

# 《高质量生活的好习惯》

## 图书基本信息

书名：《高质量生活的好习惯》

13位ISBN编号：9787802284159

10位ISBN编号：7802284155

出版时间：2011-3

出版社：新世界

作者：牧之主编

页数：246

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)

# 《高质量生活的好习惯》

## 前言

# 《高质量生活的好习惯》

## 内容概要

《高质量生活的好习惯》内容简介：将优秀的行为固定成一种规律，这就是一种好习惯；将不良的行为渗透到细节中，这就是一种坏习惯。好习惯使人变得优秀，坏习惯使人变得平庸。《高质量生活的好习惯》从做人、做事、职场、生活、健康五个方面。列举了现代人在追求高质量生活的过程中，应该培养的好习惯和应该克服的坏习惯，结合丰富的事例与轻松的论述，让你在享受阅读的同时，获取战胜自己的力量！

# 《高质量生活的好习惯》

## 书籍目录

第一章 坏习惯：我们的绊脚石固执让你不近人情 / 1急躁，总将事情搞砸 / 3懒惰者自误误人 / 5爱面子——你的心理包袱 / 8情绪化，易伤身 / 10没人喜欢唠叨嘴 / 12无主见者无自信 / 14胆小怕事，只能苟安 / 17抱怨，让事情更糟 / 19不守时者无信誉 / 21粗心大意，因小失大 / 23责任感的缺失——避重就轻 / 25小心眼儿，狭隘的代名词 / 29自私，为自我铸就的牢笼 / 31自卑者方愁眉苦脸 / 33自以为是，盲目自满 / 36疑心病，可怕的信任杀手 / 38搬弄是非，你在离间谁 / 41眼高手低，永无成绩 / 43吹毛求疵，水至清则无鱼 / 45

第二章 好习惯：成功的助推剂人人喜欢自信的脸 / 49性格越开朗，笑容越灿烂 / 52热情，事业的第一推动力 / 54表达自己，亮出自己 / 56肯定自己，让心灵充满活力 / 59鼓励自己，欣赏别人 / 62自省，让你的内心更丰富 / 64心胸宽广，容人者得人 / 66腹有诗书气自华 / 69心灵越丰富，生活越有度 / 72善于控制情绪，造就良好人际关系 / 75冷静，从容应对危局 / 77谦逊，为你的个人形象加分 / 9注重细节，完美无瑕 / 82敢冒险方能成就大事业 / 84变通，你能解决任何问题 / 88

第三章 培养做人的好习惯尊重别人的姓名 / 91用握手表达你的诚意 / 94大声说话，大胆表达 / 97让你的眼睛“会说话” / 99倾听，好人缘的秘密 / 102谈吐讲“不凡”，表达要艺术 / 104幽它一默又何妨 / 107简洁，让自己干练一点 / 109少谈些自己，多谈些他人 / 112学会交流，与人协作 / 114尊重别人的隐私 / 117用批评来校正自己 / 119好男儿，要顾家 / 122爱要及时表达 / 124善用爱的便条 / 127学会不加班 / 129把周末留给家人 / 131

第四章 培养做事的好习惯确定有效的目标 / 135用战略意识来掌控全局 / 137凡事计划，有备无患 / 139照章做事，尊重规则 / 141掌握时间管理的要领 / 145大事化小，分段完成 / 148做要事而不是做急事 / 150善用“80/20法则” / 153及时授权和分工 / 155让压力变为动力 / 158立即行动，162一次只做一件事 / 165投入百分百，效率百分百 / 168别让小事绊住脚 / 171让你的办公桌整洁有序 / 173让电话简洁起来 / 175让坚持成为习惯 / 180尽善尽美，善始善终 / 183

第五章 让高质量的生活成为一种习惯别忽视早餐 / 185饭吃八分饱 / 189让蔬菜水果作伴 / 192要想水灵灵，每天8杯水 / 194每天一杯健康茶 / 196维生素让你更年轻 / 199戒掉酒烟，还自己一份清爽 / 202闲暇不妨闭目养养神 / 204优质睡眠，自己创造 / 206尊重你的生物钟 / 208早起半小时，一天好精神 / 212随时随地来健身 / 213减肥有技巧，每天走楼梯 / 217让脂肪在绳子上燃烧 / 219与你的宠物一起散步 / 222简单健身法则，快速步行 / 224健康，是“跑”出来的 / 227爬爬山，出出汗 / 230游泳——最佳瘦身运动 / 232走进健身房，让器材来帮你 / 235动感单车，活力无限 / 237隐形体操——办公室运动有妙招 / 241定期体检，不可或缺 / 243

