第一图书网, tushu007.com

<<好习惯好性格细说100种>>

图书基本信息

书名：<<好习惯好性格细说100种>>

13位ISBN编号：9787800945601

10位ISBN编号：780094560X

出版时间：2009-7

出版时间：大众文艺

作者：张俊杰

页数：400

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

孔子说：“ 性相近也，习相远也 ”。
习惯最能反映出一个人的个性和特点。
习惯并非与生俱来，而是后天养成的。
在日常生活中，每个人在学习、工作、爱情、朋友、社交等方面都会养成自己独特的习惯。
历史经验与客观现实表明，一个人的成功固然与个人才智、机遇、勤奋有很大关系，但是如果我们没有赢得成功的习惯，一切都会归结为零。
因此，想要在人生中掌控自己的命运，我们就要善于养成好习惯、摆脱坏习惯的束缚，在思想和行为上获得积极的推动力。
习惯存在于我们日常工作、学习和生活的各个细节处，有自己表现形式和节奏感。
好习惯的养成需要日积月累，才能对我们的生活产生潜移默化的帮助作用；而坏习惯只需要一朝的松懈，就足以毁灭整个人生。
所以，养成能让自己成功的好习惯，就要从日常生活的点滴做起、一心一意地专注于自己追求的目标；经过不懈努力，等到时机成熟时，这些言行方面的好习惯，将会给我们带来健康、成功、名声、财富。
究竟是什么左右着个人一生的成功、幸福、快乐？
我们完全可以用勤奋、执著、豁达来解释，但是如果归结为一点，那就是“ 性格决定命运 ”。
性格是个性心理特征中的核心部分，与我们的气质、智力、情感、意志有密切关系。
“ 江山易改，秉性难移 ”，人们常常认为一个人的性格是天生注定、无法改变的；然而事实并非如此，性格不仅是与先天气质有关，更离不开后天培养与环境塑造。
人生世事无常，悲欢离合、喜怒哀乐，都等待着我们去经历和体验。
因此，在学习、朋友、家庭、工作、交际等方面培养积极、良好的性格，可以使我们在人生中从容不迫、获得成功，乃至在关键时刻改写自己的命运。
在此，我们为大家汇集了影响人生走向的100种习惯和100种性格，既进行层层剖析，又提供必要的行动指南，希望为年轻朋友的成长提供有益的帮助，开启一生的性格培养计划，早日走向成功。
对那些渴望改变人生命运的朋友来说，也可以从中获得借鉴和启发，开创一种全新的人生境界。

内容概要

性格是个性心理特征中的核心部分，与我们的气质、智力、情感、意志有密切关系。
“江山易改，秉性难移”，人们常常认为一个人的性格是天生注定、无法改变的，然而事实并非如此，性格固然与先天气质有关，但更离不开后天培养与环境塑造。
人生世事无常，悲欢离合、喜怒哀乐，都等待着我们去经历和体验。
习惯存在于我们日常工作、学习和生活的各个方面，有自己的表现形式和表现内容。
好习惯的养成需要日积月累，能对我们的生活产生潜移默化的帮助作用；坏习惯一旦得不到控制，就可能毁灭整个人生。
养成能让自己成功的好习惯，就要从日常生活的点滴做起，一心一意地专注于自己追求的目标。
经过不懈努力，等到时机成熟时，这些好习惯将会给我们带来健康、成功、荣誉和财富。

