

# 《每天只需半小时》

## 图书基本信息

书名：《每天只需半小时》

13位ISBN编号：9787506450812

10位ISBN编号：750645081X

出版时间：2008

出版社：中国纺织出版社

作者：俞慧霞

页数：204

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《每天只需半小时》

## 前言

日常生活中，我们常常遇到这样的人或事：觉得自己很胖，发誓要减肥，但常常坚持不到一周，之后便没有行动了；觉得自己英文很烂，发誓要练口语，但是坚持不到半个月，也就不了了之了；觉得自己的本科文凭实在拿不出去手，想要报研究生班，但迟迟没有付诸行动；觉得自己在工作上还能做得更好一些，但是又不肯下定决心努力去做；问题出在哪里？就是因为你不够坚持。做任何事情，拥有一时的热情并不难，难的是长久的坚持。不要给自己订那么宏伟的计划了，每天抽出半小时做你认为最重要的事情，是的，就半小时，但是请记住，是每一天——从今天开始，以后每天都不能中断。这样长久坚持下来，你不但会实现自己的计划和梦想，还会养成坚持的习惯和坚韧的性格。每天抽出半小时的时间，对于人们来说确实要求不高，因为无论人们多么匆忙，每天要想抽出半小时的时间还是没有什么大问题的。而且每天只需要半小时的时间去做自己一直都向往的事情，如此短暂的时间限制对于人们来说也相对简单一些，因为只要用心去做，半小时的时间很快就会过去，这也减少了人们内心的煎熬与烦躁。不过，如果从另外一个角度来考虑，每天都要抽出半小时的时间也很难，这需要较强的自控能力和足够的自觉意识——那些宁可一次次地玩些无聊游戏的人们，需要强制自己马上关掉游戏，或者从椅子上站起来，然后看看堆在自己桌上的一大堆文件及需要自己处理的事务；那些总是把时间花在打牌、聊天或者看无聊电视剧的人们则需要改变自己过去的习惯，将时间用在看书、学习、做运动或者其他事情上如果没有较强的自控能力和足够的自觉意识，即使每天可以很容易地抽出半小时的时间，人们也很难真正地做到这一点。其实从这方面也可以看得出，人们通常缺少的不是一时的热情，而是长久的坚持，这一点也是很多人难以实现宏伟计划和远大梦想的重要原因。针对这种现状，本书为读者提供了一个好的解决办法：即每天抽出半小时做你认为最重要或者有意义的东西——每天只需要抽出半小时的时间，只要你能一直努力地坚持下去，那么成功就会离你愈来愈近。每天给自己半小时。就是对自己最大的投资！每天给自己半小时。让自己养成坚持的习惯和坚韧的性格。书中不但有精彩的观点，更有实用的方法和技巧。为了使内容更加吸引人，文中还设置了引人深思的“每天的故事”，还有意味隽永的“智者名言”，亦有编著者精心准备的“一点建议”等。其实无论是从形式上的设置多种栏目，还是观点上的新颖精辟，或是方法与技巧的实用与科学，最终的目的都是为了达到让读者意识到每天坚持采取积极行动的重要性。我们希望，读者能够通过本书的相关内容激励自己积极行动、努力坚持，最终使自己过上幸福美好的生活，无愧于自己的生命！编著者编写此书的另外一个目的，也是希望自己能够与读者共勉，让大家一起努力坚持，无愧于自己的生命！

# 《每天只需半小时》

## 内容概要

在工作和生活中，我们通常缺少的不是一时的热情，而是长久的坚持，这一点也是你难以实现计划和梦想的重要原因。《每天只需半小时》为读者提供了一个好的解决办法：即每天抽出半小时做你认为最重要的事情，这样长久坚持下来，你不但会实现自己的计划和梦想，还会培养坚持的习惯和坚韧的性格。《每天只需半小时》不但有精彩的观点，更有实用的方法。每天给自己半小时，就是对自己最大的投资！每天给自己半小时，让自己养成坚持的习惯和坚韧的性格。

# 《每天只需半小时》

## 作者简介

俞慧霞

毕业于内蒙古师范大学。现居北京。畅销书作者，著有《小故事，悟人生》、《是公司成就了您》等，单品种销售均超过5万册。

# 《每天只需半小时》

## 书籍目录

第一章 难在坚持，贵在坚持——为什么你的目标都以失败告终 1.前进的道路不会一马平川 2.没有一蹴而就的成功 3.行动永远排在第一位 4.开头难，坚持更难 5.不要只是一时的热情 6.把“如果”变成“如何” 7.做到自觉与自控 8.经常为自己注入坚持下去的勇气

