

<<一生要养成的60个习惯>>

图书基本信息

书名：<<一生要养成的60个习惯>>

13位ISBN编号：9787200069266

10位ISBN编号：7200069264

出版时间：2007-10

出版地点：北京

作者：姬艳琳 编

页数：319

字数：348000

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>

## <<一生要养成的60个习惯>>

### 内容概要

当我们的命运面临抉择时，是习惯帮我们做出决定。

所以说，习惯决定命运。

本书总结了对人的一生影响最大的60个习惯，以故事的形式将这些习惯——剖析，阐述了它对人生积极或消极的影响。

当你翻开本书，了解了这些重要的人生习惯后，再根据书中的指导，持之以恒地去培养好习惯，改正坏习惯，相信你的人生会因此而改变，并能享受到让人满足的快乐。

本书总结了对人的一生影响最大的60个习惯，以故事的形式将这些习惯——剖析，阐述了它对人生积极或消极的影响。

当你翻开本书，了解了这些重要的人生习惯后，再根据书中的指导，持之以恒地去培养好习惯，改正坏习惯，相信你的人生会因此而改变，并能享受到让人满足的快乐。

## <<一生要养成的60个习惯>>

### 书籍目录

第1篇 让你更受大家欢迎的习惯 1 守时 2 注重仪表 3 多微笑 4 记住别人的名字 5 认真倾听 6 慎言 7 及时表达谢意 8 学会赞美 9 宽容第2篇 让你成为“高效能人士”的习惯 10 制定目标 11 要事第一 12 做事用脑, 不只用手 13 不拖拉 14 主动工作 15 以终为始 16 创新 17 善于利用零散时间 18 走路比平时快30%第3篇 让你提高个人影响力的习惯 19 诚信 20 尊重别人 21 换位思考 22 把话说到心里 23 伸手援助 24 控制情绪 25 承认错误 26 对言行负责第4篇 让你职场一路高升的习惯 27 开会坐前排 28 工作专注 29 上班早到、下班晚走 30 工作有热情 31 工作有条理 32 比别人多做一点 33 随时记录灵感 34 把简单的事做好 35 与人合作 36 不断学习第5篇 让你轻松走出困境的习惯 37 不找借口 38 不说“不可能” 39 积极解决问题 40 注重细节 41 虚心请教 42 马上行动 43 不怕犯错 44 勇于说“不” 45 持之以恒第6篇 让你不必为钱发愁的习惯 46 定期存钱 47 注意节俭 48 计划消费 49 选购保险 50 学习理财第7篇 让你天天都有好心情的习惯 51 自信 52 乐观 53 不抱怨 54 与人为善 55 学会谦逊 56 学会感恩 57 拿自己开玩笑 58 不为小事抓狂 59 享受孤独 60 学会珍惜

## <<一生要养成的60个习惯>>

### 章节摘录

让心灵不再陌生在陌生的环境里，人人都习惯板起一张面孔，保护着原本虚弱的尊严，以免受到外界的侵犯和伤害。

结果，陌生的环境还是陌生的，你所担心的那种“危险”仍然潜伏在你的周围。

这样，不是反倒把自己搞得很劳累、很困乏吗？

如果我们换一副表情，不要那种冷冷的、傲慢的所谓尊严，不要紧绷着面孔，圆睁着警惕与怀疑的眼睛，让我们学会微笑，会不会更好些呢？

国庆放假时，李强带儿子小钉去济南玩。

小钉从来没有坐过火车，为了让他体验一下坐火车的感觉，李强决定搭乘济南至淄博的普快列车回返。

车上人不是很多，有不少的空位。

大多数人是来济南游玩的淄博人，听着他们浓浓的乡音，李强感觉旅途的劳累顿时减轻了许多，心中一片宁静与祥和。

这时有一名男子坐在了李强身边，小钉顿时紧张起来，他用眼睛示意与李强换座位，李强没有同意，也用眼神告诉他，好好坐着。

李强的脸一直朝着车窗，并没有要与谁交流的意思，坚固的心墙也同外界严密地隔绝着。

突然，李强听到旁边传来孩子的哭声，便转身看个究竟。

坐在他身边的男子正笑着逗那个哭泣的小孩，见李强转身，便对他微笑了一下。

李强心中坚固的墙瞬时被这一个微笑推倒了，他也回敬了一个淡淡的微笑，虽然有点牵强。

后来，李强仍然面向着窗外，却听到那名男子问他：“你一个人带孩子出来的吗？”

