

《成败在于习惯》

图书基本信息

书名：《成败在于习惯》

13位ISBN编号：9787502172831

10位ISBN编号：7502172831

出版时间：2009-10

出版社：石油工业

作者：李晓艳

页数：238

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

《成败在于习惯》

前言

成与败，是两种截然不同的人生。芸芸众生，奔波忙碌；光阴飞逝，沧海桑田。说到底，不都是为了“成功”二字吗？有的人英才早现，有的人大器晚成，而有的人终生碌碌无为。在风吹雨打的历练中，在寒来暑往的等待里，每个人都在努力探求成功的真谛。是什么让我们最终走向成功？是全面而专业的知识技能？是卓越有效的办事能力？还是高尚良好的道德修养？这三方面固然都是事业成功的“助推器”。但是一个好的习惯却是成功的重要砝码。朋友们不管今天是否成功，都不妨试着回头看一看我们走过的路，想一想我们做过的事和说过的话。总结一下，自己在待人接物、言行举止、情趣爱好，以及思维方式等方面都有哪些习惯，哪些是好习惯，哪些是坏习惯，对自己的发展都产生过哪些影响。静下心来认真想一想，也许，你就能发现一些看起来无足轻重却至关重要的法则了。可以这么说，习惯在很大程度上决定我们能否成功。这并非危言耸听，更不是哗众取宠。其实，我们许多行为都是习惯使然，每个人也都有许许多多的习惯，可是很多时候，我们对习惯的认知却显得麻木和漠然，没有太在意习惯的作用和影响力，这是我们必须走出的一个误区。实际上，许多成功人士都很重视好习惯的培养。日本汉学大师安冈正笃说：“习惯变则人格亦变，人格一变人生也就随之改变。”很多人就是因为有着不良习惯，终生被阻隔在成功的大门之外。

《成败在于习惯》

内容概要

《成败在于习惯》内容简介：当一个人把一种习惯反复地练习而变成无意识的时候，就会不由自主地按照正确的方式去做事，自然会少走许多的弯路。好习惯是人生的资本，只要用心管理，这个资本会不断地增长，我们可以毕生享用它的利息。而坏习惯则是不断增长的债务，如果不及时还清，这种债务能以不断增长的利息折磨人，并把我们的人生引向破产的深渊。

很多的成功人士都有一个共同特点，那就是拥有雷打不动的良好习惯，比如喜欢阅读、不睡懒觉、整洁条理、每天做笔记、遇事爱思考、对人有礼貌等等。这些习惯看上去很简单，但是如果养成了这样的习惯，对于一个人的成功会有极大帮助。

《成败在于习惯》从学习、生活、处世、健康、理财等方面解剖习惯的密码，古今鉴用，中外融通，知识面广而可读性强，观念新颖而入情入理。

《成败在于习惯》

书籍目录

第一章 认识习惯 1. 习惯是什么 2. 习惯主宰人生 3. 习惯塑造人生 4. 人以习惯生活 5. 早睡早起好习惯 6. 养成勤奋的习惯 7. 顺应人类普遍心理的习惯 8. 习惯的危险 9. 改变个人不良心理习惯 10. 人生的蝴蝶效应

第二章 时间习惯 1. 精确地计算时间 2. 让时间增值的方法 3. 提高效率的方法 4. 时间无限，生命有限 5. 善用零碎时间 6. 避免淹没于琐事之中 7. 把24小时变成48小时 8. 常用的时间管理工具

第三章 行为习惯 1. 积极的行动能实现目标 2. 磨炼你的毅力 3. 改变拖延的坏习惯 4. 现在就做 5. 绝不优柔寡断 6. 因势而变 7. 借别人的力量成事

第四章 说话习惯 1. 调整你的语速 2. 说话时应避免不好的习惯 3. 诚恳倾听别人的诉说 4. 逢人只说三分话 5. 真诚地赞美别人 6. 学会说“对不起” 7. 丰富你的谈话资料 8. 开玩笑应注意的事项 9. 不随便揭人短处 10. 培养自己的创造能力 11. 让谈话充满亲和力

第五章 学习习惯 1. 掌握有效的学习方法 2. 一生中要不断地学习 3. 从日常生活中学习 4. 学习的能力代表将来 5. 每天读书10分钟

第六章 工作习惯 1. 计划是成功的保障 2. 运行计划方案的技巧 3. 排好每一件工作的顺序 4. 安排每天的日程表 5. 明确做事的目的 6. 积极地制订计划 7. 灵活运用帕累托法则 8. 制订计划的要诀 9. 根据轻重缓急来做事 10. 职业人员应具备的习惯 11. 提高每天的工作效率 12. 职场坏习惯阻碍成功 13. 追求细节的完美

