

<<让习惯完善你一生>>

图书基本信息

书名：<<让习惯完善你一生>>

13位ISBN编号：9787504458827

10位ISBN编号：7504458821

出版时间：2007-8

出版时间：中国商业出版社

作者：华业

页数：269

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>

## <<让习惯完善你一生>>

### 内容概要

《让习惯完善你一生》所列的习惯都是经过人们的成功实践的，可谓是真理。

拥有它们，则拥有了一身的宝藏和无往不胜的武器和勇气，从而使自己完善。

使自己在探索和人生中拥有这些取之不尽、用之不竭的力量吧！

养成好习惯，抛弃坏习惯，让习惯完善你的人生！

行为决定习惯，习惯创造未来。

习惯的力量是无比巨大的，它决定一个人的思维方式和行为方式，从而左右人一生的成败。

《让习惯完善你一生》从了解和认识习惯切入，结合故事的形式，从自信、行动、诚信、学习、思考、创新、时间、宽容等16个方面，全方位、多角度地阐释习惯对人生成功的意义，并教你学会用习惯的力量成就你的一生。

## &lt;&lt;让习惯完善你一生&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 习惯主宰人生1.习惯是什么2.习惯决定命运3.习惯成就卓越4.让习惯完善你的人生第二章 自信是人生的宝藏1.相信自己2.充满自信的人一定会找到自己的位置3.做最好的自己4.自信是迈向成功的第一步5.自信是一种力量6.自信是改变人生的魔方7.惟有自信,才不会被打败8.心想才能事成第三章 行动就是创造命运1.命运的道路是由行动来铺就的2.现在就去行动3.行动就要去掉推诿的恶习4.埋怨不能解决任何问题5.放弃空想主义6.坚定前行,排除杂念7.行动起来,决不拖延8.十个想法不如一个行动9.马上行动起来10.别让生命错过第四章 人无诚信不立1.诚信是一条人生定律2.守信是立身之本3.诚信是人生的“金字招牌”4.讲信用是一种高尚的品质5.诚信是做人的根基6.言而有信是做人的原则7.做人当以信为先8.失信一次,伤人一生第五章 学习是终生伴侣1.一切知识从学习中来2.处处留心皆学问3.学而不辍,时时习之4.学如逆水行舟,不进则退5.工欲善其事,必先利其器6.学习分出人高低7.学无止境,当终身践行8.永远学习,及时充电9.学习是一生的需要10.每天学习一点,充实一生第六章 思考的人生最美丽1.思考才能制胜2.不让已知阻碍我们的思维3.创造来源于思考4.只有思考才能成功5.冷静地思考和判断每种可能6.成功由于正确的思考第七章 创新是另一种能力1.创新是一种能力2.善于发现,才能创新3.创新是继续前进的动力4.创新的生活才精彩5.不满足才能创新6.创新在于细节7.创新才有出路第八章 目标——决定你人生的高度1.目标是人生的里程碑2.目标是人生的方向3.人生需要目标4.目标应和现实相结合5.行动之前要有目标第九章 时间——惜者如金,和时间赛跑1.时间就是金钱2.不要虚度光阴3.时间并非无情物4.和时间赛跑争输赢5.把时间变成财富6.浪费时间是最大的错误7.时间是海绵里的水8.虚掷光阴只能收获悔恨9.“逝者如斯夫”第十章 天道酬勤,勤奋是人生腾飞的翅膀1.勤奋是成功的不二法门2.业精于勤,荒于嬉3.天才出自勤奋4.天道酬勤,爱拼才会赢5.勤劳才有收获6.勤劳方能自立7.勤劳才能出人头地8.克服懒病的恶习第十一章 宽容是人生的容器,决定人生的深度1.心底无私天地宽2.宽容是心胸的大门3.宽容才是过人之处4.宽容有益5.心宽才能成事6.宽容的人着眼未来7.宽容旧恶,赢得新交8.宽容改变世界第十二章 坚持——绝不放弃最后的希望1.绝不放弃,上帝不会辜负生命的坚持2.再来一次,不要轻言放弃3.哪里跌倒就从哪里爬起来4.不达目的不罢休5.持之以恒,终会如愿6.不做半途而废的可怜虫7.坚持下去,再试一次第十三章 专注——人生的灵魂1.业精于专2.专注就是集中注意力3.专注的技巧4.专注是一种素养和品质5.艺多不如一门精6.专一能化劣势为优势7.不要朝三暮四第十四章 心态——决定人生命运的关键1.心态是你惟一能自己掌握的东西2.自强的心态体现人生的价值3.冷静的心态是应对纷扰的镇定剂4.乐观的心态是一种积极的人生态度5.平和的心态是一汪不竭的清泉6.知足的心态是人生的珍宝7.积极的心态是人内心的阳光第十五章 理财——人生必须学会的生存之道1.你不理财,财不理你2.要懂得储蓄3.不会算计一世穷4.从一点一滴积累做起5.节俭是致富的源头第十六章 让习惯完善你的人生1.好习惯成就人生2.好习惯造就人,坏习惯摧毁人

