

<<改变命运的30种习惯>>

图书基本信息

书名：<<改变命运的30种习惯>>

13位ISBN编号：9787301103913

10位ISBN编号：7301103913

出版时间：2006-1

出版时间：北京大学出版社

作者：郭腾尹

页数：213

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>

<<改变命运的30种习惯>>

内容概要

在本书中，郭腾尹先生凭借自己丰富完整的培训经验和成功推行HD的宝贵心得，告诉我们能够改变命运的30种好习惯。

一个人可以因为拥有好习惯，让自己在困境中觅得新的生机；一个企业也能因为拥有好习惯，在不景气的市场环境中再创新的高峰……本书以“突破习惯领域牢笼，引发无穷创意”的积极态度，帮助读者全方位思考HD在人生中的应用，挖掘HD对我们的影响，与读者一起寻找破除沮丧、建立自信的方法和习惯，通过“曼陀罗思考图”的使用层层扩展思维模式，直探生命的本质。

HD不只是一种观念、一种方法，更是解决日常生活问题的利器。

30种好习惯的养成，不但是你开启美好人生的见证，更是改变命运的最佳契机！

<<改变命运的30种习惯>>

作者简介

郭腾尹，著名培训专家、中国习惯领域（Habitual Domain，简称HD）资深讲师，现为实践家知识管理集团副董事长、博观管理顾问公司总经理、《培训》杂志国际中文版总编辑、《工商时报》专栏作家。

郭腾尹先生是世界习惯领域学说创始人游伯龙教授认可的中国首位正式讲师。他重视来自生活的实际经验，不仅能深刻体会个中滋味，还尝试让培训的意义回归生活本身，舍弃教条式的教导，直接深入日常的平凡生活。

只要用心阅读，你会发现，不论你在世界的任何一个地方，他都会随时陪在你的身边，持续地关心你，给你生活的智慧和力量。

郭腾尹先生著述颇丰，出版了近20种书，代表性作品有：

《改变命运的30种习惯》

《转念，发现奇迹》《幸福的人，天天成功》

《窗子与镜子——36则学习与创造卓越的故事》

《当生命需要激励时——打动人心的16篇故事》

《命好不如习惯好》

《让自己快乐的30种态度》

<<改变命运的30种习惯>>

书籍目录

自序 改变, 从现在开始 如何使用本书01 你具备成功的习惯吗 02 乐在工作是一种习惯03 珍惜资源是一种习惯04 永葆学习的心是一种习惯 05 克服负面情绪是一种习惯 06 注意安全是一种习惯07 音乐激励是一种习惯 08 放松自己是一种习惯 09 培养人际关系是一种习惯 10 换个角度看事情是一种习惯 11 善用时间是一种习惯 12 珍惜所有是一种习惯 13 认真是一种习惯 14 不迁怒是一种习惯 15 创意思考是一种习惯 16 凡事感激是一种习惯 17 勇于面对是一种习惯 18 规划人生是一种习惯 19 注意自我形象是一种习惯 20 和自己赛跑是一种习惯 21 全方位的了解是一种习惯 22 友善大方是一种习惯 23 对决策有行动力是一种习惯24 均衡一下是一种习惯 25 培养自信是一种习惯 26 相信自己会成功是一种习惯27 有情有义是一种习惯 28 寻找磨练的机会是一种习惯29 保持冷静是一种习惯 30 追求成功是一种习惯

<<改变命运的30种习惯>>

章节摘录

书摘乐在工作是一种习惯。有一次因培训活动，我从台北搭计程车到淡水枫丹白露教育中心。司机姓吴，吴先生以前曾经经营过一家赛车场，也着实风光过一阵子，但因经济不景气，加上自己不善管理，最后停止了赛车场的经营，改以开计程车为生。

吴先生另有一部越野吉普车，他参加了救难协会，一接到山难消息，便会主动搁下手边工作，开着越野车，凭借优良的驾驶技术及过人的胆识，执行艰难的救险工作。

吴先生有一副很有魅力的小胡子，但粗犷豪迈的他也有细心的一面，竟然特别注意开车的平稳性，这很难与吉普车司机豪放的性格联系在一起。

他在计程车前右边座椅的椅背上，写了如下几句话： 服务：长途，我最喜欢；堵车路线，我很乐意；短程，我更乐意。

责任：平平安安送您到达目的地。

优待：80岁以上的老年人，免费；伤残者、出家人，半价。

心声：车上有杂志和报纸，欢迎取阅。

拜托您下车前先告知。

在台北开车，喜欢堵车路线，还懂得敬老，愿意照顾弱势群体的人，还真是少之又少。

培训讲师常常在外引经据典，而真正做到者又有几人。

然而却有人根本不说，只是在每天的日常工作中自然而然地在做这些事，没有一丝教条，没有一丝勉强。

我认为吴先生在这方面可以成为所有人的老师。

我很好奇，这样的工作环境，积极入生的精神，是否曾造成一些回响？他想了一下，告诉我一个十分有意思的体验：“有一次，载一位老太太到台北火车站附近的公保大楼看病，看老太太的面容，确定有80岁，便决定等一下不收老太太的钱。

