第一图书网, tushu007.com

<<好习惯的力量>>

图书基本信息

书名：<<好习惯的力量>>

13位ISBN编号：9787801703392

10位ISBN编号：7801703391

出版时间：2004-8

出版时间：当代中国出版社

作者：丹·罗比

页数：179

译者：崔晓燕

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

<<好习惯的力量>>

内容概要

“ 打造健康身心，好习惯工程21天轻松见效！
”美国畅销书作家丹·罗比（Dan Robey）总结自己20年来对健康和健美的心得体会，并广泛借鉴健身、营养、心理健康、医疗等权威机构的研究成果，倾力写作了《好习惯的力量》一书，创造了效果神奇又简单易行的“ 21天好习惯工程 ”。
针对现代都市人紧张的工作生活和潜在的健康隐患，丹·罗比在《好习惯的力量》中介绍了行之有效的81个好习惯，内容涉及了关乎身心健康的各个方面。
每个好习惯还从“ 受益好习惯 ”、“ 培养好习惯 ”和“ 升级好习惯 ”三个层次进行了实用而全面的解说，帮助读者科学、快捷、有效地调整固有的生活习惯，拥有更健康的身心、更健美的体魄和更融洽的人际关系。
《好习惯的力量》在美国甫一出版就跻身畅销书之列，因其兼具科学性、实用性与激励性，而显得更加与众不同。

作者简介

丹·罗比，曾在美国开办了专为跨国公司提供营销传播和网络服务的咨询公司。
丹·罗比在近20年一直致力于身心健康方面的研究、他的讲座遍及美国各州，享有很高的知名度。

<<好习惯的力量>>

书籍目录

第1章 好习惯&好习惯的力量 好习惯：推动个人改变的有力工具 好习惯：驶向成功的自动驾驶仪 好习惯：知识的行为化 改变一个旧习惯，不如培养一个好习惯 养成好习惯，如意过一生 养成好习惯，只花一分钟 《好习惯的力量》的力量 总结第2章 一切就绪，好习惯自动驾驶仪开动啦！
你的飞行计划：“37号班机下午2点飞往金旧山” 第一个好习惯 积极的想像 第二个好习惯：一分钟追踪 总结第3章 利于健康和健美的好习惯 塑造健美体魄 运动的好习惯 利于减肥的好习惯 保证心脏健康&降低胆固醇的好习惯 饮食健康的好习惯 关于补充性营养品的好习惯 利于睡眠的好习惯第4章 利于成功与交际的好习惯 助你成功的好习惯 帮你树立积极的态度、激励你奋进、使你自尊自重的好习惯 利于优化人际关系的好习惯好习惯索引

章节摘录

关于好习惯工程如何改变你的生活，我想给你讲两个真实的故事。
32岁的吉尔生活在纽约，她是一位致力于时装业的单身女性。
在生活的很多方面，吉尔都希望作些改变。
一直以来，体重都是困扰她的一个问题，她尝试过很多流行的节食方法，但是都没有实效。
节食虽然能够使她的体重暂时下降，但是一旦停止，体重便很快反弹。
她热爱自己的工作，但是有时候工作压力太大使她睡眠不足。
虽然她与同事尽心合作，仍然有人认为她难以共事。
吉尔的好习惯工程，是从培养“想像”和“一分钟回忆”这两种中心习惯开始的。
首先，她选择了几种中心习惯和三个配合性的习惯。
她选择的中心习惯与她生活中最重要的领域息息相关，如减肥、人际关系和失眠问题。
关于减肥，吉尔选择的一个好习惯是减少卡路里的摄取。
她发现，一旦她达到了习惯养成阶段，她所选择的习惯就变成了自动行为，变成了她的第二自然。
然后，吉尔又发现“想像”和“一分钟回忆”这两种中心习惯开始发生作用了，现在她更加心无旁骛，专注于自己喜欢的事情。
在实现目标的过程中，她能够精确地回忆起自己的每一点进步。
她开始看到了这一工程所带来的益处。
她明白，自己每天都在进步。
她看到自己离目标越来越近。
实施这个工程仅仅两个月，吉尔便已经坐到了自动驾驶仪前。
她能感觉到自己心境的变化，对自己更加满意。
她曾经想像过的目标正在变为现实，每一天，她都会惊喜地发现新习惯给她带来的益处。
吉尔的旅行才刚刚开始，然而她已经可以感觉到成功正向她走来。
她为自己设计的好习惯工程带她进入了一个全新的世界。
现在她的体重控制在设定范围之内，因为好习惯使她的饮食和生活方式发生了持久性的变化。
她与同事之间的关系以及睡眠状况也都得到了改善。
吉尔体验着一种从未有过的美好感觉，那就是从容坚定地面对生活、把握生活。
比尔是一位广告业务执行官，45岁，已婚，有三个孩子，住在芝加哥。
他喜欢自己的工作，并且颇有作为，但是他与妻子的关系却已开始恶化，这使他甚为苦恼。
除此之外，比尔的身体健康也出了问题，他不但心脏不太正常，而且胆固醇也偏高，这一切犹如阴影笼罩着他的的身体和家庭。
比尔深知，他必须减轻生活压力、降低胆固醇，采取积极有效的措施重获强健的体魄与心脏健康。
对于要实现的目标，他心中有非常明确的设想：他希望与妻子之间拥有更融洽和谐的关系，为了家庭的幸福他希望自己更强壮更健康。
于是，比尔着眼于健康心脏的习惯和良好人际关系的习惯，开始制定自己的好习惯计划。
他深知中心习惯的重要性，因此他的好习惯工程从培养中心习惯开始。
仅仅三个周之后，他便发现，他与妻子之间的关系出现了变化。
他新养成的一个好习惯产生了直接而明显的效果。
他常常给妻子留张便条，放在她容易看到的地方，表达他对她的深情。
比如，他会在她的汽车仪表板上贴一张便条，告诉她“我爱你”。
第二个星期，比尔将一张便条贴在他们盥洗室的镜子上，告诉妻子：她是一个非常优秀称职的母亲。
比尔的妻子非常喜欢这些便条。
很久以来，她一直觉得比尔忽视了她作为一个贤妻良母的价值。
现在，她觉得自己的付出得到了承认。
比尔认为，这一小小的简单的好习惯改善了他的婚姻，功效胜过他多年来所作的其他一切。

第一图书网, tushu007.com

婚姻关系的改善也使他的生活压力大大缓解。
而且，这一切只是开始。
……

媒体关注与评论

书评《好习惯的力量》用平易的语言构建了一个足以改变你一生的伟大的健康工程，要想事业更成功、内心更自信、生活更快乐，那么，这本书将帮助你实现这一切！

编辑推荐

《好习惯的力量》用平易的语言构建了一个足以改变你一生的伟大的健康工程，要想事业更成功、内心更自信、生活更快乐，那么，这本书将帮助你实现这一切！

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