

《好习惯，坏习惯》

图书基本信息

书名：《好习惯，坏习惯》

13位ISBN编号：9787300197477

出版时间：2014-8

作者：[美]乔伊斯·梅尔

页数：191

译者：邵信芳

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

《好习惯，坏习惯》

内容概要

《好习惯，坏习惯》

作者简介

书籍目录

前言 让成功成为一种习惯 / I
第一部分 习惯的力量
01 剖析习惯
重复的重要性 / 007
通过潜意识重塑习惯回路 / 009
行动是改变的开始 / 010
02 如何改掉坏习惯
信任是改变的前提 / 017
找到坏习惯的诱因 / 018
一次只解决一个问题 / 019
危机意识大有助益 / 021
03 克服拖延，马上行动
行事拖延就是为难自己 / 028
于当下开始行动 / 032
为攻克难关而欢欣 / 034
第二部分 激励个人生活与事业的14种习惯
04 习惯1：追寻信仰
告别内心迷茫的人生
时间管理 / 042
要事优先 / 043
追寻信仰的重要性 / 044
道，心灵的语言 / 045
让信仰走进全部人生 / 046
05 习惯2：注意思想及言行
打破无能为力的借口
“我不行”只是个借口 / 053
成为最好的自己 / 054
好习惯不单行 / 055
积极语言需要大声说出来 / 055
打破旧有模式 / 057
一切皆有可能 / 058
06 习惯3：决断
突破犹豫的枷锁
犹豫的灾难 / 062
如何决断 / 065
从小事入手 / 067
07 习惯4：拥抱健康
对压力说“不”
为健康投资 / 074
缓解压力 / 076
健康的7大支柱 / 078
08 习惯5：保持快乐
远离悲伤对生命的损害
快乐的第一法则：专注于积极事物 / 086
孕育快乐的土壤：良好的人际关系和健康 / 086
一个人的信仰决定其快乐与否 / 087
快乐不是等来的 / 088

少想些，多笑些 / 091
你在扼杀自己的快乐吗 / 092
记住，你只能活一次 / 093
09 习惯6：坚定信念与信心
关注当下，于昨日与明日中解脱
你的信心已足够 / 098
信心在平日 / 100
忘怀昨日之痛 / 101
放弃预知未来 / 101
从害怕到重拾信心的旅程 / 102
欣然接受任何境遇 / 104
与今天和睦相处 / 104
10 习惯7：追求卓越
尽全力，却并不强求完美
视自己为卓越之人 / 109
尽自己最大的努力 / 110
心境安宁，追求卓越的回报 / 112
从思想上追求卓越 / 114
在言语中追求卓越 / 114
从行为上追求卓越 / 115
11 习惯8：勇于担当
不再用借口逃避责任
《圣经》中找借口的人 / 121
诚实正直的重要性 / 122
何为负责任 / 123
杜绝借口的 5 大步骤 / 125
“没有借口，只有结果” / 127
12 习惯9：慷慨
不以自我为中心
慷慨是贪婪的解药 / 133
慷慨要有意为之 / 134
培养习惯，计划先行 / 136
不做习惯的奴隶 / 137
13 习惯10：慢节奏中品读生活
打破碌碌无为的现状
按舒服的节奏生活 / 142
匆忙的代价 / 144
为不可预知的事情预先留下余地 / 146
以从容心态开始每一天 / 147
14 习惯11：掌控情绪
做自己情绪的主人
告别自怨自艾 / 151
怨气与平和，只是选择的问题 / 154
生气也分正当、不正当 / 154
情绪反应 / 156
抚慰情感伤痛 / 157
是习惯还是成瘾 / 158
15 习惯12：充满自信
内心安宁比表面的成功更重要

《好习惯，坏习惯》

人真正的生命存在于其自身 / 163
信仰给予你力量 / 164
自信不是感受，而是心态 / 165
积极对待人生 / 166
祷告与自信 / 166
16 习惯13：寻找他人的闪光点
舞台并不单属于你一人
鼓励他人也是一种习惯 / 172
如何对待他人 / 174
为他人喝彩 / 177
17 习惯14：自律
无规矩不成方圆
坚持，永不放弃 / 182
自律，痛却快乐着 / 184
远离危险生活 / 185
尊重生命的极限 / 187
期盼美好未来 / 188
译者后记 从良习出发 / 189

《好习惯，坏习惯》

精彩短评

《好习惯，坏习惯》

精彩书评

《好习惯，坏习惯》

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