“嗯。”

李强冷冷地回答。

“我原先在周村的齐鲁石化工作，现在在济南，而我的家却在萌水，我这次是特意回家看看。”

“哦。”

李强仍不很情愿地答应了一声。

“我母亲已经70多岁了，这一次病得很重，也许这次是最后一次见面。”

咳！

“是吗？”

李强转过身去，那男子仍微笑地看着他。

“这些年没有好好尽孝，心中有太多的遗憾，但是母亲却一味地体谅我的难处，原谅我的不孝，想来真是羞愧。”

听着他的絮絮话语，感受着他母亲的爱与歉意，李强心想，一个懂得孝道的人应该不是个坏人吧，便有了与他聊聊的想法。

“是啊，父母都不容易。”

李强说。

“对，他们的一生都在默默地为子女无私地奉献着青春与爱，然后又无怨无悔地为子女守候在家里。”

“对啊，父母总是这样的。”

你怎么总是在微笑啊？

李强好奇地问。

“这个问题啊，你没听说过‘微笑是一朵半开的花’这句话吗？微笑是最感人的。”

可以化解陌生，可以穿透心灵的壁隙，让我们不再陌生。

你看，说着说着我就到站了，谢谢你听我闲话家常，真的很感谢你。”

然后这名男子背上包，又一次对李强微笑，便下车而去。

## &lt;&lt;一生要养成的60个习惯&gt;&gt;

从车窗望着他匆匆行走的背影，李强心中涌起许多的感动与感激。他想，其实说谢谢的应该是自己，因为这名男子的微笑，他的行程不再寂寞；因为这名男子的微笑，他的行程才变得美丽起来。

花在半开的时候，是最娇艳美丽的，也是最让人感动的。而微笑正似那半开的花，让平时坚固的心墙瞬时化为乌有，让陌生不再横亘在两个素不相识的人面前，让彼此的心曲互相感染，传递出一份爱与和谐。

微笑背后的财富财富，是每个人都希望得到的，也是许多人奋斗的目标。某种程度上说，财富是一个人成功的标志。

那么，什么是财富？

我们又该如何看待财富呢？

财富是一种很抽象的东西，每个人都拥有自己的财富，关键在于人们怎么看待自己拥有的东西。财富也是一种很实际的东西，仅从外在的表现就可以看出一个人是否拥有财富。

如果你还没有财富，又想要获得成功、拥有财富，那么告诉你一个秘诀：养成微笑的习惯。把微笑挂在脸上，财富才会找上门来。

铸就职场之剑在求职市场中，强手如林，充满激烈的竞争。找到自己的一席之地，开发自己的潜能，实现自己的人生价值，是每一个职场新人不可避免的现实问题。

在这个过程中，许多新人往往不能适应形势的发展：观念冲突、心灵困惑、选择矛盾等等。要想顺利获得就业机会，不仅需要良好的知识、素质、能力，还需要积极的求职心态和充满自信的微笑。

晓鹃毕业于一家有名的师范学院中文系，走上工作岗位已经两年了。

两年前，晓鹃在广州的一家市报上看到一则招聘广告，正好是她感兴趣的广告设计型公司。于是她抱着试试看的态度，按照招聘广告上的联系方式，向用人单位发了一封求职电子邮件，然后上网找到用人单位的网站，详细了解了该用人单位的信息。几天之后，晓鹃就意外地接到了该广告设计公司的电话，要她在第二天下午到公司参加面试。

面试成功后，晓鹃成了这家广告公司的一名正式员工。

工作后的一次偶然机会，晓鹃问总经理，在那么多参加应聘的求职者中，总经理为什么会选择她？总经理的回答有些出乎晓鹃的意料：“你的微笑感染了我，通过微笑，我看到你有一种其他求职者不具有的自信。

”原来是这样，晓鹃起初还以为是自己的名牌大学学历和自认为不错的能力使她脱颖而出的呢！工作后，晓鹃总是尽最大努力保质保量地完成总经理交给她的任务，还常常加班加点地熟悉公司的业务。