”“为了让老太太下车方便，我特地将车开上了公保大楼，老太太正准备付钱，我提醒老太太因为年长，这一趟是义务搭载。

没想到这位老太太却由慈祥转为愤怒，似乎自尊心受到了伤害，对着我说：‘你搞清楚，我不是一般人，我可是有钱的老太太。

’当时我只回了一句话：“是、是、是！您是有钱的老太太，不过我是有钱的司机。

’”吴先生说着这段故事，嘴角泛起了微笑，自信浮现在脸庞上。

听完这段故事，我便答应要寄两本书给吴先生，感谢他告诉我这一段精采的对白。

隽永的对白，让人记忆犹新。

“我是有钱的司机”。

我们真的深深为这有钱而感动，它所指的并不是财富数字上的累积，而是在心灵上的充实，在于施比受更有福的实践，在于我们有能力为别人服务的自我实现。

抄下了他记载于车上的工作信念，在我心中，他是值得尊敬的人，他是一位真正乐在工作的人。

对你而言，是否已经找到了工作在你生命中的意义？是否曾有“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至”的过程？经济学者高希均先生认为工作不只是为了生存，而是要在个人的生活中赋予生命以意义。

工作的乐趣来自为工作付出的代价，以及工作所产生的绩效。

追求成功的你，请微笑面对工作，去肯定工作的价值。

如果你是一位主管，更要有能力让组织中的每一分子都乐在工作，并发挥所长。

乐在工作，是让潜能发挥的好习惯。

因为有了您的工作，我们的社会更加进步了。

因为有了您的工作，我们的团队更加融洽了。

因为有了您的工作，数百、数千在您周围的人更加有福了。

遗失了吴先生的名片，书也没有办法邮寄，心中又多了一份遗憾，不过我相信：总有一天会再见的，即使届时我也不必付计程车车资了！ P11-13

<<改变命运的30种习惯>>

<<改变命运的30种习惯>>

媒体关注与评论

书评“罗陀罗训练创办人、自在生涯实践家”郭腾尹语录。

情绪最小的单位就是一念之间，这一念可能让我们流芳百世，也可能让我们遗臭万年。发现隐藏在习惯里的情绪反应，让自己的工作情绪激昂到最高点，快乐与梦想成真将会并肩到来。

人的可贵，在于对理想的奋斗与时持；活着，是一种承担，一种对生命价值的提升与创造。

好好地享受生命中的时光，积极想象未来的无限可能，而不是为逝去的日子叹息。

只有当人们反问自己想要的是什么，并以此规划自己的人生时，才能以活力、热情、乐观而对人生。

无法成功有三个重要的原因：一是对过去有太多的执载重，二是对未来有太多的妄想，三是对眼前视而不见。

人要衣装，佛要金装，产品需要企划包装，人更应该找出自己的“特色”来强化个人推销的效果。

<<改变命运的30种习惯>>

编辑推荐

“罗陀罗训练创办人、自在生涯实践家”郭腾尹语录。

情绪最小的单位就是一念之间，这一念可能让我们流芳百世，也可能让我们遗臭万年。

发现隐藏在习惯里的情绪反应，让自己的工作情绪激昂到最高点，快乐与梦想成真将会并肩到来。

人的可贵，在于对理想的奋斗与时持；活着，是一种承担，一种对生命价值的提升与创造。

好好地享受生命中的时光，积极想象未来的无限可能，而不是为逝去的日子叹息。

只有当人们反问自己想要的是什么，并以此规划自己的人生时，才能以活力、热情、乐观而对人生。

无法成功有三个重要的原因：一是对过去有太多的执载重，二是对未来有太多的妄想，三是对眼前视而不见。

人要衣装，佛要金装，产品需要企划包装，人更应该找出自己的“特色”来强化个人推销的效果

。

<<改变命运的30种习惯>>

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>