第一图书网, tushu007.com

<<习惯决定一生>>

图书基本信息

书名：<<习惯决定一生>>

13位ISBN编号：9787802235007

10位ISBN编号：7802235006

出版时间：2009-9

出版时间：中国三峡出版社

作者：徐运全

页数：240

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

内容概要

本书与其他成功学书的重要不同，在于认识到决定人一生成败的心理和行为具有惯性，它们即习惯。商人有积累钱财的习惯，科学家有创新知识的习惯……闻名于世的成功人士，无一不具有决定自己一生的习惯。
本书所总结的成功习惯有：信任自己的习惯、积极思考的习惯、控制自我的习惯、勇于创新的习惯、立即执行的习惯、与人合作的习惯、注重细节的习惯、专心做事的习惯、口才制胜的习惯、管理时间的习惯。

<<习惯决定一生>>

书籍目录

导读　习惯的力量　习惯是一把双刃剑　习惯决定命运　习惯是由重复制造出来的习惯一 信任自己：秉持自信，跨越自卑　赢的真正动力　对自我进行积极的评价　自信需要充分的准备　和信任自己的人交朋友　不要让失败把你击垮　学会接受建设性的批评　为自己的成功喝彩　养成谦虚谨慎的工作作风　选择新的挑战　不要被自卑压倒　自我贬低无异于降价处理　扔掉自卑的包袱　最重要的是要认识自我的潜能　改变对自己的消极看法　清除内心的自卑感　把劣势变为优势　战胜自卑并不难习惯二 积极思考：正确思考可以致富　思想决定一切　不要忽视了思想的力量　正确思考可以致富　决不接受负面的评价　思考方式决定行为目标　请留些时间用于思考　把思考的权利掌握在自己手里　正确思考：解决问题的关键　凡事要三思而行　积极思考，保持头脑灵活　清除心理的蛛网　走出思考的陷阱习惯三 控制自我：调控情绪才能调控一切　调控情绪，才能调控一切　情商让智商发挥更大的效应　学会控制自己的情绪　让自律成为一种习惯　克制自己的人才能更伟大　在实践中学会自律　培养过人的自制能力　恐惧时学会勇往直前　别让忧虑害了自己　烦恼时学会安慰自我　沮丧时要引吭高歌　愤怒时懂得隐忍　给疲惫的心灵洗个澡　生气不如长志气　丢掉负面情绪习惯四 勇于创新：打破头脑中的思维枷锁　成功离不开创新　别轻视小小的创意　创意不以成败论好坏　换一种方式去生存　如何提高你的创造力　打破思维定势　头脑中的思维枷锁　不做“先例的奴隶”　破除知足常乐的旧观念　想像力：创新的动力　发展创新能力的经验　模仿是为了拓展思路　唤醒你的创新天分习惯五 立即执行：把目标化为行动才有意义　把目标转化成行动才有意义　志向+行动=成功的一半　等待是毒药，命运靠行动　比别人先行一步　克服惰性，抓住现在　今天就是行动的那一天　关键是立刻动手去做　抢抓时机不必等　行动是克服拖拉的最好方法　学会当机立断　不要为自己的拖延和等待寻找借口？
习惯六 与人合作：善于借用他人的力量　团结就是力量　善于合作就能双赢　站在对方的立场想问题　道不同则不相为谋　以宽容的心态与人合作　猜疑：与人合作的绊脚石　人格魅力是与人合作所必须具备的　合作需要双方共享利益习惯七 注重细节：成也细节，败也细节　细节的威力　疏忽细节闯大祸　学会在细节处下功夫　时刻追求细节上的完美　做好眼前的每一件事　透过细节看修养习惯八 专心做事：集中精力方能成就大事习惯九 患者制胜：会说话交接班大的本事习惯十 管理时间：高效利用时间是成功之本

章节摘录

赢的真正动力与金钱、势力、出身、亲友相比，自信是更有力量的东西，是人们从事任何事业最可靠的资本。
自信能排除各种障碍、克服种种困难，能使事业获得完美的成功。
自信者往往都承认自己的魅力和相信自己的能力，总是能够大胆、沉着地处理各种棘手的问题，从外表看去，他们都表现得比较开朗、活泼。
有人问，美国橄榄球教练杰米?约翰逊是怎么把达拉斯牛仔队这个烂摊子改造成一支战无不胜、无坚不摧的超级杯冠军队的，教练杰米?约翰逊说：“ 相信自己能赢，就一定能赢。
”他还举了一个现实生活中的例子。
几年前，德克萨斯技术大学一位叫阿尔伯特?金的研究生做过一个试验。
他召集了一帮劳工，办了一个电焊培训班。
然后，他告诉教电焊班的老师，班上某某等人具有电焊天才，是好苗子。
其实，金只是随便点了几个人的名字而已，他对这些工人的才能如何其实也一无所知。
但是，老师却把金的话记在心里，并真的把那几个人当作好苗子，经常用肯定和鼓励的语言促其上进，并明确无疑地对其寄予很高的期望。
结果，培训班结束后，那些最初被金点过名的人真成了班上的佼佼者。
教练杰米?约翰逊又说：“ 不论我是把一个球员当作一个胜利者看待，还是将整个球队看作一支冠军队，或者是将教练助理视为甲级队中最聪明、最勤奋的教练助理，关键是我树立起了整个球队的自信，这才是我们能赢的真正动力。
”相信自己能赢，就一定能赢！
这就是教练杰米-约翰逊仅经过短短的4个赛季就把一支失魂落魄的橄榄球队塑造为全美超级杯冠军队的秘诀。
人的本性就是追求目标，实现心愿。
不论你的愿望是什么，只要你目标明确地想干成什么事，想成为什么样的人，你的大脑和神经系统就会源源不断地提供你所需要的信息，驱使你自觉地甚至是无意识地向着追求目标、实现愿望的方向运动。
坚定的信心，能产生实现目标的力量。
自信不是被动的等待，而是主动的出击。
机器必须要运转才能产生作用，主动的信心一无所惧。
真正的自信，能鼓舞士气，渡过难关，能战胜失败，克服恐惧。
生命中的灾难常迫使人们在信心与恐惧两者间做出选择。
为什么大多数的人都选择恐惧？
关键在于一个人的态度，我们每个人都有权利自己决定。
麦克阿瑟将军在西点军校入学考试的前一天晚上紧张异常。
他母亲对他说：“ 如果你不紧张，你就会考取。
你一定要相信自己，否则没人会相信你。
要有自信，要自立。
即使你没通过，但你一定知道自己已全力以赴了。
”麦克阿瑟终于做到了，发榜后，麦克阿瑟名列第一。
选择自信的人，会改变自己的态度。
在日常生活中，勇敢地决定和行动，培养自己的信心。
那些选择恐惧的人，是因为没有培养积极自信的态度。
自信是你对宇宙力量的一种了解、信任以及融合的表现。
大多数人所表现的自信要大过我们所意识到的。
我们很早便知道相信自己。
在你跨出第一步时，你就相信你会走；在你说出第一句话之前，你就相信你会说。

