

<<好习惯奠定好运气>>

图书基本信息

书名：<<好习惯奠定好运气>>

13位ISBN编号：9787502829711

10位ISBN编号：7502829717

出版时间：2006-11

出版单位：地震出版社

作者：梁旭

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>

<<好习惯奠定好运道>>

内容概要

本书将带着你掌握健康、成功、工作、理财和情感生活等方面的多个好习惯，让你成为一个真正的成功者。

想想吧，当你拥有这些好习惯之后，会有脱胎换骨的转变。

我敢保证，这些习惯能够使你马上就能看到自己的转变！

如果你觉得命运不济，那很可能是由于你糟糕的坏习惯，现在，你可以通过阅读本书改掉这些坏习惯。

本书所传授的多个好习惯，无论你掌握了哪一个，你的生活必将发生翻天覆地的变化。

<<好习惯奠定好运道>>

书籍目录

第一章 习惯决定运道 我们每天在重复上百个习惯 习惯的力量是巨大的 成功人士都有好习惯 好习惯奠定好运道 坏习惯与厄运相伴第二章 改掉坏习惯, 构造好运道 对坏习惯要有自知之明 用习惯克服习惯 将习惯与正面结果和负面结果联系起来 尝试心理预演 坚韧是一种有力量的习惯 一次改掉一个坏习惯第三章 让身体健康的好习惯 塑造健美体魄 摄取优质脂肪 慎用人造黄油 适量补充维生素E 每天多做一点健身运动 使用运动健身器 深呼吸 摄取足够的维生素D 随时关心烹饪工艺 每天喝够杯水 适度饮酒 放心食用巧克力 食用五颜六色的食物 少谈自己, 多谈别人 适当小憩一下第四章 取得个人成功的好习惯 设定目标 不断进取 积累知识 肯定自我 做个能自制的人 处事果断 隐忍执着 勤奋工作 诚信待人 专心致志 和成功者为伍 做语言的主人 做个实干家 永不言败 培养双赢思维 反省、冒险 高效习惯公式——D第五章 人际交往与沟通的好习惯 与人为善 帮助别人, 获得自信 精心打造你的名片 轻松打招呼 赞美别人 学会感激 委婉拒绝 诚恳道歉 敞开心襟 用真诚打动对方 牢记对方名字 发掘潜在人脉 和别人分享人脉 善将人脉变成钱第六章 让工作更高效的好习惯 抓住工作重点 分清主次 自我调整到最佳状态 主动创造机会 找准位置, 坚守职责 一次做好事情 考虑别人的需求 专注你的工作 勤奋努力 要做就做最好 无所畏惧 不断学习 愉快地工作第七章 投资与理财的好习惯 设定明确的财富目标 关注你的净资产 合理使用信用卡 理智购物 根据需要购买 准备周转资金 对“动态周期成本”保持敏感 学会投资 勇于改变现状 思考致富 未雨绸缪 把鸡蛋放进不同的篮子 听取别人建议 借别人的鸡孵自己的蛋 节俭每一分钱第八章 让感情生活丰富的好习惯 鼓励和赞美你的另一半 做个聆听者 不必完全透明 展现真挚的感激之情 用小节换来感动 别主动给男人建议 容忍“不合拍” 相互欣赏 共同分享心中的需要与渴望 给男人一点自由空间 做男人的亲善大使 异性交往做调料第九章 克服坏习惯的小技巧 设定改变习惯的目标 制订一个计划, 并坚持 把它大声说出来 用笔记下前进的脚步 寻求支持与鼓励 在镜框上贴一张小纸条 永远不要低估你的潜能 现状与可能第十章 离开你的安乐窝 空想家和行动者 别等待明天 克服“总有一天”综合症 付诸行动

<<好习惯奠定好运道>>

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>