

<<好习惯成就好人生>>

图书基本信息

书名：<<好习惯成就好人生>>

13位ISBN编号：9787536825376

10位ISBN编号：7536825374

出版时间：2011-5

出版时间：杨超、陈子妹 陕西出版集团，陕西人民美术出版社 (2011-05出版)

作者：杨超，陈子妹 著

页数：201

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>

## <<好习惯成就好人生>>

### 前言

“习惯若不是最好的仆人，它便是最坏的主人。

”著名教育家乌申斯基也说：“如果你养成好的习惯，你一辈子都享受不尽它的利息；如果你养成了坏的习惯，你一辈子都偿还不尽它的债务。

”生活中，我们经常会抱怨自己的孩子如何不听话，如何不爱上学，如何和老师闹别扭，如何和家长顶嘴，如何不懂得保护自己……其实这些都和孩子的习惯紧密相关。

从某种意义上讲，习惯是人生之基，常常可以决定一个人一生的道路，而培养孩子良好习惯的神圣责任，毫无疑问地落到了家长的身上。

对于每位父母来讲，培养孩子在生活、学习、行为等多方面的好习惯是非常重要的事情，因为：播种一种行为，收获一种习惯；播种一种习惯，收获一种命运。

那么，应该怎样从小培养孩子的好习惯、矫正孩子的坏习惯呢？

怎样使孩子在快乐的体验中养成好的习惯？

怎样帮助孩子矫正不良习惯？

如何发现孩子身上成功的潜能，使孩子健康成长，走向成功？

这是天下父母都关心的话题。

本书从培养孩子良好的生活和学习方式，从孩子的日常生活抓起入题，以深入浅出的文字，大量生动鲜活的个案，理性地分析青少年良好习惯养成的重点和难点，科学地归纳出具有普遍意义的结论，并提出极具操作性的具体建议和实施方案，是一本生动有趣的家教实用指导书。

本书从习惯的培养入手，重在探求孩子内心需求，打破了以往教育类书籍的枯燥说教方式，运用丰富翔实的案例，提出可操作性极强的建议和意见，能够充分调动家长、孩子、学校三方的积极互动性，在短时间内就可培养使孩子终身受益的好习惯，帮助孩子成就美满的人生。

## <<好习惯成就好人生>>

### 内容概要

《好习惯成就好人生》从习惯的培养入手，重在探求孩子内心需求，打破了以往教育类书籍的枯燥说教方式。运用丰富翔实的案例，提出可操作性极强的建议和意见，能够充分调动家长、孩子、学校三方的积极性，在短时间内就可培养使孩子终身受益的好习惯，帮助孩子成就美满的人生。

## <<好习惯成就好人生>>

### 书籍目录

第一章 培养良好的生活习惯培养热爱劳动的习惯培养热爱运动的习惯第二章 培养良好的学习习惯善于思考培养丰富的想象力努力培养观察力多读好书树立目标第三章 培养良好的品德习惯学会尊重学会宽容第四章 培养良好的性格习惯做人要懂礼貌做人应该有自信做人要乐观做人要坚强第五章 培养良好的理财习惯树立正确的金钱观学会理财第六章 培养良好的管理时间习惯要惜时如金学会合理安排时间第七章 培养良好的交往习惯微笑地面对他人做个诚实守信的人第八章 培养自我保护的习惯知法守法学会自我救护学一些急救常识第九章 戒除不良习惯吸烟赌博说谎嫉妒影视作品的效应

## <<好习惯成就好人生>>

### 章节摘录

版权页：笑容，是因心情愉快而产生的。

加利福尼亚大学人类行为研究所的保尔，坎特曼博士等人所进行的研究，为这一理论提供不少生理学上的依据。

其研究结果显示，有意识的笑能使心情变得更愉快。

通过有意识地运动眼睛周围的眼廓肌，能够活跃大脑中与快乐情感相连的部分——脑前方的左半球。

因此只要心情愉快，就能流露出自然的笑容。

一旦心情摆脱情绪化的影响，你就能够做到如何扭转劣势，助长优势，为你所拥有的潜能制造自由发挥的空间。

当你的能力得到充分发挥的时候，必会觉得整个人瞬间充满了自信。

而人一旦拥有自信，凡事都会迎刃而解。

所以，应保持良好心情，露出真诚的微笑。

当然，有好心情就能保持微笑。

可惜现代人能够真正开心的时间太少，大多数人在大多数的时间里都不很快乐。

因此有意识而且自然的微笑，是成功说服的必要条件之一。

请你回想一下，你周围的说服高手们，有哪一个不是整日笑容可掬呢？

具有说服实力的人，绝不会吝于展露他们真诚自然的微笑。

微笑可以解决问题，微笑也能解决问题，这是一个真理，任何有经验的成功说服者都会明白。

一个真心的微笑，不管是从眼睛看到的或从声音里听到的，都是一个很好的开端。

所有的人都希望别人用微笑去迎接他，而不是横眉竖眼，横眉竖眼阻碍了心灵的沟通和思想的交流。

所以，有的公司在招聘职员时，以面带微笑为第一条件，他们希望自己的职员脸上挂着微笑，把自己的公司推销出去。

用微笑先把自己推销出去，最好的例子是美国联合航空公司。

## <<好习惯成就好人生>>

### 编辑推荐

《好习惯成就好人生》：如果你养成好的习惯，你一辈子都享受不尽它的利息；如果你养成坏的习惯，你一辈子都偿还不尽它的债务。

<<好习惯成就好人生>>

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>