

<<20几岁,好习惯改变你的一生>>

图书基本信息

书名：<<20几岁,好习惯改变你的一生>>

13位ISBN编号：9787122078261

10位ISBN编号：7122078264

出版时间：2010-5

出版时间：深海 化学工业出版社 (2010-05出版)

作者：深海

页数：245

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：<http://www.tushu007.com>

## <<20几岁,好习惯改变你的一生>>

### 前言

二十几岁的年轻人,已经开始从幼稚走向成熟。

每一个年轻人都希望自己拥有好的发展前途,没有人甘愿平庸地度过一生。

因此每一个年轻人都应该在二十几岁的时候加快脚步,为自己的未来而打拼,活出年轻人的气概,干出年轻人的伟业,闯出一片属于自己的天地,赢得一个精彩的人生。

二十几岁的年轻人没有智慧的处世习惯,会在激烈的社会竞争中惨遭淘汰;二十几岁的年轻人没有良好的做事习惯,会在奔向前途的行程中举步维艰;二十几岁的年轻人没有正确的工作习惯,会在千磨万击的锤炼中轻言放弃;二十几岁的年轻人没有果断的行动习惯,会在积淀人生的旅途中迷失自我。

本书致力于为二十几岁的年轻人指引方向,为迎接以后的成功人生作最充足的准备。

要想成就伟大的事业,总得从青年时代起航。

法国文学家雨果说过:“谁虚度年华,青春就会褪色,生命就会抛弃他们。”

二十几岁是人生的重要阶段,只有在这个时期,养成良好的习惯,人生才有可能成就大事。

二十几岁的年轻人,正处于人生的黄金时期,有着成就一番事业的伟大梦想,有着坚忍不拔的毅力和决心。

拼学历、钻技术、学外语……年轻人为了在更有前途的领域中和岗位上拥有一席之地而不遗余力地奋斗着。

为了前途不断地努力,他们的做法本无可厚非,但如果因此而忽略了对好习惯的培养,这些努力的成果将大打折扣。

因为在现实生活中,好习惯会实实在在地影响着他们迈出的每一步。

二十几岁是人生的最佳时期,这个时期养成的好习惯会让你一生受益。

年轻人血气方刚,对自己的坏习惯毫不在意,因为年轻,人们常会原谅你的错误,但是,命运之神不会因为你年轻,就替你弥补人生缺憾。

年轻人,不要对自己的坏习惯视而不见,如果等到三十几岁时才意识到习惯的重要性,那时许多习惯都已经定型,再来改变就晚了,坏习惯就会像锁链一样缠住你,限制你的发展,有时甚至毁了你的一生。

二十几岁,千万别让坏习惯害了你,如果你忽略了习惯,它可能会毁了你的未来;如果你养成良好的习惯,它就能成就你的梦想。

本书旨在指导二十几岁的年轻人培养良好的习惯,使每一个年轻的人生在追求完整和完美的过程中熠熠发光。

全书分为9章,系统而有针对性地阐述了二十几岁的年轻人的特点以及年轻人在人际交往、做事、行动力、学习、说话、理财、健康、品德等各个方面的习惯培养。

本书内容贴近现实生活、实用性强,书中收录的一些事例也极具代表性,不仅符合年轻人的特点,而且反映了当前年轻人的状态以及所存在的问题,书中提供的方法也能够帮助二十几岁的年轻人循序渐进地培养各个方面的良好习惯,对渴望寻求自身发展的年轻人有很强的指导性。

良好的习惯是成功的奠基石,年轻人要想成就一番事业,一定要养成良好的习惯。

如果你养成了良好的习惯,最终就有可能创造出属于自己的人生境界,让你从弱势走向强势,从低处走向高处,从幕后走向台前,从平凡走向精彩。

二十几岁的年轻人,习惯决定了你的一生,今天的坏习惯,会让你的明天变得不幸;今天的好习惯,则可以让你的明天变得辉煌。

年轻人,为了能在事业上取得成功,为了拥有一个幸福美好的未来,你要从现在开始养成良好的习惯。

## <<20几岁,好习惯改变你的一生>>

### 内容概要

二十几岁的年轻人,已经开始从幼稚走向成熟。

每一个年轻人都希望自己拥有好的发展前途,没有人甘愿平庸地度过一生。

因此每一个年轻人都应该在二十几岁的时候加快脚步,为自己的未来而打拼,活出年轻人的气概,干出年轻人的伟业,闯出一片属于自己的天地,赢得一个精彩的人生。

二十几岁的年轻人没有智慧的处世习惯,会在激烈的社会竞争中惨遭淘汰;二十几岁的年轻人没有良好的做事习惯,会在奔向前途的行程中举步维艰;二十几岁的年轻人没有正确的工作习惯,会在千磨万击的锤炼中轻言放弃;二十几岁的年轻人没有果断的行动习惯,会在积淀人生的旅途中迷失自我。

