

<<我最想要的好习惯修炼说明书>>

图书基本信息

书名：<<我最想要的好习惯修炼说明书>>

13位ISBN编号：9787510431128

10位ISBN编号：7510431123

出版时间：2012-11

出版时间：新世界出版社

作者：镇楷

页数：309

字数：320000

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>

<<我最想要的好习惯修炼说明书>>

内容概要

习惯的力量是无比巨大的，它决定一个人的思维方式和行为方式，从而左右一个人的成败。本书从了解和认识习惯切入，结合当代成功学、心理学、社会学等交叉学科知识，从思维、时间、学习、健康、工作、管理、交际、财富、处世、成功等各个人生层面切入，全方位、多角度地阐释习惯对人生成功的意义，并学会用习惯的力量成就你的一生。

本书用平易的语言构建了一个足以改变你一生的伟大的习惯工程，形象而生动地剖析了左右人生的****习惯和负面习惯，并有针对性地提出了跨越人生障碍、培养优良习惯的切实可行的妙方，从而为读者重塑自我，改变人生命运提供了一条黄金途径。

<<我最想要的好习惯修炼说明书>>

作者简介

镇楷，草根心理学家，现居北京，在某文化传媒机构任职，致力于社会心理学研究，出版多部广受市场欢迎的心理畅销书。

擅长透过对人生的了解，参悟人性的盲点，启发破解烦恼迷思的智慧。

心中希冀简单而纯粹的生活，喜乐由心。

<<我最想要的好习惯修炼说明书>>

书籍目录

Chapter 1 认识习惯——驾驭好习惯，就可驾驭好你的人生

驾驭命运的骏马，让好习惯引领美好人生
习惯的“蝴蝶效应”：小习惯成就大人生
打破“路径依赖”，改变习惯就可改变命运
多一种好习惯，生命里就会多一种享受美好生活的能力
打破旧习惯的窠臼，迈向生命的辉煌
打碎习惯的蛋壳，释放崭新的思维能量
习惯是成功者的奴仆，失败者的帮凶
乐观的习惯让人生变得积极而快乐
攫取机会，及时行动，习惯将成功“收入囊中”
时间拖延症患者：与财富“失之交臂”
持之以恒，成功就在失败的下一个站台

Chapter 2 了解习惯——发掘成功与失败的习惯矿脉

成功源于带来成功的习惯
金子般的品格，是好命运的一份“自荐书”
诚信正直的习惯是成功的精美外衣
永不放弃的习惯是成功的阶梯
巧妙应变：成功拒绝“抱残守缺”的“思维老者”
专注的习惯让你攻无不克，战无不胜
当机立断的习惯：成功是一种内在的魄力
目标激将法：让你的潜意识奔跑起来
扔掉依赖的“双拐”——自强自立里隐蔽的生命能量
挫折是机遇的另一张脸，好习惯是成功的“自动贩卖机”
坏习惯是迈向成功和幸福的绊脚石
将“坏习惯”的毒素排除出生命的“血库”
抛掉“旧习惯”的行囊，让成功“快马加鞭”
倾倒情绪垃圾，掌控情绪闸门
别让说谎的坏习惯毁了你
优柔寡断是成功的绊脚石
细节里的成功金字塔——不要饮用“疏忽”的苦酒
将消极习惯“兑换”为积极
自信急行军，不要让你的自卑“安营扎寨”
打破“安于现状”的藩篱——用痛苦兑换的重生
远离懒惰的积习

Chapter 3 培养习惯——卓越习惯引领成功人生

卓越的习惯能敲开奇迹之门
用主动积极的习惯改变人生
铲除旧习惯的杂草，创造性心态能拓展你的人生光明面
心态的“黄金定律”：成败就在一念之间
清洗“消极心态”的污垢，用积极心态引领成功人生
按下个人潜能的按钮，用你的个人优势激活成功
让勤奋的习惯如影相随，就会有成功的必然
抓住每一次机遇，替自己的才华安装聚光灯
学会换个角度看问题
效率的黄金法则：让“最重要”的事情坐“第一把交椅”

<<我最想要的好习惯修炼说明书>>

富有远见，适当冒险

将毅力培养成一种习惯

细沙筑成的机会长城——成功始于微末的积累

Chapter 4 思维习惯——用思想的力量拓展人生光明面

“思维空间站”：打破直线式的思考方式

用敏而善思的思考习惯，熔炼成功的“碎金”

“新角度”捣毁旧模型，成功源于正确的思维习惯

创造性思维习惯，是成功与平庸的分水岭

拉长思维“火线”，成功需要“前瞻性”思考习惯

采撷“发散型思维”的灵气，跳出“直线型”思维的僵局

永不墨守成规，铸就王者风范

明确思维“主攻目标”：为思维的杠杆找一个“支点”

