

《习惯决定成败》

图书基本信息

书名：《习惯决定成败》

13位ISBN编号：9787551801317

10位ISBN编号：7551801316

出版时间：2012-6

出版社：吕晓斌 三秦出版社 (2012-06出版)

作者：吕晓斌

页数：290

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《习惯决定成败》

前言

习惯的力量是巨大的。古往今来，凡是有所成就的人，一定是具备良好行为习惯的人。这些行为习惯主要表现在一个人的自尊与自信、迅捷与准时、坚韧不拔和积极进取等方面。与之相反，那些一生庸庸碌碌、没有什么成就的人，大多都缺少良好的习惯。所以，我们要改变自己的命运，就要丢掉坏习惯，培养好习惯并凭借好习惯的力量去搏击风浪。可以说，我们的生活总是被习惯左右着，而且，习惯对我们的影响涉及生活的方方面面。其中，良好的习惯如一枝枝花朵，或恬淡、或张扬地在我们的人生旅途中绽放着。一种行为，多次重复后就能进入人的潜意识，并逐渐变成习惯性动作。人的知识积累、才能增长、极限突破等等，都是行为不断重复成为习惯性动作的结果。有什么样的思想，就有什么样的行为；有什么样的行为，就有什么样的习惯；有什么样的习惯，就有什么样的性格；有什么样的性格，就有什么样的命运。人是一种习惯性的动物。无论我们是否愿意，习惯总是无孔不入，想想看，我们大多数的日常活动都只是习惯而已！早上几点起床，洗澡、刷牙、穿衣、读报、吃早餐、驾车上班等等，一天之内上演着几百种习惯。从某种意义上来说，我们的生活就是由这些习惯组成的。本书从了解和认识习惯切入，结合当代成功学、心理学、社会学等交叉学科知识，从思维、时间、学习、健康、工作、管理、交际、财富、处世、成功等各个人生层面切入，全方位、多角度地阐释习惯对人生成功的意义，并学会用习惯的力量成就你的一生。用平易的语言构建了一个足以改变你一生的伟大的习惯工程，形象而生动地剖析了左右人生的卓越习惯和负面习惯，并有针对性地提出了跨越人生障碍、培养优良习惯的切实可行的妙方，从而为读者重塑自我、改变人生命运提供了一条黄金途径。

《习惯决定成败》

内容概要

《一生必读的经典励志丛书:习惯决定成败(黄金典藏版)》由吕晓斌著。习惯是一种无意识的形态,它看似不经意,实则严重影响着你的命运,改变着你的人生。良好的习惯将你从思维的束缚中解放出来,不断提升你的生活。《一生必读的经典励志丛书:习惯决定成败(黄金典藏版)》从了解和认识习惯切入,全方位、多角度地阐释了习惯对人生成功的意义,并有针对性地提出了跨越人生障碍、培养优良习惯的切实可行的妙方,从而为读者重塑自我,改变人生命运提供了一条黄金途径。

《习惯决定成败》

书籍目录

第一章认识习惯 认识习惯 习惯的力量 人生将被习惯改变 习惯是一把双刃剑 那些给人积极影响的习惯 让习惯奏响命运交响曲 习惯是种子，成功是果实 习惯左右成败 习惯是一种潜意识的活动 认清自己的坏习惯 习惯的影响贯穿你的一生 坏习惯是美好人生的终结者 习惯由重复制造 第二章培养习惯 培养你的好习惯 让五种精神特质成为你的习惯 养成积极主动的习惯 养成积极自我评价的习惯 好习惯让你的心灵更健康 保持你的好心态 面对困境要有说“我行”的勇气 好的习惯让你受益终生 好习惯能培养好性格 让主动成为你的习惯 让好习惯代替坏习惯 习惯的培养需要一个过程 遇事应当三思而行 培养敬业的习惯 谦虚是你不可或缺的好习惯 第三章改变习惯 改变习惯先要改变你的潜意识 改变习惯从点滴做起 冲破习惯的禁锢 坏习惯能轻易毁了你 好高骛远要不得 别让习惯变成见 踏出自信第一步 必须改变的十一种思想陋习 别让“无能为力”成为你的习惯 有效地改变我们的习惯 甩掉你的惰性— 把自卑扔得远远的 做个支配习惯的人 改变拖拉的工作习惯 第四章利用习惯 用小习惯成就自己 用好习惯克服坏习惯 纵容自己就是毁灭自己 非凡人生要靠卓越习惯铸就 让习惯为你效劳 决策者一定要了解的习惯 珍视那些能令你成功的习惯 让好习惯为你打造美好生活 培养你工作中的好习惯 驾驭习惯掌控命运 善用你自己的社交好习惯 让理财成为你的习惯 学会利用你的习惯 第五章成也习惯 好习惯让你终生受益 培养成功的心态 让好习惯相伴幸福人生 成大事者必备的习惯 靠好习惯去成功 良好的社交习惯为你的成功助力 好习惯塑造好形象 让好习惯伴你终身 让你成功的七个好习惯 好习惯是打开成功之门的钥匙 好习惯是你收获的保障 要成功一定要先自信 第六章败也习惯 坏习惯是阻碍成功的绊脚石 别让坏习惯支配自己 不专心是你成功的敌人 处世不可太较真 拖延是最可怕的敌人 统筹安排，逐一击破 莫将时间浪费在琐事上 坏习惯毁人一生 坏习惯是阻碍成功的恶魔 别为面子所累 依赖会使你变懒 别让坏习惯误了你 怕冒险你可能就会失败 避开这些思维坏习惯 愤怒是种坏习惯

