

<<毁人一生的99个坏习惯>>

图书基本信息

书名：<<毁人一生的99个坏习惯>>

13位ISBN编号：9787806997956

10位ISBN编号：7806997954

出版时间：2006-9

出版时间：哈尔滨出版社

作者：金海

页数：246

字数：221000

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>

<<毁人一生的99个坏习惯>>

内容概要

坏习惯无处不在，一不留神它就会侵入你白生活。

当你说话的时候，它附在你的话语中；当你健身的时候，它钻进你的身体里；当你学习的时候，它流连在纸上笔端；当你交际的时候，它徘徊于人与人之间；它会在不知不觉中影响你的生活，阻碍你的升迁，令你身心憔悴……也许你毫无察觉，但它却如影随形般缠着你；也许你早已觉察，但它却像紧箍咒般让你无法抗拒。

事实说明，种种坏习惯正在成为现代人生活中的隐形杀手。

本书针对人们在日常生活中经常犯却又容易被忽视的坏习惯进行阐述，一针见血地指出了在不知不觉中侵蚀人们生活的种种坏习惯，并且提出了克服这些坏习惯的有效方法。

帮助读者培养良好的习惯，为那些渴望拥有全新生活的读者提供了详细而实用的指导，使每个人都成为优秀的自我管理者。

<<毁人一生的99个坏习惯>>

书籍目录

第1章 给日常行为习惯去污 No.1 不把休息当回事 No.2 站没站相、坐无坐姿 No.3 大千吃相几样糟 No.4 旁若无人不是真的无人 No.5 最难是慎独 No.6 “颐指气使”代说话 No.7 以为别人听不到 No.8 你想让垃圾满天飞 No.9 大丈夫不拘小节 No.10 自助餐检验你的贪婪 No.11 马桶上的书呆子第2章 修身养性解烦忧 No.12 “小资”的半瓶子性格 No.13 情绪冲动 No.14 过于在意别人的看法 No.15 自我展示过度 No.16 超级自信 No.17 缺乏合作、助人精神 No.18 优柔寡断 No.19 固执己见 No.20 包容度小 No.21 泛泛之交 No.22 急功近利第3章 学习的误区 No.23 学而不思，思而不学 No.24 缺乏怀疑精神 No.25 贪多务广 No.26 过度施压 No.27 目标不明 No.28 心浮气躁5 No.29 不联系实践 No.30 临时抱佛脚第4章 快乐工作法则第5章 善待自己的身体第6章 给爱情买份保险第7章 礼仪：生活因你而多彩第8章 让消费与快乐联姻第9章 休闲时代的幸福魔咒

<<毀人一生的99个坏习惯>>

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>