

<<好习惯的女人好命一辈子>>

图书基本信息

书名：<<好习惯的女人好命一辈子>>

13位ISBN编号：9787506458467

10位ISBN编号：7506458462

出版时间：2009-11

出版时间：凹凸 中国纺织出版社 (2009-11出版)

作者：凹凸

页数：322

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>

## <<好习惯的女人好命一辈子>>

### 前言

亚里士多德曾经说过：“人的行为总是一再重复。

因此，卓越不是单一的举动，而是习惯。

”习惯是由一个人行为的累积而形成的定式，它决定人的性格，进而成为决定人生的重要因素。

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。

习惯是决定女人一生平坦与坎坷、失败与成功、乐观与悲观、失意与得意的关键因素。

习惯深刻而广泛地影响着女人的一生，拥有好习惯的女人，可以用“坐看风起云涌时”的闲暇心态，轻松地面对生活中的各种困境，继而拥有一个美好的人生；没有好习惯的女人，则常常被困在各种生活和工作难题中，颠沛流离，欲脱身而不可得，只得无奈地高呼：“蜀道难，难于上青天！”

”一位著名的动物学家做了一个实验：他将一群跳蚤放入实验用的大量杯里，上面盖上一片透明的玻璃。

跳蚤习性爱跳，于是很多跳蚤都撞上了盖上的玻璃，不断地发出叮叮咚咚的声音。

过了一阵子，动物学家将玻璃片拿开，发现所有跳蚤依然在跳，只是都已经将跳的高度调整为接近玻璃盖的地方，以避免撞到头。

几分钟过去了，竟然还没有一只跳蚤跳出来——可能它们已经适应了环境，潜移默化地形成了跳到一定高度的习惯。

后来，那位动物学家在量杯下放了一个酒精灯并且点燃了火。

不到5分钟，量杯烧热了，所有的跳蚤都自然发挥求生的本能，再也不管头是否会被撞痛，结果全部都跳出了量杯以外。

这个试验证明，跳蚤并不是真的失去了跳出量杯的能力，是由于受到了环境的限制和坏习惯的束缚，才甘愿降低才能、封闭潜能。

其实，生活中的很多女人也习惯性地被圈在自己的环境中，不愿轻易地去改变。

因此，习惯决定了她们生存空间的大小，眼界的开阔与否，以及日后的幸福、快乐与成功。

因此，养成好习惯对女人们获取幸福生活起着至关重要的作用。

## <<好习惯的女人好命一辈子>>

### 内容概要

幸福的女人，不是因为命好，而是来自于日常生活中的点滴积累。日复一日，这些点点滴滴就会形成一种生活中的习惯。良好的习惯是女人储存的幸福资本，这个资本会不断增值，女人能够毕生享用它的利息；坏习惯则是人生中无法偿清的债务，这种债务能够用不断增长的利息去折磨女人，使她沮丧、失败、苦命，以致整个人生达到破产的地步。本书结合诸多新颖的、具有启发性的小故事，分析习惯对女人命运和缔造幸福生活的影响，详细阐述了习惯与女人职业、婚恋、心理、健康、魅力、快乐等因素的联系和作用，教会女人了解习惯、看透习惯、培养习惯，让女人乘

