

<<简单生存>>

图书基本信息

书名：<<简单生存>>

13位ISBN编号：9787806978566

10位ISBN编号：7806978569

出版时间：2007-2

出版时间：海天

作者：唐坚

页数：266

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>

<<简单生存>>

内容概要

习惯对于我们的生活有很大的影响，因为它是一贯的。

在不知不觉中，经年累月影响着我们的品德，暴露出我们的本性，我们的成败。

“习惯就仿佛是一条缆绳，我们每日为它缠上一股新索，不要多久就会变得牢不可破。

”其实，习惯既可以养成，也可以打破。

只是绝非一蹴而就，而是需要长期的养成。

<<简单生存>>

作者简介

周建武，管理咨询与培训专家。

清华大学工商管理硕士；在读管理学博士。

中央某直属企业研究机构人力资源管理与教育专家，高级工程师。

兼任清华大学特约逻辑辅导专家，复旦大学出版社特约编辑，多家商业与培训机构管理顾问。

编著出版有各类图书十余部，其中三部荣获“全国优秀畅销书”。

主要代表作有：清华版《全国工程硕士逻辑考前辅导教程》、复旦版《MBA联考300分奇迹》以及海天版《如何让员工为你卖命》、《狗道：一种比狼道更优越的成功之道》等。

<<简单生存>>

书籍目录

第一章 制订目标，明确人生 ——树立目标的习惯让你的人生有方向1. 做事之前，先定目标 2. 目标要从实际出发3. 把大目标分解成小目标 4. 坚持目标，不轻易放弃第二章 海纳百川，有容乃大 ——宽容的习惯让你的世界更美好1. 原谅别人的过错 2. 学会控制自己的情绪3. 学会忍耐，宽容为怀 4. 与人为善5. 将心比心，换位思考第三章 巧笑嫣兮，以言动人 ——良好的语言习惯成就你的好人脉1. 学会与人沟通、交流 2. 多多赞美别人3. 幽默，一生受用 4. 学会拒绝，勇敢说“不” 5. 巧用语言，看人说话第四章 以诚待人，以信立身 ——诚信的习惯让你的身体立得更稳1. 真诚待人 2. 不要轻易许诺3. 信守承诺第五章 主动进取，积极行动 ——主动进取的习惯让你积极把握机遇1. 主动自发地去做事 2. 保持积极的心态3. 每天比别人多做一些 4. 用心做事，凡事尽力而为5. 换一下做事方式第六章 自信人生，笑对挫折 ——自信的习惯让你永不退却1. 相信自己，远离自卑 2. 别让自信变为自负3. 心中要永存希望 4. 缩小痛苦，笑对挫折第七章 学无止境，艺不压身 ——终身学习的习惯让你一生受益1. 不耻下问，不懂的就要学 2. 谦虚学习，切忌自满3. 勤于思考 4. 多读好书第八章 果断决策，快速行动 ——果断出击的习惯让你抢先一步1. 做事要冷静果断2. 抓住机会，快速行动3. 今天的事，今天做完4. 决定的事要勇敢去做5. 凡事不找借口第九章 时间是金，切记珍惜 ——珍惜时间的习惯让你做事雷厉风行1. 养成守时的好习惯2. 珍惜时间，不浪费一分钟3. 做事不拖延4. 有效地管理自己的时间第十章 谢意如花，投桃报李 ——感恩的习惯让你更明白人间真情1. 对帮助自己的人说一声“谢谢” 2. 感谢家人3. 对生活少一些抱怨4. 滴水之恩，当涌泉相报5. 常怀感恩之心第十一章 善于理财，合理消费 ——节俭的习惯让你的生活更从容1. 养成勤俭节约的美德2. 花钱要有计划3. 每天存一元钱第十二章 认清自我，尊重别人 ——尊重别人的习惯让你得到自尊1. 正视自己2. 凡事量力而行3. 欣赏自己的长处4. 尊重别人的意见第十三章 精益求精，注重细节 ——重视细节的习惯让你不会因小失大1. 每天进步一点点 2. 做个敬业的人3. 不要忽视工作中的小事 4. 注重细节，把小事做细5. 注重细节，但不苛求完美第十四章 适可而止，凡事有度 ——掌握分寸的习惯让你处世进退自如1. 凡事要留有余地——话不要说尽 2. 给别人留足面子3. 开玩笑要适度 4. 做人要懂得含蓄5. 与人交往保持距离第十五章 爱在心间，真爱无声 ——拥有爱心的习惯让你被爱包围1. 每天给爱人一个拥抱 2. 真诚地赞美别人3. 学会与人分享 4. 不要吝啬举手之劳的帮助5. 给生活多些微笑第十六章 健康是福，善待生命 ——良好的生活习惯成就你的健康身心1. 坚持每天锻炼身体 2. 养成良好饮食习惯3. 不为小事而生气 4. 保证充足的睡眠5. 学会给自己减压第十七章 众人一心，其利断金 ——合作的习惯让你以一当十1. 切忌“单打独斗” 2. 养成合作的好习惯3. 追求人生和事业的“双赢” 4. 善于借力第十八章 异想天开，别出心裁 ——创新的习惯让你出类拔萃1. 让创新成为一种习惯2. 善于发现和思考3. 以变应变4. 相信自己的直觉5. 发挥想象力第十九章 持之以恒，坚持不懈 ——坚持的习惯让你永远与成功相伴1. 不到最后一秒决不放弃 2. 锲而不舍，有始有终3. 能够忍受寂寞 4. 持之以恒，直至成功第二十章 知足常乐，笑口常开 ——知足的习惯让你与快乐常伴1. 珍惜拥有的幸福 2. 切忌盲目攀比3. 知足才能常乐 4. 淡泊名利，享受生活

