

<<高效能人士的123个好习惯>>

图书基本信息

书名：<<高效能人士的123个好习惯>>

13位ISBN编号：9787802517660

10位ISBN编号：7802517664

出版时间：2011-1

出版时间：金城

作者：田秋

页数：232

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>

<<高效能人士的123个好习惯>>

前言

狗家族出了一条很有志气很有抱负的小狗，它向整个家族宣布要去横穿大沙漠，所有的狗都跑来向它祝贺。

在一片欢呼声中，这只小狗带足了食物和水，然后就上路了。

几天后，突然传来了小狗不幸牺牲的消息。

是什么原因使这只很有理想的小狗牺牲了生命呢？

检查食物，还有很多；水不足吗？

也不是，水并没有喝完。

后来，人们经过研究终于发现了小狗牺牲的秘密——小狗是被尿憋死的。

小狗之所以被尿憋死，是因为狗有一个习惯——一定要在树干旁撒尿。

由于大沙漠中没有树，也没有电线杆，所以可怜的小狗一直憋着尿，最后终于被憋死了！

这则寓言说明：一个人的行为方式、生活习惯是长期养成的，很难改变。

就是说，习惯对我们的一生有着巨大的影响，它在不知不觉中影响着我们的行为，左右着我们的成败。

一个人一天的行为中，大约只有5%是属于非习惯性的，而剩下的95%的行为都是习惯性的。

根据行为心理学的研究结果：3周以上重复一种行为就会形成习惯。

研究还发现：绝大多数成功人士都至少养成了20种以上的好习惯，正是这些习惯使得他们脱颖而出，成为高效能人士。

在本书中，我们要特别强调一些“小”习惯。

人生是由众多的小事组成，一个人的成功或失败，其关键往往就隐藏于一些细枝末节中，注重小事，才能完善人生。

兴衰成败之间，有些事情，当时看似无关紧要，后来却牵动了大局。

<<高效能人士的123个好习惯>>

内容概要

本书汇集了我们日常生活和工作中许多不起眼却很重要的小习惯。

这些小习惯有这样几个特征：一是不容易被注意到；二是作用不容忽视；三是很容易做到。

养成了这些小习惯，可以使我们充分利用自己的点滴时间，提高效率；使我们积少成多，学到更多有用的知识；使我们生活更富裕，身体更健康，心态更轻松…… 古希腊哲学家亚里士多德说过：“优秀是一种习惯。

”人出生的时候，除了脾气会因为天性而有所不同外，其他的東西都是后天形成的。

我们的言行都来自于日积月累养成的习惯。

小习惯先带来小影响，当它们渐变成你的日常习惯后，就会左右你的思想和行为。

千万不要对此不屑一顾，看似不起眼的小习惯有时却是决定一个人命运的关键。

如果你希望自己成为高效能的成功人士，就从这些小习惯做起吧。

<<高效能人士的123个好习惯>>

书籍目录

一 小习惯，提高效率与效能 1 提前10分钟准备 2 一次只想一件事 3 时间成本要计算 4 做事不能没期限 5 自我奖励促干劲 6 待做之事列单子 7 次要事情拖一拖 8 制定计划要灵活 9 没用东西趁早扔 10 女性打扮勿费时 11 早睡早起不熬夜 12 提前半点去上班 13 有些事情同时做 14 闲聊不要太琐碎 15 上班路上听广播 16 公交车上多观察 17 等公交时看报纸 18 上下班路上交流 19 接送孩子多教育 20 午餐时间巧利用 21 下班路上去买菜 22 刷牙之耐想点事 23 卫生不必常打扫 24 搬家也有简化法 25 装备简单去旅行二 小习惯，让你头脑更灵光三 小习惯，让你省钱又健康四 小习惯，给你惬意与从容五 小习惯，增加人气与人脉

