章 习惯的力量没有什么比习惯的力量更强大。

“ Nothing is more powerful than habit. ” ——奥维德（Ovid），古罗马著名诗人，长篇叙事诗《变形记》的作者习惯1. a. 一种重复性的、通常为无意识的日常行为规律，它往往通过对某种行为的不断重复而获得；b. 思维和性格的某种倾向；2. 一种习惯性的态度和行为。

——《美国传统词典》毫无疑问，人就是一种习惯性的动物。

无论我们是否愿意，习惯总是无孔不入，渗透在我们生活的方方面面。

很少有人能够意识到，习惯的影响力竟如此之大。

## <<习惯的力量>>

### 媒体关注与评论

《习惯的力量》这本书中说，“我们每天高达90%的行为是出于习惯”。  
那就是说，倘若我们能看清并且改掉坏习惯，看清并且坚持好习惯，我们至少就能在人生路上得90分。  
关键在于看清自己。  
关键在于经常地‘怕我评估’。  
譬如一句西班牙谚语：自知之明是自我改善的开始。  
譬如一句中国人都知道的话：吾日三省吾身。  
——作家史铁生

## <<习惯的力量>>

### 编辑推荐

《习惯的力量》由当代中国出版社出版。

<<习惯的力量>>

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>