第一图书网, tushu007.com

<<怎样培养好习惯改正坏习惯全集>>

图书基本信息

书名：<<怎样培养好习惯改正坏习惯全集>>

13位ISBN编号：9787801758705

10位ISBN编号：7801758706

出版时间：2008-10

出版时间：长安出版社

作者：欧阳睿智

页数：359

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

一位没有继承人的富豪死后将自己的一大笔遗产赠送给远房的一位亲戚，这位亲戚是一个常年靠乞讨为生的乞丐。
这名接受遗产的乞丐立即身价一变，成了百万富翁。
新闻记者便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：“ 我要买一只好一点的碗和一根结实的木棍，这样我以后出去讨饭时方便一些。
”可见，习惯对我们有着多大的影响，因为它是一贯的，在不知不觉中长年累月地影响着我们的行为，影响着我们的效率，左右着我们的成败。
研究发现，一个人一天的行为中大约只有5%是属于非习惯性的，而剩下的95%的行为都是习惯性的。
记者曾问一位荣获诺贝尔奖的科学家：“ 请问您是在哪所大学里学到了您认为是最重要的东西？
”这位科学家平静地回答：“ 在幼儿园。
”“ 在幼儿园学到什么？
”“ 学到把自己的东西分一半给小伙伴，不是自己的东西不要拿，东西要放整齐，吃饭前要洗手，做错事要表示歉意，午饭后要休息，要仔细观察大自然…… ”有一句话说的好：忘不掉的才是素质，而习惯正是忘不掉的素质之一。
习惯决定孩子的命运，再也没有什么比习惯养成更重要了。
大量事实证明，习惯是一种顽强的力量，可以主宰人的一生。
好的习惯一旦形成，将受益终生；而坏习惯一旦播种，往往难以消除。
俄罗斯教育家乌申斯基说：“ 好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断增长，一个人毕生都可以享用到它的利息。
而坏习惯是道德上无法偿清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到道德破产的地步。
”确实如此，如果一个人养成了一种坏习惯，他将一辈子受这种坏习惯的折磨。
坏习惯就像是我们行驶在岁月之海上的理想之轮里的老鼠，早晚有一天会把船底啃穿，使其在不知不觉中沉没。
美国著名成功学大师拿破仑·希尔说：“ 播下一个行为，收获一种习惯：播下一个习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。
”在养成好习惯的同时不要让坏习惯占据你的心灵，不要让坏习惯左右你的命运。
从现在开始，每天克服一个坏习惯，每天进步一点点。
实际上，成功就这么简单。

内容概要

本书上下两篇，分别从培养好习惯和改正坏习惯两方面人手，内容新颖而独特，故事精彩。
哲理精深，是认识和把握好习惯的一架栲子，也是警惕和戒除坏习惯的一面镜子。
开卷有益，相信本书能给你带来教益。
好习惯成就孩子的一生，如果养成了好的习惯，将会一辈子享受不尽它的利息；而如果养成了坏习惯，则会一辈子都偿还不完它的债务。
这就是习惯的重要性。

书籍目录

上篇　培养好习惯　第一章　做人的好习惯　宽容他人　积极乐观　团结互助　战胜挫折　珍惜时间　充满自信　诚实可信　关爱别人　自我克制　独立自主　学会感恩　自强不息　承认错误　勇敢点儿　第二章　做事的好习惯　订好计划　不言放弃　原谅别人　向优秀的人表示祝贺　说到做到　与人分享　持之以恒　敢于竞争　自己的事情自己做　耐心习惯　承担责任　第三章　品德的好习惯　孝敬父母　尊重老师　爱护动物　礼貌待人　爱惜钱财　品德之美　拥有爱心　第四章　学习的好习惯　勤奋学习　专心致志　认真思考　善于观察　勤于阅读　不耻下问　忠于学习　质疑发问　开动脑筋　认真学习　激发兴趣　掌握读书方法　积极探索　擅长记忆　学以致用　勤写日记　第五章　生活的好习惯　热爱运动　清洁卫生　勤俭节约　遵守规则　爱护环境　储蓄习惯　热爱劳动　自我保护　第六章　交往的好习惯　记住别人的名字　送予微笑　乐于助人　与同学友好交往的习惯　尊重他人下篇　改正坏习惯　第七章　做人的坏习惯　恣意模仿　自卑心理　陷入经验的迷宫　言而无信　浮躁狂妄　自私自利　悲观消极　斤斤计较　一蹶不振　盲目攀比　胸无大志　第八章　做事的坏习惯　轻易承诺　缺乏责任心　急于求成　磨蹭拖拉　没有计划　草率行事　优柔寡断　夸口炫耀　敷衍了事　寻找借口　埋藏个性　落井下石　一错再错　第九章　心理上的坏习惯　情绪不稳　依赖心理　不接受批评　贪得无厌　冷漠的坏习惯　伤害他人的自尊心　性格孤僻　羞怯心理　心胸狭小　缺乏自律　第十章　学习的坏习惯　粗心大意　骄傲自大　半途而废　懒惰成性　三心二意　缺乏思考　厌弃阅读　偏科习惯　不思进取　畏惧困难　固执己见　好高骛远　第十一章　生活中的坏习惯　空想主义　爱慕虚荣　挥霍浪费　没有梦想　第十二章　交往的坏习惯　忌妒他人　忽略小节　讥笑讽刺　舍弃合作　吹毛求疵

