

# 《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：9787801758224

10位ISBN编号：7801758226

出版时间：2008-6

出版社：林敏 中国长安出版社 (2008-06出版)

作者：林敏 编

页数：262

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](http://www.tushu000.com)

# 《影响你一生的习惯》

## 前言

# 《影响你一生的习惯》

## 内容概要

《影响你一生的习惯(2008最新版)》将指导你如何来培养好习惯，摒弃坏习惯，走出习惯导致的误区，从而一步步踏上幸福完美的人生之旅。生活中经常会听到有人抱怨，说上天对自己多么不公平，未能给自己提供一个良好的环境，从而导致自己一直碌碌无为。那么，人生的结局真是由外界环境所造成的吗？当然不是。正如一位哲人所说：“影响我们人生的绝不是环境，也不是遭遇，而我们所养成的习惯。”

或许，我们还有很多人未能意识到习惯的巨大力量。但是，习惯影响人的一生这一点是客观存在、毋庸置疑的。

# 《影响你一生的习惯》

## 书籍目录

第一章 好习惯带来好人生 成功源于良好的习惯 习惯影响日常生活 成也习惯，败也习惯 惯于思考让人受益匪浅 勤于动脑让你更胜一筹 不给自己留退路就会有出路 好吃小亏往往占到便宜 谦虚使人进步 听人劝，得一半 良好的饮食习惯有利健康 好的工作习惯利于提高工作效率

第二章 坏习惯是人生的绊脚石 坏习惯是成功的绊脚石 坏习惯危害个人和社会 坏习惯害人一生 自暴自弃是成功的头号天敌 好高骛远注定一事无成 光想不做只能生产思想垃圾 过于依赖别人会丧失你自己 自命不凡有百害无一益 盲目从众只会阻碍前进的步伐 逃避解决不了任何问题 犹豫不决只会错失机会 踌躇不决是阻碍成功的大敌 抱怨是无能的最好诠释 行事鲁莽只会做出错误的决定 只会等待必将一无所有 拖延是现代人的大忌讳 不务正业让人碌碌无为 聪明反被聪明误 好强争辩没有任何意义 习惯性的怨恨只会带来自怜猜疑的习惯 害己害人 攀比的习惯很糟糕 杞人忧天只会吓倒自己 死要面子会真正丢了面子

第三章 要主宰命运先主宰习惯 不要让习惯一成不变 懂得如何培养好习惯 巧用心理暗示培养好习惯 掌握改变坏习惯的13种方法 莫固守内心深处的习惯 学会适时给习惯让路 挑战权威，不向习惯低头 及时改变不习惯的习惯 培养让自己快乐的习惯 培养敬业的习惯 培养果断决策的习惯 不可死守老一套的习惯 摒弃说“下一次”的习惯 小的坏习惯也不可小视 重视容易被忽视的好习惯 养成注意自己形象的习惯

第四章 培养受益一生的好习惯 微笑是最好的习惯 错了就坦率地承认 让大声说话成为你的习惯 遇事从容不迫 高效能人士的7个习惯 敢于向自我挑战 自己的事自己做主 不为打翻的牛奶而哭泣 通过各种途径来汲取知识 凡事积极主动 懂得居安思危 与成功者为伍 专心致志 做事情不达目的决不罢休 抛弃借口 找方法 永远不满足于现状 在疲倦来临之前就休息 正确把握自己的时间 真诚地赞赏别人 对他人要心存感激 多为别人着想 自纠己错，自我批评 学会适度宣泄 不把工作带进家门 懂得保全别人的面子 宽恕曾经伤害自己的人 站有站相，坐有坐相

第五章 抛弃阻碍成功的坏习惯 不要寄希望于所谓的运气 做事不要不分轻重缓急 不把今天的事情拖到明天 爱发牢骚的习惯很不好 骄傲是一种无知的表现 懊悔是一剂慢性毒药 千万不要喋喋不休 摒弃吝啬的不良习惯 易怒的习惯一定要节制 粗心大意的习惯不可轻视 斤斤计较得不偿失 与人相处不可太偏激 不要在背后道人长短 牢记五个不良的交谈习惯 不要搬弄是非，要远离是非 不要贬损他人来抬高自己 丢弃以己为先的习惯

第六章 从习惯的误区中走出来 根除习惯的痼疾 打破陈旧观念 大胆突破传统 习惯扔掉盲目跟风的“通病” 不仅要眼睛看，更要用心看 走自己的路，不迷信权威 别老说自己不如人 事事追求完美 没有必要 小节也不可不拘 打扮并非女士的专利 熟人之间也不能随便过头

第七章 行动起来，心动更要行动 行动是成功的关键 事情只有做了才会有结果 实干是一种精神 每天多做一点点 勤奋创造，顽强进取 有想法更要有行动 把梦想付诸行动 用积极的行动替代想象 脚踏实地地朝着目标行进 竭尽全力去做每一件事 想到了就马上去做 动口不如动手 说一尺不如行一寸 做事要趁热 打铁要实干，不要吹牛 行动起来 抓住财富 用行动把握良机

第八章 推陈出新，创新改变未来 新思路源于打破常规 推陈出新，开拓新思路 因循守旧的习惯要不得 比别人多想一步 勇于改变传统的习惯 不要迷信所谓的权威化 不满现状为创新激情 跳出世俗观念的陷阱 要善于利用前人的智慧 逆向思维出成果 点滴生活出灵感 大胆探索神秘的未知 将创新变成日常习惯

# 《影响你一生的习惯》

## 章节摘录

# 《影响你一生的习惯》

## 编辑推荐

《影响你一生的习惯(2008最新版)》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紧地结合了起来。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。

# 《影响你一生的习惯》

## 精彩短评

- 1、现在此类的书真是太多了，颇有些泛滥的感觉，哈哈
- 2、不错是一本很好的心灵读物

# 《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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)