

<<好习惯好人生>>

图书基本信息

书名：<<好习惯好人生>>

13位ISBN编号：9787802229488

10位ISBN编号：7802229480

出版时间：2009-6

出版时间：中国华侨

作者：金泉

页数：267

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>

<<好习惯好人生>>

前言

一个人的习惯是逐渐形成的，而习惯又是由一个个细节构成的。

一个人怎样说话，怎样对待他人；在饮食、睡眠方面有什么样的习惯，怎样对待不同的意见，喜欢什么样的生活方式；在商业行为中喜欢扮演什么样的角色，是否总是露出微笑……这些细节就构成了丰富多彩的个性特征。

即通常意义上的性格。

华理克在其作品《目标驱动生活》中说道：“性格其实就是习惯的总和，就是你习惯性的表现。

”习惯是由一个人行为的累积而定型的，它决定人的性格，进而成为决定人生的重要因素。

德国有一句谚语：“人是习惯的奴隶。

”莎士比亚也认为：“习惯若不是最好的仆人，它便是最坏的主人。

”习惯的形成起源于我们自身的生活细节，后来又影响或改变着我们的人生。

良好的习惯需要自制和自我训练而形成，而不良的习惯则如心田的野草，每当我们忽视它时，就会不由自主地蔓延开来，形成燎原之势。

许多人认为，习惯一经形成就无法改变了。

其实不然，习惯并非不可改变的。

心理学研究表明，习惯的形成和完善，主要取决于自身所处的生活环境。

习惯可以通过新的、自觉的自我调适以及积极的实践来加以改变。

<<好习惯好人生>>

内容概要

习惯的形成源于我们自身的生活细节，后来又影响或改变着我们的人生。一个人的一生无论是富有还是贫穷，是得意还是失意，与自身的习惯和性格特征是密不可分的。良好的习惯需要自制和自我训练，而不良的习惯则如心田的野草，每当我们忽视它时，就会不由自主地蔓延开来。

习惯每时每刻都在影响着我们的生活。好习惯是一种坚定不移的高贵品质，而坏习惯则会毒害我们的心灵，它像杂草一样，随时随地都能生长，不仅阻碍了美德之花的成长，也使一片美丽的园地变成了杂草丛。

<<好习惯好人生>>

书籍目录

第一章 习惯对人生的影响 1.习惯的力量究竟有多大 2.好习惯是一种高贵的品质 3.天才需要勤奋，勤奋造就天才 4.决定：改变人生的指南针 5.好心态是一种好习惯 6.自信：人生最可靠的资本 7.谈吐优雅方显翩翩风度 8.做一个温文尔雅的绅士

第二章 为大成功做小调整 1.突破旧我的习惯束缚 2.行动是人生最完美的目标 3.成功之路是目标铺成的 4.冷静是一种高雅的气质 5.摒弃消极悲观的恶习 6.改变固有的思维模式 7.改变你的生理状态 8.给梦想一个选择的机会

第三章 百尺高台，起于垒土 1.不积跬步，无以至千里 2.看得远一些，才能走得更远 3.细节成就完美，习惯成就人生 4.经常审视和反省自己 5.用赞美拉近对方的心 6.若要人动心，自己先动情 7.好口才是一生的财富 8.不良发音习惯的自我矫正

第四章 习惯：改变人生的支点 1.告别昨天，做全新的自己 2.永远不要让恶习支配自己 3.自制力：成功人士的好习惯 4.跳出习惯性思维的窠臼 5.从驭风而行到一心向学 6.好习惯从倾听别人开始 7.学会休息才能更好地工作 8.焦虑：左右健康心境的恶习

第五章 好习惯是一张精美的名片 1.让爱心成为一种习惯 2.诚信是人生最大的资本 3.仁爱的品质宁静迷人 4.感受生活中的七彩阳光 5.举止要大方，行为要适度 6.宽容大度方显英雄本色 7.迷人的个性：心灵深处的召唤 8.妙用幽默，收获人格的魅力

第六章 每天快乐一点点 1.指出对方的过失要委婉 2.激发出行动的热忱来 3.成功就是想到了就去做 4.耐性在于必要的坚持 5.做一粒沙子，还是一颗珍珠 6.只有勤奋才是最高尚的 7.灵活变通是一种智慧 8.人性的可贵在于不断进取

第七章 播种习惯，收获性格 1.最美好的习惯就是工作 2.信念：内心深处非凡的力量 3.做成功人士在做的事情 4.诚信：最美好的行为习惯 5.适度的谎言，真诚的赞美 6.谦虚谨慎：一切美德的皇冠 7.时间：人生最昂贵的奢侈品 8.养成自我克制的好习惯