本书致力于为二十几岁的年轻人指引方向,为迎接以后的成功人生作最充足的准备。

要想成就伟大的事业,总得从青年时代起航。

法国文学家雨果说过:“谁虚度年华,青春就会褪色,生命就会抛弃他们。”

二十几岁是人生的重要阶段,只有在这个时期,养成良好的习惯,人生才有可能成就大事。

二十几岁的年轻人,正处于人生的黄金时期,有着成就一番事业的伟大梦想,有着坚忍不拔的毅力和决心。

拼学历、钻技术、学外语……年轻人为了在更有前途的领域中和岗位上拥有一席之地而不遗余力地奋斗着。

为了前途不断地努力,他们的做法本无可厚非,但如果因此而忽略了对好习惯的培养,这些努力的结果将大打折扣。

因为在现实生活中,好习惯会实实在在地影响着他们迈出的每一步。

二十几岁是人生的最佳时期,这个时期养成的好习惯会让你一生受益。

年轻人血气方刚,对自己的坏习惯毫不在意,因为年轻,人们常会原谅你的错误,但是,命运之神不会因为你年轻,就替你弥补人生缺憾。

年轻人,不要对自己的坏习惯视而不见,如果等到三十几岁时才意识到习惯的重要性,那时许多习惯都已经定型,再来改变就晚了,坏习惯就会像锁链一样缠住你,限制你的发展,有时甚至毁了你的一生。

二十几岁,千万别让坏习惯害了你,如果你忽略了习惯,它可能会毁了你的未来;如果你养成良好的习惯,它就能成就你的梦想。

本书旨在指导二十几岁的年轻人培养良好的习惯,使每一个年轻的人生在追求完整和完美的过程中熠熠发光。

全书分为9章,系统而有针对性地阐述了二十几岁的年轻人的特点以及年轻人在人际交往、做事、行动力、学习、说话、理财、健康、品德等各个方面的习惯培养。

本书内容贴近现实生活、实用性强,书中收录的一些事例也极具代表性,不仅符合年轻人的特点,而且反映了当前年轻人的状态以及所存在的问题,书中提供的方法也能够帮助二十几岁的年轻人循序渐进地培养各个方面的良好习惯,对渴望寻求自身发展的年轻人有很强的指导性。

良好的习惯是成功的奠基石,年轻人要想成就一番事业,一定要养成良好的习惯。

如果你养成了良好的习惯,最终就有可能创造出属于自己的人生境界,让你从弱势走向强势,从低处走向高处,从幕后走向台前,从平凡走向精彩。

二十几岁的年轻人,习惯决定了你的一生,今天的坏习惯,会让你的明天变得不幸;今天的好习惯,则可以让你的明天变得辉煌。

年轻人,为了能在事业上取得成功,为了拥有一个幸福美好的未来,你要从现在开始养成良好的习惯。

。

<<20几岁,好习惯改变你的一生>>

作者简介

深海，青年作家，曾任多家媒体的编辑、主任记者等职。

近年来，一直进行着心灵励志类畅销书的创作。

曾策划、编写了《每天学点口才学》、《再苦也要笑一笑》、《学会忍耐》等多部畅销书，深受读者喜爱。

## <<20几岁,好习惯改变你的一生>>

### 书籍目录

第1章 习惯是命运的影子：二十几岁，习惯决定一生命运 人们日常活动的90%源自习惯，习惯渗透在我们生活的方方面面，没有什么力量比习惯更强大，我们的性格都是习惯使然。

有位哲人说过：播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。

所有成功人士都有一个共性，那就是良好的习惯。

正是这些好习惯，帮助他们开发出更多的潜能。

习惯拥有彻底改变一个人命运的强大力量。

二十几岁时养成良好的习惯，今后才会成就卓越的人生。

二十几岁是人生的一个新的开始，对于这个阶段的年轻人来说，他们已经开始从幼稚走向成熟。

每一个年轻人都希望自己拥有好的发展前途，没有人甘愿平庸地度过一生。

如果你希望出类拔萃，那么，你必须明白一点，是习惯决定着你的未来。

因此每一个年轻人都应该在二十几岁的时候，致力于培养良好的习惯，为自己赢得一个精彩的人生。

没有什么力量比习惯的力量更强大 2 二十几岁，养成好习惯让你终生受益 5 好习惯都是塑造出来的 8

年轻人，别让坏习惯毁了你 11 第2章 永远也不会有人独自成功：二十几岁，要懂得储蓄人脉 20世纪最伟大的成功学大师、美国现代成人教育之父戴尔·卡耐基说：“专业知识在一个人成功中的作用只

