

<<要成就自己先培养习惯>>

图书基本信息

书名：<<要成就自己先培养习惯>>

13位ISBN编号：9787802227156

10位ISBN编号：7802227151

出版时间：2008-9

出版时间：中国华侨

作者：冰洁

页数：290

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>

<<要成就自己先培养习惯>>

前言

好习惯能够造就人，坏习惯可以摧毁人。

有一则笑话很能说明习惯的重要性：山上住着一户人家，父子二人靠砍柴为生，相依为命。

每天早上，父子俩都会将前一天砍好的柴装在车上，套上牛，前往山下的集市去卖。

由于老父亲的眼神不好，每到山路的拐弯处时，儿子便会提醒赶车的父亲说：“爹，要拐弯了。

”然后，父亲指挥着牛拐弯。

久而久之，那头牛每次来到拐弯处时都会稍作停顿，听到“爹，要拐弯了”这句喊话声后，才自觉地开始拐弯。

有一次，父亲因为身体不适，儿子只好一个人赶着牛车下山卖柴。

结果，到了第一个拐弯处时，牛像往常一样站着不动了。

儿子很着急，但无论他怎么吆喝、指挥，牛就是不动。

他甚至用鞭子抽打它，可仍然没有效果。

儿子无可奈何，因为他必须赶快下山把柴卖掉，否则就会耽搁砍柴。

在回忆以往每到山路拐弯处的情景后，他好像发现了其中的原因。

他往四处看了看，发现周围没有什么人后，就大声喊道：“爹，要拐弯了。

”顿时，奇迹出现了，牛听到了这句话后，又像往常一样动了起来。

<<要成就自己先培养习惯>>

内容概要

好习惯能够造就人，坏习惯可以摧毁人。

其实，习惯的养成与从小所受家庭和社会的影响有关。

叶圣陶曾说过：“教育就是培养习惯。

”习惯并非与生俱来，而是经过后天培养的，许多习惯是因为经常做一件事而自然形成的，还有一些习惯是人为的、刻意养成的。

在现实生活中，人们的坏习惯也生出了许多“新花样”。

例如：酗酒和吸烟，在女性和孩子中间已不罕见；营养过剩造成的肥胖，已成为富裕社会的大问题。

许多人已经意识到自己身上的坏习惯，可就是无法戒除。

其实，要想彻底戒除坏习惯，也并不是一件难如登天的事，除了要有坚定的毅力，还要培养自身的好习惯，要用好习惯来克服坏习惯。

<<要成就自己先培养习惯>>

书籍目录

第一章 由表及里，做个礼貌体面的人 1、把好第一关，第一印象很重要 2、注重仪表，别让仪表丢分 3、知晓着装礼仪，展现个人品位 4、举手投足，尽显端庄稳重 5、称呼恰当，拉近距离 6、说话时看着对方的眼睛 7、真诚付出，微笑待人 8、礼貌谦让，社会和谐 9、多读书，做个有思想的人 10、不断充实自己，提高修养

第二章 调整心态，心态决定一切 1、雅量容人，顺心愉快 2、知足常乐，平和心态 3、遇到打击要振作，自轻自贱难出头 4、改掉自私自利的习惯 5、多鞭策自己，少妒嫉别人 6、珍惜所有，勿贪婪 7、自卑毁掉一切，自信成就一生 8、乐观是幸福生活的源泉 9、别看不起小事，小事是大事的起点 10、避免唠叨，从容豁达 11、勤勉踏实，一步一个脚印

第三章 谨慎说话，把握好说话的尺度和方式 1、说好第一句话 2、让寒暄恰到好处 3、寻找安全话题 4、话要三思而后说 5、话不要说得太满 6、多说谦辞敬语 7、实话巧说 8、先学会倾听，再发言 9、恰当恭维 10、投其所好，讨人欢心

第四章 注重效率，把功夫用在正事上 1、合理安排时间，不做无用功 2、要事第一，摆脱琐事 3、现在就做，别再拖拉 4、简单的工作也要认真 5、有效利用时间 6、不要被小事困扰 7、犹豫难出效率 8、磨刀不误砍柴工 9、绝不让自己拖整个部门的后腿

