

<<受益一生的习惯课>>

图书基本信息

书名：<<受益一生的习惯课>>

13位ISBN编号：9787543063747

10位ISBN编号：7543063743

出版时间：2012-5

出版时间：武汉出版社

作者：文柯

页数：333

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>

<<受益一生的习惯课>>

前言

一根矮矮的柱子和一条细细的链子，竟能拴住一头重达千斤的大象，这令人难以置信的现象在印度和泰国随处可见。

原来，那些驯象人在大象很小的时候，就用一条铁链把它绑在柱子上。

由于小象的力量有限，无论它怎样挣扎都无法摆脱锁链的束缚。

于是，小象渐渐地习惯了而不再挣扎，直到长成了庞然大物。

虽然它此时可以轻而易举地挣脱链子，但是它依然选择了放弃挣扎，因为在它的惯性思维里，链子是永远不可能摆脱的。

小象是被实实在在的链子绑住，而大象则是被看不见的习惯绑住。

习惯的力量就是如此强大！

思想家培根曾深刻地指出：“人们的行动，多半取决于习惯。

一切天性和诺言，都不如习惯有力。

”现实生活中，人其实和小象一样，是一种习惯性的动物。

一个人一天的行为中，95%都是习惯性的。

习惯无处不有、无处不在、无孔不钻，渗透生活的方方面面。

好习惯让人终生受益，坏习惯却可束缚甚至毁灭人的一生。

曾有人问巴菲特“你怎么变得比上帝还富有”这一有趣的问题时。

巴菲特说：“这个问题非常简单，原因不在智商。

为什么聪明人会做一些阻碍自己发挥全部功效的事情呢？

原因在于习惯。

”成败的分寸之间，习惯决定一切。

北京大学心理学博士卢致新说：“习惯两个字在起作用，一个人习惯于懒惰，他就会无所事事地到处溜达；一个人习惯于勤奋，他就会孜孜以求，克服一切困难，做好每一件事情。

”其实放眼看去，成功人士并不见得比其他人聪明，正是由于好习惯使他们变得更有教养、更有知识、更有能力；成功人士也不一定比普通人更有天赋，但是，好习惯却让他们训练有素、技巧纯熟、准备充分；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。

习惯是所有伟人们的奴仆，也是所有失败者的帮凶。

伟人之所以伟大，得益于习惯的鼎力相助；失败者之所以失败，习惯同样责不可卸。

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，生动剖析了左右人生的卓越习惯和负面影响。

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。

愿本书能为你的成功找到更为清晰的路。

<<受益一生的习惯课>>

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卓越习惯和负面习惯，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

