

《怎样培养习惯》

图书基本信息

书名：《怎样培养习惯》

13位ISBN编号：9787801879172

10位ISBN编号：7801879171

出版时间：2006-1

出版社：新世界出版社

作者：林格

页数：380

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

《怎样培养习惯》

内容概要

习惯的力量是无比巨大的，它决定一个人的思维方式和行为方式，从而左右人的成败。《习惯决定成败全集(升级畅销版)》从了解和认识习惯切入，结合当代成功学、心理学、社会学等交叉学科知识，从思维、时间、学习、健康、工作、管理、交际、财富、处世、成功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，并学会用习惯的力量成就你的一生。

《习惯决定成败全集(升级畅销版)》用平易的语言构建了一个足以改变你一生的伟大的习惯工程，形象而生动地剖析了左右人生的卓越习惯和负面习惯，并有针对性地提出了跨越人生障碍、培养优良习惯的切实可行的妙方，从而为读者重塑自我、改变人生命运提供了一条黄金途径。

《怎样培养习惯》

作者简介

林格，教育专家，毕业于中国青年政治学院青少年工作系，任职于国务院直属智囊机构，中国青少年研究中心特聘研究员，中国教育名家思想库总策划、执行主编，国家社科基金申报项目——养成教育课题组组长，著有专著若干，主编有几十种教育类图书。

《怎样培养习惯》

书籍目录

第一部分 习惯的力量 第一章 什么是习惯 一、习惯的定义 二、习惯的特征 三、习惯的分类 第二章 人的行为模式 第三章 习惯培养的意义 一、习惯改变人生 二、习惯与人格 三、习惯与素质 第四章 名家论习惯 一、孔子论习惯 二、昆体良论习惯 三、培根论习惯 四、陶行知论习惯 五、陈鹤琴论习惯 六、卢梭论习惯 七、乌申斯基论习惯 八、福泽谕吉论习惯 九、苏霍姆林斯基论习惯 十、叶圣陶论习惯 第二部分 习惯的23种培养方法 第一章 突破法 第二章 榜样法 第三章 体验法 第四章 自我控制法 第五章 情绪疏导法 第六章 反复训练法 第七章 正强化法 第八章 层次目标法 第九章 行为契约法 第十章 刺激控制法 第十一章 家庭环境熏陶法 第十二章 自我教育法 第十三章 拿好行为“购买”奖励——代币法 第十四章 家校合作法 第十五章 渐隐法 第十六章 区别强化法——暂且维持不适宜行为 第十七章 间歇强化法 第十八章 反向链锁法 第十九章 负惩罚法 第二十章 正惩罚法 第二十一章 及时纠正法 第二十二章 家庭会议法 第二十三章 持之以恒法 第三部分 做人的习惯…… 第四部分 做事的习惯 第五部分 学习的习惯 第六部分 生活的习惯 第七部分 思维的习惯 附录 与习惯养成紧密相关的原理或理论 参考书目

《怎样培养习惯》

章节摘录

Chapter 1 认识习惯：徜徉于缤纷多彩的习惯花园 习惯是一种支配人生的力量习惯总是左右着我们的生活。这些习惯小到影响个人的卫生、形象，大到影响身体的健康、行为处世、社交、口才、婚姻、爱情等，可以说是涉及面广，影响度深。其中，良好的习惯如一枝花朵，或恬淡、或张扬地在我们的人生旅途中绽放着。一种行为，多次重复后就能进入人的潜意识，并逐渐变成习惯性动作。人的知识积累、才能增长、极限突破等等，都是行为不断重复成为习惯性动作的结果。习惯一般是指：

——一种重复性的、通常为无意识的日常行为规律，它往往通过对某种行为的不断重复而获得；——一种思维和性格的某种倾向；——一种经常性的态度和行为。习惯的力量是巨大的。在一个人的日常活动中，有90%的行为都在不断重复原来的动作，并在潜意识中转化为程序化的惯性。这些行为都是不用思考的自动运作。这种自动运作的力量，就是习惯的力量。习惯每时每刻都在影响着生活。它是行为的自动化，不需要特别的意志努力，不需要别人的监控，在什么情况下就按什么规则去行动。习惯一旦养成，就会成为支配人生的一种力量，主宰人的一生。心理咨询专家研究发现，一个人工作、学习的好坏；20%与智力因素相关，80%与非智力因素相关，而在信心、意志、习惯、兴趣、性格等非智力因素中，习惯又占有重要位置。芝加哥大学的本杰明·布鲁姆博士开展了一项对杰出学者、艺术家以及运动员的研究，前后长达5年之久。研究结果表明，造就这些原本普通人士非凡成就的主要因素，不是天才和天赋，而是坚韧不拔的好习惯，他们大多能不畏挫折与失败，并能在实践中不断地追求完美。