## &lt;&lt;好习惯的女人好命一辈子&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇：徜徉于缤纷多彩的习惯花园Chapter 1 习惯矿脉：挖掘和储蓄幸福的本钱女人要好命，就要主宰习惯好习惯是女人幸福一生的本钱女人，让优秀成为习惯好习惯是女人成功的第一步女人培养好习惯的三种方法影响女人幸福的七种习惯莫固守内心深处的习惯小的坏习惯也不可小视不可死守老一套的习惯抛弃阻碍成功的坏习惯Chapter 2 性情女人：好习惯让快乐芬芳四溢让快乐成为一种习惯快乐可以“妆”出来女人可以偶尔做白日梦把宽容贮藏在心底不要预支明天的烦恼保持微笑，快乐每一天“吃”出你的快乐身在福中要知福敌动我不动，他气我不气女人要会宣泄自己的情绪Chapter 3 雅致女人：好习惯让魅力持久永恒有个性的女人更有魅力豁达的心胸是女人魅力的闪光点懂得感激的女人最有魅力修养是女人魅力的源泉给别人尊重就是给自己添加光环十分魅力需要三分诚信优雅的姿态是魅力的窗口女人味是一种宝贵的营养女人的魅力因讲礼仪更添光彩Chapter 4 机智女人：好习惯提升受欢迎的指数适时沉默，可以让生活更宽阔常常微笑的女人，更具亲和的力量懂得留有余地，一切尽随人意见记住别人的名字，让人更觉亲切女人要坦率承认自己的错误女人，要学会做一个倾听者善于吃亏的女人更受他人欢迎赞美他人，更能“美化”自己Chapter 5 铿锵玫瑰：好习惯助你轻松走出困境越在困难时，越要肯定自己不说“不可能”，女人不要轻言放弃困难时更不要忽视对细节的关注马上行动，不让困难在想象中变大自我挑战，不畏惧一切困难积极主动，女人的命运自己把握灵活变通，在穷途时学会转弯从容不迫，最困难的时候更要镇静果断决策，关键时刻更要速战速决持之以恒，方能早日突破困境Chapter 6 跨越藩篱：坏习惯的克服是幸福前提女人不要让易怒毁了自己凡事猜疑让女人迷失自己逃避不能帮助女人解决任何问题好高骛远只会束缚女人的手脚拖延是阻碍女人前进的绊脚石吝啬并不能让女人富有女人死要面子只能活受罪女人一味抱怨只会让自己失去更多女人别因优柔寡断而错失机遇下篇：历练自己成为出色的习惯园丁Chapter 7 健康习惯：女人青春永驻的幸福资本运动是女人最好的健康习惯女人的膳食结构自己调理女人要学会健康地吃零食女人的健康茶道女人尽量少坐多蹲熬夜的女人损伤大最适合女人的睡姿女人睡眠，无物一身轻女人尽量远离方便面Chapter 8 心理习惯：女人潇洒处世的心理指南给自己积极的心理暗示及时减压，不让心灵负荷太重女人要给予自己更多的肯定经常把自己的心放空每天给自己一个希望保持一颗谦虚的心不要懊悔，下一次做得更好聪明的女人从不自欺欺人女人没有自尊，只能脆弱地活着Chapter 9 思维习惯：女人开阔人生的思维壁纸良好的思维习惯成就女人的一生培养逆向思维，出奇才能制胜用创新思维改变人生的轨迹女人要养成换位思考的习惯女人的思维不要墨守成规唯有勤于思考，才能不断提升自己一味弥补短处不如发现自己的长处女人的思维总是爱钻牛角尖女人做事要深谋远虑Chapter 10 说话习惯：女人人见人爱的口才秘籍说话的态度比内容更重要给语言标上代表你特色的标签说话要抓住要领，要有条理说话要饱含真情实感把话说到对方心里去说话时不可忽视神态举止不让尖刻的话语出口女人话多不如话巧Chapter 11 婚恋习惯：女人游走围城的幸福智慧对男人的尊重实时放在心上做个经济独立的女人学会“糊涂”地爱女人的温柔是一种力量坚持爱情半糖主义做贤妻更要做“美妻”聪明女人爱屋及乌理智面对“小三”女人在热恋中也要保持清醒Chapter 12 工作习惯：女人闯荡职场的默默心机爱岗敬业的女人最优秀养成合理安排时间的习惯培养脚踏实地的工作习惯职场之上，不容女人频繁跳槽做事有秩序，工作才顺利爱上你的工作，感受其中的快乐养成适度放松的习惯改掉为薪水而工作的习惯女人更要勇于承担责任参考文献

## <<好习惯的女人好命一辈子>>

### 章节摘录

上篇：徜徉于缤纷多彩的习惯花园Chapter1习惯矿脉：挖掘和储蓄幸福的本钱女人要好命，就要主宰习惯习惯是有意识的选择，女人们请不要用“江山易改，本性难移”这些话作为借口，来逃避改变不良的习惯。

两千多年前，孔子说过：“少成若天性，习惯如自然。”

”说的是，小时候养成的习惯会像天性一样自然和牢固。

墨子也曾说过：“染于苍则苍，染于黄则黄，故染不可不慎也。”

”意思是说，人生本来就像一束白丝一样，它接触黑色染料就会变成黑色，它接触黄色的染料就会变成黄色，所以染色一定要慎重，不可用错染料。

可见，无论是孔子还是墨子，都一语道破了习惯对于人的重要性。

正所谓：“凡人之性与习。”

”人们常说的性格决定命运，实际上是在说习惯决定命运。

女人性格的表现，体现的是她们的思维习惯和行为习惯，正是这两种习惯决定了女人一生的命运。

美国著名心理学家威廉·詹姆斯告诫女人：“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。”