占15%，而其余的85%则取决于人际关系。

”一个人的成功只能来自于他所处的人群及所在的社会，只有在这个社会中游刃有余，才可取得事业的成功。

人脉如同存折，你存储的越多，你的财富就越富足。

一个人成功机遇的多少与其交际能力和交际活动范围的大小几乎是成正比的，因此，年轻人要把拓展人脉与捕捉机遇联系起来，充分发挥自己的交际能力，不断扩大自己的人脉网，发现和抓住难得的发展机遇，最终实现自己的理想。

二十几岁，人脉决定你的未来 16 二十几岁建立人脉网，三十岁借此走向成功 18 少树敌多交友，人生大路更好走 21 尽量多参加聚会 24 建立自己的“圈子” 27 心胸宽广，才能领略海阔天空 30 并不是所有人都可以成为朋友 33 主动示好才能广结人缘 36 交往中应具备的基本素质 39 人际关系，事后管理更重要 41 第3章 做正确的事，正确地做事：二十几岁，你必须养成的做事习惯 对于二十几岁的年轻人来说，如何做好事情绝不是一个小程序，而是关系到你能成就多大事业的重要人生课题。

许多人做事常常事倍功半，甚至半途而废，就是因为不懂做事之道。

做事不仅是要讲本事的，也是要讲技巧的，不能带有盲目性。

被誉为“现代管理之父”的彼得·德鲁克曾在《有效的主管》一书中简明扼要地指出：“效率是‘以正确的方式做事’，而效能则是‘做正确的事’。

我们当然希望同时提高效率和效能，但在效率与效能无法兼得时，我们首先应着眼于效能，然后再设法提高效率。

”二十几岁的年轻人不仅要做正确的事，还要正确地做事。

“正确地做事”是以“做正确的事”为前提的，如果没有这样的前提，“正确地做事”将变得毫无意义。

这之后，就要找到正确的方法来做事。

如此，年轻人必能成就一番事业。

二十几岁，“眼高手低”最要命 48 科学合理地安排时间 51 养成井然有序的好习惯 54 凡事都要留有余地 58 把每一份工作都当成自己的事业 61 要事第一 64 今日事，今日毕 67 成功不仅靠坚持，更多的是靠变通 70 合作，让你更具竞争力 72 第4章 行动力改变命运：二十几岁，只有迈步才能进步 美国著名科学家富兰克林说：“从事一项事情，先要决定志向，志向决定之后就要全力以赴、毫不犹豫地去实现

。

”养成向着目标立即行动的习惯，是每一个成功人士必备的素质。

要成功必须采取行动，因为只有行动，才会有结果。

只有想法，却不付诸行动，是不可能成功的。

## <<20几岁,好习惯改变你的一生>>

任何伟大的目标和宏伟的计划，最终必然落实到行动上。

只有做才是最重要的，而且是从现在开始去做，不必等到“明天”、“以后”、“有一天”。

年轻人，不管你现在要做什么事，请立即行动。

二十几岁，敢想敢做才会成功 76 拥有积极的心态，已成功一半 79 别在等待和观望中迷失了自己 83 在行动前设定目标 86 “拖延”能让你一事无成 90 成功在于比别人先行一步 94 只跟自己的昨天比较 97 一日三省吾身——学会自省 100 第5章 终生学习，学习终生：二十几岁，不断积累你的经验和能力 二十几岁的年轻人只有坚持学习才能实现理想的目标。

如果你现在贪图玩乐，那么三十几岁时你将会疲于奔命；如果你在年轻的时候未曾努力增长本领，那么你的一生都可能从此碌碌无为。

二十几岁，你的前途不可限量，正因为如此，便蕴藏了种种可能。

年轻人一定要努力学习，坚持自我磨砺，不断充实自己，这将对你以后的人生大有裨益。

在这个阶段，你不仅要学习书本上的知识，更要学习在工作中、社会上提高自己能力的方法。

年轻人，你应该从现在开始，聚集力量，时刻做好准备，迎接大显身手的良机。

学习是一生的需要 104 社会才是最好的大学 108 一定要给自己及时充电 111 在工作中学习，永无止境

114 读书要读活，学习要得法 117 经验来自于不断的总结 122 向竞争对手学习 124 第6章 讲究说话的艺术：二十几岁，别再让你的嘴惹是非 会说话是现代每个人必备的生存技能。

