

<<改变习惯改变命运>>

图书基本信息

书名：<<改变习惯改变命运>>

13位ISBN编号：9787506467087

10位ISBN编号：7506467089

出版时间：2010-11

出版时间：中国纺织出版社

作者：宋佳琳

页数：294

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>

## <<改变习惯改变命运>>

### 前言

美国石油大亨保罗·盖蒂曾经是个大烟鬼，烟抽得很凶。

有一次，他度假开车经过法国，天降大雨，开了几小时车后，他在一个小城的旅馆过夜，吃过晚饭，疲惫的他很快就进入了梦乡。

清晨两点钟，盖蒂醒来，他想抽一根烟。

打开灯，他自然地伸手去抓睡前放在桌上的烟盒，不料里面是空的。

他下了床，搜遍衣服口袋，毫无所获，他又打开行李，希望能发现他无意中留下的一包烟，结果又失望了。

这时候旅馆的餐厅、酒吧早关门了，他唯一希望得到香烟的办法是穿上衣服，走到几条街外的火车站去买，因为他的汽车停在距旅馆有一段距离的车房里。

越是没有烟，想抽的欲望就越大，有烟瘾的人大概都有这种体验。

盖蒂脱下睡衣，穿好了出门的衣服，在伸手去拿雨衣的时候，他突然停住了。

他问自己：我这是在于什么？

盖蒂站在那儿寻思，一个所谓的知识分子，而且是相当成功的商人，一个自以为有足够理智对别人下命令的人，竟要在三更半夜离开旅馆，冒着大雨走过几条街，仅仅是为了得到一支烟。

这是一个什么样的习惯，这个习惯的力量有多么强大？

没多会儿，盖蒂下定了决心，把那个空烟盒揉成一团扔进了纸篓，脱下衣服换上睡衣回到床上，带着一种解脱甚至是胜利的感觉，几分钟就进入了梦乡。

从此以后，保罗·盖蒂再也没有拿过香烟，当然他的事业越做越大，成为世界顶尖富豪之一。

## <<改变习惯改变命运>>

### 内容概要

所有成功人士都有一个共性。

那就是基于良好习惯构造的日常行为规律，各个领域中的杰出人士——成功的运动员、律师、政客、医生、企业家、音乐家、销售员以及所有专业领域中的佼佼者，从他们身上你能发现这样一个共性，那就是良好的习惯，正是这些好习惯，帮助他们开发出更多的与生俱来的潜能，当然，他们身上也并不一定没有坏习惯，但是一定不会太多。

