

## <<影响你一生的习惯>>

### 图书基本信息

书名：<<影响你一生的习惯>>

13位ISBN编号：9787530849989

10位ISBN编号：7530849980

出版时间：2009-4

出版时间：天津科学技术出版社

作者：漆浩

页数：357

字数：180000

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>

## <<影响你一生的习惯>>

### 前言

在日常生活中，习惯无处不在，每个人都有各种各样的习惯。

在这些习惯中，既有好习惯也有坏习惯，既有老习惯也有新习惯。

好习惯可以使你功成名就，坏习惯能够让你身败名裂；老习惯也许使你执迷不悟，新习惯可能让你茅塞顿开。

所以，对于好习惯我们要保留，对于坏习惯要摒弃；对于老习惯要警惕，对于新习惯要培养……拿破仑曾经说过，成功和失败都源于你所养成的习惯。

有些人做每一件事都能选定目标，全力以赴；有些人则习惯随波逐流，凡事碰运气。

不论你是哪一种人，一旦养成习惯，都难以改变。

因为，习惯是思维的定式，它左右着你按照它的模式去运作。

如果你养成了不好的习惯，时间一长变成了老习惯，就会影响你的一生。

本书从影响你一生的习惯入手，探讨养成良好的习惯和戒除不良习惯对人生的积极意义。

全面深刻地分析了老习惯、新习惯、好习惯、坏习惯、小习惯以及无处不在的各种习惯。

通过日常生活中各种各样的习惯，生动有趣地描述了形成各种习惯的性格。

郑重地劝谕读者，要区别习惯的好坏，别让习惯牵着走。

要警惕潜意识的误导。

不当消极被动的奴隶。

要养成积极主动的习惯。

## <<影响你一生的习惯>>

### 内容概要

本书从影响你一生的习惯入手，探讨养成良好的习惯和戒除不良习惯对人生的积极意义。全面深刻地分析了老习惯、新习惯、好习惯、坏习惯、小习惯以及无处不在的各种习惯。通过日常生活中各种各样的习惯，生动有趣地描述了形成各种习惯的性格。郑重地劝谕读者，要区别习惯的好坏，别让习惯牵着走。

要警惕潜意识的误导。

不当消极被动的奴隶。

要养成积极主动的习惯。

别囿于习惯的藩篱，被习惯所左右。

从而，借他山之石以攻玉，取别人之长，补己之短。

本书事例取材比较典型、立意较高远、内容较深刻。

不但对习惯的表现形式进行了科学的分类，还将习惯与生活中的案例紧密地结合起来，使习惯看得见摸得着，具有很强的指导性与借鉴性。

不论你处于茫茫人海之中的哪一阶层，只要一读，便能对各种各样的习惯一目了然，豁然贯通，从而使你的人生和事业步入辉煌。

## &lt;&lt;影响你一生的习惯&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 无处不在的习惯 习惯动作有习性 随手涂写的癖好 与人说话的惯例 握手透露的信息 坐姿能体现习惯 手势是无声的语言 穿着打扮有个性 饰物佩戴的习俗 如何穿鞋有习惯 选择T恤有偏好 抽烟形成的习气 吃饭形成的规律 透过签名看习性 整理杂务有习惯 改不掉的喜好 付款方式看性格 开车形成的习惯 习惯能导致情绪变化 笑声异彩纷呈 习惯无处不在

第二章 别让习惯牵着鼻子走 勿让习惯牵着走 警惕潜意识的误导 敢于向权威挑战 专家的话未必都正确 不要崇拜任何人 莫让习惯变成见 让主见压倒偏见 跟风的习惯不可取 不向无能为力低头 不要固守陈旧的习惯 女人的智力不比男人低 成才不一定都得上大学 坏孩子也有好前途 别把希望寄他人 结论未必是事实

第三章 警惕你的老习惯 莫让习惯老化 别粗心大意 万事通不如一事精 处世不可太较真 遇事不要找借口 依赖会使你变懒 不当惰性的奴隶 停止无谓的抱怨 克制吹毛求疵 别让眼高手低害了你

