

<<改变自己习惯上的弱点>>

图书基本信息

书名：<<改变自己习惯上的弱点>>

13位ISBN编号：9787506474429

10位ISBN编号：7506474425

出版时间：2011-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：布德

页数：242

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>

<<改变自己习惯上的弱点>>

内容概要

本书是由布德编著的《改变自己习惯上的弱点(习惯能够成就你的未来)》。

《改变自己习惯上的弱点(习惯能够成就你的未来)》认为：

其实，成功人士不见得比其他人更聪明，而是习惯上的优点使他们变得更有教养、更有知识、更有能力；成功人士不一定比普通人更有天赋，但是，习惯上的优点却让他们训练有素、技巧纯熟、准备充分；成功人士也不一定比不成功者更有决心或更加努力，但是，习惯上的优点却放大了他们的决心和努力，并让他们更有效率、更具条理。

习惯能成就未来，也能摧毁未来。

每个人都有各种各样习惯上的优点和弱点。

在这些习惯上的优点和弱点当中，能够成就一生的自然是那些习惯上的优点。

因此，能够有效改变我们人生轨迹的手段便是去有效地、最大限度地改变我们习惯上的弱点。

<<改变自己习惯上的弱点>>

书籍目录

第一章 习惯决定人生的成败

播种好习惯，收获大成就

成也习惯，败也习惯

好习惯是成功的翅膀

坏习惯是成功的绊脚石

摆脱习惯的影响

和坏习惯说再见

培养自己的好习惯

第二章 为人习惯——远离自我主义的泥淖

向冷漠自私告别

化攀比为欣赏

尽职尽责但不要贪功

退一步海阔天空

养成诚实守信的习惯

懒惰是一事无成的温床

坦然面对批评和指责

做人不可太张狂

第三章 处世习惯——让自己处处受欢迎

赞美拉近彼此关系

尊重他人才好办事

凡事要留有余地

让人一分又何妨

懂得变通才能适应环境

学会低头是一种处世智慧

宁得罪君子，不得罪小人

轻信他人不可取

善于同有益的朋友交往

第四章 心态习惯——别让心态毁了你

摆脱自卑的阴影

图虚名，得实祸

嫉妒别人，害了自己

换个角度会是另一番风景

勇于挑战面临的困难

知足者常乐

心静自然凉

第五章 行动习惯——行动起来才能有收获

想到更要做到

实于远胜过吹牛

时机稍纵即逝

踏踏实实地做事

说得再多，不如行动一次

行动了才会有结果

努力多做一点点

行动是成功的关键

第六章 工作习惯——精诚合作，实现双赢

<<改变自己习惯上的弱点>>

和他人分享获得的成就
众人拾柴火焰高
营造完美的团队
适度休息，高效工作
没有完美的个体，只有完美的团队
集中精力干好所做之事
理性面对同事间的摩擦
马虎轻率容易误事
不要总为自己的失误找借口
投机取巧只能自食其果
占小便宜，吃大亏
改掉消极被动的坏习惯

第七章 说话习惯——远离是非的困扰

伤人的话不要轻易出口
善于向他人表达自己
该说“不”时要说“不”
好话不说两遍
含蓄委婉地与人交谈
少说一些抱怨的话
打招呼的习惯不可少
幽默的话语充满魅力

第八章 性格习惯——不可忽视的性格因素

像狼一样忍耐苦难
专注目标，不乱分心
成功在永不言败中孕育
能笑到最后的人才是赢家
面对挑战，迎难而上
即使一再失败，也要百折不挠

第九章 思维习惯——良好的思维助你事半功倍

创新来自于突破常规的思维
逆向思维，创造奇迹
培养自己的想象力
善于思考，巧解难题
换位思考，化解矛盾
远离惯性思维的陷阱
打破思维的僵局

第十章 学习习惯——知识改变命运

学习要坚持不懈
谦虚地向别人学习
充分利用学习的时机
不断学习才能成就辉煌
学习新知识，认识新事物
学习要兼顾到博与专
养成终身学习的习惯

<<改变自己习惯上的弱点>>

章节摘录

版权页：对于这个问题，一位满头白发的老学者不假思索地回答：“我认为我是在幼儿园学到了最重要的东西，而不是在大学或者实验室。

”老学者的回答令记者颇感意外。

记者紧追不教地又问：“那么，您在幼儿园学到的最重要的东西是什么呢？”

”老学者不无自豪地回答：“把自己的东西分给小伙伴；不是自己的东西不乱拿；东西要摆放整齐；饭前便后要洗手；午饭后要休息片刻；做了错事要敢于承认；多思考，勤观察。

从根本上说，我要在幼儿园学到的就是这些。

其实，也就是说，我养成了良好的习惯。

”对于老学者的回答，其他与会人员也都深表赞同。

可见，良好的习惯既是获得成功的基石，也是收获成功的阶梯。

我们要想获得成功，就必须养成良好的习惯。

伟大的发明家爱迪生，一生共创造了1093项发明，堪称“前无古人，后无来者”。

人们对爱迪生敬仰有加，而他本人却把这些归于自己勤于思考的习惯。

爱迪生曾说：“正如肌肉可以通过锻炼得到加强一样，我们同样可以锻炼和开发我们的大脑。

恰当地锻炼和开发大脑，将使我们的思维能力得到加强和提高。

思维能力得到加强和提高后，又将进一步拓展大脑的容量，并使我们获得新的能力。

”爱迪生还说：“缺乏思考习惯的人，其实错过了生活中最大的快乐。

不仅如此，他也会因此无法充分发挥和展现自己的才能。

”爱迪生的成功得益于养成了勤于思考的良好习惯。

考察每个杰出人才的辉煌人生，你不难发现他们无不具有良好的习惯。

一个人拥有的良好习惯越多，取得成功的可能性就越大。

英国唯物主义哲学家、现代实验科学的鼻祖、科学归纳法的奠基人培根，一生成就斐然。

在谈到习惯时，培根用他那充满哲理意味的话语说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。

因此，我们应该通过教育培养一种良好的习惯。

”在沃伦·巴菲特和比尔·盖茨聚首华盛顿大学作演讲时，同学们提出了一个十分有趣的问题：“你们怎么会变得比上帝还富有？”

”沃伦·巴菲特直言不讳地说：“这个问题非常简单。

原因不在于智商，而在于习惯。

”比尔·盖茨非常赞同沃伦·巴菲特的观点：“我认为沃伦关于习惯的话完全正确。

”这两位在不同领域达到财富顶峰的富豪道出了自己成功的诀窍：良好的习惯是收获成功的阶梯。

俄国著名教育家乌申斯基说：“良好的习惯乃是人在神经系统中存放的道德资本。

这个资本不断地增值，而人在其整个一生中就享受着它的利息。

”的确，习惯是一个人独立于社会的基础，又在很大程度上决定他的工作效率和生活质量，并进而影响他一生的成功和幸福。

因此，注重养成好的习惯，是人生迈向成功的第一步。

<<改变自己习惯上的弱点>>

编辑推荐

<<改变自己习惯上的弱点>>

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>