《怎样培养习惯》

媒体关注与评论

书评教育要抓根本，这个根本就是习惯，养成教育是管一辈子的教育！人的全面成长过程中，良好行为习惯的养成必须渗透到各种教育之中去，否则就不可能很好地完成教孩子怎样做人的任务，所以，养成教育应当是每一位教师、每一位家长都应掌握的教育艺术。——徐惟诚（原中宣部常务副部长，中国家庭文化研究会会长）

养成教育是基础教育的重要环节，是改进德育的重要方面。

——陶西平（著名教育专家，中国教育学会副会长）习惯是人生之基，而基础水平决定人的发展水平。大量事实证明，习惯决定一个人的成败，也可以导致事业的成败，最根本的教育就是养成教育。

——孙云晓（著名教育专家，中国青少年研究中心研究员）养成教育是管一辈子的教育，是教给少年儿童终身受益的东西，它与素质教育紧密相关。

——关鸿羽（著名教育专家，北京教育学院教授）加强未成年人思想道德建设必须求真务实，青少年时期是长身体、长知识的重要时期，是对他们进行道德情操、心理品质和行为习惯养成教育的最佳时期。

——陆士桢（著名教育专家，中国青年政治学院党委书记、常务副院长）智育是良好的思维习惯，德育是细小的行为习惯，素质教育更加体现在人的细小的行为上。

——程鸿勋（著名教育专家，中国青少年研究中心原学研室主任）父母的行为习惯就是孩子学习的一本教材。

——张梅玲（著名心理学家，中科院心理所研究员）培养习惯有利于“知行合一”的实现。这主要体现在两个方面：第一，养成习惯才能把认知转化实际行动，成为真正的品质；第二，习惯培养的过程，在一定意义上既是道德实践的过程，也是道德再认知的过程。

——徐岫茹（著名心理咨询专家，中国健康教育所研究员）正如教育家斯霞所说，智育不好是次品，身体不好是废品，德育不好的危险品。

而德育必须从小培养，而其中最关键的就是培养习惯，无论是道德习惯还是学习习惯。

——孙蒲远（著名教育专家，北京市特级教师）教育要抓根本，这个根本就是习惯。习惯，既是一切教育的起点，又是一切教育的最终成果。

——林格（教育专家，任职于国务院直属智囊机构，中国青少年研究中心特聘研究员）

《怎样培养习惯》

编辑推荐

《习惯决定成败全集(升级畅销版)》编辑推荐：思想决定行为，行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。——威廉·詹姆士用智慧形成的习惯，能成为第二天性。——培根一个良好的习惯，就像一张无限额的支票，可以让你受用一生。——陶乐丝·卡耐基我们每个人在成长中都会遇到无法突破的瓶颈。当我们通过日积月累的学习，我们的思想、行为会落入习惯的模式，逐渐僵化，形成习惯领域，只有突破它，才能达到另一个新的境界。习惯是经过日常生活长年累月的不断积淀，自然而然形成的一种无意识的形态。它存在于每个人的日常生活中，看似不经意，力量却无比巨大，一旦形成，影响着一个人的生活态度、思维方式和行为模式。习惯影响着我们的命运，左右着我们的人生。习惯是一种无意识的形态，它看似不经意，实则严重影响着你的命运，改变着你的人生。良好的习惯将你从思维的束缚中解放出来，不断提升你的生活。

《怎样培养习惯》

精彩短评

- 1、这本书的专业性较强，理论的东西多，翻着看了两眼，觉得对于家长来说有些枯燥。
- 2、书很不错，对提高自己有很多帮助
- 3、习惯决定成败全集
- 4、实用！实惠！印刷清晰！
- 5、这么多的教育专家写的书，看起来象是大学学生的毕业论文。水平一般，给人感觉不过是剪刀加浆糊而已。引用了很多的案例，可惜其中有部分真实性值得怀疑，以讹传讹罢了，对案例仅仅是简单的引用，没有真正深入地分析。大部分是人云亦云之文，并无自己的特色。集合了许多的精英，花费五年的时间，出了一本这样自诩为大成之作，真是为中国的教育悲哀！这就是中国所谓专家的水平。看来各位专家体力是出了不少，引用了中外许多的案例，脑力呢？竟然自认为会在教育界引起重要的影响！简直是滑稽，不知道这些专家写一本这样的书竟然花了五年。中国的教育专家真是令人太失望了！大谈什么研究成果，我的天啊，成果在那里啊？连最简单的要求都达不到，案例根本没有经过仔细的梳理和考证，满书都是自以为是的说教。通篇都是肤浅的分析。当然，看看也还是可以，可千万别抱什么希望，只当是看看报纸上的文章好了，教育要抓根本：这个根本就是习惯，这句话倒是正确的，但可惜各位专家都缺乏认真负责搞研究的好习惯！
- 6、作为一名教师,读一下,不无益处.
- 7、verygood.Ilikeit
- 8、txt
- 9、内容丰富，很经典，很值得一看

《怎样培养习惯》

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