

<<优秀是一种习惯>>

图书基本信息

书名：<<优秀是一种习惯>>

13位ISBN编号：9787511300423

10位ISBN编号：7511300421

出版时间：2009-10

出版时间：中国华侨

作者：王峰

页数：274

字数：190000

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>

## <<优秀是一种习惯>>

### 前言

美国心理学家威廉·詹姆士说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一个习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”

有的人成功了，有的人失败了。

成功有成功的道理，失败有失败原因，但决定成败的关键还是习惯。

新东方的创始人俞敏洪先生曾经发表过这样一个演讲：古希腊哲学家亚里士多德说：“优秀是一种习惯”。

如果说优秀是一种习惯，那么懒惰也是一种习惯。

人出生的时候，除了脾气会因为天性而有所不同，其他的东西基本都是后天形成的，是家庭影响和教育的结果。

所以，我们的一言一行都是日积月累养成的习惯。

有人形成了好习惯，有人养成了坏习惯。

到20岁左右的时候，我们已经有了自觉意识，已经开始明白什么样的习惯会使我们终身受益。

所以我们从现在起就要把优秀变成一种习惯，使我们的优秀行为习以为常，变成我们的第二天性。

## <<优秀是一种习惯>>

### 内容概要

让我们习惯性地去做创造性思考，习惯性地去做认真做事情，习惯性地对别人友好，习惯性地欣赏大自然。

我的很多习惯都是在办“新东方”的这10年中逐渐养成的，包括我对待老师和员工的态度，对很多事情的看法。

你养成了优秀的习惯，在人们眼中你就会显得优秀。

比如，让我们今天就学会微笑，把悲伤留给自己，把快乐带给别人。

不管你是真心的还是职业性的微笑，只要你笑了，就会很美丽很好看，就会给人留下美好的印象。

在西方社会，你走到很多地方人们都在微笑，尽管你知道那是职业性的，你依然能感觉这些微笑的人们很亲切。

自古以来，所有那些优秀的人之所以能够创造出令人瞩目的成就，就是因为他们在日常的生活、工作和学习当中养成了各种各样良好的习惯，从而成为了他们攀登高峰、走向辉煌的助推器。

而对于作为普通人的我们来说，要想获得成功，要想成为一个优秀的人，当务之急就是要养成良好的习惯。

这种习惯包括很多方面：比如自我修炼、热爱工作、为人处世等等。

## &lt;&lt;优秀是一种习惯&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 塑造自己优秀的气质 一、坚毅起来，坚强面对人生磨难 1.抓住最后一根稻草 2.忍耐过后会有光明 3.坚守信念创造奇迹 4.坚韧不拔决不放弃 二、乐观一点，哭着过不如笑着活 1.打开窗子让阳光进来 2.笑对一切，先苦后甜 3.积极查找失败原因，避免在失败中徘徊 三、勇敢面对，勇气可以提升志气 1.要有东山再起的雄心 2.要有敢作敢为的胆量 3.要有战胜挫折的勇气 4.要有创造机会的魄力 四、独立自主，靠别人不如靠自己 1.独立而不独断 2.努力才能自立 3.敢于挑战但不鲁莽 4.敢于冒险但不盲目

第二篇 培养自己良好的品行 一、送人一份真，换回一份诚 1.用诚实为自己铺路 2.靠信誉赢得口碑 3.承诺不可轻许，许则就要兑现 4.做人要凭良心，做事要守规矩 二、常怀友善之心，可交真心朋友 1.宽容是一种美德 2.友善待人，人亦友善 3.爱心如花香，持久而芬芳 4.懂得感恩，快乐永驻 5.给别人留足面子 6.慈悲为怀，包容一切 三、人生多一份自信，事业多一份成功 1.用自信为自己加油 2.用能力坚持自信心 3.不要怀疑自己的实力 4.自信没有偶然，人生需要拼搏 四、豁达宽容做人，方圆灵活处世 1.尊重他人，自己受益 2.宽容别人，解放自己 3.学会豁达才能快乐 4.看得开才能活得好 5.世上没有“十全十美” 6.能屈能伸大丈夫

