第一图书网, tushu007.com

<<习惯决定未来>>

图书基本信息

书名：<<习惯决定未来>>

13位ISBN编号：9787530847831

10位ISBN编号：753084783X

出版时间：2009-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：邓叶染

页数：328

字数：303000

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

前言

习惯在于一点一滴的积累，在于持之以恒的坚持。
习惯的养成不能一蹴而就，也不会一劳永逸。
只有从现在开始踏踏实实付诸行动，坚持不懈，才能使好习惯与你如影相随，共同进步，共创辉煌。
走进培养良好习惯的旅程，让我们在平常的日子里，通过点点滴滴的持续阅读，实实在在地付诸行动，每周阅读一个方面，每天做一点点，我们就会在潜移默化中培养出良好的习惯。
不要小看这每天一点点，当习惯成自然，将是人生的一大步。
爱因斯坦说：“把你在课堂上和书本上学到的知识都忘记了，剩下的都是素质。
”这里的素质具体指的就是习惯。
一切的成功都归结为习惯的养成。
习惯是从人的正确认识到正确的行为之间的一座桥梁。
习惯往往源于看似不经意的小事，却蕴涵了足以改变人类命运的力量。
多一种好习惯，就多一份自信；多一种好习惯，就多一次成功的机会；多一种好习惯，就多一份享受生活的能力。
好习惯常常让人终身受益，坏习惯往往让人深陷泥潭。
正如奥格·曼狄诺所说：“事实上，成功与失败的最大分野，来自不同的习惯。
好习惯是开启成功的钥匙，坏习惯则是一扇向失败敞开的门。
”一个人的好习惯越多，成功就指日可待；而一个人的坏习惯越多，离成功就越远。
为什么很多成功人士敢扬言：即使现在一败涂地也能很快东山再起？
也许就是因为习惯的力量：他们养成的某种习惯锻造了他们的性格，而性格铸就了他们的成功。
世界上本没有“天上掉馅饼”这样的好运气，那些看起来运气好的人，更多的是因为在生活和工作中拥有好习惯。
而这好习惯就像天使一样，呵护着、帮助着这些成功人士，使他们更加成功。
习惯的力量是巨大的，它是成功不可或缺的催化剂；习惯的意义是宝贵的，良好的习惯是人生的无价财富和资本。
可以说，培养良好的习惯是从平庸走向卓越的关键。
良好的习惯，是一种持之以恒的秉性，它能修正你的不足，完善你的性格，增添你的涵养，使你正确把握自己的人生意义，辨清前进道路的方向，从而使你超越平凡，出类拔萃。
美国科学家发现，一个习惯的养成需要21天的时间。
果真如此，从效率角度分析，习惯应该是投入产出比最高的了，因为你一旦养成某个习惯，就意味着你将终身享用它带来的好处。
本书分为三个部分：第一部分是通过3天的阅读，让你充分认识到好习惯的重要性，以及下定决心培养好习惯；第二部分是通过逐步揭开6个秘密，让你认识到心理习惯的力量，从而培养起良好的心理习惯；第三部分是通过9周之旅，让你一步步地去认识日常生活、工作中的习惯力量，一步步地去培养自己各方面的良好习惯。
习惯的培养需要持之以恒，因此编者为你设计了一次培养习惯的旅程，通过走完这个旅程，来潜移默化地培养自己的良好习惯。
当这次习惯之旅结束后，你会惊喜地发现，原来自己如此优秀！
是的，你已经很优秀了！
习惯之旅结束之日，正是你成功之旅扬帆之始。
那么，就让这些好习惯帮助你幸福地生活，走向成功吧！

内容概要

本书是关于介绍习惯培养的通俗读物，全书分为三个部分：第一部分是通过3天的阅读，让你充分认识到好习惯的重要性，以及下定决心培养好习惯；第二部分是通过逐步揭开6个秘密，让你认识到心理习惯的力量，从而培养起良好的心理习惯；第三部分是通过9周之旅，让你一步步地去认识日常生活、工作中的习惯力量，一步步地去培养自己各方面的良好习惯。

