第一图书网, tushu007.com

<<输在坏习惯>>

图书基本信息

书名：<<输在坏习惯>>

13位ISBN编号：9787807302766

10位ISBN编号：7807302763

出版时间：2007-1

出版时间：学林出版社（上海学林图书发行部）

作者：李墨

页数：186

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《输在坏习惯》分为三部分。
第一部分作为“引言”，让读者对习惯以及习惯的力量有初步的认识，并明确一些理念。
第二部分作为书的主体，挑选了例如自卑、情绪化、拖延、盲目从众、时间观念淡漠等常见且影响巨大的坏习惯加以阐述，并配合以现实案例和生动故事，让读者了解这些坏习惯的具体表现和危害，从而下定决心开始改变。
第三部分，承接前一章，就如何改正自身的坏习惯提出了立即行动、坚持不懈、从一个习惯开始改变、用好习惯代替坏习惯等有效的建议，并给出了一些行之有效的小技巧，帮助读者进入改正坏习惯的实施阶段，最终摆脱坏习惯的束缚，走向成功的彼岸。
习惯就如同人的第二天性，是一种重复性的、通常为无意识的日常行为规律；因某种行为的不断重复而获得的习性，成为思维和性格的某种倾向。
习惯造就性格，而性格决定命运。
习惯如同一柄双刃剑，对我们的工作和生活施加着影响。
好习惯能成就一个人，坏习惯却会毁掉一个人。
本书正是从阻碍人们自身发展、获得成功的坏习惯入手，具体分析、阐述了多个对个人成功最具影响的坏习惯，配以各类名人给出的相关建议，帮助读者进入改正坏习惯的实施阶段，最终摆脱坏习惯的束缚，走向成功的彼岸。

作者简介

李墨，本书编著者李墨是专业资深撰稿人，致力于成功学、管理学的研究。
在本书的编著过程中，作者一反从“培养好习惯”入手的常规，以“阻碍个人成功的坏习惯”为切入点，理论结合案例，使本书成为一本具有可读性与生活指导性的作品；帮助读者化阻力为动力，成为习惯的真正主人。

<<输在坏习惯>>

书籍目录

前言　1 习惯的力量　从行为到习惯　习惯重于天赋　习惯是柄双刃剑　拿好你手中的标尺　2 是什么阻碍了你的脚步？
自卑　懒惰　忽略基本礼仪　漠视规章制度　忽视时间　骄傲自负　因循守旧　情绪化　爱与人争论　好高骛远　喋喋不休　傲慢　鲁莽冲动　投机取巧　盲目从众　忽略细节　轻易许诺　消极看待问题　推卸责任　3 搬开你的绊脚石　从今天开始行动　态度决定一切　从一个习惯开始　用一个好习惯来代替坏习惯　写在最后的小技巧

第一图书网, tushu007.com

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