

<<好习惯是一辈子的事>>

图书基本信息

书名：<<好习惯是一辈子的事>>

13位ISBN编号：9787545703887

10位ISBN编号：754570388X

出版时间：2011-6

出版时间：三晋

作者：余若愚

页数：236

译者：北京维趣文化有限公司

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>

## <<好习惯是一辈子的事>>

### 前言

十七岁是生命中最青春、最有活力、最有希望的时候，正因为十七岁的我们有旺盛的精力，身体和心理处于最佳状态，就像上了发条一样地狂热，有使不完的劲，用不完的热情。

健康的体魄和充沛旺盛的精力，是朝气蓬勃地感知世界、焕发起乐观精神、产生战胜一切艰难险阻的意志的一个重要源泉。

可惜，生存的压力、生活的忧虑、工作的烦恼，以及感情的不顺遂，慢慢地把我们变成了木头人，使我们的世界变了样。

疲惫、辛酸、痛苦、无望、倦怠……这些负面的心理感受一个接一个，精力被消耗殆尽了，斗志被消磨光了。

甚至长大后的我们，再没有去思考过人生的意义，每年生日也不再许愿。

回头想想，将积极向上的十七岁与得过且过的今天相比，我们是进步了？

还是在走下坡？

如果你能清醒过来，意识到自己正在犯的错误，那么本书将会给你第二个十七岁，让你永远保持十七岁的旺盛精力，创造更青春美好的生活：首先，你要明白是什么改变了你，把你变成现在萎靡不振的样子。

那就是习惯。

泰戈尔在《民族主义》中写道：一对我们的习惯不加节制，在年轻精力旺盛时，并不会立即显出它的影响。

但是它会逐渐消耗这种精力，直到衰老时期，我们不得不结算账目，并且偿还导致我们破产的债务。

一不良的习惯蚕食了我们的精力，我们需要用好的习惯去补救。

要找回十七岁的年轻心态，就要热爱你生活的这个城市、笑看人生、自信、忘记自己的年龄、多听听自己的内心声音、正直、善良、友爱，还要有那么一点点的童真哦！

要多做锻炼，保持十七岁的充足体力。

做做体操，跑跑步，上班爬楼梯，提前几站下车走路回家等等，虽然这些都是生活的小细节，但是坚持成习惯，就会为你的健康保驾护航！

快乐简单的生活可以让我们充满活力，除了要照顾好我们的身体，比如用冷水洗脸、每天喝足八杯水、全食，还应该关心我们的心里是否快乐。

例如，多跟朋友聊天、灿烂地笑一笑，都能给自己一个愉悦的心情，就算不开心也可以写到日记里，最重要的一点是，每天都要过不一样的生活，那才叫有趣！

每天坚持这些好习惯，让十七岁的朝气和活力永远伴随着你！

## <<好习惯是一辈子的事>>

### 内容概要

《好习惯是一辈子的事》(作者余若愚)告诉你37个不花钱的活力术！

《好习惯是一辈子的事》共分为常保十七岁心态的九个好习惯；每天的小锻炼让你体力十足；健康生活让你精力充沛；尝试新鲜事物让你活力四射；坚持理想就能拥有热情五章内容。

<<好习惯是一辈子的事>>

作者简介

毕业于西南财经大学。

毕业后担任多家企业投资顾问，现任一家跨国企业的人力资源总监，同时也是多家时尚杂志的约稿作家，思维成熟，文笔清新活泼。

曾译注《房龙地理》《驯悍记》等世界名著，深受读者好评。

## <<好习惯是一辈子的事>>

### 书籍目录

#### 第一章 常保十七岁心态的九个好习惯

习惯1 保持十七岁的心理年龄

习惯2 笑一笑，十年少

习惯3 天行健，君子当自强不息

习惯4 相信自己是第一

习惯5 不戴面具生活

习惯6 君子爱财，取之有道

习惯7 送人玫瑰，手有余香

习惯8 用最简单的理由赞美别人

习惯9 小朋友分享给我们童真童趣

#### 第二章 每天的小锻炼让你体力十足

习惯10 遵守身体代谢规律

习惯11 闻鸡起舞，坚持晨练

习惯12 你还会做体操吗？

习惯13 尽量步行

习惯14 每天至少爬十层楼

习惯15 每天做六次深呼吸

习惯16 午休半小时

习惯17 每年一次长途旅行

#### 第三章 健康生活让你精力充沛

习惯18 每天喝足八杯水

习惯19 全食主义

习惯20 吸烟的三大“好处”

习惯21 用花花草草妆点你的小窝

习惯22 见面说声“早安”