因为无论你从事什么工作，都不可避免地要与人打交道，你会碰到各种各样的人，也就不能固守一成不变的说话方式。

说话水平在一定程度上决定着一个人的社交状态，又进一步影响着他的生活、工作与事业状态。

二十几岁是学业初成、刚刚步入社会的年龄，此时最需要提高自己说话的能力。

不可否认的是，大多数二十几岁的人，在说话方面存在先天性的缺陷。

他们涉世不深，把人与人之间的关系想得过于简单，对人情世故缺乏必要的理解。

特别是年轻人特有的崇尚个性独立的性格，使他们在说话时常常只想到自己要说什么，而不去研究别人想听什么，以至于经常不自觉地陷入人际关系的泥潭，难以自拔。

从二十几岁开始重视和学习说话的技巧，会令你的人际关系更加融洽，也会使你的事业空间不断得到拓展。

谈吐讲究“不凡” 130 做得精彩从说得漂亮开始 132 说话也要看时机 135 管住自己的嘴，不要在公司随便议论 138 善于倾听更重要 142 语言是化解误会的良方 146 注意玩笑的分寸 149 把“不”说得有声有色 153 站在对方的立场说话 157 掌握好说话的语气 161 第7章 成为财富的主人：二十几岁学理财，三十几岁才有钱 理财对每个人的生活会产生巨大的影响，它是我们一生都要经历的必修课。

随着社会的发展，人们对理财的重视程度越来越高，让理财成为一种时尚，让理财成为一种习惯，已经渐渐成为人们的共识。

二十几岁正处于挥汗打拼的人生阶段，如果你在这个时候学会理财，三十几岁就会少走很多弯路，就会比别人更早达到各种生活目标，实现自我理想。

二十几岁的年轻人一定要学会理财，因为你的财力在你发展事业、提高生活品质方面起到决定性作用，养成一个好的理财习惯将使人受益终生。

现在，很多年轻人都知道理财的重要性，但是没有掌握科学的理财方法。

好的理财习惯可以使财富越聚越多，而不良的理财习惯会让辛苦积累的财富付之东流，因而一定要养成科学的理财习惯，让财富在你手中汇集，让未来更有保障。

二十几岁的年轻人，想要打造财富人生，你一定要学会理性理财。

你不理财，财不理你 166 理财不只是为了挣钱 169 理财从记账开始 171 选择不对，努力白费 174 吃不穷穿不穷，算计不周就会穷 177 别轻易张口借钱 181 理财，储蓄第一 184 第8章 健康是你永远的本钱：二十几岁时的生活习惯决定四十岁以后的健康状况 通过社会学家、心理学家长期研究发现，人的一生中，在众多影响幸福的因素中，健康是排在第一位的，可见健康的重要性。

一个人二十几岁的生活习惯，决定了四十岁以后的健康状况。

二十几岁，正是人生的黄金时期，也是奠定你一生健康的关键阶段。

人最宝贵的是生命，生命的品质在于健康。

## <<20几岁,好习惯改变你的一生>>

健康并不代表一切，但失去了健康，便失去了一切。

只有拥有了健康的身体，你才能更好地工作，从而成就你的事业。

人的身体就像一幢大厦，健康大厦的建造者就是我们自己，任何不负责任地敷衍了事和随意放纵，都会影响大厦的质量，缩短它的使用寿命。

健康要从年轻时抓起，二十几岁的年轻人，一定要有健康意识，把健康当做一种投资，才能享受美满的人生。

人生一世，健康最关键 190 别让坏习惯损害你的健康 193 调整自我，让快乐成为习惯 197 营养均衡才健康 201 科学合理地用脑 205 坚持锻炼，好身体是练成的 208 时刻保持心理健康 211 缓解亚健康的几个技巧 215 第9章 重视并逐步打造你的个人品牌：年轻人要懂得做人的道理 品牌最核心的东西是质量保障。