《习惯决定成败》

章节摘录

版权页：在诸多“助你成功”的好习惯中，设定人生目标的价值是最高的。其实，目标的设定简单易行，然而97%的人却从不这样做。当设定目标成为习惯时，你就可以轻松跻身于3%的成功人士之列了。无论你的梦想是职场得意、生活顺心，还是人际关系融洽，“设定目标”的力量将帮助你抵达任何一个你所梦想的目的地。这里列出了帮助你启动“目标工程”的便捷步骤：第一步找到自己的目标，并把它们以文字形式分类记录；第二步设定实现目标的“时间表”，为每一个目标规定一个“最后期限”；第三步预想一下在实现目标的过程中能遇到的阻碍，并思考攻克它们的应对方法；第四步列一个清单，写出有助于你实现目标的人和组织。实际上，设定目标与其他任何好习惯都可以配套使用。举例来说，如果你正在减肥，那就为自己设定一个目标体重，然后再制订一套达到这个体重的减肥时程与减肥计划。如果你渴望拥有一颗健康心脏，那就把降低胆固醇作为你的目标吧。锁定目标，只是我们迈向成功的第一步，要想达到成功，还需要我们心无旁骛地执著于目标。在沙漠中，一位父亲向随他一同打猎的三个孩子发问。父亲问老大：“你看到了什么？”老大回答：“我看到了猎枪、骆驼，以及一望无际的沙漠。”父亲摇头说：“不对。”父亲以相同的问题问老二。老二回答：“我看到了爸爸、大哥、弟弟、猎枪、骆驼，还有一望无际的沙漠。”父亲又摇头说：“不对。”父亲又以相同的问题问老三。老三回答：“我只看到了骆驼。”父亲高兴地点了点头。这个故事告诉我们，目标确立之后，就必须心无旁骛，集中全部的精神力注视目标。记住，最重要的是找到一个起始点，并坚持做下去。如果你不厌其烦地坚持做下去，就会获得一个又一个成功。美国知名激励导师安东尼·罗宾斯说，每天大声地喊出自己的目标，你将对自己奋斗的目标越来越明确。当目标一次次出现在你的脑海中时，它将慢慢地进入你的潜意识，激励你，给予你抵达目标的勇气和决心。请每天随身携带一个列有目标的便笺簿吧，让不懈的斗志时刻陪伴在你的左右。独立自主成大事 我们生活在这个纷繁的世界里，不可能孤立存在，你必然会与许许多多的人交往、合作，但这并不代表着我们要放弃独立而随波逐流。我们必须保持独立的生活习惯，因为独立是任何一个渴望成功的人必须具备的品质，也是成功必须坚持的一个原则。

《习惯决定成败》

编辑推荐

《一生必读的经典励志丛书:习惯决定成败(黄金典藏版)》是《影响一生的成功励志经典》之一。人是一种习惯性的动物，无论我们愿意与否，习惯总是无孔不入，渗透在我们生活的方方面面。在通往成功的路上，多一个好习惯，心中就会多一分自信；多一个好习惯，人生就会多一次成功的机遇；多一个好习惯，生命里就会多一种享受美好生活的能力……

《习惯决定成败》

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：www.tushu000.com