

<<一个月培养一个好习惯>>

图书基本信息

书名：<<一个月培养一个好习惯>>

13位ISBN编号：9787802228399

10位ISBN编号：7802228395

出版时间：2009-4

出版时间：中国华侨

作者：李丹婷

页数：250

字数：200000

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>

## <<一个月培养一个好习惯>>

### 前言

生活中的我们，总是在强调要培养良好的行为习惯，也总是被别人强调要改掉一些坏习惯。到底什么是习惯呢？

有这样一个故事：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，你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。”

这就是习惯，而且它向我们证明了习惯对一个人的一生是何等的重要。

我们每个人每天几乎有95%的行为是习惯性的，也就是说，我们的习惯是自己无形中养成的。

这就注定了我们势必会培养出很多不良的行为习惯。

面对这些坏习惯，我们所要做的就是毫不犹豫地将其斩断。

有一个小男孩在山里割草，不小心被毒蛇咬伤了脚趾。

小男孩疼痛难忍，而医院却在远处的小镇上。

这时，小男孩毫不犹豫地用镰刀割断了自己受伤的脚趾，然后忍着巨痛艰难地走到医院。

虽然缺少了一个脚趾，但这个孩子以短暂的疼痛保住了自己的生命。

是的，面对坏习惯，我们要像小男孩一样斩钉截铁。

只有这样，我们才不会让它成为自己人生的绊脚石。

然而好习惯的培养却是你在改掉坏习惯之后，毫不犹豫该做的。

“习惯决定性格，性格决定命运”，只有让自己拥有了良好的行为习惯，你才能够将自己塑造成一个有性格魅力的人，而你的命运也才会因为你的魅力而变得更加美好！

习惯的培养对一个人的一生是相当重要的。

当我们培养出一个好习惯，就意味着你获取了人生中很宝贵的东西，并且你的理想和抱负从中得到了提取，这无疑将改变你的人生。

然而，要想培养一个好习惯不是轻而易举的事。

好习惯的培养是讲求策略的，不是你想怎么培养就怎么培养，要花多长时间培养就花多长时间能培养出来的。

怎样的策略才是比较好的策略呢？

那就让我们一起来读这本《一个月培养一个好习惯》。

本书将帮助读者在有限的时间内养成“创新”、“学习”、“感恩”、“幽默”等影响人一生的好习惯！

如果按照本书所讲的方法去做，相信你的人生将从此变得不同。

## <<一个月培养一个好习惯>>

### 内容概要

本书从如何培养习惯入手，教你培养“学习”、“创新”、“幽默”等好习惯。书中列举了众多生活中常见的案例，让你能够真实地感受到习惯的力量。希望本书能够真正帮助你一个月培养一个好习惯！

## <<一个月培养一个好习惯>>

### 书籍目录

第一章 为什么要培养好习惯 把握人生，从习惯入手 什么是习惯 习惯的培养过程 让我们“晒”习惯 好习惯是健康的保证 习惯决定命运 命好不如习惯好 别让坏习惯支配自己 好习惯是成功的关键 生活中的好习惯第二章 怎样培养好习惯 影响习惯的生活环境 树立自身的行为准则 强化自我意识 拥有坚强的意志力 运用积极思维 调整需要结构 控制情绪 加强思想修养 提高文化素养 锻炼于实践中第三章 如何个月培养个好习惯 制定明确的目标 一次只培养一个好习惯 计划执行前的准备 发现浪费时间 合理安排时间 告诉亲朋好友 小错误要好于大错误 坚持一个月 做每周回顾第四章 培养“学习”的习惯 活到老，学到老 身边总带一本书 列一个学习清单 记录生活的点滴 多与朋友交流 抛开“先人为主”的观念 勤于思考 把想法付诸实践 视其为“任务”，晨起学习一刻钟第五章 培养“创新”的习惯第六章 培养“感恩”的习惯第七章 培养“负责”的习惯第八章 培养“幽默”的习惯第九章 培养“早起”的习惯第十章 好习惯的“备用项” 后记

## <<一个月培养一个好习惯>>

### 章节摘录

第一章 为什么要培养好习惯 把握人生，从习惯入手 我们不要只是仰望天空，坐着等待人生会有新的转变，只有弱者才会等待人生转变，优秀的人是不会等待人生的转变的，而是自己把握人生。

一位修道士虔诚地信奉着上帝，有一天，他不小心跌入了水流湍急的河里。修道士不会游泳，但他并不着急，因为他相信上帝是不会放弃他虔诚的子民的，上帝一定会拯救他的。

此时，正好有人从岸边经过，如果他喊救命，是能够得救的。

但他想着上帝会救他的，于是等待着他的上帝，便没有向路过的人求助。

当河水把他冲到河流中心时，他发现前面有一根浮木，如果他用力挣扎几下，是可能把它抓住的，但他想上帝会救他的，于是他照样任由自己在水中浮沉。

最后，他被淹死了。

修道士死后，灵魂愤愤不平地质问上帝：“我是如此虔诚的信教士，你为什么不救我呢？”

上帝奇怪地问：“我还奇怪呢？”

我给了你两次机会来改变你的人生，你为什么不把握呢？”

后来，人们发现这个修道士死了，在他的葬礼上，只听不同的人说着类似的话，“早就给你说过了，那段桥比较滑，叫你绕路走，你总是不相信。

“都给你说了，不要什么都老是认为自己一个人可以，不要总认为你的人生是上帝给你安排好的。

”原来，他从小就养成了这样的习惯，就是依赖上帝，什么都相信听天由命，所以最终只能以悲剧收场。

每个人的命运都掌握在自己手里，只有养成良好的习惯，才能真正做到把握自己的人生。

1951年，英国的弗兰克林从自己拍摄的x射线照片上发现了DNA的双螺旋结构后，计划就此发现做一次演说，但是他害怕自己演说的不好，怕被人取笑，他最终放弃了这次演说。

## <<一个月培养一个好习惯>>

### 媒体关注与评论

不良的习惯会随时阻碍你走向成名、获利和享乐的路上去。

——莎士比亚 做一件好事并不难，难的是养成一种做好事的习惯。

——亚里士多德 人应该支配习惯，而绝不能让习惯支配自己。

——奥斯特洛夫斯基 习惯形成性格，性格决定命运。

——普卢塔克 习惯，我们每个人或多或少都是它的奴隶。

——高产畅销书作家高汀 是否真有幸福并非取决于天性，而是取决于人的习惯。

——爱比克泰德

<<一个月培养一个好习惯>>

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>