引申到个人品牌，最重要的就是品质保障。

这体现在两方面，一方面是职业技能上的高质量；另一方面是人品质量，也就是既要有才更要有德。

一个人，仅仅工作能力强，而道德水平不高是不会建立个人品牌的。

品格是人生享用不尽的宝贵资源，是你最有效的自荐书，你一生的前途和命运都需要依赖这本自荐书。

因此，一个人应该趁年轻，利用足够的时间和精力，去培养利人利己的一流品格，将一流的品格作为一种习惯，作为一种坚持，作为一种积累，成为一辈子都享用不尽的财富。

二十几岁，要懂得塑造你的影响力 222 诚信是天下第一品牌 225 有一种策略叫忍让 229 年轻人还是要谦虚一些 232 让乐观成为人生的开路先锋 235 二十几岁，要用自信直面人生的挑战 239 知错就改，善莫大焉 242

## <<20几岁,好习惯改变你的一生>>

### 章节摘录

聪明的人在人际交往中到处寻找自己的助手，于是他的力量逐渐强大起来，明明是对手，后来也会帮助他；狭隘的人在人际交往中总是指责、挑剔、猜疑别人，他们到处去找对手、到处树敌，到后来，连朋友也经受不住他的猜疑，不得不和他分道扬镳。

给“敌人”穿小鞋，疏远“敌人”，还是心平气和地与“敌人”相处，量才重用“敌人”？

如何处理与“敌人”的关系是很能考验一个人的胸怀和气度的。

这是一个家喻户晓的故事：官渡之战前，陈琳为袁绍写讨伐曹操的檄文。

在《移豫州檄》中，从曹操的祖父骂起，一直骂到曹操本人，贬斥他是古今第一“贪残虐烈无道之臣”，还骂曹操是“赘阉遗丑”，这在当时是最毒的话了，因为曹操的祖父曹腾是个宦官，曹操的父亲是曹腾抱养的义子。

这种家世很为当时的上层士族所不耻。

据说曹操让手下念这篇檄文时正犯头痛病，听到要紧处不禁厉声大叫，吓出一身冷汗，头竟然不疼了。

可见此文的确戳到了曹操的要害。

袁绍战败后，曹操捉到了陈琳，但他并没有要陈琳的命，反而称赞他的文章写得好，只是说，你骂我就骂好了，干吗要骂我的祖宗呢？

陈琳的回答言简意赅：“箭在弦上，不得不发耳！”

曹操听了呵呵一笑，不再计较。

后来曹操还请陈琳在属下任职，唯才是举，为己所用。

曹操是《三国演义》里最有名的奸雄。

奸是说他诡计多端，权谋手腕玩得炉火纯青；雄则表明他并非蝇营狗苟、鼠目寸光之辈，他有英气、有壮志，更有一代雄主的大度。

曹操的这种气度使陈琳心服口服，也令后人折服。

曹操是聪明的。

他知道，陈琳这样的文人并非存心和他过不去，当年写檄文骂他，是形势所逼，迫不得已。

曹操的做法不仅为自己博得了好名声，且很能吸引读书人，可谓一箭双雕。

年轻人在人际交往中尽量不要树敌，更不能到处树敌，但又不可能没有“敌人”，这就能考验我们是否有度量和是否拢得住人，是否控得住局势了。

因此，平时最好不凭自己的好恶来待人接物，既要和朋友来往，也能和“敌人”交流。



## <<20几岁,好习惯改变你的一生>>

### 媒体关注与评论

如果你希望出类拔萃，也希望生活方式与众不同，那么，你必须明白一点——你的习惯决定着你的未来。

——杰克·坎菲尔德 全球畅销书《心灵鸡汤》的作者成功与失败的最大分野，来自不同的习惯。好习惯是开启成功的钥匙，坏习惯则是一扇向失败敞开的门。

——林伟贤 Money & you课程全球唯一华人讲师不良的习惯会随时阻碍你走向成名、获利和享乐的路。

——莎士比亚

## <<20几岁,好习惯改变你的一生>>

### 编辑推荐

《20几岁,好习惯改变你的一生》编辑推荐：现在开始培养你终身受益的好习惯20几岁的年轻人，拥有好习惯，何止价值百万！

20几岁，是好习惯的定型和沉淀期，这个时候注重好习惯的培养，成功离你就不会遥远。

拥有好习惯不但会使你轻松越过障碍、打破僵局、无往不利，而且能提升你的个人形象，增强个人魅力，甚至创造奇迹，赢得机遇和成功。

积千累万不如有个好习惯习惯铸就性格性格决定命运好习惯成就上品人生习惯就像指南针指引着行动的方向

<<20几岁,好习惯改变你的一生>>

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:<http://www.tushu007.com>