创新思维习惯是你的创富金矿

思维要永远快人一步，习惯要永远高人一筹

Chapter 5 行动习惯——用卓越的行动力铸就成功人生

当下的行动习惯，是成功的“首席执行官”

意志力是事业的“永动机”，勇于进取

目标引领行动，行动铸就成功

目标的高度决定你人生的高度

专注里的“凝聚力”：用心中的火炬照亮成功的道路

养成制定计划的习惯，才能梦想成真

拖延是梦想的粉碎机，让你的成功遥遥无期

抛却白日做梦的习惯，给自己一双脚踏实地的脚

少说是一种尊重、多听是一种美德、勤做是一种态度

每天进步一点点，提升你的卓越行动力

莫问收获，但问耕耘

三英尺下方的金矿脉：成功只需要再坚持一下

把握每一个“浪潮”：成功需要百折不回的能量场

Chapter 6 处事习惯——做事先做人的第一要则

用自省习惯修补“成功华服”上的漏洞

反省自己超越自我

正确认识自己，挖掘被忽略的自我优势和能量源

没有什么救世主，自助者天助之

用“奇迹”的陶泥，塑造一个最好的自己

切换心情，让“乐观”领衔生命的主演

踏实做人才能敲开成功之门

高处着眼低处入手：成功有一颗“谦卑”的心

真诚是成功的通行证，让诚实内化为一种习惯

让微笑习惯为你增添魅力

宽容是一种做人的风范

潜伏在“时机”的桥头：耐心的习惯让你一步登天

把忍让修养成一种习惯

丢掉轻易承诺的坏习惯

知足和感恩的习惯让幸福常在

Chapter 7 工作习惯——游刃于职场的双赢法则

追求卓越的习惯是一种人生态度

做自我潜能的“培训师”：不仅为薪水而工作

<<我最想要的好习惯修炼说明书>>

责任，成功银行的信誉支票
将“对”的意念传递出来，第一次把事情做到位
忠诚习惯是你安身立命的资本
养成敬业的习惯，游刃有余笑傲职场
谨慎细心的工作习惯让你握住成功的脉搏
抛弃“被强迫”的意识，自动自发让你赢得整个舞台
分外工作，把你的“额外才华”秀出来
与老板沟通的魔力：靠近老板思想的磁场
高效习惯：通向事业巅峰的金科玉律
统筹工作的智慧：优化你的“效率内存”
“游戏人生”的工作智慧里蕴藏的快乐财富
巧妙运用工作中的“深呼吸”智慧
别让工作挤占你的“私人空间”
放松里的灵感乍现：不要紧绷思维的细线
别让工作中的不良习惯毁了你
让借口“遗弃”你，成功就会“光临”你
克制好高骛远的工作习惯
频繁跳槽不是好习惯

Chapter 8 爱情习惯——用好习惯书写幸福婚姻的童话

让爱情成为一种习惯，历久弥香
敢爱的人才能更好地享受爱
让丈夫“君临天下”：聆听婚姻幸福的鼻息
百炼钢化为绕指柔：柔弱里的婚姻制胜法宝
用宽容和尊重编织婚姻的花环
心灵的空间，童话的城堡——宽容是婚姻的良方
超越爱的空间，“疏离法”保鲜你的爱
给爱情贴上体贴的“便利贴”
浪漫疗法：给你的旧爱情泡一场“花瓣浴”
猜疑，是婚姻的“票房毒药”
嫉妒，是爱情的“纵火”嫌疑犯
喋喋不休是爱情的致命杀手

Chapter 9 财富习惯——开启财富之门的金钥匙

习惯决定财运，不要拒绝财富登门
思维习惯决定财富习惯
学会富人的思维习惯
储蓄你成功的每一个金币，与财富“狭路相逢”
富贵险中求：财富是人生险峰的“攀岩高手”
独辟蹊径，别给思维设“圈套”
擒贼先擒王：商战中擒拿商机的决策力
从熟悉的领地迈向财富的金字塔
让理财习惯增值你的财富
培养善于借势的生财习惯
“理”一下财富，洞开财富芝麻之门
世界巨富的理财习惯
及早理财，实现你的致富目标
养成编制家庭财务档案的好习惯

Chapter 10 交际习惯——拓展具有扩张磁力的人际圈

<<我最想要的好习惯修炼说明书>>

善用“合力”的凝聚效应，人际是你成功的助推器

打破敌对的壁垒，将对手纳入你的“利益圈”

收敛起你的聪明

厚德载物里的处世绝学：“德”是聪明人的防护外衣

客套是浇灌友谊之花的甘泉

聆听，是给别人心灵最重要的“礼遇”