<<受益一生的习惯课>>

作者简介

文柯，致力于成功励志心理学方面的研究，对成功者的制胜秘诀有着深刻的理解和体悟，出版心理励志图书多部。

<<受益一生的习惯课>>

书籍目录

献词页

推荐序

前言

Chapter 1 认识习惯——习惯是一种支配人生的力量

驾驭好习惯，就可驾驭好你的人生

小习惯成就大人生

改变习惯，改变命运

好习惯是享受美好生活的一种能力

打破旧习惯的窠臼，迈向生命的辉煌

新思维决定新习惯

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

把握机会是一种成功的习惯

及时行动的习惯让你马到成功

持之以恒是成就伟业的好习惯

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

一流的品格是一种习惯性的坚持

诚信正直是做事的好习惯

永不放弃的习惯是成功的阶梯

巧妙应变的习惯是成功的最好保证

专注的习惯让你攻无不克，战无不胜

成功源于当机立断的好习惯

锁定你的目标

独立自主成大事

把挫折当作机遇

坏习惯是迈向成功和幸福的绊脚石

改变你的坏习惯

小心掉入旧习惯的陷阱

丢掉情绪失控的坏习惯

别让说谎的坏习惯毁了你

优柔寡断是成功的绊脚石

马虎轻率难成大事

将消极习惯“兑换”为积极

挑战你的自卑习惯

让安于现状的恶习走开

远离懒惰的积习

Chapter 3 培养习惯——用优秀习惯铸就美好人生

靠卓越的习惯去成功

用主动积极的习惯改变人生

心态习惯决定你的成败

成败就在一念之间

积极心态引领成功人生

充分发挥你个人的优势，才能在关键时刻有所作为

让勤奋的习惯如影相随，就会有成功的必然

<<受益一生的习惯课>>

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

做事分清主次

富有远见，适当冒险

将毅力培养成一种习惯

勿因事小而不为，大的成功都是小成功的积累

Chapter 4 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

不为薪水而工作

责任习惯——成就人生的基石

第一次就把事情做到位

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

自动自发的工作习惯

多做一些分外工作

养成与老板沟通的习惯

高效习惯：通向事业巅峰的金科玉律

合理组织工作的习惯

让快乐工作的习惯成为你愉悦生活的一部分

在工作中适度放松的习惯

别把工作带回家

用调换工作的方法放松身心

别让工作中的不良习惯毁了你

不让借口成为习惯

克制好高骛远的工作习惯

频繁跳槽不是好习惯

Chapter 5 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

时常聆听他的心声

温柔是成就女人美好婚姻的法宝

用宽容和尊重编织婚姻的花环

培养宽容习惯的良方

习惯性地保持爱的距离

让体贴成为一种习惯

不时地制造一些浪漫，使爱情常伴常新

剔除猜疑的坏习惯

别让嫉妒烧毁了你的爱

喋喋不休是爱情的致命杀手

Chapter 6 财富习惯——开启财富之门的金钥匙

习惯决定你是富有还是贫穷

思维习惯决定财富习惯

学会富人的思维习惯

习惯重视每一分金钱

要想有富有的人生，就要有敢冒风险的心理习惯

创新习惯带来财富

<<受益一生的习惯课>>

善于捕捉商机，给自己一个光明的前途

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

良好的理财习惯打开财富之门

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 7 思维习惯——用思想的力量拓展人生光明面

扩建你的思维空间站，让思考成为一种习惯

敏而善思，用正确的思考习惯改变人生

成功源于正确的思维习惯

创造性的思维习惯是成功者与平庸者的分水岭

摆脱目光短浅的思维习惯，掌控一个有愿景的人生

唯有勤于思考，才能不断超越

永不墨守成规，铸就王者风范

重点思维是解决问题的关键点

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 8 行动习惯——用卓越的行动力铸就成功人生

行动习惯是成功的助推器

用意志力做自驱力，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

成功源于对目标的专注

养成制定计划的习惯，才能梦想成真

拖延是一种浪费生命的不良习惯

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

成功源于不懈的奋斗

坚持一种行动，成就一种人生

Chapter 9 处事习惯——做事先做人的第一要则

自省习惯是赢得成功的关键

反省自己超越自我

正确的认识自己，给自己一个明确的方向

没有什么救世主，自助者天助之

创造一个最好的自己

让乐观的习惯跟随生命成长的每一步

踏实做人才能敲开成功之门

想要到达最高处，必须从最低处开始

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

把耐心等待当作一种习惯

把忍让修养成一种习惯

<<受益一生的习惯课>>

丢掉轻易承诺的坏习惯

知足和感恩的习惯让幸福常在

Chapter 10 交际习惯——拓展具有扩张磁力的人际圈

良好的交际习惯助你成功

去掉偏见，养成广泛交友的习惯

收敛起你的聪明

宽能容人，厚能载物

客套是浇灌友谊之花的甘泉

倾听的习惯是善待他人的一种方式

信任的力量胜过一切

养成为别人喝彩的习惯

养成委婉拒绝的习惯

诚实待人是终身受用的信用名片

尊重他人的习惯让你收获好人缘

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 说话习惯——把话说得滴水不漏的巧言守则

用真诚赞美拉近距离

用“我们”代替“我”，融化彼此的隔膜

与人说话时，要注意自己的姿势

养成及时道歉的习惯

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

给别人留点面子

别把话说得太满

养成锻炼口才的习惯

争吵将使你失去翻身的机会

含蓄委婉，因势利导

养成成功说服他人的习惯

迂回变通好办事

Chapter 12 健康习惯——呵护一生健康的私人医生

向习惯要健康

养成自爱的习惯

告别影响健康的坏习惯

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

抑制自己的怒火，心平气和的看待眼前的事物

过分看重金钱对健康不利

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

养成喝水的习惯

步行是一种良好的健身习惯

让日常运动的习惯成你生活理念的一部分

<<受益一生的习惯课>>

章节摘录

<<受益一生的习惯课>>

媒体关注与评论

思想决定行为，行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。

——威廉·詹姆士 由智慧养成的习惯，能成为第二天性。

——培根 一个好的习惯，就像一张无限额的支票，可以让你受用一生。

——陶乐丝·卡耐基 我们生个人在成长中都会遇到无法突破的瓶颈。

因为当我们通过日积月累的学习，我们的思想、行为会落入习惯的模式，逐渐僵化，形成习惯领域，只有突破它，才能达到另一个新的境界。

<<受益一生的习惯课>>

名人推荐

<<受益一生的习惯课>>

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>