

# 《转运》

## 图书基本信息

书名：《转运》

13位ISBN编号：9787511333599

10位ISBN编号：7511333591

出版时间：2013-5

出版社：中国华侨出版社

作者：成杰

页数：212

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)

## 前言

习惯是一种条件反射。一个动作或一种行为，经过多次重复，就能进入人的潜意识，变成习惯性动作。人的知识积累、才能增长、极限突破等，都是习惯性动作、行为不断重复的结果。教育家认为，行为一旦变成了习惯，就会成为人的一种需要。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，因此有人说：“人是习惯的动物。”甚至有人还极端地说：“人是习惯的奴隶。”人类的生活处处受到习惯的支配，我们不能小视它。既然人的行为是循习惯进行的，如果不加控制，习惯将影响我们生活的所有方面。基于此，我竭力主张克服坏习惯，培养好习惯，并从多个方面阐释了习惯带来的影响，提出了切实可行的培养好习惯的方式和方法。我从八个方面分析了习惯的实际作用，以引导你养成良好习惯的方式、方法。第一，习惯的强大力量。在本章，我阐明了习惯是人生成败的决定性因素，指出了日常习惯带来的影响，阐述了改变习惯性思维的必要性，强调了培养良好习惯贵在坚持的重要意义，告诉你如何培养好习惯，构建新生活。第二，坚持学习的习惯。追求卓越必须从学习开始，而且需要终身学习，这是个体持续发展的必然趋势。在学习策略上，强调不懂就问、取长补短和在实践中学习的意义和方法。与此同时，要控制自己的情绪，别让坏心情干扰做事情。第三，与人合作的习惯。这一章将帮助你在与人合作时聚集人气。并还从语言亲和力、社交礼仪、乐于助人、结交能人等几个方面，为读者提出了好的意见和建议。第四，积极主动的习惯。本章讨论了战胜拖延、勇于尝试、顶住压力、关注细节、处理信息、抽丝剥茧想问题、坚持到底，这几个具有实际意义的命题，将如何做到“积极主动”这一主旨深入而全面地阐述出来。第五，统筹规划的习惯。转变人生角色是基本态度，规划人生目标是总的方略，抓住要事、忙而不乱、珍惜时间，则是落实人生规划的具体方法。这几方面综合到一起，便完成了人生规划这一系统工程。第六，双赢思维的习惯。双赢思维所强调的利己利人，是所有成功者的必然选择。本章进一步论述了双赢思维的策略，如维护人际关系和达成双赢协议，从而深化了双赢思维的实践意义。第七，合理作息的习惯。通过按照人体生物钟安排作息时间、动静结合的健康养生法、生命在于运动这三个方面的论述，为读者指出了“作”与“息”的具体方法。第八，科学饮食的习惯。本章紧紧围绕“膳食要合理，营养需均衡”这一主题，强调了饮食多样化、清淡饮食、注意饮食卫生、保持适宜体重的含义与方法。综上所述，习惯是一种修养，一种创造性的力量，一种生命形式，一种理性，一种艺术。按照本书的方法去做，我们的人生会过得更有价值。

# 《转运》

## 内容概要

《转运:改变命运的7个良好习惯(畅销版)》是一本足以影响我们一生的书，命运源于细微，穷则变，变则通，通则久，习惯的力量是惊人的，好的习惯会使成功不期而至，人类的生活处处受到习惯的支配，我们不能小视它。既然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。《转运》一书，竭力主张克服坏习惯，培养好习惯，并从多个方面阐释了习惯带来的影响，提出了切实可行的培养好习惯的方式和方法。

海报：

# 《转运》

## 作者简介

成杰，80后演说少帅，巨海集团董事长，中国十佳培训师。是一位实战派的管理咨询专家，也是一位极具使命感与大爱天下的企业家，同时还是一位百万畅销书的魔法师，亚洲培训界新一代领军人物，世界华人演说家俱乐部主席。他现已出版策划了上百本超级畅销书,累计发行量超过千万册。

