

<<随身带上15个习惯>>

图书基本信息

书名：<<随身带上15个习惯>>

13位ISBN编号：9787501782185

10位ISBN编号：7501782180

出版时间：2009-1

出版时间：中国经济出版社

作者：袁丽萍

页数：214

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>

<<随身带上15个习惯>>

内容概要

美国成功学大师拿破仑·希尔说：“习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人。

”英国伟大的思想家、哲学家培根曾说：“习惯是人生的主宰。

”心理学巨匠威廉·詹姆士又说：“播下一个行动，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。

”习惯对我们有着巨大的影响，它在不知不觉中，经年累月地影响着我们的行为，左右着我们的成败。

一个人一天的行为中，大约只有5%是属于非习惯性的，而剩下的95%的行为都是习惯性的。

即便是打破常规的创新，最终也可能演变成为习惯性的创新。

根据行为心理学的研究结果：3周以上的重复会形成习惯；3个月以上的重复会形成稳定的习惯，即同一个动作，重复3周就会变成习惯性动作，形成稳定的习惯。

亚里士多德说：“人的行为总是一再重复。

因此，卓越不是单一的举动，而是习惯。

”一根矮矮的柱子，一条细细的链子，竟能拴住一头重达千斤的大象，可这令人难以置信的景象在印度和泰国却随处可见。

一只小鹰和小鸡一起生活。

在母鸡的照顾下，小鹰很开心地和小鸡们生活在一起，竟然不会飞翔。

习惯了坏习惯，人就会像大象一般，挣脱不了细细的绳索，还以为自己已经把自己的能力发挥到了极限；习惯了坏习惯，人就会像雏鹰那样，仓皇地逃到母鸡的翅下，以为自己是只弱小可怜不会飞翔的小鸡。

<<随身带上15个习惯>>

书籍目录

习惯一 设定目标 1.目标：成功的基石 2.梦想是所有成就的出发点 3.没有目标的行动是盲目的 4.设定目标，规划人生 5.选择目标要量体裁衣习惯二 相信自己 1.信心是成功的第一秘诀 2.把信心种在心里 3.一分自信，一分成功 4.自信自有冲天力 5.信心有多大，发展空间就有多大 6.想什么，就会成为什么习惯三 立刻行动 1.100个想法不如一个行动 2.成功在于多次尝试 3.“不犹豫”从而“不后悔” 4.拖延的习惯能把自己拖垮 5.先做后说是一种美丽的行为3习惯四 积极进取 1.做一个敢于进取的人 2.激情：成功的一把火 3.挫折是一道小坎 4.成败一念之差 5.带着希望上路习惯五 勤奋刻苦 1.勤奋：让你永远百尺竿头 2.种瓜得瓜，种豆得豆 3.勤奋是通向成功的最短路径 4.努力多一点，就靠成功近一点

习惯六 终生学习习惯七 乐观向上习惯八 珍惜时间习惯九 正确思考习惯十 放松自己习惯十一 保持健康习惯十二 合理计划习惯十三 科学理财习惯十四 与人合作习惯十五 快乐工作

<<随身带上15个习惯>>

章节摘录

习惯一 设定目标1.目标：成功的基石没有发展目标，就不可能采取任何行动；没有行动，就不可能发生任何事情。

如果一个人没有发展目标，就只能在人生的旅途上徘徊，永远到不了任何地方。

一个人有了发展目标才会有成功的人生。

有什么样的发展目标，就有什么样的人生。

正如空气对于生命一样，发展目标对于成功也有绝对的必要。

如果没有空气，就没有人能够生存；如果没有发展目标，就没有任何人能够成功。

所以，对你想去的地方首先要有个清楚的了解，对要达到的人生目标也首先要有一个清晰的蓝图。

明确的发展目标，不仅仅是界定人生的最终结果，它会在你的整个人生的发展过程中都发挥作用；发展目标是成功路上的里程碑，它的作用是巨大的。

有了发展目标，你才会成功发展。

没有明确目标的人，会在生活中随波逐流，而且总是充满困惑，不知道自己在事业上到了何处。

如果你不知道要去哪里，你当然不可能到达任何一个地方。

你必须做出明确、清醒的抉择：你一生中要达到什么目标。

如果疏于计划，你就是在计划失败。

你的下意识只被一种清晰、集中的画面所激活。

当你对一个目标做出抉择的时候，就激活了你内心中下意识领域里目标搜索系统的控制功能，它会推动你向目标前进，同时，目标也会向你靠拢。

你可以通过确定你明确的愿望的途径培养和发展你的目标意识，并开始采取具体的步骤去实现这些愿望。

世界上，没有任何一个成功者是在自己浑浑噩噩、糊里糊涂、没有目标的情况下成功的。

中国有句成语“浑浑噩噩”，是形容那些心中没有目标的人的生活态度。

是啊，一个没有目标的人就像一艘没有舵的船，永远漂流不定，最终搁浅在失望、失败和沮丧的浅滩

。

<<随身带上15个习惯>>

编辑推荐

《随身带上15个习惯》是自我管理系列丛书之一。
行为形成习惯，习惯养成性格，性格决定命运。

<<随身带上15个习惯>>

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