

<<365天养成一生好习惯>>

图书基本信息

书名：<<365天养成一生好习惯>>

13位ISBN编号：9787802280236

10位ISBN编号：7802280230

出版时间：2006-4

出版时间：新世界出版社

作者：张燕

页数：285

字数：250000

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>

<<365天养成一生好习惯>>

内容概要

本书从影响你一生的习惯入手，根据工作、休闲、学习、说话、社交、思维、健康等生活的各个不同方面和角度向读者讲述哪些习惯是我们必备的，哪些习惯是我们应坚决制止的，哪些习惯是可以改进的。

让读者在轻松的阅读中，总结自己的角角落落，体味生活的方方面面，慢慢养成足以让自己快慰一生的良好习惯。

习惯的引力就如同自然界所有的力量一般，既能为我们所用，也能危害我们。

改变一种坏习惯的过程可能很不好受，我们已经以原有的方式做事情很久了；养成一种好习惯的过程可能很不容易，我们已经很难对经年累月养成的生存习性进行新的改进。

但这或许就是我们给自己的一次机会，一次只需要我们根据自然法则去重复制造的机会。

<<365天养成一生好习惯>>

作者简介

张燕，毕业于解放军艺术学院，曾有多部作品在全国各大刊物发表，并多次获奖。现任职于解放军某学院教研室。

<<365天养成一生好习惯>>

书籍目录

1月 工作中的好习惯2月 休闲中的好习惯3月 学习中的好习惯4月 说话的好习惯5月 饮食的好习惯6月 思维的好习惯7月 与人交往的的好习惯8月 社交礼仪的好习惯9月 衣着打扮的好习惯10月 排解不良情绪的好习惯11月 保持身体健康的好习惯12月 让自己快乐的好习惯

<<365天养成一生好习惯>>

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>