第五章 诚实守信，是做人不倒的招牌 1、以真诚待人 2、一诺千金，说一不二 3、重情守信，赢得人心 4、真诚对人，酌情对事 5、信用是人的最大资本 6、诚实守信，言出必行 7、出尔反尔，遭人不齿 8、为人厚道吃得开 9、好名声是立足的根本 10、以诚信处世，做德行之人 11、以讲信誉奠定成功基业

第六章 勤于思考，盲目行动易吃亏 1、理性战胜感性，想清楚该做什么 2、该舍弃就舍弃，不要犹豫 3、发挥想象力，成就大事业 4、遇事多动脑 5、让自己的脑子“动”起来 6、善于思考，更善于谋局 7、认真思索，后下结论 8、想好再做，免得事后后悔 9、明确目标，付出行动 10、想问题要透彻，避免管中窥豹 11、有远虑才不会有近忧

第七章 善于创新，拓展更多的成功空间 1、另辟蹊径，干别人没想到的事 2、大胆创新，走别人没走过的路 3、标新立异，做别人不能做的事 4、转换思路，才有出路 5、做事不要过于死板 6、别出心裁，会有意外收获 7、创新是成大事的最佳武器 8、从反面着手，多角度尝试 9、创新的捷径来源于学习 10、墨守成规，难有出路 11、按部就班，遗害自己

第八章 积极行动，不做“白日梦” 1、懒惰容易使你错失良机 2、少做“白日梦”，脚踏实地做事 3、抓住机会就要及时行动 4、只有行动才能抓住机会 5、有纲领更要有行动 6、果断决策，敢于行动 7、实干才能脱颖而出 8、想法永远抵不过行动 9、只说不做，机会不会眷顾你 10、说一尺不如行一寸

第九章 独立自主，求人不如求己 1、自立才能自强 2、去除依赖心理，改掉依赖习惯 3、依靠自己，坚持己见 4、天助自助者，自主靠自己 5、坚守信仰，“造就”自己 6、做事有主见，做人有远见 7、独立是一种考验，成绩是一种检验 8、靠自己立身 9、路要靠自己走

第十章 随时提醒自己，避免犯同样的错误 1、控制坏情绪，保持好心情 2、谦虚一点点，进步一大截 3、经常自我反省，时刻保持清醒 4、持之以恒，不轻言放弃 5、正视挫折困难，看到事物优点 6、知错就改，为时不晚 7、不可随便挥霍，财富在于积累 8、别太固执，多听人劝 9、指责他人不如检讨自己 10、敢于直面自己的缺点

<<要成就自己先培养习惯>>

章节摘录

所谓第一印象，就是素不相识的人初次接触时给别人留下的印象，包括表情、姿态、服饰、举止、言语等，是别人经过观察决定是否与之继续交往的重要依据。

因此，第一印象对于人际关系和公关办事的影响很大。

第一印象是在没有外界作用力的情况下形成的，是发自人内心的真实感受，具有相当的确定性。

所以在社交场合中善于处事的人在初次见面时都力图展现出自己最好的一面，以赢得对方的好感，从而有利于以后的交往和合作。

那么如何才能初次见面时展示自己最好的一面呢？

不管是年轻还是年老，在公关办事中都要表现得很有活力，一个死气沉沉的人很难给人留下良好的印象。

头发梳理得整齐干净，面部表情自然而有生气，眼睛炯炯有神，精神状态良好，行动间显得很有干劲，充满活力，这样的人在初次与人接触时往往更容易赢得好感。

<<要成就自己先培养习惯>>

媒体关注与评论

习惯，若不是最好的仆人，就会是最坏的主人。

——莎士比亚少小若无性，习惯成自然。

习惯是重复的结果，并根据自然法则养成的，因此，成功是从好习惯开始的。

<<要成就自己先培养习惯>>

编辑推荐

《要成就自己先培养习惯》中中做人做事要养成的92个好习惯，若不是最好的仆人，就会是最坏的主人。

——莎士比亚了少小若无性，习惯成自然。

习惯是重复的结果，并根据自然法则养成的，因此，成功是从好习惯开始的。

<<要成就自己先培养习惯>>

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>