书籍目录

一生要培养的100种习惯学习篇一、养成树立明确学习目标的习惯二、养成学习中“举一反三”的习惯三、养成与老师和同学加强沟通的习惯四、养成始终“循序渐进”的习惯五、养成“拥有好的开始”的习惯六、养成立即行动不拖延的习惯七、养成把学习目标具体化的习惯八、养成终身学习的习惯九、养成不盲目出国留学的习惯十、养成读书的好习惯十一、养成像天才一样思维的习惯朋友篇一、养成危难时刻帮助朋友的习惯二、养成换位思考的习惯三、养成与积极乐观的人交朋友的习惯四、养成对朋友不求全责备的习惯五、养成与读懂自己的人建立友谊的习惯六、养成积极主动地交朋友的习惯七、养成把好消息传递给朋友的习惯八、养成在朋友面前言行一致的习惯九、养成善于赞美朋友的习惯十、养成不窥视朋友隐私的习惯爱情篇一、养成鼓励和赞美对方的习惯二、养成学会包容的习惯三、养成每天至少联系一次的习惯四、养成大胆制造浪漫的习惯五、养成时刻检查爱情进度的习惯六、养成用幽默表达爱意的习惯七、养成善于表现自己的习惯八、养成彼此尊重的习惯九、养成注重外表形象的习惯十、养成善用个人魅力的习惯十一、养成勇敢行动的习惯十二、养成享受精致生活的习惯家庭篇一、养成增强家庭归属感的习惯二、养成勤向父母问候的习惯三、养成学会招待客人的习惯四、养成掌握高超厨艺的习惯五、养成拒绝家庭暴力的习惯六、养成做家务的习惯七、养成科学理财的习惯八、养成与家人建立良好沟通的习惯九、养成不影响家人休息的习惯十、养成远离意外伤害的习惯社交篇一、养成以真诚赢得真心的习惯二、养成避免重复讲话的习惯三、养成掌握委婉谈话技巧的习惯四、养成拓展人际关系通道的习惯五、养成时刻锻炼口才的习惯六、养成成功说服他人的习惯七、养成避免无谓争执的习惯八、养成记住他人名字的习惯九、养成赠送礼品的习惯十、养成遵守交往礼仪的习惯工作篇一、养成认真工作的习惯二、养成把握行业发展趋势的习惯三、养成科学有效利用时间的习惯四、养成“今日事今日毕”的习惯五、养成正确看待竞争对手的习惯六、养成写工作日记的习惯七、养成从公司中学习制胜之道的习惯八、养成工作作风稳健的习惯九、养成积极进取、永无止境的习惯十、养成珍惜“人力资源”的习惯十一、养成做事不强求的习惯十二、养成用行动把握良机的习惯十三、养成摆脱强迫性空想的习惯成功篇一、养成树立明确目标的习惯二、养成开发人脉资源的习惯三、养成坚持自省的习惯四、养成勇于冒险的习惯五、养成务实求是的习惯六、养成独立思考的习惯七、养成懂得变通的习惯八、养成面对失败不退缩的习惯九、养成树立正确财富意识的习惯十、养成充分发挥个人优势的习惯十一、养成打造个人黄金形象的习惯十二、养成练就出色口才的习惯健康篇一、养成科学饮食的习惯二、养成学会休息的习惯三、养成参加体育运动的习惯四、养成定期体检的习惯五、养成重视心理健康的习惯六、养成控制烟酒的习惯七、养成远离肥胖的习惯八、养成清洁卫生的习惯九、养成正确服用药物的习惯十、养成自我释放压力的习惯十一、养成塑造健康生活方式的习惯生活篇一、养成良好的消费习惯二、养成遵守交通规则的习惯三、养成科学用电的习惯四、养成节约用水的习惯五、养成保护环境的习惯六、养成爱护动物的习惯七、养成文明观看比赛的习惯八、养成用过东西放回原处的习惯九、养成为“老弱病残孕”让座的习惯十、养成安全使用提款机的习惯十一、养成公共场合正确用手机的习惯一生要培养的100种性格学习篇一、培养讲求效率的性格二、培养做事精通的性格三、培养严于律己的性格四、培养对夸耀保持戒心的性格五、培养世事洞明的性格六、培养刻苦钻研的性格七、培养学以致用的性格八、培养从实践中学习的性格九、培养创新的性格十、培养从成败中学习的性格十一、培养从沟通中学习的性格朋友篇一、培养热情待友的性格二、培养为人耿直的性格三、培养和蔼可亲的性格四、培养心胸坦荡的性格五、培养有气节的性格六、培养坚持正义的性格七、培养善待他人的性格八、培养待人稳重的性格九、培养内敛不夸张的性格十、培养善于忘却的性格十一、培养吃亏是福的性格十二、培养不信谗言的性格爱情篇一、培养无私奉献的性格二、培养情感敏锐的性格三、培养懂得矜持的性格四、培养勇敢表白的性格五、培养克制占有欲的性格六、培养远离沮丧的性格七、培养懂得自重的性格八、培养追求快乐的性格九、培养克服差怯的性格十、培养为对方负责的性格十一、培养彼此忠诚的性格十二、培养适时放手的性格家庭篇一、培养孝顺的性格二、培养追求家庭和谐的性格三、培养替家人着想的性格四、培养宽容的性格五、培养富有爱心的性格六、培养具有家庭责任感的性格七、培养保持好心情的性格八、培养不怨天尤人的性格九、培养民主决策的性格十、培养居安思危的性格社交篇一、培养为人豪爽的性格二、培养开朗豁达的性格三、培养尊重对方的性格四、培养消除自卑的性格五、培养以德报怨的性格六、

