第一图书网, tushu007.com

<<人一生要养成的50个习惯>>

图书基本信息

书名：<<人一生要养成的50个习惯>>

13位ISBN编号：9787801459305

10位ISBN编号：780145930X

出版时间：2005-3-1

出版时间：光明日报出版社

作者：宿春礼,王彦明

页数：251

字数：170000

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

习惯的力量是巨大的。
1873年，美国发明家克利斯托弗发明了世界上第一台打字机，键盘完全是按照英文字母的顺序排列的。
慢慢的，他发现打字的速度一旦加快，键槌就很容易被卡住。
他的弟弟给他出了一个主意，建议他把常用字的键符分开布局，这样每次击键的时候，就不会因为连续击打同一区域而被卡死。
经过这样不规则的排列后，卡键的次数果然大大减少，但同时打字速度也减慢了。
在推销打字机的时候，在利润的驱动下，克利斯托弗对客户说，这样的排列，可以大大提高打字速度，结果所有人都相信了他的说法。
现在，人们已经习惯了这样的键盘布局，并始终认为这的确能提高打字速度。
国外一些数学家经过研究得出结论，目前的排列是最笨拙的一种，凭借目前的技术，已经解决了卡键问题，可现在出现第二种排列的键盘似乎不太可能，因为人们都习惯了。
在强大的习惯面前，科学有时也会变得束手无策。
说起来你可能不信，一根矮矮的柱子，一条细细的链子，竟能拴住一头重达千斤的大象，可这令人难以置信的景象在印度和泰国随处可见。
原来那些驯象人在大象还是小象的时候，就用一条铁链把它绑在柱子上。
由于力量尚未长成，无论小象怎样挣扎都无法摆脱锁链的束缚，于是小象渐渐地习惯了这种束缚而不再挣扎，直到长成了庞然大物。

内容概要

习惯的力量无比巨大，它经年累月影响人的生活态度、思维方法和行为模式，左右一生成败。
一个理解习惯对自己的重大意义，并驾双习惯，就能改变生活方式，主宰自己人生命运。
　本书总结出50个影响人一生的成败的习惯，用精练的文字对其进行充满哲思的精辟分析，并结合大量实例，有针对性的提出了培养优良习惯的切实可行的方法，使读者对习惯有认识能从自发上升到自觉，获得一条重塑自己，改变人生命运的途径。

书籍目录

写在前面的话　习惯是个什么东西　习惯决定命运　成功习惯、重在培养５０个习惯　相信你自己　在行动前设定目标　比别人多做一点　不给思维拴上辔头　不浪费每一分钱　珍惜每一分钟　换个角度看问题　别怕犯错　独立自主的习惯　控制自己的情绪　诚信待人　信守你的承诺　正确对待压力　不满足于现状　勇于承认错误　每天自省五分钟　不轻言放弃　善于借助他人的力量　耐得住寂寞　勇于说“不”　笑对失败　锻造勇敢的心　善于与人合作　每天学一点东西　马上行动　珍惜你所拥有的　不要忽视细节　不要自我设限　学会休息　与人为善　善于发现别人的优点　赞美的习惯　给别人说话的机会　　微笑的习惯　注意仪表　善于发挥语言的作用　学会感恩　……

章节摘录

插图：贫穷是一种习惯，富有也是一种习惯；失败是一种习惯，成功也是一种习惯。
狗家族出了一条很有志气、很有抱负的小狗，它向整个家族宣布：要去横穿大沙漠，所有的狗都跑来向它表示祝贺。
在一片欢呼声中，这只小狗带足了食物、水，然后上路了。
3天后，突然传来了小狗不幸牺牲的消息。
是什么原因使这只很有理想的小狗牺牲了呢？
检查食物，还有很多；水不足吗？
也不是，水壶还有水。
后来，经过研究终于发现了小狗牺牲的秘密——小狗是被尿憋死的。
之所以被尿憋死是因为狗有一个习惯——定要在树干旁撒尿。
由于大沙漠中没有树，也没有电线杆，所以可怜的小狗一直憋了3天，终于被憋死了。
狗是如此，人呢？
狗是习惯的动物，同样人也是习惯的产物，习惯中的高级动物。
一个人的行为方式、生活习惯是多年养成的。
比如，与人交往的形式、与人沟通的方式、与人相处的模式……都是多年习惯累积慢慢成型的。
孔子在（《论语》中提到：“ 性相近，习相远也。
…少小若无性，习惯成自然。
”意思是说，人的本性是很接近的，但由于习惯不同便相去甚远；小时候培养的品格就好像是天生就有的，长期养成的习惯就好像完全出于自然。
一句俗话说：“ 贫穷是一种习惯，富有也是一种习惯；失败是一种习惯，成功也是一种习惯。
”如果你重视观念和思考，那么，你对此可能会有一些同感。
习惯也称为惯性，是宇宙共同法则，具有无法阻挡的一股力量。
“ 冬天来了，春天还会远吗？
”这就是无法阻挡的一股力量；苹果离开树枝必然往下掉，同样是具有无法阻挡的一股力量。
没有惯性则没有力量，例如，静止的火车，要防止其滑行只需在每个驱动轮面前放一块1寸厚的木头就行了，但如果火车以每小时100公里的速度行驶的话，哪怕是一堵5尺厚的钢筋水泥墙也无法阻挡，可见惯性的力量多么巨大！
我们可以对“ 习惯 ”下一个定义：所谓的“ 习惯 ”，就是人和动物对于某种刺激的“ 固定性反应 ”，这是相同的场合和反应反复出现的结果。

编辑推荐

《人一生要养成的50个习惯》：习惯的力量无比巨大，它经年累月影响人的品德，决定人的思维和行为方式，左右人一生成败，注重习惯，重塑自己，改变人生命运。
汲取生活智慧，掌握成功之道，改变人生命运。

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