

<<习惯影响一生>>

图书基本信息

书名：<<习惯影响一生>>

13位ISBN编号：9787504468604

10位ISBN编号：7504468606

出版时间：2010-9

出版时间：中国商业

作者：泓露沛霖

页数：316

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>

## <<习惯影响一生>>

### 前言

有这样一个寓言故事：曾有一位没有继承人的富豪，他死后将自己的一大笔遗产赠给了远房的一位亲戚，这位亲戚是一个常年以乞讨为生的乞丐。

这名接受遗产的乞丐立即身价一变，变成了百万富翁。

就一般人来看，当得到这笔钱后，肯定会蓄意做一场大事业，但是这位乞丐富翁却养成了一个乞讨的习惯。

有一位新闻记者去采访这名幸运的乞丐时问他：“继承了遗产之后，你想做的第一件事是什么呢？”

乞丐兴奋地、毫不犹豫地说：“我要买一只好一点的碗和一根结实的木棍，这样我以后出去讨饭的时候就会方便一些了”……可见，习惯对一个人的影响是多么大。

人们常说“性格决定命运”，每个人都想拥有攀上辉煌顶峰的性格，但是怎样才能拥有？

这个问题，能说清楚的恐怕不多，它就像一个多么难解的“哥德巴赫猜想”。

而美国畅销书作家杰克·霍吉（Jack·D·Hodge）在其撰写的《习惯的力量》一书中写道：“行为变成了习惯，习惯养成了性格，性格决定命运。

”原来命运的基石就是养成习惯的行为。

人类在适应外界大环境中，又创造出适合于自己的小环境，然后用习惯把自己困在自己所创造的环境中。

所以，习惯决定着你的活动空间的大小，决定着你的做事的方式和方法，也决定着你的成功与失败。

## <<习惯影响一生>>

### 内容概要

美国的励志大师奥格·曼狄诺说：“成功与失败的最大分野，来自不同的习惯好习惯·惯是开启成功的钥匙，坏习惯则是一扇向失败敞开的门。

” 一个人的好习惯越多，离成功就会越近；而一个人的坏习惯越多，离成功就会越远。所以我们绝对不能忽视这小小的习惯，因为当好习惯成了一种自然，习惯一小步，人生将会迈出一大步。

## <<习惯影响一生>>

### 书籍目录

第一章 心态是一支利剑，习惯是磨练利剑的沙石 1. 不同心态，决定幸与不幸 2. 拥有耐性，爱上生活 3. 真心付出，是收获的前提 4. 当想当的人，做想做的事 5. 勇于尝试，抓住机遇 6. 拂去尘埃，给心灵洗澡 7. “心理预演”，培养好习惯 8. 头脑冷静，行为理智 9. 低调做人，高标做事 10. 唯有心静，才能致更远

第二章 挫折是一种幸福，习惯是经营幸福的法则 1. 挫折，是一笔宝贵的财富 2. 磨炼，是天才的垫脚石 3. 忍辱，感谢打击你的人 4. 竞争，让自己努力超越 5. 批评，逆耳但却利于行 6. 苦中作乐，快乐永相伴 7. 在逆境中，寻找突破口 8. 缺憾，是另类的完美 9. 拿得起，也要放得下 10. 多立功劳，少诉苦劳 11. 坚强，造就非凡的人生

第三章 自信是一种境界，习惯是达到境界的保证 1. 唤醒心中沉睡的自信 2. 告诉自己：我能行 3. 巧用暗示，灌输正向力量 4. 暗示自我，激发潜在力量 5. 积极暗示，出现生命奇迹 6. 自我意象，决定人生走向 7. 拥有信念，用好无价资产 8. 习惯自信，可以战胜一切 9. 尽己所能，成就完美人生

第四章 成功是一种状态，习惯是维持状态的精神 第五章 做人是一门艺术，习惯是创想艺术的灵感 第六章 做事是一门学问，习惯是做好学问的基础 第七章 工作是一种乐趣，习惯是浓化趣味的措施 第八章 交际是一种魅力，习惯是打造魅力的课堂 第九章 理财是一种智慧，习惯是获得智慧的法宝 第十章 健康是一笔财富，习惯是创造财富的双手

## <<习惯影响一生>>

### 章节摘录

斯科特·派克曾说：“在这个世界上，只要你真实地付出，就会发现许多门都是虚掩的！微小的勇气，能够完成无限的成就。

”勇敢是一种英雄之气。

没有勇敢品质的人，不敢冲破世俗和传统习惯；不敢为天下先；不会有惊人之举；不具有创新精神。没有勇敢品质的人，会限制才能的发挥，会让智慧变得无用；会限制崇高道德品质的表现，会使正义和仁爱变得飘渺和虚幻；会丧失大好时机，会丢失成功的机缘。

任何行动中都难免要遇到危险和困难。

面对危险，战胜困难需要的是勇气。

勇气是战胜困难的急先锋，前行官。

只有有了勇气，才可能披荆斩棘，走到成功。

只有有了勇气，人不同于动物的思想、智慧、感情和精神才能淋漓尽致地表现。

面对困难，不要望而却步、畏缩不前，要有勇气向上一步一步地攀登，只要一步一步地坚持，再高的山，再长的路，都会被你征服。

每天一点点1.提高独立意识和自主精神要培养在现实生活中独立生存的能力，能独立面对挫折，较好地解决问题，勇敢地尝试生活中的每一件事情。

日常生活中要多尝试或帮助他人做点儿“小事”，这样才能培养我们的独立意识和自主精神。

2.要有意识地让自己受点儿“苦和累”生活中，挫折无处不在，可以说挫折伴随着我们成功的每一步。

有意识地让自己受点儿“苦和累”，“受点挫折”，尝试一点点生活的磨难，会使自己明白人人都可能遇到困难和挫折，从而增强战胜挫折的勇气和意志。

3.想要做什么就立即行动阻碍我们行动和成功的往往不是能力，而是我们的惰性和怯懦。

只要克服自己的惰性，想到要做什么就立即行动；克服自己的怯懦，想要做什么就勇敢地去做，那么离成功就会越来越近。

<<习惯影响一生>>

编辑推荐

《习惯影响一生》：点点滴滴的积累，踏踏实实的依靠；时时处处的影响，完完美美的人生。把快乐所需要的资本积攒起来，就能享受快乐；把成功所必需的事情坚持下去，就能创造成功。这就是习惯的力量！  
培养好习惯，就是在寻找成功的方法。

<<习惯影响一生>>

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>