培养打开心扉的性格七、培养善于表达的性格八、培养宽以待人的性格九、培养敢作敢当的性格十、培养增加亲和力的性格十一、培养隐藏个人好恶的性格十二、培养从大局出发的性格工作篇一、培养冷静理智的性格二、培养谦虚谨慎的性格三、培养有羞耻心的性格四、培养不妒贤嫉能的性格五、培养真诚恳切的性格六、培养超越自我的性格七、培养不坐享其成的性格八、培养做事无大小的性格九、培养灵活应变的性格十、培养因事制宜的性格十一、培养大胆尝试的性格十二、培养与人合作的性格成功篇一、培养积极乐观的性格二、培养忍耐的性格三、培养开放的性格四、培养坚韧的性格五、培养勇往直前的性格六、培养必胜的性格七、培养胸怀大志的性格八、培养主宰自己命运的性格九、培养辩证看得失的性格十、培养持之以恒的性格十一、培养未雨绸缪的性格事业篇一、培养三思而后行的性格二、培养自强坚毅的性格三、培养做事果断的性格四、培养勇敢面对现实的性格五、培养坚持信仰的性格六、培养不偏不倚的性格七、培养冷静处事的性格八、培养对未来充满希望的性格九、培养善待自己过失的性格生活篇一、培养一切向前看的性格二、培养善待自己的性格三、培养享受寂寞的性格四、培养难得糊涂的性格五、培养勤俭的性格六、培养感恩的性格七、培养保持平常心的性格八、培养有所为有所不为的性格九、培养对命运说“不”的性格十、培养让生活保鲜的性格十一、培养知足常乐的性格

