第一图书网, tushu007.com

<<习惯决定成败>>

图书基本信息

书名：<<习惯决定成败>>

13位ISBN编号：9787550201286

10位ISBN编号：7550201285

出版时间：2011-6

出版时间：张艳玲 京华出版社 (2011-06出版)

作者：张艳玲

页数：199

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

习惯的力量是无比巨大的，它决定了一个人的思维方式和行为方式，从而决定人一生的成败。
生活中，我们每天90%以上的行为都是出自于习惯的支配，比如：我们几点起床，几点吃饭，怎么洗澡、刷牙、上班、下班……一天之内重复着几百种类似的习惯。
　然而，习惯并不仅仅是日常惯例那么简单，它的影响非常大。
日本汉学大师安冈正笃说：“ 习惯变则人格亦变，人格一变人生也就随之改变。
”好习惯是一种坚定不移的高贵品质，是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断增长，一个人毕生都可以享用它的利息；坏习惯则是道德上无法偿清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到道德破产的地步。
很多人就是因为有着不良习惯，终生被阻隔在成功的对面。
　有人说：“ 要使自制成为习惯，放任则是可憎的；要使谨慎成为习惯，鲁莽则有悖于人的美好天性，就像残忍是严重的犯罪一样。
”许多成功人士在谈及失败的可能原因时，几乎每个人都会说“ 坏习惯是失败的重要原因之一 ”。
　养成好习惯对每个人来说都是一件很重要但又很困难的事情。
好习惯与坏习惯的不同只在于，坏习惯的形成往往是不知不觉的，好习惯的形成则需要通过较长时间的积极努力。
我们必须时刻提醒自己，改掉坏习惯，养成好习惯，因为习惯是可以被我们支配的，我们可以按照自己的需要并结合个人的具体情况，自我选择、自我设计、自我控制、自我调节，使好习惯伴随我们，坏习 · 质远离我们。
　生活中的好习惯可以使我们拥有健康、幸福的生活。
工作中也要具备一系列良好的习惯，因为好习惯就像一面镜子，会帮助我们正习惯，明得失，重新定位自己的生活，明晰自己人生的方向，为我们送上一把开启成功之门的金钥匙。

内容概要

习惯的力量是无比巨大的，它决定了一个人的思维方式和行为方式，从而决定一生的成败。
好习惯可以使我们拥有健康的生活，高效率的工作。
好习惯就像一面镜子，会帮助我们正行为，明得失，准确定位自己的人生，明晰自己人生的方向，成为开启成功之门的金钥匙。

书籍目录

前言第一章 拥有乐观的精神状态 保持乐观的心态 让生活变得快乐起来 乐观永远是最好的选择 热忱是藏在每个人内心深处的神 永葆进取心 给自己来点掌声 把微笑当做习惯第二章 调整你的工作态度 没有卑微的工作只有卑微的态度 走一步就踏出一个脚印 自动自发地工作 细节决定成败 凡事追求精益求精 天道酬勤 专注，才会挖掘出自身的能量 做一个干干净净的员工第三章 营造有利的工作氛围 和老板齐步走 主动与老板沟通 登上老板的“梯子” 学会如何与老板相处 向同事借智慧 不要对同事的困境视而不见第四章 行动之前即规划好人生 为明确的目标而行动 适时调整工作目标 一次只打开一个抽屉 把工作和爱好结合起来 不要盲目“随大流” 每一份工作都付出%的努力 更新知识 突破自我，打破常规思维 保持良好的工作形象第五章 修正你的不良习惯 懒惰是万恶之源 自作聪明要不得 不推卸自己的责任 不让借口成为你成功路上的绊脚石 言语的胜利是空洞的 浮躁愤怒于事无补 千万不要报复，宽容才是最好的第六章 合理安排你的时间 做自己时间的主人 用最重要的时间做最重要的事 只做今天的事 中午前高效率地工作 用一秒的时间看看终点在哪里第七章 善于运用你的金钱 金钱不是万恶之源 养成储蓄的习惯 他山之石，可以攻玉第八章 发掘你的内在潜力 每个人都有与生俱来的天分 学会自我推销 希望别人怎样对待你，就应该怎样对待别人 成功从来都属于有准备的人第九章 积极地迎接挑战 创造机会而不是寻找机会 把机会拽到自己的身边 跌倒了，也要抓一把沙子 困难附带着等值的成功种子 人不能两次走进同一条死胡同 放弃比失败更可怕 只要坚持就会有好结果第十章 正确的思考方法 每天都要有所改变 积极的思考 重视细节 让你一步又何妨 学会倾听 经常夸奖别人