”累计好的行为才会形成好的习惯，好的习惯则决定人的性格，继而决定人的命运。

对于女人来说，拥有良好习惯的女人才会有成功的人生。

很多人生阅历丰富的女人都有这样的感慨：生活中，有时候一个微不足道的动作，或许会改变人的一生。

改变了整个美国的国民经济状况的美国汽车产业的“龙头老大”——福特公司，可谓创造了美国经济的奇迹。

然而，谁也想不到该奇迹的创造者福特当初进入公司的理由竟是“捡废纸”这个简单的动作。

那时福特刚刚从大学毕业，他来到一家汽车公司应聘。

同时来应聘的几个人的学历都比他高，而且有的还有在汽车行业工作的经验。

见此情况，福特觉得希望渺茫，但是本着“来都来了，就试试吧”的心态，还是硬着头皮继续进行面试。

终于轮到福特了。

当他敲门走进董事长的办公室时，发现门口地上有一张纸。

福特习惯性地弯腰把纸张捡了起来。

仔细看了看，发现原来是一张废纸，福特就顺手把它扔进了一旁的垃圾篓。

董事长目睹了全部的过程，他微笑不语。

面试开始后，福特紧张地清了清喉咙，刚说了一句：“我是来应聘的福特……”董事长就站了起来，热情地与他握了握手，说：“福特先生，你已经被我们录用了。”

”福特震惊地站在原地，几乎以为刚才是自己出现了幻听。

事实上，董事长之所以能做出这个决定正是因为福特那个“拾垃圾”的不经意动作。

从此，福特开始了自己辉煌的人生，直到他成为公司的董事长并把公司冠以自己的名字，直到福特汽车闻名世界，创造了一个又一个奇迹。

习惯是女人人生中的一柄双刃剑，用得好，它会帮助女人们轻松地获得人生快乐与成功；用得不好，它会使女人们的一切努力都变得很费劲，甚至能毁掉女人的一生。

在《培根论人生》一书中，培根曾专门论述习惯与命运的关系。

他说：“人们的行动，多半取决于习惯。”

一切天性和诺言，都不如习惯有力，在这一点上，也许只有宗教的狂热可与之相比。

除此以外，几乎所有的人力都难以战胜它，即使人们无数次地赌咒、发誓、打包票，都没有多大用。

”行为心理学研究表明：21天以上的重复会形成习惯；90天的重复会形成稳定的习惯。

即同一个动作，重复21天就会变成习惯性的动作。

同样道理，任何一个想法，重复21天，或者重复验证21次，就会变成习惯性想法。



## <<好习惯的女人好命一辈子>>

习惯是一种多么顽强的力量，它可以主宰女人的一生，因此女人们应该有意识地培养良好的习惯。已经养成的坏习惯，不是完全不可改变的。

习惯是有意识的选择，如果女人们能将好的思维方式、好的行为和工作方式变成习惯，那么女人们就会很轻松地获得成功号陕乐的人生。

好习惯是女人幸福一生的本钱女人想要获得一个幸福的人生，除了要有信心、热情、意志、毅力等，还应该搭上习惯这个通向幸福的航班。

古罗马著名诗人奥维德曾说过：“没有什么比习惯的力量更强大。

”一语道破了习惯在生活中的作用。

人们日常活动的90%源自习惯和惯性，毫无疑问，人就是一种习惯性的动物，而是否拥有良好的习惯关乎女人们一生的幸福。

“好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断增长，一个人毕生就可以享用它的利息；而坏习惯是道德上无法偿清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到道德破产的地步。

”这是俄国著名教育爱乌申斯基说的一段话。

因此，女人们一定要牢记：好习惯是女人幸福一生的本钱，一定要努力地去培养自己的好习惯。

人们常说：“如果你把魔鬼的一个孩子邀请到自己家里来，那么你的全家都会因此而变成魔鬼。

”所以，一种坏的习惯与女人们自己其他习惯是有着千丝万缕的联系。

一个坏习惯的存在，会使得你更容易形成其他一些坏习惯，最后你的个性品质就变成了一个坏习惯构成的综合体。

百万女富翁珍妮生意失败后，负债累累，在无法维持后，终于沦为一个长年靠乞讨为生的乞丐。

有一天，珍妮意外获得了一位没有继承人的远房亲戚死后留下的一大笔遗产。

珍妮惊喜万分，觉得自己的苦难终于到头了，于是结束了自己十年的乞讨生涯。

她开始购置房产、汽车，改变自己的衣着外貌，企图重新挤入上流社会。

而珍妮却失望地发现，这并不是一件简单的事，十年的乞讨生涯已经在她身上打上了深深的烙印，她依然保有当乞丐时的那些习性。

例如在宴会上，总会不自觉地收集剩下的食物带回去吃；看到有钱人，总是习惯性地向他弯腰点头，用谄媚的声音跟他人交谈；在商店里，看到好一点的碗和结实的木棍总是忍不住买下来，于是家里的碗和木棍泛滥成灾。

