

《决定青少年一生的8种习惯》

图书基本信息

书名：《决定青少年一生的8种习惯》

13位ISBN编号：9787534840579

10位ISBN编号：7534840570

出版社：金哲思 中州古籍出版社 (2013-01出版)

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

《决定青少年一生的8种习惯》

前言

你为什么相信明天太阳会照常升起？英国哲学家休谟说，是因为人类的习惯使然！当我们日复一日、年复一年地看到太阳的升落，在心中就形成了一种习惯，相信太阳每天都会照常升起，哪怕明天太阳可能爆炸！人的思考取决于意识，语言取决于学问和知识，而人的行动方式则多半取决于人的习惯。习惯是人们长时期逐步形成的行为倾向，它具有左右一个人行为方式的巨大能量。习惯一旦形成可影响你的终生，并在人们的生活中形成一定的能量，从而发挥出顽强而巨大的作用，支配着人的绝大多数行为，它可以帮你成功或是让你失败。正所谓播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种品格；播种一种品格，收获一种命运。人们在不知不觉中养成的习惯，也在不知不觉中造就或阻碍自己，这就是习惯的力量。总结成功人士的特质时，也许我们在意他们表现出来的天赋、智商、魅力和工作热情等。但实际上，如果把那些表现做出归纳的话，就会发现，实际上他们存在一个简单的要点：拥有良性习惯。人们身上那些根深蒂固的习惯，就如同一棵大树，它会对你产生巨大的影响。成功者与不成功者的区别，往往在于能否坚持不断，能否把有助成功的习惯坚持到底，所谓“水滴石穿”就是这个道理。让良性习惯进入我们的潜意识，这样的话，我们将不自觉地追随一个指向成功的导航仪而行进，而成功，也就在咫尺。习惯成就人生，好习惯是通向成功的基石，好习惯是人生的支点。本书从了解和认识习惯谈起，从思维、时间、学习、健康、目标、交际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，并让人们意识到用习惯的力量成就其人生。滴水能穿石，溪水汇成河。青少年朋友们，只要我们从现在开始，从身边的小事做起，从每一个细节抓起，与好习惯交朋友，每天进步一点点，每天收获一点点，你们就会发现自己会成为最快乐、最健康、最优秀的！

《决定青少年一生的8种习惯》

书籍目录

习惯一 保持锻炼的习惯，获得健康的能量 呵护身体健康 / 002 排“压”心舒畅 / 011 黄金心态是健康的保证 / 021 提高“健商”，做自己的保健医生 / 027

习惯二 坚持好学的习惯，获取知识的能量 做好知识火把的点燃者 / 034 有知识，始有能力 / 043 拥有学习精神才能打开知识宝库 / 048 全面获取知识，学富五车 / 057

习惯三 养成有计划的习惯，获取目标的能量 心有多宽，舞台就有多大 / 063 未来规划不得含糊 / 069 每一天都要做好人生规划 / 075 执著目标，不达目的不罢休 / 082 实现目标的捷径 / 085 自我实现是人生的最大目标 / 090

习惯四 发挥思考的习惯，获得智慧的能量 积极思考是一种智慧 / 096 唤醒潜能的巨人——创造力 / 098 持正确思考，走绚烂人生 / 102 创新引领未来 / 109

习惯五 练就惜时的习惯，获取效率的能量 惜时如金，拥抱时间 / 119 安排时间的诀窍 / 124 节约时间的秘诀 / 132 只有快人一步，才能抢占先机 / 138

习惯六 改掉犹豫的习惯，获取行动的能量 实践是检验真理的唯一标准 / 148 发挥果断的习惯，犹豫就会错过 / 151 与其被动等待，不如主动行动 / 153 不要早下定论，三思而后行 / 156 行动才能让梦想成真 / 160

习惯七 克服怯弱的习惯，赢得冒险的能量 要获得成功，必须有点冒险精神 / 168 下定决心干到底，破釜沉舟又如何 / 175 再难的旅途也会被坚强的毅力所征服 / 181 尝尽辛苦，才能畅饮成功的甘露 / 184

习惯八 运用合作的习惯，获取人际的能量 合作的力量——从我到我们 / 190 让合作成为一种快乐 / 193 “金钥匙”开启合作之门 / 203 借他人之力，你才能走得更远 / 209