章节摘录

我们发现这样一个奇怪的事实：在这个世界上，成功卓越者少，失败平庸者多。
成功卓越者活得充实、自在、潇洒，失败者过得空虚、艰难、猥琐。
为什么会这样?仔细观察，比较一下成功者与失败者的心态，尤其是关键时候的心态，我们会发现“心态”导致人生惊人的不同。
在社会上，郁郁寡欢、忧愁不堪或陷于绝望的人总是不受欢迎的。
如果一个人在他人面前总是表现出忧郁寡欢，就没有人愿意同他在一起，甚至会避而远之。
人们喜欢与和谐乐观的人相处，看到那些忧郁愁闷的人，就如同看一幅糟糕图画一样。
一个人不应该做情绪的奴隶，一切行动都受制于自己的情绪，而应该做情绪的主人，控制自己的情绪。
无论你周围的境况怎样的不利，你也当努力去支配你的环境，把自己从黑暗中拯救出来。
当一个人有勇气从黑暗中抬起头来，面向光明大道走去后，后面的阴影也会随之消失。
阻碍人们成功的最大敌人，是思想的不健康，是以悲观的心情来怀疑自己的生命。
其实，生命中的一切事情，全靠我们对自己有信仰，全靠我们对自己有一个乐观的态度。
只有这样，方能成功。
然而一般人处于逆境、碰到沮丧的事情或是处于充满凶险的境地时，往往会产生恐惧、怀疑、失望的思想，从而丧失了自己的意志，以致使自己多年以来的计划毁于一旦。
有很多人如同从井底向上跳的青蛙，辛辛苦苦向上跳，但是一旦失足，就前功尽弃。
白超是个聪明能干的青年，他自创了一番事业，但却有一个不好的习惯，就是喜欢和人谈论他自己的事业不好，成天活在悲观之中，只要有人问起他的事业状况时，他总是说：“糟糕得很，没有生意上门，什么都没得做，仅能勉强度日；没有钱赚，我经营这种生意是我极大的错误；如果光是领薪水生活，我应该可以过得很好。
” 久而久之，他养成了悲观的习惯，就算营业状况很好，但他发散出使人丧气的空气，说出使人丧气的话，使人觉得疲乏与厌烦，并认为这样一个可塑性的青年，竟会这样自毁、压抑自己的雄心壮志。
这样的习惯对一个公司的领导而言，更是十分的不幸，它会传染、摧毁员工们对他与事业的信仰。
人们都不愿替一个悲观者工作。
在乐观的氛围中，一切都欣欣向荣，并且会比在一个丧气、阴郁环境中，能做出更多与更好的工作成绩。
没有任何一个人可以一方面说着消极话，而另一方面又能奋发向上的。
误用想象是人们最厉害的敌人之一。
人们的生活之所以永远不快乐与不舒服，是因为他们常想象自己是为人忽视、轻蔑、谈论的对象。
P2-3

编辑推荐

每个人在自己的工作、社交、业余生活、饮食起居诸方面，都有自己的习惯。
细想想，这些习惯无一不是一点一滴慢慢形成的。
每个人都在不自觉间按着自己的习惯行事，好的习惯带来好的结果，坏的习惯带来不好的结果。
张艳玲编著的《习惯决定成败》全方位、多角度地阐释了习惯对人生成功地意义，并教你学会用习惯的力量成就你的一生。

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