第一图书网, tushu007.com

<<养成良好习惯>>

图书基本信息

书名：<<养成良好习惯>>

13位ISBN编号：9787508733821

10位ISBN编号：7508733827

出版时间：2010-11

出版时间：黄河浪 中国社会出版社 (2010-11出版)

作者：黄河浪

页数：216

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

前言

《破解成功密码》丛书从素质、潜能、行动、个性、习惯、意志、信念、思维、突破、目标、决策、创意、创造等50多个方面，系统、完整、准确地揭示了人生成功的560多种法则、规律、途径、方式、方法、技巧、策略。
它们能够有效地培养人们的认识力、自信力、适应力、生存力、创造力、观察力、感化力、领导力、决策力、开拓力、行动力、控制力、援助力、交际力等180多种智力、潜力、能力；它们能够提高人们生存、生活、学习、工作、事业等方面的整体综合素质；它们能够激励人们谋求发展，获得成就，走向成功，跨入辉煌；它们能够强化人们的物质满足与精神需求，实现人生的自我价值，推动社会繁荣昌盛。
每个人都应当渴望成功。
成功就是拥有美好事物，成功就是欣欣向荣，成功就是繁荣昌盛；成功就是物质财富，成功就是精神食粮；成功就是获得赞美，成功就是赢得尊敬；成功就是免于压迫，成功就是得到自由；成功就是追求欢乐，成功就是祛除痛苦，成功就是身心健康；成功就是奉献，成功就是成就事业，成功就是不白活一生，成功就是实现自我价值……人生在世界上，都应该渴望成功！
每个人都一定能够成功。
生命就是成功的种子，身躯就是成功的沃土，大脑就是成功的指挥部，眼睛就是成功的望远镜，耳朵就是成功的传导器，口舌就是成功的传播机，手臂就是成功的翅膀，腿足就是成功的千里马，知识就是成功的加油库，潜能就是成功的千斤顶，目标就是成功的方向盘，行动就是成功的航程表，人生就是成功的舞台，社会就是成功的疆场。
人生在世界上，一定都能够获得成功！

内容概要

成功是每个人达到自己理想之后一种自信的状态和一种满足的感觉！
每个人对于成功的定义是各不相同的，而到达成功的方法只有一个。
那就是先得学会付出常人所不能付出的东西！
人生所缺乏的不是才干而是志向。
不是成功的能力而是勤劳的意志。
成功是陡峭的阶梯，两手插在裤袋里是爬不上去的。
许多次失败总会造就一次成功。
《养成良好习惯》，为你破解成功密码。

作者简介

黄河浪，生于1960年，大学本科，励志文化学者，成功学专家。
行为学、工程经济学教授。
1995年至今，致力于我国成功学、行为学的研究、写作、教育、培训、传播。
曾出版《成功未来不是梦》《成功学教程》《成功潜能培训金典》《突破》《决策》《行动》《思维》《情绪》《创意》《创造》《个性》《成功故事》等成功学、行为学系列专著32部1200多万字，发行110多万册。
曾为西安、兰州、成都、南昌、广州、南京、上海、杭州、武汉、北京、沈阳等30多个城市的高等院校、工商企业单位作有关成功学、行为学专题报告、演讲、培训200多场次。
现为弘波教育集团董事长，国际标业学院副院长，省部级突出贡献专家。

<<养成良好习惯>>

书籍目录

序言：终生受用第一章 习惯于强化成功意识一、挖掘隐藏在大脑的潜意识／1二、树立各种实力较量的竞争意识／4三、提高创新与创造的冒险意识／7四、增强有备无患的金钱意识／8五、强化认识评析自己的自我意识／14六、提升精诚协助的合作意识／18自我测试1：你知道自己的优点和缺点吗自我测试2：你有竞争力吗自我测试3：你是金钱的奴隶吗自我测试4：你具有创新合作能力吗第二章 习惯于超越失败困境一、准确诊断失败的心理误区／47二、全面分析失败的症状表现／51三、在危机中寻找走向成功的机会／55四、跌倒了再爬起来继续奔向成功／65自我测试5：你能够应付困境吗自我测试6：你如何评价自己的意志力自我测试7：你如何评价自己的人格潜质自我测试8：你如何评价自己的成功潜能第三章 习惯于永葆进取精神一、主动去做应该做的任何事情／87二、树立雄心壮志／90三、接受利于自我成长的善意批评／93四、在提问中寻找解决问题的答案／96自我测试9：你能够适应环境吗自我测试10：你有恐惧感吗自我测试11：你知道自己的人生价值吗自我测试12：你是一个负责任的人吗第四章 习惯于科学利用时间一、一定要珍惜人生时间／107二、灵活利用时间／111三、提高时间利用效率／120自我测试13：你能够自我激励吗自我测试14：你能够抗拒诱惑吗自我测试15：你具有应变能力吗第五章 习惯于保持身心健康一、自我分析心理健康状况／151二、诊治人生心理有方法／153三、自我度量心理健康／162四、自我增强身体素质／166五、培养科学饮食习惯／173自我测试16：你的人生快乐吗自我测试17：你知道自己的精神状况吗自我测试18：你如何评价自我形象自我测试19：你如何分析自己的热情心理第六章 习惯于培养良好行为一、凡事专注皆成功／186二、专心致志做好每一件事情／190三、习惯作用于日常行为／196四、培养良好行为习惯／200自我测试20：你如何分析自己的行动心理自我测试21：你有哪些行动倾向自我测试22：你如何分析自己的创造水平自我测试23：你能够信任他人吗后记