第四章 培养你的新习惯 新习惯要有新思维 破除旧习迎新俗 永远走在别人的前面 遇事多转几个弯 不要囿于习惯的樊篱 站得高才能看得远 用智慧创造奇迹 利用名气造声势 寻找习惯的空隙 借他山之石以攻玉 取人之短以补长 找出问题的转折点 眼睛不要盯在脚面上 冷静思考善变通 直击对方的弱点 习惯没有固定的模式

第五章 保留你的好习惯 好习惯是成功的阶梯 勤奋能超越失败 把挫折当做机遇 向困难说声“我能行” 养成不服输的心性 养成积极主动的习惯 永远不要自满 居安思危操胜券 不把工作带回家 学会给自己下命令 让快乐变成习惯 给习惯换上新款式 学会宽恕自己 从失去中获取 学会自我反省 做生命航船的舵手 断绝自己的后路 乐观地面对失败

第六章 去掉你的坏习惯 抛弃你的坏习惯 向消极行为说“不” 避开牢骚的瘟疫 做人不可太偏激 杂乱无章坏处多 搬弄是非不可取 拖延陋习要克服 赶走心中的害群之马 不要杞人忧天 敢犯错才能少犯错 不要前怕狼后怕虎 刻薄是柄双刃剑 猜疑是内耗的祸根 不要无视对方的自尊 抛弃自怜的念头 从自弃中走出来 消除孤僻的心理 别让情绪牵着走 改变坏习惯的十三种做法

第七章 注意你的小习惯 小习惯不可小看 小节不拘伤大节 站有站相坐有坐姿 千万不要“不好意思” 家务劳动要分担 随便的习惯不可有 对熟人不可太放肆 成功不要说“如果” 顺其自然戒强行 敢想才能敢做 别把怒气压心底 怨天尤人是精神的毒药 畏缩不前是成功的天敌 交朋友不能好过头 说到就得做到 应当改正的小毛病

第八章 勿让习惯成娇惯 勿让溺爱成恶习 爱孩子不能累孩子 根除习惯的痼疾 不要死守老经验 不要屈从于“司空见惯” 别把残疾当缺陷 摆脱习惯的纠缠 善于从小处着手 不要寄希望于明天 机会在于创造 不要自以为是 正确对待他人的赞美 别被荣誉冲昏了头 骄傲是无知的表现 自视清高是失败之源 聪明别被聪明误 不要拒绝别人的批评 死要面子活受罪 别想一步登天 莫让习惯成自然

第九章 当习惯不再习惯 别向习惯低头 伸手不如动手 化不利为有利 让别人监督你 适时改变旧习惯 学会给习惯让路 钱多未必是好事 成功没有不变的模式 换一种角度看问题 走与众不同的路 做别人不愿做的事 当习惯不再习惯

## &lt;&lt;影响你一生的习惯&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 无处不在的习惯习惯动作有习性在我们的日常生活中，由于长久的积累自然而然地会产生并形成一些具有某种特定意义的习惯。

因为这些习惯是在自然而然当中不自觉地形成的，具有很强的稳定性，所以很难一下子就改正过来。比如，习惯两脚自然站立，两手插在衣服口袋里，并不时地伸出手来然后又插进去，这种人多是比较小心和谨慎的，凡事想的要比做的多，但由于想得太多，瞻前顾后，行动起来往往畏首畏尾，反而不能大刀阔斧，所以最后的结果反倒多半不会让人太满意。

在工作、学习和生活当中，这样的人大多缺少灵活性，为了避免风险，多用一些老套的方法去解决问题。

这样的人害怕失败，是因为他们没有承受失败的良好心理素质，在挫折、打击和困难面前，他们常常是灰心丧气、怨天尤人，而不从自己身上寻找原因。

两脚并拢或是自然直立，把双手背在背后，这是一种充分表现出自信心理的姿态。

习惯于做这种动作的人，一般来说都具有某一特定的自我优越感，更准确地说是具有一定的社会地位和知识水平，能够担当起领导别人的责任而不是被人领导。

与人交往中，在很多时候，除了用语言以外，我们还习惯于用“摇头”和“点头”来表示自己对某一事物的看法，是肯定还是否定。

经常习惯于做这样动作的人，虽然很会表现自己，却也很容易引起别人的反感，产生不愉快的情绪，因为这种表示有些时候会被人误以为你是没有真正地用心去听他人的谈话而采用的方法，所以需要注意。