险境中的信任，是凌驾于人性之上的崇高力量

为别人喝彩，让他人的美好能量流向自己

养成委婉拒绝的习惯

诚实待人是终身受用的信用名片

不要漏掉指缝里的金子：善待每一个人

吝啬的习惯是成功的绊脚石

人情练达即文章，礼尚往来好办事

Chapter 11 健康习惯——呵护一生健康的私人医生

向习惯要健康：“积累效应”驱逐疾病

学会自爱，保存你珍贵的“生命资本”

将影响健康的“习惯杀手”赶出生命的舞台

自我释放压力，学会休闲有益健康

清除你生命中的慢性毒药，向忧虑说再见

平衡心理，让心情保持舒畅

远离“怒火”的码头，安顿好你的“心灵之舟”

钳制“金钱欲望”：不要让金钱思想“耀武扬威”

养成清洁卫生的习惯，给自己一个健康的身心

改掉生活不规律的恶习

养成健康的饮食习惯

用喝水滋养生命，将“毒素”赶出舞台

步行是一种良好的健身习惯

让日常运动的习惯成为你生活理念的一部分

Chapter 12 说话习惯——把话说得滴水不漏的巧言守则

用赞美的养料，滋养他人的心灵苗圃

用“我们”代替“我”，融化彼此的隔膜

肢体语言的优雅：是交际的金字名片

道歉，是通往他人心灵的直通车

看清脸色巧说话，气氛和谐又融洽

脱口而出乱说话，玩笑大了会爆炸

给他人的尊严，留一个从容转身的余地

只说五分话，给语言留一个转身的空间

让你的口才“勤加操练”

请不要拉引“情绪手榴弹”，给争吵按下“暂停键”

含蓄委婉，因势利导

锤炼你的“黄金说服力”，做一个左右逢源的“交际高手”

迂回变通好办事

<<我最想要的好习惯修炼说明书>>

章节摘录

版权页：真正的成功者不论他们喜不喜欢，愿不愿意，都懂得活用现在的处境来作为提升自我身价的跳板。

他们勇敢地面对现状：“这就是我今日的处境，我唯一得以解救的就是在目前环境中展开活动。”如此一来事情就有了急速的变化。

他们只要每天在“目前环境”中开始行动就会发生奇迹，人生便向他绽放异彩，散播希望。

只有去做才是最重要的，而且是从现在开始去做，而不是从“明天”、“下个礼拜”、“以后”、“将来某个时候”或“有一天”开始去做。

“现在”这个词对成功而言妙用无穷。

如果你时时想到“现在”，就会完成许多事情；如果常想“将来一天”或“将来什么时候”，你就一事无成。

歌德说：“把握住现在的瞬间，把你想要完成的事物或理想，从现在开始做起。

只有勇敢的人身上才会拥有天才、能力和魅力。

因此，只要做下去就好，在做的过程当中，你的心态就会越来越成熟。

能够有开始的话，那么，不久之后你的工作就可以顺利完成了。

”意志力是事业的“永动机”，勇于进取有人向美国薪水最高的职业经理询问成功的秘诀，他说：

“我还没有成功呢！

没有人会真正成功，前面还有更高的目标。

”成功者都是这样，他们向目标不断努力，不会有丝毫的懈怠。

他们永不满足，每当达到一个高度，内心就有一种神秘的力量召唤着他们向更高的目标努力。

失败最致命的敌人，便是坚韧不拔的意志力。

其实，追求高质量的人生，全靠我们的勇气，全靠我们的信仰，全靠我们的恒心、毅力和行动。

唯有如此，方能成功。

然而，一般人处于逆境的时候，或是碰到沮丧的事情之时，或是处于充满凶险的境地时，他们往往会让恐惧、怀疑、失望的思想来捣乱，从而丧失了自己的意志，以致使自己多年以来的计划毁于一旦。

半途而废不如不做，因此，对于每个人特别是年轻人来说，应当在逆境中去有意识地挖掘、培养自己的意志力，只要这样做以后，思想上黑暗的影子必将离你而去，而那快乐的阳光将映照你的一生。

有些人从经验中得知了恒心毅力与坚韧不拔的灵验效应，这些人也就是把面前的失败当作一时失意而已的那些人。

他们在人生的道路上永远不会开倒车。

他们所具有的是那种没有人能看见的，那些面临挫折却悄无声息、慨然应之的力量。

这种力量，也就是坚韧不拔的意志力。

我们在学习、工作和生活中都会遇到种种的困难挫折，自然会体验到，即使是很平凡的工作，如果你没有坚强的意志力，也不会在这个行业中作出突出成绩。

<<我最想要的好习惯修炼说明书>>

编辑推荐

《我最想要的好习惯修炼说明书》编辑推荐：习惯是一种无意识的形态，它看似不经意，实则影响着你的命运，改变着你的人生。

良好的习惯将你从思维的束缚中解放出来。

不断提升自己的生活。

行为决定习惯、习惯创造未来。

<<我最想要的好习惯修炼说明书>>

名人推荐

<<我最想要的好习惯修炼说明书>>

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>