

<<今日的习惯明日的命运>>

图书基本信息

书名：<<今日的习惯明日的命运>>

13位ISBN编号：9787563927555

10位ISBN编号：7563927557

出版时间：2011-6

出版时间：北京工业大学

作者：张尚国

页数：260

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>

<<今日的习惯明日的命运>>

前言

我们都听过这样一句话：今日的习惯，将是明日的命运。

习惯的力量是惊人的，它能引导一个人走向成功，也能促使一个人滑向失败。

亚里士多德认为：“人的行为总是一再重复。

因此，卓越不是单一的举动，而是习惯。

” 1988年，75位获得诺贝尔奖的科学家在巴黎聚会，引起了广大媒体的关注。

其间，有记者在采访一位诺贝尔奖获得者时问道：“您在哪所大学、哪个实验室学到了您认为最重要的知识呢？”

” “在幼儿园。

” 这位科学家回答。

“您在幼儿园学到了些什么？”

” “把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；吃饭前要洗手；做错了事情要表示歉意；午饭后要休息；要仔细观察周围的大自然。

从根本上说，我学到的全部东西就是这些。

” 这段对话非常耐人寻味，说明一个人从小养成的习惯对于他的一生命运将产生重大影响。

英国伟大的思想家培根在《培根论人生》一书中曾专门论述了习惯与命运的关系。

他深刻地指出：“人们的行动，多半取决于习惯。

一切天性和诺言，都不如习惯有力，即使是人们赌咒、发誓、打包票，都没有多大用。

” 据统计，一个人一天的所有行为，大约只有5%是属于非习惯性的，而剩下的95%都是习惯性的行为。

即便是打破常规的创新行为，最终也可以逐步演变成习惯性的行为。

行为心理学的研究表明：同一个动作，经过3周以上的重复会形成习惯；持续3个月以上的重复就会形成稳定的习惯。

人类在适应外界大环境的过程中，创造出了适合于自己小环境的习惯，然后又用已经形成的习惯把自己困在自己所创造的环境中。

所以，习惯决定着自己的活动空间大小，也决定着自己的成败。

养成好习惯对于一个人的成功非常重要。

在每一位成功人士的背后，其实并没有藏着什么与众不同的秘密。

如果非要找不同的地方，那就是他们拥有比普通人更好的习惯，这些好习惯成就了他们辉煌的一生。

一个人的成败，往往取决于这个人身上拥有怎样的习惯。

也就是说，人的一生从思想到行为都受着习惯的束缚。

因此，养成了正确的习惯，就等于走上了成功的道路。

好习惯实际上就是好的思维方式、行动方式。

培养好习惯，就是在寻找成功的途径。

人们都渴望成功，但又害怕无法经受成功路上的磨难。

其实换个角度来看，成功有时候也并非想象中的那么困难，每天都养成一个好习惯，并坚持下去，也许成功就指日可待了。

英国诗人德莱敦也说：“首先我们养成习惯，随后习惯养成了我们。

” 今日的习惯，预示着明日的命运。

因此，从现在开始，每天培养一些好习惯，争取做自己命运的掌舵人。

相信，只要有目标，从小事做起，坚持下来，就能成功！

<<今日的习惯明日的命运>>

内容概要

习惯是一种顽强的力量，它可以主宰人的一生，因此，从小记应该通过学习教育，通过陶冶锤炼，培养和建立起一种良好的习惯，并依靠这些好习惯创造自己没好幸福的人生

<<今日的习惯明日的命运>>

书籍目录

第一章 我的习惯，我做主

- 习惯是一种定型行为
- 习惯与环境有密切关系
- 好习惯是逐渐养成的
- 好习惯可以帮助人走向成功
- 坏习惯是人生路上的障碍
- 助人成功的5种精神特质
- 获取最高成就的7个秘诀
- 失败者的7项心理缺失

第二章 好的思维习惯，令人终生受益

- 创新就是不按牌规出牌
- 要敢于走自己的成功之路
- 不要为一点小事自寻烦恼
- 遇事要学会往好处想
- 千万别一条道走到黑
- 学会用自己的大脑进行判断
- 轻易“随大流”是成功的障碍
- 会统筹安排做事才有效率
- 要懂得吃亏是福，不要只看眼前利益
- 三思而行贵在行动，光说不练永远不会成功
- 顺境逆境都积极，好心态才能带来好成绩

第三章 好的职业习惯，助人步步高升

- 相信自己的选择，找准方向踏踏实实地前进
- 细节决定成败，要养成细心谨慎的工作习惯
- 风雨过后见彩虹，做敢打、敢拼、敢承担责任的人
- 远离是非漩涡，要多思慎言，少评头论足
- 要学会“扫一屋”，眼高手低会让人一事无成
- 磨刀不误砍柴工，要养成抬头看路的好习惯
- 还有比赚钱更重要的，那就是别太计较眼前的利益
- 没有任何“捷径”，一分耕耘一分收获
- 告别杂乱无序，让生活与工作都轻松明了
- 不要沉迷于白日梦，改正耽误、空想的不良习惯
- 错了就是错了，不推脱责任才能真正成长
- 跟上发展的脚步，不断学习是保证成功的好习惯
- 仪态很重要，好的行为习惯能表现出个人修养

第四章 健康的心态能帮人融入社会

- 说好话让自己也快乐，赞美别人其实是在成全自己
- 心暖还要面善，微笑是一种最好的交际手段
- 拿出诚心待人，无端猜忌会毁掉自己的人生
- 要尊重朋友，不拘小节是不良的社交习惯
- 不能软弱，不让别人占自己的便宜
- 拒绝是一种能力，改掉不会说“不”的习惯
- 适者生存，改变不会变通的处事习惯
- 藏起锋芒，改掉喜欢表现自己的坏习惯
- 放人一马，学会给别人留有余地