<<简单生存>>

章节摘录

书摘世界顶尖潜能大师安东尼·罗宾曾经这样说：“有什么样的目标，就有什么样的人生。

”当你给自己定下目标之后，目标就会在两个方面起作用：它是你生活的方向，也是对你人生的鞭策。

目标给了你一个看得着的射击靶。

随着你努力实现这些目标，自己就会产生成就感和幸福感，从而更加努力。

三个工人在砌墙，有人过来问他们在干什么。

甲没好气地说：“没看到我们在砌墙吗？”乙说：“我们在建造一座雄伟的大楼。

”丙吹着快乐的口哨，高兴地说：“我们正在建设一座美丽的城市。

”十年后，甲还在工地上砌墙；乙成为了一名著名的建筑设计师；而丙这时已经是这个城市的市长了。

上面这个故事告诉我们，有目标才会成就事业。

不管在什么时候，我们都要热爱自己的工作，对生活充满信心。

只要你心中有希望，就会有成功的一天。

在1952年7月4日的清晨，加利福尼亚海岸笼罩在浓雾中。

在海岸以西21英里的卡塔林纳岛上，一个34岁的妇女涉水进入太平洋中，开始向加州海岸游去。

要是成功了，她就是第一个游过这个海峡的女性。

这名妇女叫费罗伦丝·查德威克。

在此之前，她是第一个游过英吉利海峡的女性。

那天的海水冰凉刺骨，雾大得令她连旁边护送她的船几乎都看不到。

时间一点点地过去了，千千万万人在电视上注视着她们。

有几次，鲨鱼靠近了她，被人开枪吓跑了，她仍然在坚持。

但在15小时55分钟之后，被疲惫和寒冷包围的她由于看不见前方的目标，令人遗憾地放弃了这次冲击。

其实，人们拉她上船的地方，距离加州海岸仅剩半英里之遥。

事后，得知这个情况的弗罗伦丝对自己没有能坚持下去而后悔不迭。

她对记者承认：“说实在的，令我半途而废的不是疲劳，也不是寒冷。

我不是为自己找借口。

如果当时我能看见前方的陆地，也许我能坚持下来。

”两个月之后，重整旗鼓的查德威克成功地游过了同一个海峡。

她不但是第一位游过卡塔林纳海峡的女性，而且比男子的纪录还快了大约两个钟头。

虽说查德威克是个游泳好手，但是也需要目标明确，才能信心百倍地完成任

务。在波浪滔天的大海中航行，假如没有灯塔的指引，就很有可能偏离航线或触礁沉没，无法到达理想中的彼岸；在茂密阴翳的原始森林中穿行，假如没有指南针的指引，也不会观察日月星辰，即使拥有强壮的身体，也很难走出森林；在漫漫的人生长路上，假如没有一个正确的人生目标，无论你多么努力，也不会取得事业上的成功，最终只能是一事无成。

因此说，制定正确的人生目标是事业成功的第一步。

“凡事预则立，不预则废”，如果没有一个正确的人生目标，你的事业就很难成功。

即使成功了，也是在你付出了巨大的人生成本之后。

很可能在你达到目标的那一天，已经油尽灯枯了，还能为社会做出多大的贡献呢？而如果我们树立了正确的人生目标，并瞄准目标，直线前进，就不会因迷失方向而浪费宝贵的时光。

所以说，制定自己的人生目标时必须细心慎重，才能正确地把握前进的方向，打造出美丽辉煌的人生。

比塞尔被人们喻为撒哈拉沙漠西部中的一颗明珠，每年都有数以万计的旅游者来到这儿观光游览。

但在英国皇家学院院士莱文于1926年发现它之前，这个地方还没有一个人能走出大沙漠到外面的世界。

<<简单生存>>

当地人对莱文说，无论朝哪个方向走都会转回来的。

生活在比塞尔的人为什么走不出去呢？莱文感到非常奇怪，于是他雇了一个当地人带路，自己在后面跟着，想看看到底是怎么回事。

他们走了10天，跋涉800英里，耗尽了所带的粮食和水，第11天早晨，一块绿洲出现在他们的眼前，他们竟然又回到了比塞尔。

莱文明白了，生活在比塞尔的人之所以走不出沙漠，是因为他们根本不认识北极星，也没有指南针。

这个故事也告诉我们，在现实生活中，我们就像那些比塞尔人，要获得成功，只有信心、想法、勇气是不够的，还必须有一个正确的目标，只有这样，我们才能走出茫茫无际的人生沙漠。

P2-3

<<简单生存>>

媒体关注与评论

播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。
——（美）拿破仑·希尔

<<简单生存>>

编辑推荐

本书是成就卓越自我丛书之一，是一本你不得不看的佳作，读了此书你才知道自己的人生之所以有那么多的失意，原来是你身上有很多需要改掉的坏毛病，一个好习惯对于人生、工作、生活有多么的重要。

此书的编写采用理论结合实际的方式，让你对养成众多的好习惯不会感到束手无策。

每一小节后的精妙分析，沁人肺腑，动人心弦，让你读后如沐春风，油然产生养成好习惯的愿望。

<<简单生存>>

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>