第八章 好习惯成就非凡人生 1.追求更适合自己的目标 2.希望属于精神，自信属于行动 3.一念心开，命运为之改变 4.成就人生的四种好习惯 5.创新：源于心底的自由快乐 6.一秒钟，稍纵即逝的一秒钟 7.成功始于坚韧，成于执著 8.行动起来，体验成功的温馨

<<好习惯好人生>>

章节摘录

第一章 习惯对人生的影响1.习惯的力量究竟有多大习惯的力量到底有多大？

让我们先来看一个发生在西方著名的“足球之乡”的故事。

一天，这个“足球之乡”的一幢居民楼突然发生了一场大火。

刹那间，火势汹涌，翻滚的浓烟裹挟着通红的火舌，眼看就要吞噬整幢大楼。

就在这时，楼下惊恐的人群猛然发现被浓烟遮盖着的一个四层阳台上，困着一位年轻的母亲。

母亲怀抱着一个婴儿，正自焦急万分，不知如何是好。

大火开始向阳台逼近，越来越危及到母子俩的安危。

就在这千钧一发之际，人群中有人大喊起来。

原来，有人发现，一位著名的足球门将正好在场。

于是人们齐声大喊着让那位母亲快把那婴儿扔下来，扔给那位门将，并自动闪开了一条通道。

情急中，那位母亲果然看到了那位她十分熟悉的门将，于是，毫不犹豫地把自己的婴儿向他扔去。

那员门将见婴儿从半空中朝自己飞来，一个箭步扑过去，把那婴儿稳稳地接在自己的手中。

全场人顿时松了一口气，随即爆发出一片欢呼声。

但接下来的一幕却让所有的人始料未及：只见这个门将接过婴儿后，顺势把手中的婴儿向上一抛，随即便对准婴儿，在全场人的一片惊呼声中，飞起一脚踢了出去。

故事的结局似乎有些不尽如人意，下面的这个故事也许能让你的心情明快起来。

有个经历过很多战争并得过很多勋章的上尉退伍了。

回到城里后，他的朋友就给他张罗着介绍女友。

这天，朋友又给他介绍了一个，女孩同意了见习面的要求。

在这个上尉出门之前，朋友给了他一些忠告：“你在战场上或许很在行，但在爱情上有些事你要听我的。

第一，下车后你要替你的女友开门；第二，女友要入座时，你应在她后面帮她拉椅子；第三，她说话时你要温柔地看着她；第四，她需要什么东西你一定要抢先做好，不要让她动手。

如果这些都能做到，那你十之八九能得到她的芳心。

”第二天，朋友打电话问他昨晚进展如何，他沮丧地说：“我没有希望了！”

”于是朋友问他：“你是不是忘了替她开车门？”

”他说：“不，我替她开了车门，她很高兴！”

”朋友又问：“你是不是忘了帮她入座？”

”他说：“不，我帮她入座了，她说我是绅士！”

”朋友迷惑了：“你是不是在她说话的时候东张西望？”

”他说：“不，我一直看着她，她说我很温柔，并且称赞我的眼睛很有魅力！”

”最后朋友问：“那你是不是在某件事上让她自己动手了？”

”他沮丧地说：“如果真是这样就好了。

我们回家时，她说口渴，于是我就跑去替她买饮料。

”朋友说：“那很好呀！”

”“可是，”他犹豫了一会儿，说，“出于多年的习惯，我一拉开饮料罐就向她砸了过去，自己躲到了墙壁后面……”如果说宇宙间最大的力量是惯性的力量，那么，对于个人而言，最大的力量便是习惯的力量了。

英国有个叫洛克的人也说过：“习惯一旦养成之后，便用不着借助记忆，很容易很自然地就能发生作用了。

”我们看到，在习惯力量的驱使下，足球门将把飞身扑救到的孩子当作足球踢了出去，而退伍上尉则把拉开的饮料罐当作冒着烟的手榴弹向女友砸了过去，从而错失了已经到手的姻缘。

这些虽然都是极端的个案，但由此可见习惯力量的根深蒂固。

所谓行为决定习惯，任何一种行为只要不断地重复，就会成为一种习惯。

同样的道理，任何一种思想只要不断地重复，也会成为一种习惯，进而影响到潜意识中，在不知不觉

<<好习惯好人生>>

中改变着我们的行为。

亚历山大图书馆发生火灾的时候，馆里所藏的图书被焚烧殆尽，但有一本不很贵重的图书却得以幸免。

有一个只能识几个字的穷人，花了几个铜板买下了这本书。

图书本身没有多大的价值，但书页里面却藏着一样非常有趣的东西，一张薄薄的羊皮纸，上面写着点石成金的秘密：在黑海边有一块奇怪的小石头，只要随身带着这块小石头，就可以把自己遇见的所有普通石头都变成金子。