《决定青少年一生的8种习惯》

章节摘录

请勿“庸人自扰” 诺贝尔医学奖的获得者亚历克西斯·卡锐尔博士说：“不知道抗拒忧虑的商人都会短命而死。”这句话适用于任何人。 1.忧虑是神经和精神疾病的病因 在强力的显微镜下，以最现代的方法来检查患有神经病人的神经时，却发现大部分人都非常健康。他们“神经上的毛病”都不是因为神经本身有什么异常的地方，而是因为情绪上有悲观、烦躁、焦急、忧虑、恐惧、挫败、颓丧等情形。柏拉图说过：“医生所犯的最大错误是，他们只治疗身体，却不医治精神。可是精神和肉体是一体的，不能分开处置。”医药科学界花了2300年的时间才认清这个真理。我们刚刚才开始发展一种新的医学，称之为“心理生理医学”，用来同时治疗精神和肉体两个方面。可是，医学界一直还不能治疗精神和身体上那些不是由细菌所引起，而是由于情绪上的忧虑、恐惧、憎恨、烦躁以及绝望所引起的病症。这种情绪性疾病所引起的灾难正以惊人的速度蔓延。医学专家估计：现在每20人就有1人在某一段时期得过精神病。二次世界大战期间被征召的年轻人，每6人中就有1人因为精神失常而不能服役。 摩根在任罗斯福总统的财政部长时说，忧虑常常会使他头昏眼花。他在日记里记述说，为了提高小麦的价格，罗斯福总统在一天之内买了440万蒲式耳的小麦，使他感到非常忧虑。他在日记里说：“在这件事情没有结果之前，我觉得头昏眼花。我回到家里，在吃完中午饭以后睡了两个小时。”著名的法国哲学家蒙泰格被选为老家的市长时，他对市民们说：“我愿意用我的双手处理你们的事情，可是，不想把它们带到我的肝里和肺里。” 2.忧虑情绪致病 忧虑会使你患风湿症或关节炎而坐进轮椅，康乃尔大学医学院的塞西尔博士是世界知名的治疗关节炎的权威人士，他列举了四种最容易得关节炎的情况：婚姻破裂、财务上的不幸和难关、寂寞和忧虑、长期的愤怒。忧虑甚至会使你有蛀牙。麦克戈尼格博士说：“由于焦虑、恐惧等产生的不快情绪，可能影响到一个人身体的钙质平衡，而使牙齿容易受蛀。”麦克戈尼格博士提到，他的一个病人原本有一口很好的牙齿，后来他太太得了急病，使他开始担心起来。就在他住院的三个礼拜里，由于过分焦虑，他突然有了九颗蛀牙。你是否看过甲状腺反应过度的人？他们会颤抖、会战栗，看起来就像吓得半死的样子——而事实上也差不多是这种情形。甲状腺原来应该能使身体规律化，一旦反常之后，心跳就会加快，使整个身体亢奋得像一个打开所有炉门的火炉，如果不动手术或加以治疗的话，就很可能死掉。在二战期间，美国大约有三十几万人死在战场上，可是在同一段时间里，心脏病却杀死了200万平民——其中有100万人的心脏病是由于忧虑和过度紧张的生活引起的。中国人和美国南方的黑人却很少患这种因忧虑而引起的心脏病，因为他们处事沉着。死于心脏病的医生比农夫多20倍，因为医生过的是紧张的生活。忧虑就像不停往下滴的水，就是这种不停地往下滴的忧虑，通常会使人心神崩溃而自杀。如果你长期忧虑下去的话，有一天就很可能得到最痛苦的病症：狭心症。这种病要是发作起来，会让你痛得尖叫，如果你认为这话太夸张，不妨去问问医生。你想健康长寿吗？那么请按照卡锐尔博士说的话去做：“在纷繁复杂的现代城市中，只有能保持内心平静的人，才不会变成神经病。” P15-16

《决定青少年一生的8种习惯》

编辑推荐

习惯成就人生，好习惯是通向成功的基石，好习惯是人生的支点。金哲思编著的《决定青少年一生的8种习惯》从了解和认识习惯谈起，从思维、时间、学习、健康、目标、交际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，并让人们意识到用习惯的力量成就其人生。滴水能穿石，溪水汇成河。青少年朋友们，只要我们从现在开始，从身边的小事做起，从每一个细节抓起，与好习惯交朋友，每天进步一点点，每天收获一点点，你们就会发现自己会成为最快乐、最健康、最优秀的！

《决定青少年一生的8种习惯》

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