

<<好命不如好习惯>>

图书基本信息

书名：<<好命不如好习惯>>

13位ISBN编号：9787801756381

10位ISBN编号：780175638X

出版时间：2007-8

出版时间：长安

作者：李怀玉

页数：340

字数：300000

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>

## <<好命不如好习惯>>

### 内容概要

中国有句俗语：积千累万，不如有个好习惯！科学表明：人们每天高达90%的行为是出自习惯的支配。你每天所做的每件事，都几乎是靠着习惯的指引。

好习惯常常与坏习惯并存，有时候习惯是天使，有时候习惯就变成了魔鬼。

坏习惯甚至常常可以使人手脚敏捷而头脑笨拙。

你要坚信：好习惯可以引领我们去成功，坏习惯却足以毁掉我们的一生。

习惯是所有伟人们的奴仆，也是所有失败者的帮凶。

习惯就像指南针，指引着我们的行动方向。

习惯是成功背后隐藏的一个大秘密：每一个人成功与失败的最大分野，就来自于他们不同的习惯。

好习惯能使我们插上翅膀，飞往天堂；坏习惯却可以让我们戴上锁链，走向地狱。

遗憾的是，当许多人被坏习惯的锁链紧紧束缚着的时候，他们却从来不知道：那把战胜它的钥匙，其实就掌握在自己的手中。

本书告诉你一生最应该塑造的12种成功习惯。

## &lt;&lt;好命不如好习惯&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 好习惯是你终身受益的资本——培养完美习惯，缔造亮丽人生 习惯不是奴仆，就是帮凶 隐藏着人类本能的秘密习惯 习惯折射性格，习惯缔造人生 习惯是命运的影子 坏习惯是人生的坟墓 让好习惯成为成功的发源地 好习惯都是塑造出来的

第二章 心态习惯：乐观自信是你的“金苹果”——笑对人生，打造新貌出头天 让乐观成为人生的开路先锋 摘下自信这个“金苹果” 超级冠军的成功秘密 跨越自卑，你就是人生的主宰 用自信重新定义你自己 奇迹源于化劣势为优势 消沉会毁掉你的生活 人生何必想得太多 用自信直面人生的挑战 走出人格障碍的阴影 找到自己心灵的平衡点

第三章 做人习惯：胸中有成竹，足下有黄金——善于规划人生这盘棋 人生是盘棋，步步有玄机 我是谁？我最适合干什么 诚信，就要有正确的名利观 发挥你的潜在才能 做好自己最重要 成功源于认清了自我 成就不凡人生的十大信条 十年后，你会在哪里 你需要为自己选定目标

第四章 做事习惯：做正确的事，正确地做事——巧干实干，成功就在不远处 “眼高手低”最要命 成功离不开脚踏实地 夸夸其谈最误人 学会更有效地利用时间 让心灵更安宁，让人生更从容 要实干、巧干，别蛮干 养成井然有序的好习惯 做事有条理，工作更顺利 别忘了做做备忘录 踏实肯干，勿以善小而不为

第五章 行动习惯：让生命高效运转——勇敢行动，别指望谁能推着你走 犹豫是意志薄弱的表现 提高自己的行动力 不行动，明天就是世界末日 用行动将想法付诸现实 敢想，敢做，敢成功 别在等待和观望中迷失了自己 随时整理好你的杂务 “拖拉”能让你一事无成 给自己一个行动的承诺 成功在于比别人先行一步 为了生命，加快行动的步伐

第六章 品德习惯：“诚信”是你最金贵的资本——打造你的诚信金品牌 诚信是一股清新的空气 信誉是开启财富之门的金钥匙 别让谎言毁掉你自己 给你的信用加道防火墙 信用是成大事的最大资本 培养讲诚信的好习惯 言必诺，信必诚 诚实经商，赚得长远

第七章 思维习惯：不拘一格，勇于创新——创新是成大事的导火线 创新是财富，是能源 别成为思维的“囚徒” 要敢于突破思维定势 多留点儿时间去思考 创新创造其实也简单 你完全可以成为发明家 创新是进步的真正灵魂 认清正确的思考从哪里来 出奇制胜，让脑袋多开窍 创新，令人欣喜，使人敬畏 创新有时就是被逼出来的

