

<<这些习惯是必需的>>

图书基本信息

书名：<<这些习惯是必需的>>

13位ISBN编号：9787802287785

10位ISBN编号：7802287782

出版时间：1970-1

出版时间：新世界出版社

作者：刘登阁

页数：264

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>

<<这些习惯是必需的>>

前言

几年前，当几十位诺贝尔奖得主聚会之时，记者问一位荣获诺贝尔奖的科学家：“请问您在哪所大学学到您认为最重要的东西？”

”这位科学家平静地说：“在幼儿园。”

”“在幼儿园学到了什么？”

”“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。”

”这位科学家出人意料的回答，直接明了地阐明了良好习惯对人的一生所具有的决定性意义。

这个故事让我们想起著名教育家乌申斯基的话：“好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断地增长，一个人毕生就可以享用它的利息。

而坏习惯是道德上无法清偿的债务，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。

”其实，我们的许多行为都是习惯使然，每个人也都有许许多多的习惯，好的或者不好的，可很多时候，我们对“习惯”的认知显得麻木和漠然，没有太在意习惯的作用和影响力，这是我们必须走出的一个误区。

专家告诫我们：“我们的行为受到品质、情感、偏见、欲望、爱、恐惧、环境和习惯的影响，其中最厉害的就是习惯。

成功与失败最大的分别来自不同的习惯。

”因此，我们不能不正视习惯，正视习惯对成败的影响，正视习惯对命运的左右，其实成功的秘密就在于习惯。

有时在习惯面前，连伟大的科学都无能为力。

比如，电脑键盘上的字母的不规则排列就是习惯的产物。

对于键盘上的字母排列为什么会出现这样不规则的组合，有一个最流行的说法——这是为达到最快的打字速度而设计的。

其实这样的组合是一个误区，同时也是一个骗局。

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。

慢慢地，他发现打字的速度一旦加快，键盘就很容易被卡住。

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块区域而卡死。

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，并始终认为这样的布局的确能提高打字速度。

后来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，凭借现在的技术，已经完全解决了卡键问题，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。

这说明，在强大的习惯面前，科学有时也会变得束手无策。

习惯，据词典解释，是指在长时期里逐渐养成的、一时不容易改变的行为、倾向或社会风尚。

它是一把双刃剑。

好习惯能使人渐成大器，坏习惯却使人在不知不觉中沉沦。

习惯是天使，也是魔鬼。

在我们身上，好习惯与坏习惯并存，习惯要么造就我们，要么毁掉我们。

一个人成功与否，就在于能否驾驭好习惯。

好习惯难以养成，但是容易保持下去；坏习惯容易养成，但是难以摒弃。

人们常说，性格决定命运，决定性格的又是习惯。

不是有这样的谚语吗？

<<这些习惯是必需的>>

播下一种行为，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。

<<这些习惯是必需的>>

内容概要

《这些习惯是必需的》告诉你何谓必需养成的习惯：家庭幸福的爱情婚姻习惯、做人成功的良好交际习惯、完善自我的良好职业习惯.....播种一个行动，你会收获一个习惯；播种一个习惯，你会收获一种个性；播种一种个性，你会收获一份命运。
习惯是一种顽强而巨大的力量，他可以主宰你的人生。

<<这些习惯是必需的>>

书籍目录

第一章 千里之行，始于习惯人是习惯的动物——习惯的内涵习惯即命运思路决定出路好运气不如好习惯习惯是习惯者的墓志铭谁为你的旧习惯买单第二章 成就事业的良好工作习惯你是尽力而为还是全力以赴信誉是打开成功大门的钥匙为自己而不是老板工作中寻找乐趣用心就能无差错善于与人合作是种好习惯工作无小事于细微处见精神正确地做事与做正确的事立刻行动：抢到冠军宝座的好习惯做时间的主人随机应变而不随波逐流恪守时间，珍惜时间第三章 完善自我的良好职业习惯搭上学习的高速列车做一块现代职场上的锂电板学习力是职场上的通行证在学习中成长在学习中完善自己主动承认错误有魄力当然有魅力把工作压力化为成功动力及时从失败中吸取教训踏平崎岖成大道主动出击天地宽欲速则不达懂得工作和生活的和谐平衡第四章 做人成功的良好交际习惯以诚待人赢人心不要吝啬你对他人的鼓励善待他人等于善待自己善待你的对手多从别人的角度想问题人际互动中要保持“豪猪距离”人际交往中的跷跷板及时原谅别人的错误与他人分享荣誉和工作成就用微笑和热情征服别人的心不要与人斤斤计较不要常常指责或轻视别人不要人云亦云学会说不，做一只微笑的刺猬第五章 家庭幸福的爱情婚姻习惯爱情需要睁只眼闭只眼不要期望被爱情提拔让爱在婚姻中继续距离产生美婚姻不是科学婚姻是选择浪漫还是平淡做个聪明而不精明的爱人不做爱人的学校不要让左手感觉不到右手过分干涉对方是婚姻的紧箍咒丧失自我是婚姻悲剧的制造者大男子主义是捆绑婚姻的绳索步调不协调是击沉爱情之舟的水雷第六章 好习惯是这样“炼”成的“野狼断掌”的启示循序渐进，小处不可随便罗马不是一天建成的从“破窗理论”看习惯的养成