因为你先相信，所以你就会去完成它。
当然，只是具备信心是不够的，你必须运用它。
对于大多数人而言，他们没有成功的原因就是对自己没有信心，总觉得像自己这样的人也能成功是件不可思议的事；还有的人竟然这样认为：“ 假如我发了财，天下的人都会发财。
”因为没有信心，总认为自己不行，所以做起事来总是畏首畏尾，“ 我不行 ”、“ 我干不了 ”就成了这些自卑者的思想准则。
其实，他们并不比那些成功者笨，也并不是没有才能，只是心中没有给自己一个准确的定位，对自己没有一个客观的认识，盲目地否定自我，从而丧失了信心，以至于对目标浅尝辄止。
成功的人都是自信的人。
有了信心，就有了前进的勇气与力量，就有了奋斗的动力，从而能克服重重困难，战胜失败与挫折，最终达到成功的彼岸。
正如梁启超所说：“ 凡任天下大事者，不可无自信心，每处一事，既看得透彻，自信得过，则以一往无前之勇赴之，以百折不挠之耐力持之，虽千山万岳，一时崩溃而不以为意。
虽怒涛惊澜，蓦然号于脚下，而不改其容。
”由此可以看出，自信对一个人来说有多么重要。
自信，它能变被动为主动，变劣势成优势。
信心的力量是巨大的，有了自信，就有了顽强的精神和意志，从而能战胜自己，战胜重重困难。
一个成功的人一定是个自信的人，在前进的道路上，不畏险滩、不畏暗礁，从容不迫，跌倒了顽强地爬起来。
被称为奇迹的海伦?凯勒，是一个有三重残疾的女性。
她眼不能看，耳朵也不能听，为此她非常痛苦，不顺心时就大发脾气，乱敲乱打，在地上打滚叫嚷，还野蛮地用双手抓食物往嘴里塞。
但在她心底却有一股扑不灭的信心，正是这种信心使海伦最终克服了重重困难，她不仅学会了说话，还学会了用打字机著书和写稿。
她虽然眼睛看不见，但读过的书却比视力正常的人还多，而且她还写了7本书。
她把手指头轻轻地放在对方唇上，就能知道对方在说什么，把手放在钢琴、小提琴的木质部分就能“ 鉴赏 ”音乐；她能以收音机的音符的振动来辨明声音，能用手指碰触对方的喉咙来“ 听歌 ”。
后来，海伦成功了，她的事迹震惊了全世界，她成为残疾人中最优秀、最有成就的代表人物。
海伦身残志不残，她始终对生命充满信心，正是这种自信，使她的“ 心眼 ”亮了，“ 心耳 ”开了，使她创造了人间奇迹。
奥格斯特?史勒格说：“ 在真实的生命里，每项伟业都由信心开始，并由信心跨出第一步。
”信心是成功的助推器，有了它，人们才会有动力，向着目标迈进；没有它，人就会心存疑惑，并注定会走向失败。
自信的力量是伟大的，某些看来不可能的事，由于拥有坚强的自信，也会变成可能，许多令人无法相信的伟大事业都是靠着自信完成的。
自信可以让你去面对一切的艰难险阻，产生出无尽的勇气和决心。
一切胜利只是属于各方面都有把握的人。
那些即使有机会也不敢把握、不能自信成功的人，只能落得一个失败的结局。
惟有那些有十足信心、能坚持自己的意见、有奋斗勇气的人，才能保持在事业上的雄心，才能取得成功。

编辑推荐

《习惯决定一生(最新珍藏版)》：性格实质是一种长期养成的具有很强持久性和稳定性的心理习惯。
积极是一种习惯，消极也是一种习惯；成功是一种习惯，失败与是一种习惯；富有是一种习惯，贫穷也是一种习惯。
即心理定势。
改变习惯就改变了性格，从而能改变命运。
培养好习惯，克服坏习惯，是我们摆脱贫穷、失败和消极的人生。
走向成功、富有、积极人生的最大法宝。

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