

<<成就一生的99个好习惯>>

图书基本信息

书名：<<成就一生的99个好习惯>>

13位ISBN编号：9787806996638

10位ISBN编号：780699663X

出版时间：2006-5

出版时间：哈尔滨出版社

作者：云海

页数：318

字数：261000

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>

<<成就一生的99个好习惯>>

内容概要

习惯究竟是什么？

习惯就是在长时期里逐渐养成的，一时不容易改变的行为、倾向或社会风尚。

可以通过长时期接触，或有意识地去培养，它有好习惯和坏习惯之分。

例如：定期锻炼、事先作计划、尊敬他人，这些都是好习惯；遇事总往坏处想、有自卑感、总是怪罪别人等，这些都是坏习惯。

当然，有些习惯无所谓好坏，例如：晚上淋浴、用叉子喝酸奶，浏览杂志时从后向前看。

由于习惯的不同，它不是造就你，就是毁掉你。

无论什么样的习惯，都会无形中影响着你的生活。

本书有别于同类书籍的最大的特色所在就是，为那些渴望成功的读者提供具体而实用的方法与技巧，教他们怎样培养好习惯，摒弃坏习惯，从而一步一步走向成功。

本书从如何塑造气质、如何保持心态、如何保持身体健康、如何保高效率做事及维护良好的人际关系五个方面进一步阐释，对那些渴望获得有效信息的读者提供了翔实而实用的指导。

<<成就一生的99个好习惯>>

书籍目录

好习惯塑造好气质 1.从容从大方开始 2.培养自信的语言 3.让你的笑容像阳光一样 4.积检表露你的热情 5.让表达自己成为一种习惯 6.让你的肢体语言更有感染力 7.谈吐讲究“不凡” 8.站坐走要“有形” 9.让你的行动更干练 10.用知识来武装自己 11.用音乐来熏陶自己 12.让自己的穿着大方得体 13.时时注意自己的形象 14.做个懂得静修的人2 好习惯带来好心情 15.关键时刻要放松 16.紧张的时候呼吸 17.别为小事生气 18.学会控制自己的情绪 19.让自己冷静而不狂躁 20.及时给自己减压 21.悲观时，进行自我暗示 22.自觉保持谦逊 23.人生不是要冒险 24.用变通打破困境 25.让自己充实起来 26.虚心接受别人批评 27.偶尔吃亏心要宽 28.时时提醒自己要从容 29.经常进行自我对话 30.定期进行自我评估 ...
...3 好习惯造就好生活4 好习惯成就好前程5 好习惯赢得好人缘

<<成就一生的99个好习惯>>

编辑推荐

行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定人生。

好习惯的力量，好人生的支点。

从现在开始改变旧的习惯，让好习惯的力量成就自己。

如何让好习惯的力量激励自我；如何让好习惯的力量推动自我；如何让好习惯的力量充实自我；如何让好习惯的力量成就自我；《成就一生的99个好习惯》将给你完美的解答。

立刻改变你的习惯：塑造好气质的习惯；保持好心态的习惯；拥有好身体的习惯；成就大事业的习惯；会聚好人缘的习惯。

<<成就一生的99个好习惯>>

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>