## 书籍目录

第一章习惯的强大力量——好习惯结好果，坏习惯酿恶果 第一节习惯，人生成败的决定性因素 第二节日常习惯，举手投足间看出品格 第三节突破定势，改变你的习惯性思维 第四节持之以恒，良好的习惯贵在坚持 第五节善于自制，培养好习惯，构建新生活 第二章坚持学习的习惯——将“完美”进行到底 第一节学习，追求卓越从这里起步 第二节终身学习，个体持续发展的铁律 第三节不懂就问，打造一颗有教养的头脑 第四节取长补短，巧妙“嫁接”别人的长处 第五节在实践中学习，在学习实践中实践 第六节控制情绪，别让坏心情干扰你 第三章与人合作的习惯——一个人是一条虫，三个人是一条龙 第一节与人合作，请紧握聚集人气的六颗钻石 第二节语言亲和力，最具感染力的名片 第三节讲究社交礼仪，展示出你优雅的品位 第四节乐于助人，送人玫瑰，手留余香 第五节打通客户心理的“任督二脉”，好习惯成就生意人 第四章积极主动的习惯——争做“生态圈”中最高等级 第一节积极主动，想到了就应该及时出击 第二节决战拖延，不为拖延行动找借口 第三节勇于尝试，一条崭新的人生之路 第四节顶住压力，困难是弹簧，你弱它就强 第五节关注细节，认真做好、做细每一件事 第六节处理信息，为合理决策做准备 第七节抽丝剥茧，把复杂问题简单化 第八节物竞天择，坚持到底才是胜利 第五章统筹规划的习惯——为你的成功绘制蓝图 第一节转变人生角色，你的心态还好吗 第二节规划人生目标，追求幸福的生命之旅 第三节抓住要事，排除不急之务的牵绊 第四节忙而不乱，忙而不盲，忙而有序 第五节珍惜时间，瞄准目标追逐梦想 第六章双赢思维的习惯——使每个人都有收获 第一节从独立到互赖，独木不成森林 第二节双赢思维，利己利人，共蒙其利 第三节维护人际关系，情感账户不能透支 第四节双赢协议，在沟通中抓执行 第七章合理作息的习惯——动静结合益养生 第一节安排作息时间，保证你的生物钟“准点” 第二节动静结合，有益身心的不二法门 第三节生命在于运动，用正确方法坚持锻炼 第八章科学饮食的习惯——膳食要合理，营养需均衡 第一节饮食多样化，别让你的营养出现“短板” 第二节清淡饮食，想吃出健康，就远离重口味 第三节注意饮食卫生，洁净是健康的第一要素 第四节保持适宜体重，食量与体力活动要平衡 附录——你是否具备良好的习惯 测试一：学习习惯测试 测试二：合作习惯测试 测试三：主动习惯测试 测试四：执行习惯测试 测试五：依赖习惯测试 测试六：作息习惯测试 测试七：饮食习惯测试

### 章节摘录

版权页： 正确的角色定位需要理智，及时的角色转换需要智慧。——佚名 每个人一生中要扮演各种各样的角色：孩子、长辈、同事、同学、朋友等等。在制定人生规划之前，如果能够正确对待角色转换，看清自己的人生角色和肯定他人的人生角色，尤其要肯定自己、相信自己，对每个角色都抱着认真的态度去做好，那么无论自己在哪个角色、哪个环境下都会成功。世界上因正确把握方向的成功人士比比皆是，但也有数不胜数因迷失方向的失败者。人生漫漫路，有时退一步是为了跨越千重山，低低头是为了扬成擎天柱；不屈就难伸，不虚怀若谷就难以傲视群雄。“该低头时就低头”是一种立身的修养，也是一种处世的智慧。（精彩故事）已经结婚生子买了房子的郑杰，手头有点闲钱，2009年就开始琢磨投资点什么。郑杰本来想过投资房产，但他发现投资房产虽轻松也比较稳妥，但是回报慢，回报率也不高，而且“这么年轻就投资房产，有点太保守了”。比较之下，郑杰决定把积蓄拿来投资开店。有了这个打算，一天郑杰坐车经过一家正在诚招加盟店的书坊，他了解到这个品牌口碑不错，并且还为加盟店提供专业的租书、租碟的管理软件、经营技巧、市场调查等一系列服务，管理模式颇先进。通过多方考察，郑杰发现广州的社区文体设施除了健身之外，书店非常缺乏，而在一些发达国家社区里可租书租碟的书店很普及，“这一块的市场空间还很大”。再者说，自己和太太平时都喜欢看书、看碟，投资一家书店无论在经济回报上还是个人兴趣上，郑杰觉得都是不错的选择。前后观察了半年左右，包括对比其他招商的书店，考察书坊的其他加盟店的收支情况，计算投资回报率，郑杰正式确定加盟目前这家书坊，开始寻找铺面。对于书店来说，郑杰感到地点的选择至关重要，“如果地点选择得好，经营得当，投资1年半可以收回，而且由于地段好，店面也在升值，即使转让，回报也很大，只要地址选好，风险不是太大”。他把店址地选择圈定在东山区和天河区，“这两个区白领较多，素质比较高”。而且，地段是否合适还要兼顾到是否靠近公交车站，小区居民收入如何，人流中学生、上班族多不多等很多因素。





## 《转运》

### 精彩短评

- 1、实用
- 2、这书不太环保，浪费纸张，满99送的，这书也只能顺带送的勉强一下吧
- 3、改变命运的神秘法则不在于他人，而在于自己。自己是最可靠的转运舵手。自己的潜意识是最有力量的，挖掘吧。
- 4、听到这本书名的时候，感觉很玄！看过副标题之后，感觉个好身体觉踏实了，其实，人生哪有什么秘诀，有的是几十年养成的好习惯。比如，早起早睡的习惯，可以给您一个好身体；每天阅读的习惯，可以给你一个文化底蕴的氛围。好习惯，就是转运啊，才奇妙了，因此，给五分，这是意料中的事情啊。
- 5、在我身边的朋友，包括我自己，经常说的就是：我已经习惯了。我已经习惯这样那样了。我想说的是，停止说这句话吧，这都是借口。好的习惯都是可以养成哦。
- 6、一直好运气是有的
- 7、可以看看，特别是小孩子养成好习惯就好。
- 8、培养习惯，从孩子抓起，家长是孩子的榜样
- 9、东西差不多都是网上的大杂烩，但是很实用
- 10、重要的原来是这个：好习惯！！
- 11、还没有看完 文字比较官方
- 12、好运从好心情开始
- 13、命运是可以转变的
- 14、都是一些理论，即无聊又没有具体建议方法



## 《转运》

### 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)