### 章节摘录

版权页：情绪化，易伤身无论男人、女人，企业CEO还是普通职员，办公室白领还是建筑工人，都难免逃脱一种东西的包围，那就是情绪。喜、怒、哀、惧这四种人类的基本情绪，构成了丰富的情感元素及旺盛的生命力。可以这么说，我们都是情绪的“奴隶”。蓬莱市青年张某，因购买的体育彩票号码与特等奖的号码相差一位数而与200多万元的奖金失之交臂，一气之下，患了瘵病。张某是位老“彩民”。8月18日。第49期体育彩票开奖，特等奖号码是223918+2，与张某自选的号码仅一位之差。张某气得一天没有吃饭。第二天晚上，张某感到头晕体乏、恶心想吐，被妻子送到驻军某部卫生队治疗。经检查，张某系因生气过度而患上了瘵病，需住院治疗。科学家们曾做过一个简单的实验，研究情绪对健康的影响。美国生理学家艾尔玛将一支支玻璃管插在摄氏零度、冰和水混和的容器里，藉以收集人们不同情绪时呼出来的“气水”。结果发现，心平气和时呼出的气，凝成的水澄清透明、无色、无杂质。如果生气，则会出现紫色的沉淀，研究者将这“生气水”注射到白鼠身上，几分钟后，白鼠居然死了。可见负面情绪的危害性有多大。医学专家告诉我们，生气首先伤害的是人身上最重要的心脏。《美国医学会杂志》报道，具有仇恨、敌意、易发怒个性的青年，心脏动脉较容易提早硬化，最后导致心脏病。报道说，据一项自1985年起针对374名18~30岁男女进行的长期跟进研究，发现个性较具敌意、仇恨及易怒的人，其心脏动脉硬化的几率较一般个性的青年高2.5倍。研究员指出，在生气或愤怒的时候，人体内所分泌的压力荷尔蒙会令血压上升，使血小板凝结在一起，造成血管硬化。研究员早将一些导致罹患心脏病的因素，如吸烟、饮食习惯及运动等剔除，纯粹比较不同个性的人对心脏健康影响的差异，令这项研究颇具说服力。我国的中医学也印证了这一点。正如《内经》所说：“喜怒不节，则伤脏，脏伤则病起。”当人愤怒时，交感神经的兴奋性增强，从而促使心率加快、血压升高。所以经常发怒的人易患高血压、冠心病，而且易使病情加重，有的甚至危及生命。人由于愤怒，也可导致食欲降低，或食而不化。经常如此，可使消化系统的生理功能发生紊乱。愤怒还可影响人体的腺体分泌。如正在哺乳的母亲，由于发怒可使乳汁分泌减少或使其成分发生改变，这对婴儿是十分不利的。又如人在受了委屈、侮辱而发怒时，泪腺分泌增强，泣不成声。有的学者，故过调查，发现儿童在愤怒时流泪的占35%，在日常生活中妇女的这种情况更多见。再如，随着愤怒的程度和时间增加，唾液可由增加而变得枯竭，有的人在争吵开始时唾沫星子飞溅，逐渐就变得口干舌燥，吵嚷声随之也慢慢消失了。此时人的唾液成分多会发生改变，即使是吃平时最喜欢吃的东西也会觉得味道不美。另外，怒伤肝，人处于气愤愁闷状态时，易导致肝气不畅、肝胆不和、肝部肿痛；怒也伤肺，生气时的人呼吸急促，可引起气逆、肺胀、气喘咳嗽；怒伤脾，气极忧虑，很伤脾胃；经常生气，可使肾气不畅，易致闭尿或尿火禁；伤神，生气时由于心情不能平静，难以入睡，致使神志恍惚，无精打采。“气大伤身”，这真是句千古不易的真理。无论什么原因产生的愤怒，都会影响人的身体健康。我们的社会有它运行的秩序，任何人违背了就会搞得一团糟，可是有时候人们把自己“极为>中动、以至于控制不住自己”作为理由。但谁能例外呢？在《圣经》中，那些成天发牢骚的人们让摩西非常恼火（《民数记》20章10节）。因此他没有照着上帝所指示的，吩咐磐石出水，而是生气地击打磐石两次（第11节）。他确实使磐石出水了，但却引发了一个问题，那就是违背了上帝的意愿。因此，上帝告诉他，他不能进入应许之地（第12节）。南非特种部队是一支战略力量，它的挑选程序号称当今世界最为严格的。参选者必须是南非公民，必须接受过学校教育；必须至少在部队、警队服役一年，或在预备营中呆过一年；必须会说两种语言；年龄必须在18~28周岁之间。入选测试。主要包括所有身体测试和心理测试。身体方面的测试包括：两分钟内做完67个俯卧撑，18分钟3公里全速跑。入选后，他们还得参加一流的海陆空训练，了解自己的任务是什么，掌握如何参加空中合作、水下作战、走过障碍物、丛林求生、跟踪、破坏等作战战术。而心理测试方面，任何无自我控制能力或脾气暴躁的人都会被淘汰。这就是游戏规则。你可以批评它、怀疑它，只要你参加这个游戏，就必须遵守它。想要超越这个规则的就要接受惩罚。固然有人可能宣称他可以不遵守规则参加游戏，因为他是天才。可是在现代社会中，尊重规则比爱护天才重要得多。现代社会的基础就是尊重规则，而不是天才至上。一个住在密西根州的人想移去一个在朋友院子里的树根。他决定使用家里存放的炸药，结果树根是除去了，但爆炸把树根变成一颗炮弹，顺势射到163英尺远，最后穿过一个邻居的屋顶。树根在屋顶上造成一个3英尺宽的大洞，劈开了屋椽，穿过饭厅的天花板。如果我们仔细反省，就会看到有时自己的举动就和那人一样。我们用粗暴的言语及行动去解决问题，结果是事与愿违，越搞越糟。

# 《高质量生活的好习惯》

# 《高质量生活的好习惯》

## 媒体关注与评论

傲慢的人不会成长，因为，他不会喜欢严正的忠告。——美国戴尔·卡耐基人的一生成如负重致远，不可急躁。——日本德川家康最盲目的服从乃是奴隶们所仅存的唯一美德。——去国卢梭自私和抱怨使心灵阴暗，爱和愉悦则使人生明朗开阔。——美国海伦·凯勒在大部分人民都是商人的时候，他们总会使诚实和守时成为风尚。因此，诚实和守时是商业国的主要优点。——英国亚当·斯密

# 《高质量生活的好习惯》

## 编辑推荐

《高质量生活的好习惯》：习惯能成就一个人，也能毁掉一个人！心若改变，你的态度跟着改变！生态改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的人生跟着改变。



# 《高质量生活的好习惯》

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