<<这些习惯是必需的>>

章节摘录

习惯人皆有之，而且每个人都在不同程度地被自己的习惯所左右。

南方人习惯吃大米，北方人习惯吃面条，这是生活习惯。

有的人喜欢边听音乐边学习，有的人则习惯于神情专注、不受干扰，这是学习习惯。

有的人工作时习惯快刀斩乱麻、雷厉风行，有的人则习惯有头有绪、条理不紊，这是工作习惯。

无论我们是否愿意，习惯总是无处不在、无孔不入，渗透在我们生活的方方面面。

于是有人说：“人是习惯的动物。”

甚至有人还极端地说：“人是习惯的奴隶。”

例如，人们上班时总是习惯走一条固定的路线或是乘坐固定的某路公共汽车；出差时喜欢住在自己熟悉的宾馆；我们的一日三餐与睡眠，都有一定的规律，这就是习惯。

如果依着固定的时间饮食作息，就会感到舒适，因为这些已经成为自然的惯性行为。

假如超过了吃饭时间，肚子就会抗议；熬了夜，眼睛就不听使唤，因为这些都是不自然的生活。

因此，人类的生活处处受到习惯的支配，我们不能小视它。

然而，习惯还并不仅仅是日常惯例那么简单，它的影响十分深远。

科学研究表明，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%的行为则是习惯性的。

这表明人的行为是按习惯进行的，如果不加控制，习惯将影响我们生活的所有方面。

想想看，我们大多数的日常活动都只是习惯而已。

我们几点钟起床，怎么洗澡、刷牙、穿衣、读报、吃早餐和驾车上上班等，一天之内上演着几百种习惯。

小到啃指甲、挠头、握笔姿式以及双臂交叉等微不足道的事，大到一些关系到身体健康的事，比如，吃什么、吃多少、何时吃、运动项目是什么、锻炼时间的长短、多久锻炼一次等，甚至我们与朋友交往、与家人和同事如何相处都是基于我们的习惯。

再说得深入一点，甚至连我们的性格都是习惯使然。

牧师华理克在他的作品《目标驱动生活》中有这样的论述：“性格其实就是习惯的总和，就是你习惯性的表现。”

关于习惯成就性格的说法并不是最近才提出来的。

古希腊哲学家亚里士多德早在公元前350年便宣称：“正是一些长期的好习惯加上临时的行动才构成了美德。”

习惯实际上不仅仅影响我们的个人生活，许多心理学家都一致认为，实际上正是习惯引导着整个社会结构和心理机制的改变。

19世纪心理学家威廉·詹姆斯如此写道：“习惯就像一只巨大的飞轮……正是它，使得那些从事最艰苦、最乏味职业的人们没有抛弃自己的工作；也正是它，注定了我们每一个人都只能在自己所接受的教育和最初选择的范畴内与生活展开搏斗，并为那些自己虽然并不认同，但却别无他选的某种追求而付出最大的努力；还是它，把不同的社会阶层清晰地分离开来……哪怕只有25岁，你也能够从这个年轻人的身影上一眼看出未来的推销员、医生、律师，或是首相；哪怕只是一句话，你也能够从中分辨出细微的主观思维模式，以及特定的行为方式。

而这些都在表明，他们总有一天逃不过某种命运，就像是衣袖上会出现的褶子一样。

我们的性格就像塑料，一旦塑造成形就很难改变，不过，这对于整个社会来说，也未尝不是件好事。

詹姆斯不仅注意到习惯的巨大力量是如何影响整个社会的架构，同时，他也指出了改变习惯的不易。

人为什么要按习惯做事呢？

道理很简单，因为人们相信经验，害怕改变，担心这种改变会给自己带来不必要的麻烦。

因为习惯具有力量，习惯的力量就叫做惯性。

但遗憾的是，人们的这种习惯实际上并非最佳的选择。

所以习惯有好坏之分，好的习惯助人成功，坏的习惯使人受挫。

<<这些习惯是必需的>>

成功是一种习惯，失败也是一种习惯。

所以有必要建立好习惯，克服坏习惯。

如果有时候你锁门，有时候你不锁门，结果有一次你最后一个走出家门，匆忙之中上了飞机或者火车之后，你突然想起了一个问题：“门锁上了没有？”

”使得你忧心忡忡，甚至怀疑自己是否患了“精神强迫症”。

其实如果你养成了一个习惯，就可以相信习惯的力量会帮助你解除担心。

行为科学的研究表明，如果每次你都能按某种方式行事的话，那么就会出现这样的情形：你如今的行事方式将慢慢占据你的脑海。

重复次数越多，你过去的行事方式就越来越模糊，而新行事方式将越来越占据主导地位。

<<这些习惯是必需的>>

编辑推荐

《这些习惯是必需的》由新世界出版社出版。

习惯，据词典解释，是指在长时期里逐渐养成的、一时不容易改变的行为、倾向或社会风尚。它是一把双刃剑。

好习惯能使人渐成大器，坏习惯却使人在不知不觉中沉沦。

习惯是天使，也是魔鬼。

家庭幸福的爱情婚姻习惯、做人成功的良好交际习惯、完善自我的良好职业习惯。

<<这些习惯是必需的>>

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>