有一次，总经理让晓鹃拟一份广告词，由于晓鹃对专业已经非常了解，再加上她自身的“笔头”功底本来就有基础，所以，她只花一个晚上就完成了任务，还得到了领导的赞赏。

平时上班的时候，晓鹃总是一脸的微笑，无论是对上司还是对同事，她都会向他们投去善意的笑容，很快她就同他们打得火热了。

于是在进入单位不到一个月，晓鹃就结束了试用期，又过了一段时间，她就被总经理任命为创意主管了。

从上述晓鹃的成功案例中，我们不难发现，求职者要学会对人微笑，经常微笑。

微笑不仅能够展示自信，也向用人单位传递了一种积极的态度，善于微笑的求职者获取职业的机会总是比较多的。

敲开成功之门一个人可以没有资产、没有后台，但只要有信心、有微笑，就有成功的希望。

希尔顿于1887年生于美国新墨西哥州，其父去世时，只给年轻的希尔顿留下了2000美元遗产。希尔顿加上自己的3000美元，只身去得克萨斯州买下了他的第一家旅馆。

凭借着精准的眼光与良好的管理，很快，希尔顿的资产由5000美元奇迹般地扩增至5100万美元。他欣喜而又自豪地把这个好消息告诉了自己的母亲。

可是，母亲却意味深长地对希尔顿说：“照我看，你与从前根本就没有什么两样，不同的只是你

## <<一生要养成的60个习惯>>

把领带弄脏了一些而已。

事实上，你必须把握比5100万美元更值钱的东西，除了对顾客诚实之外，还要想办法使每一个住进希尔顿旅馆的人住过了还想再来住。

你要想出这样一种简单、容易、不花本钱而行之长久的办法去吸引顾客，你的旅馆才会有前途！

”母亲的话让希尔顿猛然醒悟，自己的旅店确实面临着这样的问题，那么应该怎样更好地吸引顾客呢？

到底什么东西才比5100万美元更值钱呢？

希尔顿想了又想，始终没有想到一个好的答案。

于是，他每天都到商店和旅店里参观，以顾客的身份来感受一切，他终于得到了一个答案：微笑服务。

只有微笑符合简单、容易、不花本钱而行之长久这四个要求，也只有微笑才能发挥如此大的影响力。

于是，希尔顿订出他经营旅馆的四大信条：微笑、信心、辛勤、眼光。

他要求员工照此信条实践，即使非常辛劳也必须对旅客保持微笑，就连他自己也随时保持微笑。

从1919年到1976年，希尔顿旅馆从1家扩展到70家，遍布世界五大洲的各大城市，成为全球最大规模的旅馆企业之一。

希尔顿旅馆生意如此之好，财富增加得如此之快，其成功的秘诀之一就是服务人员的”微笑”的影响力。

微笑，是一个人内心真诚的外露，它具有难以估量的社会价值，它可以创造难以估量的财富。

正如卡耐基所说：”微笑，它不花费什么，却创造了许多成果。

它丰富了那些接受的人，而又不使给予的人变得贫瘠。

它在一刹那间产生，却给人留下永恒的记忆。

”美国一家百货卖场的人事经理说，她宁愿雇用一个没上完小学却有愉快笑容的女孩，也不愿雇用一个神情忧郁的哲学博士，这种说法很现实。

店员的精神面貌可以感染顾客，甚至是促成购买的重要因素。

许多公司提倡”微笑”服务，确实是店面营销的重要法宝。

美国沃尔玛零售公司是世界500强企业，它的微笑服务享誉全世界。

在微笑服务上，他们有一个”统一规格”：店员对顾客微笑时必须露出8颗牙齿。

只有微笑时露出8颗牙齿才算”合格”，因此，店员必须要进行反复练习，一直到完全合格为止。

在中国沃尔玛工作了5年的瑞约·翰说：”你试试，把嘴露到8颗牙齿时，人的微笑才表现得最为完美。

”这个近乎苛刻的”微笑要求”让沃尔玛的服务一直在世界范围里领先同行，也取得了无法估算的经济效益。

当然我们这里并非要求店员都要露出8颗牙齿才算是真正的微笑。

我们要的是真诚的微笑，发自内心的微笑。

唯有发自心底的笑，才能使人如沐春风，心胸畅快。

……

<<一生要养成的60个习惯>>

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:<http://www.tushu007.com>