人生最值得投资的就是磨练自己，生活与工作都要靠自己，因此自己是最值得珍爱的财富，工作本身并不能给人带来经济上的安全感，而且具备良好的思考、学习、创造与适应能力。

才能使自己立于不败之地，拥有财富并不代表有永远的经济保障。

拥有创造财富的能力和习惯才真正可靠。

## &lt;&lt;改变习惯改变命运&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 习惯与命运 第一章 好习惯造就美好人生 良好习惯造就美好人生 习惯无处不在 习惯的形成 让习惯改变命运 莫让习惯变成见 养成良好的习惯 第二章 培养良好的生活习惯 保持好“革命的本钱” 科学用脑使你智慧超群 让美丽的光环围绕你的生活 远离生活习惯路口的“红灯” 学会选择，懂得放弃 今日事，今日毕 习惯拖延比习惯等待更可怕 享受人生 第三章 培养良好的工作习惯 把敬业变成习惯 培养勤奋工作的习惯 培养虚心的工作习惯 工作中培养坦诚待人的习惯 工作中保持整洁的习惯 养成不断学习的习惯 培养积极主动的习惯 养成强烈的进取心 不要把做工看成是一种负担 培养思考的习惯 别总等到最后才动手 第四章 培养良好的交际习惯 记住别人的名字 像钟表一样准时 当你与异性交往时 勿记人之恶，勿忘人之美 莫要猜疑 赞同别人 赞美别人有方法 宽容平和乃人际交往必备的习惯 学会享受“双赢” 亦方亦圆的交际习惯 培养成功交际习惯的十大原则下篇 成功必备的习惯 成功必备的习惯一：自信 相信自己、开始行动 对付个人危机 信心是追求目标的动力 自信是你内心的主宰 成功必备的习惯二：重视财富 财富是成功的保证 用钱有道 他山之石，可以攻玉 赚钱必备的素质 成功必备的习惯三：珍惜时间 养成珍惜时间的好习惯 时间精神 管理好你的时间 生命的意义：善待时间 珍惜你的时间 不要浪费每一秒 节约时间的秘诀 成功必备的习惯四：修炼内心 现代人更需要修炼内心 成功人士的心灵修炼 拥有健康的心理，笑对失败 诚信是金 节制人生 自我约束是成功必备的品质 如何养量 让自己豁达起来 成功必备的习惯五：态度积极 每天的太阳都是新的 建立一种积极的心态 保持积极心态的秘诀 成功来自积极的努力 不要让消极成为习惯 成功必备的习惯六：控制情绪 善忍是成大事者必备的习惯 心灵的自控 人和万事兴 与人携手共进 战胜自己的情绪 把喜怒哀乐藏起来 成功必备的习惯七：明确目标 自立的人生从制定目标开始 制定你的人生计划 目标管理让你轻松计划 建立优先权 成功必备的习惯八：果断行动 行动愈快愈好 养成“现在就去”的好习惯 心动不如行动 成功的秘诀是立刻行动 战胜迟疑不决 成功必备的习惯九：创新 创新才有前途 不可能中的可能 每个人都是天才 发挥你的创造性 培养思维的灵活性 创意思考 学习人生的创造智慧 成功必备的习惯十：坚持不懈 人生就是逆境而上 不冒险怎能成功 坚持到底，永不放弃 让毅力变成习惯

## <<改变习惯改变命运>>

### 章节摘录

在现代生活中，什么都在变，明天的世界和今天不一样，我们不得不每天面对生活对我们的挑战，你也许会因为整日的奔波而感到心力交瘁。

那我们就永远只有一个新而不美的世界吗？

不，我们要用良好的习惯来迎接生活给我们的压力和变化，在现代生活的大潮中稳稳地架起生活的方舟。

习惯是生活中相对稳定的部分，每天我们要读书、跑步、听音乐、打球，这些都会在某个相对固定的时间来做。

其他时间所做的事可能每天都有不同。

当你忙碌了一天，想起自己的书本和球拍，心中犹如点燃了一盏明灯，尽管很累，但它们能让你摆脱日常生活的喧嚣，寻找到片刻宁静，犹如一艘远航的船可以停泊靠岸，过一种别有情调的生活。

习惯是从环境中成长出来的，以相同的方式，一而再、再而三地从事相同的事情，不断重复、不断思考同样的事情。

当习惯一旦养成，它就像在模型中硬化了的水泥块一样很难被打破了。

习惯是一条电缆，我们每天在它的外表编织一条铁线，到后来它变得十分坚固，使得我们再也无法把它拉断。

习惯也是一位残酷的暴君，统治及强迫人们遵从他的意愿、欲望、爱好，抵制新的思想和事物，人类的历史就是在和习惯、偏见的斗争中展开的。

习惯是一条“心灵路径”，我们的行动已经在这条路上旅行多时，每经过一次，就会使这条路径更深一点。

如果你走过一处田野或经过一处森林，你一定会很自然地选择一条最干净的小径，而不会去走一条荒芜小径，更不会横越田野、穿过森林而自己走出一条新路来。

心灵行动的路线则是完全不同的，它会选择最没有阻碍的路线来进行，走很多人走过的道路。

## <<改变习惯改变命运>>

### 编辑推荐

《改变习惯改变命运(习惯影响人生)》：所有成功人士都有一个共性，那就是基于良好习惯构造的日常行为规律。  
成功人士不一定比那些不成功者，更有决心或更加努力，但是好习惯却加大了他们的决心和努力，并让他们更有效率、更具条理。

<<改变习惯改变命运>>

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>