第八章 学习习惯：勤奋求知，不断上进——终身学习，读活书做活事 知识是人飞上天堂的羽翼 一定要给自己及时充电 读书要读活，学习要得法 养成终生学习的好习惯 学问总是更近有心人 自我教育让你的人生更闪亮 失败是最好的学习机会 敢于弄斧到班门 别犹豫，向目标大胆进发

第九章 工作习惯：谋求合作，携手共赢——合力双赢，创造人生奇迹 会合作，让你更具竞争力 集思广益好成事 善于从同伴那里汲取力量 双赢合作最长久 与人合作须有容人之量 “分享成就”是高级的创富模式 要视团队成功为最大荣耀 你一个人组成不了团队 沟通是团队合作的基石 学会维护团队的利益 让团队关系更融洽

第十章 社交习惯：善于沟通，取好人缘——妙语添风采，沟通添人脉 会说话才能赢得好人缘 善于倾听更重要 要乐于接受别人的忠告 别让人误解了你的话 学会到什么山上唱什么歌 掌握与人沟通的技巧 会把“不”说得有声有色 少树敌多交友，人生大路更好走 要把握好交朋友的弹性

第十一章 性格习惯：坚韧刚毅，永不言败——胜利属于坚持到最后的人 坚持不懈就能成就大事 别被一时的挫折打败 英雄与懦夫的区别 成功在于再多走一步 丘吉尔的成功秘诀 像狼一样去成功 要多积累，别浮躁 耐心的人才能钓到大鱼 坚持到最后，你就成赢家

第十二章 处世习惯：宽容豁达，以和为贵——胸怀大度能容人，豪爽坦荡成大业 心胸宽广，才能领略海阔天空 宽容别人，等于解放自己 做人贵在平和忍让 报复就像“蜜蜂的毒刺” 微笑是化解仇恨的良药 凡事别去太较真儿 与人为善，多结好人缘 珍惜结识的缘份 学会营造融洽的人际关系

第十三章 生活习惯：让自己更健康、最快乐——健康是一种资本，快乐是一种能量 人生一世，身心健康最关键 让自己成为人生快乐的主宰 调整自我，让快乐成为习惯 用平常心应对内外压力 让自己更放松，让生活有规律 每天好心情，身体多健康 别让坏习惯害了自己 节俭是人生最纯朴的美德 用自律主宰自己的灵魂 做自己的主人，过想要的人生 自立是坚强人生的开端

## <<好命不如好习惯>>

### 章节摘录

第一章 好习惯是你终身受益的资本——培养完美习惯，缔造亮丽人生 习惯不是奴仆，就是帮凶 认识习惯之前，让我们先来看一个笑话： 在部队，连长检阅新兵时，对队伍的排列有了疑问，就问值勤排长：“你为什么把高个子排在第一排，中个子排在第二排，矮个子排在最后一排？”

“报告连长！”

排长立正报告，“因为我入伍前是摆水果摊的。”

这种逻辑真让人啼笑皆非，估计那位连长要当场晕倒了。

笑话虽然夸张，却说明了一种现象。

人们在日常生活中，总是自觉和不自觉表现出某些习以为常的行为，但这些行为并不一定是经过了大脑的支配，它只是人的一种不自觉的行为而已。

然而，就是这些不自觉的行为，常常给人带来一些意想不到的后果。

后来，人们常常用“习惯”来形容这些行为以及随之而来的或好或坏的后果。

那么，习惯究竟是什么呢？

翻开《辞海》，上面的解释是：习惯是长时期逐渐形成的行为方式。

科学研究表明：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。

天长日久，有的习惯甚至会变作我们本能的一部分。

习惯又多是潜意识的活动，不需要经过大脑，就像人体各种软件的编程，一旦启动，就按既定的程序演绎。

可以说，习惯是一种神奇力量，能够左右我们的行动。

打个比方，习惯就像是走路，一旦人们选择了一条道路，惯性的力量就会促使自己沿着这条道路一直走下去，并不自觉地强化自己的选择，很难轻易改变。

让我们再看一个童话。

猪和马交上了朋友。

有一天，猪去马那里做客，马便留猪在马棚里过夜。

<<好命不如好习惯>>

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>