章节摘录

一、养成树立明确学习目标的习惯【习惯剖析】爱因斯坦说过：“ 成功等于目标+计划+行动！ ”一座高楼大厦不是一天建立起来的，它是我们按照清晰可行的计划逐步实现的。
学习过程也是这样，我们获取知识首先需要明确学习目标，然后才能自觉学习，即使压力大也会获得愉悦的体验。
学习目标实际上是一种方向指引，它可以为我们提供行动的方向，并激励我们为此持之以恒地付出自己的努力。
我国著名的数学家陈景润就是一个通过确立目标走向成功的人。
读书期间，他从老师那里知道了攻下“ 哥德巴赫猜想 ”的学术魅力，于是把摘下这一数学皇冠上的明珠作为自己日后的奋斗目标。
此后，陈景润倾注了自己毕生的精力，朝着这个伟大目标勇敢前进，乃至达到了痴迷的程度。
最后，他在攻克“ 哥德巴赫猜想 ”的道路上，获得了举世瞩目的成就。
由此可见，目标是成功路上的灯塔，它给我们提供了努力的方向。
一些学生虽然和他人一样，付出了大量的时间和精力，但是学习成绩却差强人意。
根本原因在于在每一次学习中缺乏明确的目标。
比如学习函数时，一些人做习题只是为了求得正确的答案，忽视了函数的规律，对它的变化趋势缺少明确的态度。
最后只能劳而无功，或者收效甚微。
获得优异学习成绩的那一刻是令人欣喜的，但是学习过程也充满了挑战，为此我们要避免自己花费大量时间收获的是干瘪的果实，所以树立明确的目标就是解决问题的关键。
一旦大方向确定了，剩下就只是努力的过程了。
【心得感悟】年轻时代是学习的大好时机，现代科学知识的丰富要求我们在学习上海纳百川。
作为一种信息理解、处理和吸收的过程，学习本身对年轻朋友来说是一项严峻的挑战。
从浩瀚的信息海洋中脱身。
并取得好成绩的有效方法就是明确学习目标。
而后采取有针对性的措施。
如此一来，有的放矢的学习过程才变得更有意义，使我们的青春年华收获丰厚的果实。
【行动指南】1.首先明确我们的学习目的。
人们对能够获得回报的事情愿意付出努力，通常这种回报越高。
自己的欲望越强烈，我们行动的信心就越大。
一些人没有学习动力，根本原因在于认为学习好坏无所谓。
所以，我们必须从自己日后事业成功、理想追求方面明确自己的学习目的。
2.学习目标必须是一个清晰的、可行的计划。
空泛的目标没有任何意义，目标只有是具体的并可以实现的，我们才能采取有针对性的行动，从而控制自己的学习进程。
3.培养强烈的竞争意识。
竞争可以激发我们的斗志，产生强大的学习意愿。
在现代社会中适者生存，不适者最终会被淘汰出局。
所以在学习中树立自己的假想敌，然后全心全意地投入精力，从而立于不败之地。
二、养成学习中“ 举一反三 ”的习惯【习惯剖析】从牙牙学语，到学会走路，直到长大成人，我们都在接受学习的挑战。
这种学习需要我们做到举一反三，比如掌握了基本的说话能力以后，就要能够进行熟练的表达和沟通。
这是因为每个人都有思维能力，在这一基础上我们才能在有限的时间内掌握必要的生存和生活技能。
知识是无限的，一个人穷尽所有的精力也不可能掌握：社会实践是不可预测的，没有固定的模式可以遵循。