<<今日的习惯明日的命运>>

傻人有傻福，处事糊涂一点人生顺利一点

失败是成功之母，学会从错误中学习

选择宽恕，复仇未必就能带来快乐

接受自己的一切，战胜自卑的陋习

第五章 营造幸福生活，也需要好习惯

做金钱的主人，用好的消费习惯营造幸福生活

珍惜今天的拥有，知足常乐才能享受人生

直面问题、积极解决问题，逃避是一种消极的态度

真心付出，学会分享，改变“吃独食”的自私习惯

每天吃点苦，用“磨炼法则”培养克己的自制能力

贪心是痛苦的源泉，学会知足才能常乐

建立社会支持系统，为自己织一张温暖的安全网

杜绝猜疑，学会沟通，坦诚相见

点到为止，唠叨习惯要不得

找个对自己终身有益的好朋友，让自己爱上读书

学会与他人共处，保持沟通让世界变得和谐

嫉妒要不得，放下自己才能进步

第六章 改变一生的不健康习惯

学会主动休息，把工作留在办公室里

一定要吃好早餐，因为早餐与健康密切相关

营养、卫生、快捷，上班族的午餐应该这样吃

清淡、可口、量少，晚餐饮食大有讲究

营养、卫生、美味，学点出外用餐的学问

安步当车，做个最时尚健康的“走班族”

管理好自己的情绪，不要让愤怒毁了自己的健康

多参加有氧运动，走出家门亲近大自然

随时随地健身，办公室里也能做的运动

早睡早起身体好，经常熬夜毁健康

及时处理小伤小病，家中备好常用药

管理好自己的身心，健康生活的9个好习惯

第七章 好习惯能创造财富

做富人还是做穷人，对待金钱的态度是决定贫富的关键

买名牌还是买房产，消费和投资要分清

支出有道，让赚的钱更好地为自己服务

看清自己的需求，小便宜后面往往是陷阱

克制购物冲动，避开消费高峰，做个理智的消费者

有行动的能力，敢冒风险，时机成熟就放手一搏

从现实中找机会，做个会赚钱的有心人

不要忽视小钱，细水长流也是生财之道

第八章 改变命运从改变习惯开始

确定目标是改变坏习惯的先决条件

不要低估自己，让潜能改变自己的人生

实现目标，就要制订计划并坚持下去

找人监督自己，将自己的梦想大声说出来

把过程记录下来，随时提醒自己践行计划的责任

搞清谁是最佳战友，找到支持自己的团队

警惕惰性，明确谁是自己真正的对手

<<今日的习惯明日的命运>>

说干就干，别给自己找拖延的借口

<<今日的习惯明日的命运>>

章节摘录

版权页：在林肯纪念馆的墙壁上刻着这样一段话：“对任何人不怀恶意；对一切人宽大仁爱；坚持正义，因为上帝使我们懂得正义；让我们继续努力完成正在从事的事业；包扎我们国家的伤口。

”林肯总统就是以这样的信念将美国人民团结起来，奠定了今日美国这个统一、富强、宽容的国家基础。

曾经有人批评林肯对待政敌太宽容：“你为什么想让他们变成朋友呢？

你应该想办法打击他们，消灭他们才对。

”“我们难道不是在消灭政敌吗？

当我们成为朋友时，政敌就不存在了。

”林肯温和地说。

将敌人变成朋友，就是林肯总统消灭政敌的方法。

宽容的力量是强大的，无数事实证明了 this 真理。

清朝时，宰相张英与一位叶姓侍郎的老家都在安徽桐城。

毗邻而居的两家人为争地皮发生了争执。

张老夫人便修书要张宰相出面干预。

这位宰相看罢来信，立即做了一首诗寄回去：“千里家书只为墙，再让三尺又何妨？

万里长城今犹在，不见当年秦始皇。

”老夫人读后恍然大悟，立即把墙主动移后三尺；叶家见此情景，深感惭愧，也马上把墙退后三尺。

这样，两家的院墙之间，就形成了六尺宽的巷道，成了有名的“六尺巷”。

正是张英的宽容，让邻居解开了原本难解的心结，让狭窄的街巷变得宽阔起来，换来了邻里的和睦及流芳百世的美名。

密尔沃基警察局发出的一份通告上有这样一句话，“要是有人想占你的便宜，就不要理会他们，更不要去报复。

当你想跟他扯平的时候，你伤害自己的，比伤到那家伙的要多……”

<<今日的习惯明日的命运>>

编辑推荐

《今日的习惯明日的命运(最新版)》：有人问一位诺贝尔奖获得者：“您在哪所大学、哪个实验室学到了您认为是最主要的东西呢？”这位白发苍苍的诺贝尔奖获得者回答：“是在幼儿园。

”提问者愣住了，又问：“您在幼儿园学到些什么呢？”

”诺贝尔奖获得者耐心地回答：“把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；吃饭前要洗手；做错了事情要表示歉意；午饭后要休息；要仔细观察周围的大自然。从根本上说，我学到的全部东西就是这些。

”多么精辟的回答。

一个人从小养成的良好习惯会伴随他的一生，时时处处都在起作用。

诚如著名教育家蒙台梭利博士所说：“三岁决定一生。

”因此，要想改变命运，就从改变习惯开始吧！

<<今日的习惯明日的命运>>

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>