章节摘录

插图：潜意识对开发成功潜能的主要作用是产生成功的创造力，支配成功的思想，储存成功的知识，克服成功的困难，实现成功的目标。
1.产生创造力潜意识可以产生成功的创造力。
当你全神贯注地致力于某一创造性的成功事物时，潜意识就开始发挥它们的推动作用。
把你决定要研究的创业问题输送给意识部门，意识部门蕴藏着对客观成功事物知觉和理智的认识，它把新认识的东西传递给潜意识部门，潜意识部门产生解决问题的正确答案，将其转送给意识部门实施成功事物的创造行动。
2.支配思想潜意识支配人成功潜能开发的思想。
在确立成功目标和实施成功行动时，如果创业的意志不坚定，不断地对你说“这不可能成功”，这种消极意识就会潜移默化地存在你的潜意识中。
潜意识在吸收到这种否定之后，就一定会作出动摇成功目标和妨碍成功行为的决定。
如果具有积极的意识态度，潜意识就会竭尽全力促进事业的成功。
由此可见，潜意识是支配你的事业成败的思想，可以使你的事业成功，也可以使事业失败。
3.储存知识潜意识可以帮助你记忆和储存知识。
当你每天晚上休息时，躺在床上反复思考当天所做的每件事情，记住成功的经验和失败的教训，潜意识会将它牢固地存入记忆的脑海中，时刻准备在你需要时，忠实地帮助你解决发现的问题。
潜意识可以把你受到的教育、读过的书、掌握的各种知识、获得的经验教训等收入“心的图书馆”，并把它们加以整理、分类、编排，妥善地保管起来，随时为你的成功事业提供优质服务。

后记

当这套4册100多万字《破解成功密码》丛书出版发行之际，我5年的劳动成果，即将成为与读者共享的精神财富，我感到特别欣慰。
它若能对提高读者的整体综合素质有所帮助，对读者奔向成功起到鼓励作用，那就是实现了我的夙愿。
在本套丛书的撰著过程中，汪萍女士予以经济方面的极大支持，何康梅为资料的搜集和整理付出了艰辛劳动，连丹对定稿倾注了大量心血，董志敏为书稿的校对做了大量工作，欧阳慧芳为书稿的打印付出了大量劳动。
在此，我衷心感谢各位同事、朋友的鼎力相助！
中国社会出版社的领导及编辑老师对本套丛书的出版予以了极大的支持，在此表示真挚的感谢！

媒体关注与评论

如果你希望成功，当以恒心为良友，以经验为参谋，以当心为兄弟，以希望为哨兵。
——爱迪生　　——一个目标达到之后，马上立下另一个目标，这是成功的人生模式。
——姚乐丝·卡耐基成功的唯一秘诀——坚持最后一分钟。
——柏拉图只有把抱怨环境的心情，化为上进的力量，才是成功的保证。
——罗曼·罗兰如果你问一个善于溜冰的人怎样获得成功时，他会告诉你：“跌倒了，爬起来”。
这就是成功。
——牛顿不应当急于求成，应当去熟悉自己的研究对象，锲而不舍，时间会成全一切。
凡事开始最难，然而更难的是何以善终。
——莎士比亚懒惰受到的惩罚不仅仅是自己的失败，还有别人的成功。
——朱尔·勒纳尔什么是成功的秘诀？
“A=X+Y+Z”，“A代表成功，X代表艰苦劳动，Y代表正确方法，Z代表少说废话”。
——爱因斯坦要想成功，你必须自己制造机会，绝不能愚蠢地坐在路边，等待有人经过，邀请你同往财富与幸福之路。
——歌夫

编辑推荐

《养成良好习惯》：破解成功密码。

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