所以，我们只有“举一反三”才能学会知识管理，掌握做事的技巧。
漫长的学习阶段是一个信息处理的过程，“举一反三”是我们有效应对的根本途径。
孔子说：“举一隅不以三隅反，则不复也。
”意思是教人认识四方的东西，举出一个角为例，让他类推另外三个角。
如果不能类推，就不要再教他。
如何实现高效学习？
学生、老师和家长都费尽心思，但问题都可以归结为如何使学生做到“举一反三”，进行灵活的思维和变通。
很显然，一味地实施题海战术是徒劳无益的！
我们常常说，一个人一生要真正读懂一本书，因为麻雀虽小五脏俱全。
在学习中，彻底弄懂一道题胜过盲目地做100道题——高效学习的秘诀就在于此。
【心得感悟】“模仿是最好的学习”，在学习过程中我们要通过模仿掌握知识。
通过举一反三熟练运用知识。
试想一下。
我们对世界的认知过程无处不发生着“举一反三”，比如对别人总结的经验。
我们要学习后在实践中推而广之加以应用；我们在实践中取得成功经验后，要把它总结成规律，然后再指导自己的实践。
【行动指南】“举一反三”是依葫芦画瓢的过程，它是我们学习过程中必不可少的关键环节。
1.首先充分理解典型的问题，或者掌握基本的原理。
这是举一反三的基础，如果我们对基本的知识或常识缺乏深刻的把握，那么举一反三就会失去牢固的根基。
2.多与老师和同学展开深入的沟通和讨论。
通过借鉴他人的经验和心得体会，我们可以得到很大的启发，这对我们日后进行广泛的思考很有帮助，能够开拓我们的思路。
三、养成与老师和同学加强沟通的习惯【习惯剖析】“流水不腐，户枢不蠹”，在学习过程中，一个人深人钻研固然必不可少，但是只有多与老师和同学加强交流和沟通，我们才能检验自己的方法是否得当，效果是否明显。
否则，就会陷入闭门造车的泥潭。
一个人要造一辆车，但不注意吸取别人的经验，一味主观地杜撰瞎造，结果车子根本不符合规格，与最初的设想大相径庭。
这就是“闭门造车”的典故，它讽刺了那些只凭借个人想象做事的人。
在学习过程中，一个人进入知识的海洋，漫无目的地奔波，即使遇到难题也不请教老师，不与同学分享成功的经验，最后的学习效果就会大打折扣，浪费了宝贵的学习时光。
今天，我国人民在实现民族复兴、走向现代化的发展过程中，实行“改革开放”的大战略。
“对外开放”是一种历史趋势，只有这样我们才能充分利用国外的资金、技术，在发展历程中为自己提供有益的参照。
这与学习中对外加强沟通的道理是一致的。
如果自己成绩不理想，我们不必自卑。
可以放下架子甘当小学生，向老师请教，向同学学习经验；如果我们成绩优异，不必封闭自己、高高在上，可以敞开心扉把自己的经验向他人传授，建立与同学亲密的友谊。
总之，养成与老师和同学加强沟通的习惯。
不仅对我们的学习有重要的价值，还可以增进身心健康，可谓一举两得。
【心得感悟】学生时代充满希望、激情、温馨，当然也有学习成绩不理想的失意。
在酸酸甜甜的感觉中。
我们获得了成长的机会，直到化茧为蝶。
生活在集体环境中，封闭自己不但会带来心理上的自闭、自卑心理，还会影响班级积极乐观氛围的形成。

所以我们要养成与老师和同学加强沟通的习惯。
使自己在与他人交往的过程中学习每个人的优点，在不断历练中走向成熟，在学习成绩上不断长进。
【行动指南】1.树立开放的意识。
20世纪初，蔡元培提出了“兼容并包、兼收并蓄”的治学理念，奠定了北京大学向现代学府转型的基础。
学习过程不仅包括书本知识，还包括个人心智的成长，开放的意识是我们健康成长、发展成熟的关键。
2.与老师和同学建立亲密的友谊。
师生关系、同学关系是清纯、珍贵的，需要我们精心呵护。
当我们积极主动地和他们进行充分交流时，是在分享他们对学习、生活的体验和感悟，这种经验是弥足珍贵的；反过来，我们通过倾诉内心的真实想法，也可以获得他们有益的建议和指导。

编辑推荐

《好习惯好性格细说100种》为大家汇集了影响人生走向的100种习惯和100种性格，既进行层层剖析，又提供必要的行动指南，肾结石为年轻朋友的成长提供有益的帮助，开启一生的性格培养计划，早日走向成功。
人生世事无常，悲欢离合、喜怒哀乐，都等待着我们去经历和体验。
因此，在学习、朋友、家庭、工作、交际等方面培养积极、良好的性格，可以使我们在人生中从容不迫、获得成功，乃至在关键时刻改写自己的命运。
一生要培养的100种习惯孔子说：“ 性相近也，习相远也 ”。
习惯最能反映出一个人的个性和特点。
习惯并非与生俱来，而是后天养成的。
在日常生活中，每个人在学习、工作、社交等方面都会养成自己独特的习惯。
一生要培养的100种性格究竟是什么左右着一个人的成功、幸福、快乐？
如果归结为一点，那就是“ 性格决定命运 ”。
翻开古今中外浩瀚的历史长卷，那些可歌可泣、名垂史册的风云人物。
无不展现给我们性格鲜明的深刻印象。

第一图书网, tushu007.com

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