第二章 不耻最后，耻于放弃—坚持是一种精神 1.坚持是一种风度 2.坚持是一种能力 3.坚持完成当天的任务 4.坚持到底就是胜利 5.从一点一滴做起 6.努力向前一小步 7.不以任何借口纵容自己 8.精益求精，做到更好

第三章 每天只需半小时，培养坚韧好品质 1.铸炼抵挡诱惑的品质 2.小努力与不努力 3.冲破来自心理的束缚 4.下定决心后就不要随意动摇 5.遵循必要的规律与原则 6.日常生活从好习惯做起 7.战胜内在的浮躁心理

第四章 每天只需半小时，给自己最好的投资 1.为自己进行半小时的投资 2.每天半小时，人生大不同 3.学习要精不贪多 4.坚持的过程本身也很美 5.每天都要做一点 6.留点时间做总结

第五章 每天只需半小时，让自己一点点进步 1.找准方向与目标 2.令自己不断取得进步与提升 3.找到巧妙的方法与技巧 4.用点时间去分类你的事情 5.每天进步一点点 6.成功在于坚持

参考文献

## 《每天只需半小时》

### 章节摘录

(1) 要遵循社会发展的客观规律无论是在确立自己的伟大目标和奋斗理想的时候，还是在制订行动计划的时候，以及在具体的执行过程当中，人们首先要遵循的就是社会发展的客观规律。人们所坚持的事物本身必须是积极向上的，能够代表社会发展方向和促进人们自身进步与发展；人们在坚持的过程中也必须要遵循社会发展的客观规律，不能违背社会发展的基本规律而行事。否则的话，人们在这些违背社会发展规律的事情上坚持得越久，所犯的 error 就会越多，最终面临的失败也就越为惨重。比如历史上那些无视动力转化规律而妄想发明“永动机”的人，又如发动第二次世界大战、企图通过暴力手段统治和奴役全世界人民的法西斯分子。

(2) 要遵循循序渐进的规律在确立目标以及采取具体行动的时候，人们还必须要遵循循序渐进的基本规律：目标的设置要由简至难、由小到大、由低到高，在具体的行动过程中同样要遵循这样的规律。比如，如果你最初认为每天用半小时的时间去坚持做一件事情有较大难度的话，那么你可以每天先坚持用10分钟、15分钟的时间来做那件事情，等到自己感觉这样的坚持不是特别难以做到的时候，再逐渐增加坚持的时间。遵循循序渐进的规律，还要求人们在坚持努力的过程当中根据这一规律正确分析和看待现实生活当中的各种问题及结果。比如，有些事情虽然表面上看似存在较高的难度，但是只要你持之以恒地付出积极努力的话，那么事情的难度就会逐渐降低；又或者，当我们最初做一些事情的时候，可能几乎看不到有效的成果，但是随着坚持时间的不断推进，和你所付出努力的不断增加，今后的成果一定会大有改观。

## 《每天只需半小时》

### 媒体关注与评论

命运的沙滩上不时会出现船只的残骸。但是那些遇难的人能够凭借勇气、信念和决心重返大海。任何艰难险阻都不能吓倒他们。 --福斯特如果不开始行动，我们就无法知道结果。 --霍华德·津恩

为了得到成功的机会，我必须要比别人更踏实地工作，当我的伙伴们在剧院的时候，我必须待在房间里：当他们熟睡的时候，我必须学习；当他们在乡村玩耍的时候，我必须留在城里工作。 --罗德·坎贝尔

如果一个人一生中只是追寻一个目标。那么他在有生之年可能会实现自己的理想；但是如果他见异思迁，到处倾注精力，那么到头来他便会徒劳无功、一事无成。 --欧文·伯克斯顿

# 《每天只需半小时》

## 编辑推荐

《每天只需半小时》每天给自己半小时，就是对自己最大的投资!每天给自己半小时，培养自己坚持的习惯和坚韧的品格。



# 《每天只需半小时》

## 精彩短评

1、每天只需半小时

## 《每天只需半小时》

### 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)