一般来说，经常摇头或是点头的人，他们的自我意识都是很强的。

某一件事情，一旦打算要做，就会非常积极地投入其中，并尽最大的努力把它做好。

在日常生活中，还有对于某一个陷入困境当中，想不到好的解决办法，在突然之间有了灵感，忽然拍脑袋的习惯。

再有就是做错了某一件事以后，有所醒悟，并对此表示非常后悔，也有拍脑袋的习惯。

虽然同样是拍打脑袋，但部位却有不同，有的是拍打后脑勺，有的是拍打前额。

拍打后脑勺多是处于思考状态，这种动作的最大目的就是为了解放自己，以想到更好的应对办法；而拍打前额，则多表示事情不管是好还是坏，至少已经有了一个结果。

有些人心里想的，嘴上说的，手上做的经常会很不一致，比如对于某一件事情，其实他是十分想得到的，但当别人想给予他时，他却进行拒绝。

口上拒绝着，手却在底下接受了。

这种人多比较圆滑和世故，并且能非常老练而又聪明地处理各种人际关系，使自己与他人保持和睦。他们在迫不得已的时候是不会轻易地得罪人的，即使得罪了，也会想方设法地弥补，使之有挽回的余地。

另外，习惯触摸自己头发的人，其个性多是十分鲜明而又突出的，他们对是非善恶总是分得特别清楚，并且不肯有一点迁就和马虎。

他们具有一定的胆识和魄力，喜欢标新立异，去做一些比较刺激而别人不敢做的冒险的事。

这种人会不时地取笑和捉弄他人一番。

他们一般来讲都有比较良好和稳定的人际关系，为人处世比较慷慨和大气，不会斤斤计较，所以很容易赢得人心。

这种人多比较有心，能够通过生活中的某一个细节来寻找和制造机会以发展和完善自己。

习惯用腿或脚尖使整个腿部颤动，有时还用脚尖或者以脚掌拍打地面，这样的人多很会懂得自我欣赏，有一些自恋情结。

但他们比较封闭和保守，在与他人交往中会有所保留，并且不太容易与他人建立良好的关系。

在与他人交谈的时候，总是习惯打手势做动作，以对所说的话起解释、强调和说明、补充的作用，如摊开两手、拍打手心等。

这样的人，一般来说自信心都很强，具有果断的决策力，凡事说做就做，有一股雷厉风行的洒脱劲儿

## &lt;&lt;影响你一生的习惯&gt;&gt;

，很有气势。

他们多属于比较外向的人，在什么时候都极力想把自己打造成为一个核心人物。

在抽烟的时候习惯吐烟圈的人，其人占有和支配欲比较强，凡事喜欢我行我素，不被管制。

他们大多性格比较外向，爱与人交往，并且仗义和慷慨，凡事不会太计较，只要能说得过去就可以了。

所以这样的人多易得人心，在他周围总是团结着一些人。

抽烟时爱吐烟圈，其性格在整体上大致如此，另外还可通过他吐烟圈的形状看出其对某一事物状况的态度是积极的还是消极的。

如果烟圈是朝上吐的，说明他的态度是积极的，充满了自信；反之，如果是向下吐的，是表示态度比较消极，没有多大的自信。

与人打交道，习惯摊开双手，这在很多时候是表示无奈，很为难的一种动作，旨在告诉对方“我也没有办法，你让我怎么办呢”的意思，同时可能还伴有耸肩的姿势，这从某一个侧面说明了这是一个比较真诚、坦率的人，当自己无能为力时，可以直言相告，而不是虚伪地掩饰。

当一个人用手摸后颈时，在很多时候是出现了懊恼、悔恨或是害羞的心理情绪，这种人的性格多是比较内向的，遇到某些事情时，常会以一些动作来掩饰自己的情绪。

在与他人交谈交往中，习惯自然地解开外衣的纽扣，或者干脆把外衣脱掉，从这一动作就可以看出这个人在很多时候是非常真诚和友善的，说明他对交谈、交往的对象并没有持太多虚伪客套的礼节，因为在一定的场合，这样的动作很可能会被误以为是对对方不尊重不礼貌的行为，而他并没有过多地注重这些，显然是并没有把对方当做外人。