<<习惯决定未来>>

书籍目录

醍醐灌顶，3天阅读让你认识到习惯的重要性　第1天：认识习惯　1.习惯一小步，人生一大步　2.少小若无性，习惯成自然　3.习惯是一把双刃剑　4.有多少好习惯，就有多少成功　第2天：了解习惯　1.成功源于一种习惯　2.好习惯让成功习以为常　3.好习惯让我们拥有耐性　4.好习惯是迈向成功的　第一步　第3天：培养习惯　1.让习惯变得合身起来　2.用“心理预演”培养好习惯　3.从“心灵路径”走上习惯　4.勤奋习惯是成功的“点金术”心理力量大而深远，培养成功心理匀愤的6个秘密　第1个：培养心态习惯　1.没有理由不成功　2.付出是没有存折的储蓄　3.当你想当的人，做你想做的事　4.缺憾，也许是一粒成功的种子　5.勇于尝试，人生就会充满奇迹　第2个：培养情绪习惯　1.常给心灵洗个澡　2.再苦也要笑一笑　3.调动情绪，调动一切　4.低调做人，高标做事　5.唯有心静，才是真正的静　第3个：培养意志习惯　1.感谢打击你的人　2.感谢岁月的磨炼　3.挫折，宝贵的财富　4.感谢你的竞争对手　5.学会从批评中借鉴　6.在困境中寻找突破口　第4个：培养成功习惯　1.成功，从确立目标开始　2.行动，将不可能变为可能　3.拿得起，更要学着放得下　4.梦想就等着你跨出　第一步　5.坚强的理由造就非凡的人生　第5个：培养积极的心理暗示习惯　1.告诉自己：我行，我可以的　2.暗示，灌输正向的力量　3.用暗示激发自己的力量　4.暗示，自我飞翔的翅膀　5.改变意象，改变人生　第6个：培养自信习惯　1.用好你生命中的无价资产　2.唤醒你心中的巨人　3.做最好的自己，成就最好人生　4.奇迹，不需要任何公式和定律从现在开始做起，踏上培养人生习惯的9周之旅　第1周：培养思考习惯　1.成功，是思考的产品　2.由思路造就成功的人生　3.命运因灵机一动而改变　4.想象力是成功的“核反应堆”　5.逆向思维，出奇才能制胜　6.深谋远虑，三思而后行　7.把问题问个“底朝天”　第2周：培养做人习惯　1.修剪自己的欲望　2.懂得感恩，学会惜福　3.谦谦君子，温润如玉　4.难得糊涂，是真清醒　5.能屈能伸方能成大事　6.诚信是最有含金量的名片　7.要求别人之前，请先要求自己　第3周：培养做事习惯　1.“不犹豫”与“不后悔”　2.独辟蹊径，乃能成功　3.合作，让力量无限大　4.成功，就是全力以赴　5.轻重缓急，做事的指南针　6.创造机会，才能抓住机会　7.坚持不懈，你便能得到一切　第4周：培养学习习惯　1.学习是一生的需要　2.闲坐不如读书　3.多读书，读好书，会读书　4.实践，一切真知的源泉　5.要得惊人艺，须下苦工夫　6.家有万贯，不如薄技在身　7.站到成功人士的肩膀上　第5周：培养工作习惯　1.工作中没有“不关我的事”　2.赢得细节才算赢　3.登上属于自己的舞台　4.多立功劳，少诉苦劳　5.是千里马，也要叫出来　6.跳来跳去，“伤筋动骨”　7.用100%的热情做1%的事　第6周：培养说话习惯　1.有话“好好说”　2.礼貌用语不可少　3.“直肠子”不可取　4.谈论对方感兴趣的话题　5.玩笑开大了会“爆炸”　6.该沉默时就沉默　7.闲谈莫论人非　第7周：培养交际习惯　1.精心打造你的名片　2.培养自己的人脉　3.塑造好自己的形象　4.微笑最能打动人心　5.真诚赞美拉近距离　6.幽默具有无穷的魅力　7.能容人处且容人　第8周：培养理财习惯　1.好习惯，理好财　2.你不理财，财不理你　3.把信息变成财富　4.理智购物约等于理财　5.做“负翁”还是做“富翁”　6.黄金本无种，出自勤俭家　7.给自己一个光明的“钱途”　第9周：培养健康习惯　1.好习惯是健康的“储蓄”　2.克服惰性，经常锻炼身体　3.合理膳食，吃出健康长寿　4.水，是最好的医药　5.减压，让自己拥抱健康　6.休息，是我们的天然保姆