<<高效能人士的123个好习惯>>

章节摘录

一 小习惯，提高效率与效能1 提前10分钟准备无论你问哪个人有关生活压力的问题，很少有人不会提到他总是有“时间不够”的压力。

不论是去工作、搭飞机、看电影、参加朋友的聚会，还是孩子的家长会，大多数人总是在最后一秒钟离开家门，结果常常会迟到。

当我们在想谁在等我们、我们已经迟到多久、我们离既定目标多远，以及这样的状况为何一再发生等，无形中就造成了心理压力。

我们在压力之下，绷紧着神经，担忧着迟到的后果，为小事而抓狂！这个非常普遍的问题其实有一个很容易解决的办法，就是在赴约会之前给自己额外的10分钟。

不论你要做的是什，都告诉自己：“我要提早10分钟到，而不要急急忙忙赶在最后1分钟敲门！”提前10分钟，给自己充分的准备，就可以让自己从从容容地进入状态。

比如说，要和客户见面洽谈生意，时间定在了上午10点30分。

如果你遇上的是一个守时的人，他在10点30分时就已做好充分的准备，而你刚好在10点30分来到，他会马上开始洽谈。

这样，你很可能手忙脚乱。

那么，你为什么不提早10分钟到呢？提前10分钟，在会议室里一边等客户的到来，一边想着自己洽谈时该怎么说，不但让你有充分的时间去准备，还能让客户看出你对这次洽谈、的重视。

同时，你给他的感觉是谨慎负责，会使他更信任你，更乐意和你合作。

如果相反，你没有充分准备好，弄得手忙脚乱、心慌气短，叫人以后怎么相信你，怎么放心跟你合作呢？如果乘一大早的公共汽车上班，从家里到车站，能够以很好的心情散步。

早晨既可以沐浴那特有的阳光和清新的空气，又可以独享那街道上的寂静。

空空荡荡的车厢可以带给你一个舒适的心情，这样，就不会有那种烦躁不安精疲力竭的感觉了。

而且，一大早，公司里人员较少，这时构思一天的工作计划，做些工作上的准备，会使工作取得意想不到的进展。

准备工作做好后，一天的工作也就变得轻松愉快了。

早上5点到9点是非常宝贵的时间段。

由于睡觉之前已经整理好第二天的工作计划，所以早上一睁开眼，就能马上进入工作状态。

另外，早上一般头脑最清醒，思维最敏捷，所以最适合做那些资料确认等细致工作。

这段时间也很少有电话干扰你。

从普通的办公室文员，走到总经理秘书的岗位，去年刚大学毕业的刘芝只用了半年的时间。

说起这一切，刘芝告诉记者，她只用了一个很简单的办法，每天提前半小时上班。

今年24岁的刘芝一直信奉一句话：早起的鸟儿有虫吃，因此她也一直有着未雨绸缪的好习惯。

去年5月，她在各种大大小小的招聘会上左冲右杀后，终于找到了一家大型设备公司办公室文员的职位。

从入职上班伊始，她每天都提前半小时来到办公室，帮助同事收拾一下办公桌，简单打扫一下卫生，事情虽然做得不多，但给新领导和同事留下了好印象。

渐渐的，刘芝发现每天提前上班有不少好处。

当她走到公共汽车站时，等车的人不多，上到车上，又可能有空位，比平时惬意多了。

而且，由于还没到上班高峰期，路上的交通也没出现堵塞，上电梯也用不着挤得喘不过气了。

进到办公室后，她就做好了一切准备工作。

当同事们匆匆忙忙地打卡、手忙脚乱地开抽屉时，她已经开始工作了。

接下来的工作是有条不紊的，往往不到中午的下班时间，她的工作计划就提前完成了。

<<高效能人士的123个好习惯>>

编辑推荐

《高效能人士的123个好习惯》：亚里士多德说：“优秀是一种习惯。”一个人一天的行为中，大约只有5%属于非习惯性的，而剩下的95%的行为都是习惯性的。养成了良好的习惯，你就已经成功了一半。
有什么样的习惯就有什么样的行为有什么样的行为就有什么样的人生

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>