别人总是能轻而易举地看出她原来是做什么的，渐渐地，都对珍妮敬而远之。

珍妮曾经痛苦地对他人说：“我曾无数次立下誓言，如果我能够完全改变那些乞丐的习性，我愿意放弃整个世界。

但是24小时之后，我又会重复做着那些坏习惯。

”可见，习惯对女人有着巨大的影响，因为它是一贯持续的，在不知不觉中，经年累月地影响着女人的行为，影响着女人的效率，左右着女人的幸福。

所以，女人想要获得一个幸福的人生，除了要有信心、热情、意志、毅力等之外，还应该搭上习惯这个通向幸福的航班。

好习惯像温室的花一样，在刚开始培养的时候需要女人们持续不断的悉心呵护；然而，坏的习惯却像杂草一样，随时随地都能生长，但它阻碍了美德之花的成长，使一片美丽的园地变成了杂草丛生的杂草丛。

女人们在生活中千万要注意好习惯的培养，坚持“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”的信念，让良好的习惯在良好的行为中一点点的积累、发展和巩固。

“习惯是伟大行动的指南”，一个女人习惯的好坏，可能导致她事业的成败，可以决定她的命运，可以判定她是否幸福。

习惯是女人天性中的一种原则，良好的习惯可以大大地提高女人生活和工作的效率。

例如，最简单的“勤奋”和“懒惰”。

一个女人如果习惯于懒惰，她就会每天无所事事地到处溜达，最后只有失败；一个女人如果习惯于勤奋，她就会孜孜以求，克服一切困难，做好每一件事情，最后获得成功，拥抱幸福的人生。

## <<好习惯的女人好命一辈子>>

19世纪心理学家威廉詹姆斯曾写道：“习惯就像一只巨大的飞轮，正是它，使得那些从事最艰苦、最乏味职业的人们没有抛弃自己的工作；也正是它，注定了我们每一个人都只能在自己所接受的教育和最初选择的范畴内与生活展开搏斗，并为那些自己虽然并不认同，但却别无他选的某种追求而付出最大的努力。

”一个拥有好习惯的女人，她在人生的道路上往往能取得事半功倍的效果，从而达到幸福的彼岸。女人，让优秀成为习惯当女人把成功也当做一种习惯之后，她们会变得不屈不挠、坚强自信，因为她们已经拥有了成功者克服一切困难、不达目的绝不罢休的坚韧和勇气。

美国形象大师罗博特·旁特曾经说过这样一句话：“在这个世界上，许多人之所以不成功，是因为他们看起来就不像成功者。

”所以，女人们想要成功，就必须给自己塑造一个成功的形象。

这里的成功形象不是让女人们穿名牌、戴华丽首饰来显示自己的名贵，而是让女人们按照成功者的标准来要求自己，按照成功者的思考模式和行为模式做事情，培养出成功者所需要的习惯。

生活中，有些女人总是羡慕别人的成功，觉得成功的人似乎永远成功，而失败的人永远失败，但是真是如此吗？

当然不是！

其实，这不过是一种习惯在左右着你而已。

就像习惯于懒惰的女人，总会觉得无所事事；习惯于勤奋的女人，总有攀不完的新高峰一样。

同样，习惯成功的女人不会在乎前路坎坷，也不会在意挫折失败，在她们眼中，只有成功才是全篇的休止符，失败不过是成功乐章中的一个小节。

她们习惯用成功者的标准来衡量自己，因此她们总是在永无止境地前进中。

## <<好习惯的女人好命一辈子>>

### 编辑推荐

《好习惯的女人好命一辈子》畅销全球的经典励志主题，一部女性习惯的培养指南，一本女人好命的修炼圣经。

女性憎恶习惯，也喜欢习惯，因为是它造就了自己现实的命运。

女性把幸福所必须的东西坚持下来的唯一方法，就是养成习惯。

习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰女人的命运，就如美国著名哲学家罗素告诫女人的那样：

“人生幸福在于良好习惯的养成。

”习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰女人的一生。

人的行为总是一再重复。

因此，幸福不是单一的举动，而是习惯。

习惯就是习惯。

谁也不能将其扔出窗外，只能一步一步地引下楼。

一个女人如果每年根除一种恶习。

那么她用不了多久就成为十全十美的人。

女人们可以通过改变其习惯而改变自己的命运，好习惯仿佛像一根缆绳。

我们每天给它缠上一股新索。

要不了多久，它就会变得牢不可破。

习惯深刻而广泛地影响着女人的一生，拥有好习惯的女人，可以以“坐看风起云涌”的闲暇心态。

轻松地面对生活中的各种困境，继而拥有一个美好的人生。

好命的女人，不是因为幸运，而是来自于日常生活中的点滴积累养成的良好习惯。

好的习惯是女人储存的幸福资本，这个资本会不断地增值，女人就会毕生享用它的利息，坏习惯则是人生中无法偿清的债务，这种债务能够用不断增长的利息去折磨女人，使她沮丧、失败、苦命以致整个人生达到破产的地步。



<<好习惯的女人好命一辈子>>

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>