

《习惯》

图书基本信息

书名：《习惯》

13位ISBN编号：9787510428883

10位ISBN编号：7510428882

出版时间：2012-8

出版社：新世界出版社

作者：李津

页数：266

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

前言

时光如梭，岁月飞逝。人生总是如此匆匆而短暂，而我们每一个人却总是那么强烈地渴望事业的成功与辉煌、生活的美满与幸福。然而，同为大千世界的其中一员，有的人能轻松地步入成功的殿堂，有的人却总是与成功擦肩而过，以致终生默默无闻。这是为什么呢？那些成功者都是天才吗？美国成功学大师拿破仑·希尔说：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异，这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败的差异！”

如果你正孜孜不倦地奋斗在通往成功的路上，那么你知道成功和失败的差异吗？你知道阻碍你成功的最大障碍吗？你知道成功的捷径吗？我们特此为你编写了这套丛书，以期指点你的迷津，为你的成功助一臂之力。我们这套丛书博采百家之众长，援引中外古今之学者名家的心得体会，力求精益求精，是那些渴望成功的人们人手必备的励志手册。这套丛书分为八本，每本为一个独立的主题，在从心态、性格、弱点等不同角度一一分析了阻碍我们成功的诸多要素的同时，也向我们介绍了一些如何挑战挫折、战胜自我弱点的方法和妙方。总之，此书是你的良师益友，常读此书你将受益匪浅。

有什么样的心态，就有什么样的人生。《心态》一书告诉你如何调整自己的心态，让自己远离消极的心态，从而以积极的心态面对、把握人生。性格决定一个人的命运。《性格》一书告诉我们如何发现并剔除自己性格中的一些不良因素，如何战胜自我，超越挫折和失败，从而走向成功。你知道自己的弱点吗？《弱点》一书让你再一次看到自己人性的弱点，并为你提供了战胜它的一些行之有效的方法和走向成功的诸多捷径。小人生，大智慧。《感悟》一书告诉你怎样从平凡的生活汲取人生的大智慧，怎样挖掘自己的潜能，运用智慧和知识丰富自己的人生，使之多姿多彩。每一个人都有自己的成功资本，只不过有时我们常常忽略它们。《资本》一书告诉你如何珍惜、利用自己的优势，去开拓自己富足和成功的人生。成功者大都有很多良好的生活习惯。《习惯》一书告诉你成大事者有哪些良好的生活习惯，你应该如何培养良好的生活习惯，为自己的成功打下坚实的基础。管理好自己的舌头，才能管理好自己。《口才》一书将告诉你如何运用好语言这门艺术，令自己能在公众场合侃侃而谈，折服听众，从而更有信心、勇气、魅力地去面对人生的各种风雨。社交是一门艺术，也是决定人生成败的一个关键。《社交》一书告诉你如何与他人相处，如何运用人际关系这笔财富，来成功地打造自己事业的辉煌。

在这套丛书的编写过程中，我们参考了有关学者的相关资料，在此一并感谢。同时在编写过程中，尽管我们力求精准，但由于水平有限，难免有所疏漏，请广大读者朋友不吝指正。愿与你共勉。

《习惯》

内容概要

《3分钟励志小丛书:习惯》列举科学研究，若一个行为或动作每天都做，坚持21天，它就变成一种习惯；如果能坚持90天，它就差不多成了一种本能。而好的习惯，能给你带来一生的成功和富足。因此培养好习惯，是一个人一生中性价比最高的投资。在研究了数百位成功人士的经验后，书中总结了成大事者必备的12种良好习惯，并详细提供了养成这些良好习惯的具体方法，相信它会帮助你成就卓越，铸造辉煌。

《习惯》

作者简介

自由撰稿人

书籍目录

- 1 争分夺秒：学会和时间赛跑
 - 时间就是生命 002
 - 时间创造价值 004
 - 你的时间为何总是被偷走 008
 - 做计划是珍惜时间的有效途径 013
 - 掌握时间管理的法则 019
 - 珍惜时间存在的误区 025
- 2 敏而善思：用思想改变人生
 - 能创新就能成功 031
 - 敢想才能敢干，会想才能巧成 035
 - 积极地思考 038
 - 突发奇想的价值 041
 - 创新的捷径 043
 - 捕捉灵感的四大妙招 047
- 3 行动至上：千里之行始于足下
 - 行动的意义 053
 - 永不停止时刻追求进步 058
 - 立刻行动的魔力 061
 - 心动不如行动 063
 - 今天的事情今天做 065
 - 勇于去尝试 067
 - 怎样提高自己的“行动能力” 070
 - 扫清持续行动的障碍 075
- 4 勤奋俭朴：汗水浇灌成功之花
 - 成功的人都有勤奋的好习惯 080
 - 养成节俭的习惯 085
 - 节俭是成功的美德 095
 - 储蓄是成功的助手 097
- 5 积极学习：拒平庸于千里之外
 - 一本好书的力量 101
 - 每天抽出15分钟时间读书 103
 - 永远不要停止学习 105
 - 以成功者为师 110
 - 书籍是人类进步的阶梯 113
 - 获得知识的方法 120
- 6 健康快乐：身体是成功之源
 - 健康是生命之源 124
 - 保持健康的七项自然原则 128
 - 心理健康影响身体健康 132
 - 保持快乐的六大妙招 135
 - 如何控制坏情绪 137
 - 笑容点亮身心健康的明灯 139
 - 让心灵充满光明 143
 - 缓解身心压力的五项训练 147
 - 快乐在于发现 149
- 7 诚实守信：品质的魅力高于一切
 - 诚实品质的力量 153

- 诚恳的魅力 157
- 诚信是经商的基础 159
- 诚信是一笔宝贵的财富 164
- 信任是人生存在的重要条件 166
- 讲究信誉带来财富 168
- 8 宽容忍让：容人的力量是无穷的
- 宽容是成大事者必备的品格 174
- 独享不如众享 176
- 学会宽容 180
- 处理人际关系要宽容 183
- 9 乐观自信：完美人生的强大支点
- 乐观是成功的阶梯 187
- 做一个真正乐观的人 189
- 永远只看事物的光明面 191
- 微笑地生活 194
- 自信的力量 196
- 培养自信习惯的公式 199
- 相信自己才能培养自己 201
- 自信产生的奇迹 204
- 建立自信的四把金钥匙 207
- 10 持之以恒：度过一切难关的保障
- 成败之间往往只差一点 211
- 耐心让你无往而不胜 212
- 毅力是成功的保证 216
- 永不言败 220
- 坚持下去，就会有所成就 225
- 培养坚强的意志力的步骤 229
- 锻炼耐力的八个要素 233
- 克服侵蚀耐力的十六项缺点 234
- 给你十个坚持的理由 236
- 11 坚决果断：当断不断害人害己
- 犹豫不决的人难以获得成功 242
- 养成决断习惯的良策 245
- 不要被他人的意见所左右 248
- 12 团结合作：双赢胜于单赢
- 合作的魅力 251
- 双赢胜于单赢 254
- 合作的三大技巧 256
- 组织“智囊团” 261
- 培养合作能力的六个要素 263

《习惯》

编辑推荐

《3分钟励志小丛书:习惯》博采百家之众长，援引中外古今之学者名家的心得体会，力求精益求精，是那些渴望成功的人们必备的大声手册。成功者大都有很多良好的生活习惯。《3分钟励志小丛书:习惯》告诉你成大事者有哪些良好的生活习惯，你应该如何培养良好的生活习惯，为自己的成功打下坚实的基础。

《习惯》

精彩短评

1、虽说不是很精简 但是有些点值得反复去看

《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：www.tushu111.com