至于那些一会儿把纽扣扣上，一会儿又解开的人，给人的感觉似乎就不太舒服。

而这样的人多较意志不坚定，容易给人留下一种优柔寡断，迟疑不决的印象。

习惯动作显出来的习性，是无声的语言，它向人们展示了一个人的精神面貌和内心世界，所以，绝不可以让习惯变成了娇惯。

随手涂写的癖好在现实生活中，或许我们每个人都有这样的习惯：在极其无聊的时候，喜欢在一张纸上或是其他物体上随便地涂涂写写。

有心理学家指出，这种无意识地乱涂乱写形成了一定的习惯后，往往能显示出一个人的性格来。

因为一个人的内心世界正是通过涂写这个习惯动作显露出来的。

比如：习惯画三角形的人，其理解能力和逻辑思维能力多比较强。

在绝大多数的时候能够保持头脑清醒，思路清晰，有很好的判断力和决断力，但缺乏耐性，容易急躁、发脾气。

习惯画圆形的人，办事多有一定的规划和设计，喜欢按照事先的准备行事。

他们多有很强的创造力和很丰富的想象力。

喜欢画多层折线的人，其分析能力比较强，而且思维敏捷，反应速度快。

因为单式折线代表内心不安，所以喜欢画单式折线的人在很多时候都处在一种相对紧张的状态之中，情绪不稳定，时好时坏，让人难以捉摸。

习惯画连续性环形图案的人，多能够将心比心，站在别人的立场上为别人着想。

他们在大多数情况下都对生活充满了信心，而且适应能力很强，无论什么样的环境都能很快地融入其中。

他们对现状感到满足。

习惯在小格子中画上交错混乱线条的人，有一定的恒心和毅力，做什么事情都有一股不达目的誓不罢休的劲头。

习惯画波浪形曲线的人，个性随和，而且富于弹性，适应能力很强，善于自我安慰，遇事愿意往好的方面想。

习惯在一个方格内胡乱涂画不规则线条的人，说明他的情绪低落，心理压力很重，但不会产生悲观厌世的想法，对人生还抱有很大的希望，并会寻找办法，解脱自己，朝积极向上的方向努力。

喜欢画不规则曲线和圆形图形的人，心胸多比较开阔，心态也比较平和，对环境的适应能力很强，但有点玩世不恭。

## <<影响你一生的习惯>>

习惯画不定型但棱角分明图形的人，多竞争意识比较强，争强好胜，总是希望自己能够胜人一筹，而事实上，他们也在不断地为此而努力，并且可以做出巨大的牺牲。

喜欢画尖角的图案或紊乱的平行线的人，表明他的内心总是被愤怒和沮丧充斥着。

习惯在格子中间画人像的人，朋友很多，但敌人也不少。

喜欢写字句的人，多是知识分子，想象力比较丰富，但常生活在想象当中，有点不切合实际。

习惯画眼睛的人，其性格中多疑的成分占了很大的比例。

这一类型的人有比较浓厚的怀旧心理。

喜欢涂写对称图形的人，做事多比较小心谨慎，而且遵循一定的计划和规则。

## <<影响你一生的习惯>>

### 编辑推荐

有些人做每一件事都能选定目标，全力以赴；有些人则习惯随波逐流，凡事碰运气。

不论你是哪种人，一旦养成习惯，都难以改变。

因为，习惯是思维的定式，它左右着你按照它的模式去运作。

如果你养成了不好的习惯，时间一长就变成了老习惯，就会影响你的一生。

我们的成功或失败都源于所养成的习惯，它成了我们思维的定势，左右着我们按照它的模式去运作。

《影响你一生的习惯(珍藏版)》中以举例的说明方式，阐述了好习惯、坏习惯、老习惯、新习惯、小习惯等对人产生的各种影响，说明重视好习惯，戒除坏习惯对于人生的积极意义。



<<影响你一生的习惯>>

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>