章节摘录

第1天：认识习惯　　1.习惯一小步，人生一大步　　明代思想家王廷相说：“凡人之性成于习。”这就是说习惯与人们的生活是紧密相关的。
无论我们是否愿意，习惯都在我们的生活中展露无遗，我们在日常生活中的大部分活动，都是在重复着原来的动作，这便在潜意识中转化成为程序化的惯性。
可以说，我们的大部分行为都是不经过思考的自动运作。
这种自动运作的力量，就是习惯的力量。
成功源于良好的习惯，好的习惯是成功的阶梯。
一个人要想在事业上有所成就，就必须培养良好的习惯。
虽然成功很高大，很辉煌，但习惯却一般很小，它重在坚持。
只要持之以恒，踏踏实实去实践，你将在潜移默化中获得巨大的成功力量。
成功是偶然中的必然　　很多小小的习惯看起来并不起眼，因此，很多人不屑去做。
但有的人却做了，而且坚持不懈，那么最终他成功了。
人们在看到他们辉煌成就的同时，却并没有注意到他们正在践行着的小小的习惯，而正是这些习惯积累的力量在推动着他们走向成功。
成功没有偶然因素，即使表面看起来是偶然的，那也是必然中的偶然。
美国标准石油公司在全球赫赫有名，曾经担任过公司董事长的阿基伯特也因他的出色领导才能和为公司创造的巨大价值而享誉全球。
但很多人都不知道的是，阿基伯特过去只是标准石油公司的一名普通职员，而且更鲜为人知的是，当他还是一名普通职员的时候，就已经被前任董事长洛克菲勒注意，其中的重要原因就是阿基伯特日积月累的一个工作习惯。
阿基伯特无论在什么场合中签名都不忘附加上公司的一句宣传语“每桶4美元的标准石油”，甚至在他给亲朋好友写信时也是如此。
时间长了，同事朋友们干脆给他取了一个“每桶4美元”的绰号，以后凡是认识他的人都以此称呼他，天长日久，叫他真名的人反而寥寥可数。
阿基伯特的绰号终于有一天传到了董事长洛克菲勒的耳朵里。
洛克菲勒对这件事很感兴趣，于是把阿基伯特叫到了办公室，洛克菲勒问：“别人用‘每桶4美元’来称呼你，你为什么不生气呢？
”　　阿基伯特回答：“‘每桶4美元’不正是我们公司的宣传语吗？
别人叫我一次，就是替公司免费做一次宣传，我求之不得，有什么理由要生气呢？
”　　洛克菲勒感叹道：“时时处处都不忘为公司做宣传，我们要的正是这样的职员。
”　　5年后，洛克菲勒卸下董事长一职，阿基伯特接替他成了标准石油公司的第二任董事长。
这似乎在意料之外，但确实是在情理之中。
阿基伯特得到迅速升迁的重要原因就是他长期以来坚持的一个习惯，“无论在什么场合中签名都不忘附加上公司的一句宣传语‘每桶4美元的标准石油’，甚至在他给亲朋好友写信时也是如此”，他的习惯也为公司做了很好的宣传，从而受到了重用，最终取得了巨大的成就。
每桶4美元先生的故事，很多人以为是笑话，却真实地发生了，为什么？
如何在职场中出类拔萃，你的工作习惯往往起着关键作用。
不论你身处在什么样的职位，如果你都是在良好习惯的支配下做事，比如勤奋、细心、严谨，那么你便时时处处透露着一个优秀员工的素质，而这样的人处处受欢迎，这也会在无形中给你累积更多的机会，增加更多的竞争力。
2.少小若无性，习惯成自然　　习惯的力量是一种使所有生物和事物，都臣服在环境之下的法则。
这个法则可能会对你有利或可能对你不利，结果如何全看你的选择而定。
在成功学中，你必须借着控制你的习惯，来控制你的行为。
你的思想和行为，将成为你自然现象的一部分，就好像太阳的运行轨道是自然现象的一部分一样。