习惯23 对着镜子给自己一个微笑

习惯24 不开心的事情告诉日记

习惯25 知错就改

#### 第四章 尝试新鲜事物让你活力四射

习惯26 做顿美食犒赏自己

习惯27 换个发型重新登场

习惯28 多用左手

习惯29 万事DIY

习惯30 儿童游戏不幼稚

习惯31 冒险刺激你的神经

习惯32 给自己找一个榜样

习惯33 每天都过不一样的生活

#### 第五章 坚持理想就能拥有热情

习惯34 儿时的理想

习惯35 机会只垂青有准备的人

习惯36 廉颇老矣，尚能饭否

习惯37 永远心存希望

## &lt;&lt;好习惯是一辈子的事&gt;&gt;

## 章节摘录

如果你在大街上看到一对这样的母女，你一定会误以为她们是两姐妹呢，妈妈把头发扎成高高的马尾，穿着卡通T恤和牛仔裤，拉着女儿有说有笑地从你身旁走过。

她们看上去就像是同一个年龄层的女孩子，所以你会产生这样的错觉。

妈妈如此的乐观向上、开朗好动，和女儿一起快乐地跳来跳去，让你都不敢相信她的生理年龄与心理年龄竟然相差那么大！

在娱乐圈里，常有艺人宣称自己永远一十五岁，实际上这并不只是在娱乐大家。

在告诉别人自己只有二十五岁的同时，他已经强化了要永远保持年轻心境的信念。

这种强烈的心理暗示会在行中流露出来，就像是重新过了一次一十五岁。

既然可以永远二十五岁，为什么不再往前一点，把自己的心理年龄定位在十七岁呢？

十七岁是人生中最美丽、最有活力的年龄，就像是早晨八九点钟的太阳一样朝气蓬勃。

西方媒体曾对西方国家盛行的一年轻至上文化做过报道，文章列举了一些老人们开始涉足的行业，特别是做模特儿。

在西方国家，人们膜拜青春，信奉年轻至上，他们赞美和歌颂青春，都喜欢让自己看上去尽可能年轻。

老人们也是这样想的，为了证明自己还年轻，他们开始涉足一些以前很少接触的事物。

年龄不再禁锢他们的手脚，他们要找回青春。

九十六岁高龄的英国妇人艾琳·辛克莱尔，就是这股青春潮流的代表人物之一。

这位经历了两次世界大战的女人被联合利华公司看中，做了德芙香皂的形象代言人。

在产品宣传海报上，可以看到一皱纹一和真实的美丽一这样的广告词，迎合了大众的审美取向，那就是皱纹是真实的，也是漂亮的。

英国著名的《泰晤士报》认为，德芙此举的目的在于，希望与用层层化妆品涂抹出来的虚假羞响相比较，女人更爱欣赏自己的真实面容。

除了艾琳·辛克莱尔，还有一大批活跃的老年模特儿。

如南非的牛仔裤品牌，选用了一位满头银发的老妇人作为宣传广告的主角。

媒体对此评价说：老年人也很时尚，他们并没有落伍。

再如七十八岁的霍诺尔·布莱克曼，成为英国玛洛百货公司的形象代言人，再次说明了年龄不是问题。

针对这些年轻型的老人，《泰晤士报》总结说道：一我们想让自己再年轻点，就不必固守那些老规矩了，像什么年龄该穿什么、剪什么样的发型，年老并不等于拒绝时髦。

在新加坡后港之道的贫病老人之家，住着一位一 二岁的华人——许哲居士。

她是一位比年轻人更年轻的善良老人。

许哲居士曾是一位修女，一生命运坎坷，但她在困境中也不忘帮助别人。

四十五岁时，她报读了英国医科学学校的护士课程，希望透过专业的学习，帮助更多的病人。

依学校规定，只招收十七岁到二十五岁的学生，但是校方被她的诚心感动，才破例留下了她。

此后，她把毕生的精力都投入到照顾病人的工作中了。

二 年三月，新加坡时报期刊下属的杂志《她的世界》，将第九届一杰出女性特别奖一颁发给许哲居士，以颂扬她无私的奉献精神。

面对荣誉，她还是一颗平常心。

人们都说她是一位坚定、纯洁、慈悲和智慧的。

当有记者问起她健康长寿的秘诀时，她这样回答：二 二岁还年轻，这不是我安排的，我没有跟谁商量要活到一 二、一 三岁，是自然这个样子的……这个世界很美丽，心情放松，就能健康长寿…

… 许哲居士还透露，她每天早上静坐后就会做瑜伽。

如此高龄的老人还能盘起双腿练瑜伽，身体收放自如，确实比年轻人更年轻。

试想一下，如果你重新回到十七岁，你最想做的是做什么？

穿宽松的运动装而不是拘束的西装？

## <<好习惯是一辈子的事>>

有几个知己朋友，彼此之间是纯洁的友谊？

回到课堂上，听教师讲那些曾经被我们忽视的重要知识？

培养一项专长？

痛快地跑上三千米？

放肆地笑？

相信，每当想起这些美好的回忆，你都会产生再过一次十七岁的冲动。

那么就忘掉你现在的年龄吧，把自己心理年龄设在十七岁，像年轻人那样生活，你也会跟着年轻起来。

生活是一面镜子，你看到的是幸福，你就是幸福的。

你看到的是悲伤，你就会陷入悲伤的情绪中。

同样的道理，你认为自己是个精力旺盛的年轻人，那么你就会像年轻人那样去思考生活、创造生活，生活也就会回馈你更多的热情。

虽然我们改变不了实际的生理年龄，但是我们可以设一个新的心理年龄。

每天都告诉自己，我非常地阳光，我是一个年轻人，我要过年轻人的生活。

怎样像个十七岁的年轻人呢？

做你想做的事情，只要你喜欢，不要在乎别人怎么看，自己高兴就好！

拒绝你不喜欢的事情，请记住，十七岁的你也是有主见和原则的。

关注年轻人喜欢的事物，加入他们！

学习年轻人的思维方式，不要怕难为情。

现在就大声喊出你的口号：永远十七岁，永远年轻！

P2-7

## <<好习惯是一辈子的事>>

### 编辑推荐

十七岁是生命中最青春、最有活力、最有希望的时候，正因为十七岁的我们有旺盛的精力，身体和心理处于最佳状态，就像上了发条一样地狂热，有使不完的劲，用不完的热情…… 《好习惯是一辈子的事》(作者余若愚)告诉你37个不花钱的活力术！



<<好习惯是一辈子的事>>

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>