第七章 生活习惯 1. 生活中自我防卫的习惯 2. 养成节俭的习惯 3. 保持你的微笑 4. 为什么要每天自省五分钟 5. 比别人多做一点 6. 要有良好的仪表

第八章 处事习惯 1. 有大胸怀才有大成功 2. 积极主动的人成大事 3. 不论怎样都要好好把握 4. 遇事要多考虑3分钟 5. 从小事做起 6. 成功源于诚信 7. 永不放弃是成功的阶梯 8. 听取不同的意见 9. 排除依赖心理 10. 成为一个有自信的人

第九章 思维习惯 1. 发现机会就是创造机会 2. 成功青睐有创造的人 3. 尽可能选择新视角 4. 杜绝生硬的模仿 5. 打破思维的定式 6. 打破传统与消极 7. 打开思维的枷锁 8. 理性面对反对意见 9. 摆脱束缚发挥潜力 10. 给自己确定一个目标 11. 统筹兼顾是成功者的习惯 12. 记下你的灵感

第十章 合作习惯 1. 发挥团队的协作能力 2. 合作能够获得双赢 3. 调和人际关系的原则 4. 合作中“善的循环” 5. 在合作中放弃和别人对抗 6. 为什么合不来就散 7. 如何取人之长补己之短 8. 搭建好你的人际关系网

第十一章 婚姻习惯 1. 好习惯让你的婚姻更稳固 2. 不要翻看丈夫的钱包 3. 你是一个好哄的女人吗 4. 幸福离不开亲密的习惯 5. 喋喋不休是婚姻的杀手

第十二章 健康习惯 1. 这些健康习惯你有吗 2. 心理健康的标准 3. 缓解你的心理压力 4. 控制你的情绪 5. 不良习惯影响健康 6. 生活中应注意的小习惯 7. 保持身体的活力 8. 为健康投资 9. 保持健康的建议 10. 预防癌症的守则 11. 坏习惯损害脑健康

第十三章 理财习惯 1. 养成记账的好习惯 2. 养成存钱的好习惯 3. 投资理财的基本功 4. 求取钱财的道路 5. 如何培养理财的好习惯

《成败在于习惯》

章节摘录

其实，现在才是我们的一切。将来之事当他来临时，才能成为我们可以把握的时刻。我们应该珍惜我们的每一时刻，过去了的就让他过去，也不要老是幻想将来。好好把握住现在，她才是你唯一的所有。尽力让自己对现在的时光感兴趣，而不要等待将来。抓住你生命中的每一分每一秒，好好地度过你的每一分每一秒，珍惜你现在的时光。把你的时间耗费在空想或后悔中，只会使你失去现在，从而也不可能把握住未来。只要一息尚存，再说过“现在就去做”以后，就必须身体力行。无论何时必须行动，“现在就去做”的象征从你的潜意识闪到意识里时，你就要立刻行动。请你养成习惯，先从小事上练习“现在就去做”，这样你很快便会养成一种强而有力的习惯，在紧要关头或有机会时便会“立刻掌握”。在日常生活中，有许多应该做的事，不是我们没有想到，而是我们没有立刻去做，时间一过，就把它忘了。原因是：有时是因为忙，有时是因为懒。一个事务繁忙的人，想到某一件事该做，但他当时没有时间，于是想“等一下再说吧”，但等一下后，又为其他事物分了神，就把这件事忘了。有些人虽然不忙，可是他喜欢拖延。该做的事虽然想到，却懒得立刻着手去做，心想“等一下再做吧”，可等了一下之后，他就忘了，或者已是时过境迁，失去适当的时机了。如果想做事有效率，最好是“现在就做”。不管你多不情愿去做那件事，最好的方式就是立即采取行动，雷厉风行地去做，不要去想那些事会怎么让人头疼。因为这样你就没有时间为自己找到更多借口去推脱，因为你早晚要去面对这件事，与其长痛不如短痛，不要等情绪好时才去做。立即对自己说：“已经一切就绪了，现在可以开始工作了。”

《成败在于习惯》

编辑推荐

《成败在于习惯》：俗话说：“习惯成自然，自然成人生。”播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。习惯对一个人的成败极为重要。好习惯让你走向成功，坏习惯让你走向失败。

《成败在于习惯》

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