如果你能养成积极的习惯，则它所种植的种子也将是积极的。
如果你培养出消极的习惯，则这些习惯所播撒的种子也将是消极的，这就是为什么你必须经由自律控制你的习惯的原因了。
习惯是你的另一种本能　　习惯是经由你的反复行为，而变作你本能的一部分。
如果你经由反复习惯，在你的思想中创造某种观念时，习惯力量就会接收这些思维模式，并使它们变成一种永恒并发挥效用。
一位没有继承人的富豪死后，他的一大笔遗产传给远房的一位亲戚，这位亲戚是一个常年靠乞讨为生的乞丐。
于是，接受遗产的乞丐立即身价一变，成了百万富翁。
新闻记者闻讯赶来采访这名幸运的乞丐：“ 你继承了遗产之后，想做的第一件事是什么？ ”乞丐回答说：“ 我要买一只好一点儿的碗和一根结实的木棍，这样我以后出去讨饭时就会方便一些。 ”可见，习惯作为一种在长时期里逐渐养成的、一时不容易改变的行为、倾向，对人们有着非常大的影响。
如果你能在每天的工作上重复同一行为的话，就能使它变成一种习惯。
你可能不知道你已培养出一种习惯，但是当你把同样的行为运用到其他方面时，就会发现它的存在。
如果你在迈向成功之路的过程中没有注意到这一点，很可能会错过成功的转机，甚至可能会连你的任务都忘记了。
这就是为什么你必须知道你的习惯并且控制它的原因。
如果你的心理状态是贫穷的，则习惯力量就会给你带来贫穷；反之，如果你的心理状态是兴盛与和平的，则你就可从习惯那儿得到兴盛与和平。
反复一种习惯可强化这种习惯，并且最后使它变为一种执著。
你可自行选择执著于贫穷或是成功。
这就是为什么“ 思想是你唯一能完全掌握的东西 ”的原因了。
你必须控制你的思想，并进而控制你的习惯。
习惯从不给人抱怨的机会　　也许我们每个人都有这样的经历：常去买东西的小店，由于某种原因，突然有一天迁走了，但你还是不自觉地走到这家店前；你常走的那条路，因为施工而封闭了，但你却总喜欢从那条路走……　　亚历山大城的图书馆被烧时，只有一本看起来普普通通的书幸免于难。
有一个穷人，一时好奇，就花了几个铜板将这本书买了下来。
这本书不怎么精致，然而这个人却从书中发现了令人振奋的信息，那就是有关“ 点金石 ”的秘密。
据书中记载，在黑海岸边，有一块神奇的石头，它和其他成千上万块石头混在一起。
这块石头看似普通，但它却有一种神奇的力量，能把普通的金属变为金子。
这块石头和其他石头的区别是，它用手摸起来是温暖的，而其他石头则是冷冰冰的。
于是，这个穷人卖掉了仅有的几件“ 值钱 ”的东西，准备了简单的行装，来到黑海岸边寻找书中记载的那块神奇的石头。
到了这里之后，穷人就将他的“ 寻石计划 ”付诸行动。
饿了，这个穷人就到附近讨点儿东西吃，晚上他就睡在海岸上，醒来就一块接一块石头地挨个试，他拾起一块石头，感觉一下，如果不热，就扔到海里。
就这样，他日复一日地重复着这个动作，转眼间，五年过去了，他还是没有找到“ 点金石 ”。
可是，他始终相信总有一天自己会找到那块神石的。
于是，他还是按部就班地继续着自己的工作，拾一块石头就扔到海里，接着再拾，如此继续……
过了很久之后，有一天早上，他拾起了一块石头，是“ 热的 ”，可是他连想都没想就一下把石头给扔进了海里！
接下来的日子，这个可怜的穷人继续日复一日地寻找着自己心目中那块神石。
而且由于他已经形成了把石头扔进海里的习惯，他甚至已经忘记自己扔石头是为了什么。
这个穷人的故事岂不令人可悲！

故事中的穷人，经过多年的风餐露宿，苦苦寻觅，为的就是那块点金石。
可是当他真正找到后，他却随手扔到了海里，这正是因为他“捡石头，再扔石头”的动作对他来说已经成了习惯，以至于当他梦寐以求的奇石出现时，他却因为习惯使然又扔进了海里。
于是，他的多年点铁成金梦，像肥皂泡一样顷刻间破灭了。
显然，“走老路”很容易在我们的意识中形成根深蒂固的习惯，这对我们来说，是一件自然的、更节省精力的事情。
除非我们不断刻意去暗示自己的潜意识，让自己努力去适应某种新的习惯，否则，我们都会毫不迟疑地重复做以前的事情。
习惯力量不给人抱怨“从来没有机会”的余地，只要你重新认识习惯的力量，并且开始有意识地培养良好的习惯，你就有能力按照你的希望改变你的生活。
如果你现在的生活还不是理想中的样子，就表示你已经被习惯力量限制在你目前的环境中。
但你可以改变它，以习惯力量为后盾，通过自律和个人进取心强化你的目标，经过一番努力后，就会逐渐达到你所希望的境况。

媒体关注与评论

不良的习惯会随时阻碍你走向成名，获利和享乐的路上去。
——（英国）莎士比亚　　习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。
——【英国】培根　　好的习惯使人立于不败之地，坏的习惯能把人从成功的神坛上拉下来。
——【美国】保罗·盖蒂　　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。
——【俄罗斯】乌申斯基

编辑推荐

走进培养良好习惯的旅程，让我们在平常的日子里，通过点点滴滴的持续阅读，实实在在地付诸行动，每周阅读一个方面，每天做一点点，我们就会在潜移默化中培养出良好的习惯。
不要小看这每天一点点，当习惯成自然，将是人生的一大步。
本书是关于介绍习惯培养的通俗读物。

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