这块小石头就是古埃及传说中的那块奇石，奇石的外观跟海边成千上万的石头没什么两样，奥妙在于它摸起来是温热的，而被海水浸过的其他普通石头摸起来则是冰凉的。

无意中得到点石成金秘密的穷人兴奋极了，他很快就变卖了家当，带着简单的行囊，朝黑海边走去。

经过了长达一年的风餐露宿之后，他终于来到了黑海岸边，开始寻找传说中的那块奇石。

开始的一段时间，他把自己遇到的石头捡起来之后又随手扔到了黑海边。

过了一段时间之后，他发现，如果继续这样下去的话，那么就很难区别哪些石头已经被捡起、哪些石头还没有摸过，这可能会导致他多次重复地捡到已经摸过的石头。

长此下去，他的工作效率就会大大降低，而且摸到奇石的几率也会因此而减少。

为防止类似情况的发生，他决定改变一种方式来寻找奇石。

以后每当捡起一块冰凉的普通石头时，他就用力向海里扔去，然后再弯下腰捡那些没有摸过的石头。

时间一天天过去了，冰凉的普通石头一块一块地从他的手中抛向大海。

一个月过去了，一年过去了……寒来暑往，转眼他已经在黑海边度过了无数个春秋，在他捡到的石头中始终没有一块是羊皮书中所说的“摸在手里温热的奇石”。

多年以来他一直不停地重复着这样的动作：弯腰捡石头——用力扔向海中——再弯腰去捡海边没有摸过的石头。

这样的动作虽然机械而无聊，但是他却从来没有气馁过，他总是希望自己下一次摸在手中的石头是温热的，他相信自己最终会成为拥有无数财富的大富翁。

捡石头、扔石头的动作，已经被他练到了十分熟练的程度。

随着经验的丰富，他后来几乎能够以迅雷不及掩耳的速度去捡石头、扔石头了。

一天早上，他像往常一样草草地吃了一些东西之后就去找石头，当他不经意地捡起一块石头时，他感觉到，这块石头是温热的！

他迅速反应过来，这就是他多年以来一直想要得到的奇石，可是，就在他反应过来的时候却发现，那块奇石已经被他习惯性地扔到了海里——因为往海里扔石头的动作太具习惯性了，以至于他还没来得及做出反应，那块载着他一生梦想的奇石就被扔到了海里。

习惯的力量就像转动的车轮一样，具有很强的惯性。

它一旦形成，就会在人们的思想和行为中顽强地存在着，而且还会不由自主地左右着人的思维和行动。

有时候，人们一生都在追求的东西，可能就是因为一个微小的不经意的习惯性动作而破灭。

所谓习惯决定命运，有什么样的习惯，就有什么样的人生。

2.好习惯是一种高贵的品质习惯每时每刻都在影响着我们的生活。

生活中我们经常看到，很多人说话的时候往往有一些不自觉的口头禅或手势。

有些人不停地摸自己脸上的某个部位，比如下巴、耳朵等。

有些人习惯性地用拇指和中指来回蹭鼻尖。

有些人不停地搓手。

人际交往中，这些粗俗的行为会使人反感，难以赢得他人的信任与合作，有这样习惯的人在事业中会处处碰壁。

富兰克林认为，好习惯能够达到道德上的完美境界，而坏习惯则像一棵长弯的小树，你不可能一下子把它弄直。

要想纠正它，你可以搬来两块大石头，夹住它，用绳子捆紧。

它不是一朝一夕能纠正的，这需要几个月，甚至一两年的时间。

<<好习惯好人生>>

关于良好习惯的养成，富兰克林在自传中有过这样的叙述。

我希望在生活中任何时候都不犯错误，我要克服所有可能导致我犯错误的因素，无论是自然的倾向和习惯，还是我身边的人。

根据我所知道的，或那时候我认为我所知道的，正确和错误的标准，我看不出为什么我不能一直遵循前者而同时避免后者。

可是很快我就发现我承担的这个任务比我想的更加困难。

当我的注意力忙于戒备一个错误的时候，我经常因犯了另外一个错误而大吃一惊。

在我不注意的时候，习惯就会占上风，而自然的倾向有时候比理智要强大得多。

最后我得出了一个结论，那就是：仅仅在思想上坚信完全的道德对我们有好处，但并不足以能够阻止我们犯错误。

因此我们必须先打破那些反面的习惯，养成并建立好习惯，然后才能有一种始终如一的正直品行让我们依靠。

所以，为了达到这一目的，我设计了以下方法。

<<好习惯好人生>>

编辑推荐

《好习惯好人生》：人生除了机遇和才华之外，良好的习惯也是决定一生成功的关键因素。好习惯让人一受益，而坏习惯则有可能毁掉人的一生。习惯对人生的影响是显而易见的，失败者和成功者之间唯一的不同，在于他们不同的习惯。好习惯是成功的钥匙，而坏习惯则是通向失败的阶梯。

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>