第三篇 良好的习惯是优秀的基础 一、让健康守护你 1.合理膳食是健康的保证 2.运动是通向健康的通道 3.远离烟酒，健康长寿 4.心态要好，疾病不扰 二、让理财陪伴你 1.君子爱财，取之有道 2.做好储蓄，未雨绸缪 3.学会花钱，不要攀比 4.学会理财，计划收支 三、让娱乐放松你 1.劳逸结合，生活美好 2.及时减压，身心悠闲 3.适当休息，精力充沛 四、让学习丰富你 1.博览群书，勤奋求知 2.学海无涯，持之以恒 3.学习是一生的事情 4.知识就是财富

第四篇 掌握为人处世的门道 一、细节要注重 1.赞美别人，抬高自己 2.多说礼貌用语 3.做个有心人 二、说话要得体 1.幽默是个润滑剂 2.说话要给人留余地 3.直话巧说，学会暗示 4.说话要分对象 5.沉默是金，言多有失 6.多说不如少说，少说不如倾听 三、穿着要讲究 1.女士穿衣要点 2.男士穿衣要点 3.商务着装须知

第五篇 出众的能力是优秀的资本 一、快乐工作，乐在其中 1.干一行，爱一行 2.工作中要多动脑、勤思考 3.细心可以增加你的砝码 4.处处留心才能把工作做好 5.勤奋铸就成功的事业 6.行动更具说服力 7.做自己感兴趣的工作 8.抓住要领，从容应对 二、不做独行雁，单干难成事 1.团结协作，凝聚人心 2.善于合作，打开局面 3.勤于沟通，善于交流 三、奉献忠诚，努力工作 1.对待工作要忠诚 2.做就要做到最好 3.尽心工作最重要 四、勇于承担，敢于负责 1.只有尽职尽责，才能尽善尽美 2.只有责任，没有理由 3.对自己的行为负责 五、能力至上，用能力说话 1.能力决定成败 2.激发潜能，全面提升自己 3.锻炼自己因事而变的能力

## <<优秀是一种习惯>>

### 章节摘录

有位哲人这样说过，如果能够正确地对待失败和挫折，那么，他给人的将是更加顽强的意志和更加坚韧不拔的精神！

或许正因如此，贝多芬在这段时间里表现出了强烈的创作欲望，从而创作出了很多不朽的名作。

在这些作品里洋溢着贝多芬那乐观的精神和勇敢地与命运抗争的勇气。

他似乎在告诉所有遭受苦难的人们：“无论命运有多么坎坷，无论生活有多么艰难，眼泪无法将我们拯救，惟有扼住命运的咽喉，我们才能战胜一切不幸。

当你困惑时，当你遭遇坎坷时，要不停地跟自己说：只要希望不灭，就一定能摆脱现状！

在恶劣的情形中，只要专注于寻找出路，并相信自己必可跳出这个困局，就会摸索到机会，把危机化为转机。

如果你被黑暗蒙蔽了双眼，失去了信念，放弃了自己的希望，那你就永远逃不出黑暗的魔爪一次，拿破仑在与敌军作战时，遭遇到了顽强的抵抗，部队损失极为惨重，情况十分危急。

很多士兵都陷入了深深的绝望之中，他们甚至有了投降敌军的打算。

但此时的拿破仑却显得异常沉着而冷静，在他看来，只要没到最后一刻，他是绝不会承认失败的，于是在他一次又一次的激励中，所有的士兵勇敢地拿起刀枪向疯狂的敌人冲去。

一时间，将士们群情激昂、奋勇当先，最后他们终于取得了战斗的胜利。人一生会遇到很多逆境，但每遭受一次挫折，我们对生活的认识会更全面一点；每失败一次，对成功的觉悟会提高一阶；每不幸一次，对快乐的内涵会深刻一层。

所以，身处黑暗的逆境，我们更能找到自己的价值，发掘自己的潜能。

当逆境出现，我们反而更加不能丧失希望，而是要鼓励自己坚持走下去。

## <<优秀是一种习惯>>

### 媒体关注与评论

优秀是一种习惯。  
——亚里士多德

## <<优秀是一种习惯>>

### 编辑推荐

《优秀是一种习惯》：那些优秀的人之所以能够创造出令人瞩目的成就，是因为他们在日常生活、工作和学习中养成了各种各样良好的习惯。

优秀是一种气质、优秀是一种状态、优秀更是一种习惯。

有的人成功了，有的人失败了。

成功有成功的道理，失败有失败的原因，但决定成败的关键还是习惯。

塑造自己优秀的气质培养良好的品行良好的习惯是优秀的基础掌握为人处世的门道出众的能力是优秀的资本

<<优秀是一种习惯>>

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>