

# 《筛选你的习惯》

## 图书基本信息

书名：《筛选你的习惯》

13位ISBN编号：9787801715968

10位ISBN编号：7801715969

出版时间：2009-12

出版社：赵文博 大众文艺出版社 (2009-12出版)

作者：赵文博

页数：400

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)

# 《筛选你的习惯》

## 前言

每个人一生一世都在跟自己身上的一样东西较劲，有时候是我们占上风，有时候是它拉着我们走。是什么东西这样不离不弃地跟着我们一辈子呢？就是“习惯”。关于习惯，《现代汉语词典》的解释是：“在长时期里逐渐形成的、一时不容易改变的行为、倾向或社会风尚。”这里说的社会风尚又称作“风俗习惯”，不是我们要讨论的重点。我们请大家更多地关注一下作为习惯的个人的行为和倾向。请注意这句话里的两个要素：一是长时期逐渐形成，二是不容易改变。所谓“长时期”，当然是个相对的概念，对于一个社会、一个国家、一个民族来说，可能需要几十年几百年的时间，才能形成代代相传、辈辈相袭的“风俗习惯”；但对于个人而言，这个“长时期”就绝不会有这么长了。但不管怎么说，好习惯需要长时期来养成。坏习惯也不是突然之间就降临在我们身上的。它们的形成都有个循序渐进的过程。所谓“不容易改变”。说的则是好习惯的坚持性和坏习惯的顽固性。有的人常年坚持晨起锻炼身体，风雨不误；有的人彻夜苦读，悬梁刺股，并且不以为苦，反而淡淡一笑对人说“习惯了”；也有的人，见到小便宜就管不住自己的手脚，不占不舒服。

# 《筛选你的习惯》

## 内容概要

《筛选你的习惯》内容简介：生活习惯、工作习惯、学习习惯，虽然不是与生俱来的，但可能伴随人的一生。良好习惯令人敬仰，恶劣习惯让人鄙夷。我们既应该尊重习惯，又必须筛选习惯。谁能养成良好习惯，谁就能够事半功倍；谁能扭转不良习惯，谁就能够驾驭人生。

# 《筛选你的习惯》

## 书籍目录

习惯决定品格1. 习惯是你的私人秘书2. 思想决定习惯，习惯提升品位3. 互赖性能使你成为团队里出色的一员4. 起初我们造就习惯，后来习惯造就我们5. 好习惯需要代代相承6. 梦想、幽默和坚持的习惯是成功者的必备素质7. 卓越不是单一的举动，而是习惯8. 别让心中那个“慌鬼”作怪9. 错觉本身也是坏习惯10. 千万别做那个“杀鹅取蛋”的“农夫”以智慧造就习惯1. 把积极的选择变成一种习惯2. 习惯：功在当前，利在一生3. 以正确的价值观和人生观来引导4. 由智慧造就的习惯能成第二天性5. 自制力是一个人品格的主要基础6. 自律是成功者不可或缺的一项素质7. 自强就是敢于向一切事物挑战8. 淡泊名利的人才真正懂得自尊9. 自信能给你的人生增添一条成功的路径10. 既要能一击中的，又要能百折不回以习惯成就人生1. 运动能让你获得精神上的松弛和愉悦2. 健康是幸福之本，也是成功之本3. 有嗜好不可怕，可怕的是成“瘾”4. 感谢不要只放在心里，而要说出口5. 空洞的说教不如鲜活的事实6. 培养对生活的兴趣，懂得接纳与参与7. 小毛病能毁大前程8. 遵守秩序是尊重他人的表现9. 坚毅的心态是产生奇妙力量的源泉10. 把诚实作为终生的习惯11. 只要是自己认定的事，绝不可优柔寡断12. 有时候，不作决定比错误的决定还糟糕13. 一以贯之的习惯是成大事的必备要件缺乏思想的习惯是不成功的习惯1. 别把你独一无二的东西丢了2. 没有思想的习惯是不成功的习惯3. 先动脑子后动手. 这是聪明人的做事习惯4. 心有几分清静，就有几分自在的创意5. 便宜面前更要三思6. 宁静以致远7. 冷静，能让你主宰任何可能发生的事情8. 养成凡事以逻辑推理的好习惯9. 成功在于具有超常思维10. 面对难题，引导比强拉要有效得多.....把创新就为自己一生的习惯学会思考比学习知识更重要人要有执著的好习惯，也要有放下的习惯好人缘，才是好习惯先做人，后做事做事有做事的习惯，成功有成功的法则

## 《筛选你的习惯》

### 章节摘录

人或动物的心智都是由其所能应付的环境来衡量的。例如，在战争中。一群没有统一指挥的人只能守住一小段防线；有了统一的指挥，往往会取得战争的胜利。作为众人首领的那些人所面对的事情，要比那些在他们领导下的个体所面对的情况复杂千百倍，而最高指挥官所面临的情况则是最复杂、最困难的。当一名普通的士兵是很容易的，这并不需要很高的心智。但能达到最高指挥官那样高心智的人就不很多了，也可以说寥寥无几。因此，我们可以说，心智就是应付环境的行为能力。环境越难、越复杂，生存于其中的生物的心智就越高。正如前面所介绍过的那样，蚂蚁面对自己的能力所能解决的绝大部分事情时，也像所有别的昆虫一样，凭其从祖先那里承传下来的习惯去完成。然而，它所能自主做到的事情是微乎其微的，因为它不能像人类一样可以为适应环境的变化而改变自己的习惯。尽管有些蚂蚁的行为令人惊叹，但我们还是不能因此而认定它们具有较高的心智。它们早就被大自然纳入预定的轨道之中了，而它们则为那过于有序的生存状态付出应有的代价。

# 《筛选你的习惯》

## 编辑推荐

《筛选你的习惯》：让习惯不再操纵你，习惯能成一个人，也能摧毁一个人习惯这东西，是一种势力——所谓“习惯成自然”，就像火车在刹车后，依然会朝前缓行一样。筛选你的习惯，就是颠覆那些习以为常的坏习惯势力，对它们来一次革故鼎新。

# 《筛选你的习惯》

## 精彩短评

1、看这本书可以让心静下来,想想自己的事情,哪些适合和好习惯有关,哪些事情和坏习惯有关.思考自己应该为自己的目标做什么改变.

# 《筛选你的习惯》

## 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)