章节摘录

“ 思维心理学 ”专家史力民博士指出：“ 乐观是成功的一大要诀。
”他还说：“ 失败者通常有一个悲观的‘ 解释事物的方式 ’，即遇到挫折时，总会在心里对自己说：‘ 生命就这么无奈，努力也是徒然。
’由于常常运用这种悲观的方式解释事物，无意识中就丧失斗志，不思进取了。
”美国著名心理学家赛利格曼认为，悲观的人对失败的解释与乐观的人有所不同，悲观的解释形态有三个特点：第一，时间维度上，悲观的人把失败解释成永久性的，如果一次考试失败了，他们倾向于在时间上认为今后所有的考试都会失败，自己不是一个学习材料，无论如何都注定考砸：而乐观的人则倾向于认为这次考试失利是暂时的，下次就会考好了。
第二从空间维度上，悲观的人把失败解释成普遍的，如果这个学期的英语考试失败了，他们倾向于认为语文、数学和物理都会考不好，认为自己会在所有考试中都失常，自己根本就不是学习的材料：而乐观的人则不将失败普遍化，认为英语没考好说明自己在英语方面需要进一步努力，与数学和物理好坏无关。
第三，悲观的人倾向于将失败解释为个人原因，认为只有自己对失败完全负责。
别人都能把事情办得很好，都能正常地发挥，只有自己水平不够，能力不够，方法不懂。
自己是一个糟糕倒霉的人，不配做成功的事情；而乐观的人则认为失败虽然有个人原因，但不只是个人的原因，有时一些无法抗拒的力量和运气也影响着成败。
这三种解释形态是相对固定的。
是长期生活影响的结果，是早期教育的结果。
它放大了危险，妨碍一个人的正常决策，会使人陷入严重的忧郁症。
乐观是孩子对未来充满信心和有希望而又不断进取的个性特征。
孩子对那些能够满足自己需要的事物或对象会产生一种积极的情绪体验，而对无法满足自己需要的事物则会产生消极的情绪体验。
乐观的性格是孩子应对人生中悲伤、不幸、失败、痛苦等不良事件的有力武器。
如果孩子无法乐观地面对人生，就会意志消沉，对前途丧失信心，而且长此以往，还会损害身体健康。
早期诱发理论认为，人的性格是在后天的环境中逐步形成的，乐观的性格可以通过实践逐步培养，悲观的性格也可以在实践中逐步改变。
用“ 你有困难吗？
我来帮助你 ”去对待别人，你会得到更多的朋友。
当你留心发现并了解了别人的困难，你便获得了一种生命的智慧；当你用你力所能及的力量帮助了别人，你会感到一种从未有过的快乐，你会体验到人生的价值。
你也许付出了时间、智慧，但却收获更可贵的友谊。
用积极乐观的心态看问题，就会发现周围的老师同学没有变，学校的环境没有变，家里的成员没有变，但由于你的心态发生了变化，你看身边的一切时，心情都会变得快乐起来，开朗起来……经典案例一乐观者在每次危难中都看到了机会，而悲观的人在每个机会中都看到了危难。
父亲欲对一对孪生兄弟作“ 性格改造 ”，因为其中一个过分乐观，而另一个则过分悲观。
一天，他买了许多色泽鲜艳的新玩具给悲观孩子，又把乐观孩子送进了一间堆满马粪的车房里。
第二天清晨，父亲看到悲观孩子正泣不成声，便问：“ 为什么不玩那些玩具呢？
”“ 玩了就会坏的。
”孩子仍在哭泣。
父亲叹了口气，走进车房，却发现那乐观孩子正兴高采烈地在马粪里掏着什么。
“ 告诉你，爸爸。
”那孩子得意洋洋地向父亲宣称，“ 我想马粪堆里一定还藏着一匹小马呢！
”乐观者与悲观者之间，其差别是很有趣的：乐观者看到的是油炸圈饼，悲观者看到的是一个窟窿。
经典案例二阻碍我们去发现、去创造的，仅仅是我们心理上的障碍和思想中的顽石。

从前有一户人家的菜园摆着一块大石头，宽度大约有40公分，高度有10公分。
到菜园的人一不小心就会踢到那一块大石头，不是跌倒就是擦伤。
儿子问：“爸爸，为什么不把那块讨厌的石头挖走呢？
”爸爸回答：“那块石头从你爷爷时代一直放到了现在，它的体积那么大，不知道要挖到什么时候，没事无聊挖石头，不如走路小心一点儿，还可以训练你的反应能力。
”过了几年，这块大石头又放到了下一代，当时的儿子娶了媳妇，当了爸爸。
有一天媳妇气愤地说：“爸爸，菜园那块大石头，我越看越不顺眼，改天请人搬走好了。
”爸爸回答说：“算了吧！
那块大石头很重。
可以搬走的话在我小时候就搬走了，哪会让它留到现在啊！
”媳妇心底非常不是滋味儿，那块大石头不知道让她跌倒多少次了。
有一天早上，媳妇带着锄头和一桶水，将整桶水倒在大石头的四周。
十几分钟以后，媳妇用锄头把大石头四周的泥土搅松。
媳妇早有心理准备，可能要挖一天吧，谁都没想到几分钟就把石头挖出来了，看看大小。
并没有想象的那么大，都是被那个巨大的外表蒙骗了。
你抱着下坡的想法爬山，便无从爬上山去。
如果你的世界沉闷而无望，那是因为你自己沉闷无望。
改变你的世界，必先改变你自己的心态。

编辑推荐

《怎样培养好习惯改正坏习惯全集》由长安出版社出版。
在养成好习惯的同时，不要让坏习惯占据你的心灵，不要让坏习惯左右你的命运。
从现在开始，每天克服一个坏习惯，每天进步一点点。
实际上，成功就这么简单。

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