## &lt;&lt;让习惯完善你一生&gt;&gt;

## 章节摘录

1.习惯是什么 所谓习惯，就是人和动物的某种固定性反应，是相同的场合反应反复出现的行

为。比如，如果一个人反复练习饭前洗手的话，那么这个行为就会融合到他更为广泛的行为中去，成为“爱卫生”的习惯。

习惯包括生理和心理两方面，即能够直接观察及测量的外显活动和间接推知的内在心理历程——意识及潜意识历程。

并且，心理上的习惯，即思维定势一旦形成，则更具持久性和稳定性，在更广泛的基础上，就成了性格特征。

俗话说：“贫穷是一种习惯，富有也是一种习惯；失败是一种习惯，成功也是一种习惯。

”如果你重视培养好的习惯，那么，你对此就会深有同感。

从前，有一条很有志气、很有抱负的狗，它向整个家族宣布：要去横穿大沙漠，所有的狗都跑来自向它表示祝贺。

在一片欢呼声中，这只狗带足了食物、水，然后上路了。

然而不几天就突然传来了小狗不幸牺牲的消息。

是什么原因使这只狗牺牲了呢？

大家纷纷找原因，检查食物，还有很多；水不足吗？

也不是，水壶还有水。

后来，经过研究终于发现了小狗牺牲的秘密——小狗是被尿憋死的。

之所以被尿憋死是因为狗有一个习惯：一定要在能倚靠的地方撒尿。

由于大沙漠中没有树，没有石头，更没有墙根，所以可怜的狗一直憋着，终于被憋死了。

很显然，这条狗是被习惯给害死的。

狗是有习惯的动物，人更是有习惯的人。

一个人的行为方式、生活习惯是多年养成的。

孔子说：（性相近也，习相远也。

”（《论语·阳货》）“少成若天性，习惯如自然。

”（汉·贾谊《新书·保傅》）意思是说，人的本性是很接近的，但由于习惯不同便相去甚远；小时候培养的品格就好像是天生就有的，长期养成的习惯就好像完全出于自然。

习惯也称为惯性，是宇宙共同法则，是一种规律，是无法阻挡的一股力量。

“冬天来了，春天还会远吗？

”这就是无法阻挡的一股自然的力量；果实熟了就会落地，同样是无法阻挡的一股力量。

没有惯性则没有力量。

静止的火车，要阻止其滑行只需在每个驱动轮面前放一块1寸厚的木头就行了，但如果火车以每小时100公里的速度行驶的话，哪怕是一堵5尺厚的钢筋水泥墙也无法阻挡，可见惯性的力量多么巨大！

2.习惯决定命运 习惯决定命运。

习惯是通往成功最直接的保证，习惯也是通往失败的最直接通道。

养成好习惯，才能改变自己的人生命运。

有一个孩子捡到一只老鹰蛋，回到家里，他把老鹰蛋和母鸡正在孵的鸡蛋放在一起。

没过多久，小鹰和小鸡一起出世了。

在母鸡的照顾下，小鹰很开心地和小鸡们生活在一起。

小鹰当然不知道自己是一只鹰，它和小鸡们一样学习鸡的各种生存本领。

母鸡也不知道它是一只鹰，母鸡按照教育其他小鸡那样教育小鹰。

这只小鹰一直按照鸡的习惯生活。

在它们生活的地方，不时有老鹰从空中飞过。

每当老鹰飞过时，小鹰就说：“在天空飞翔多好啊，有一天我也要那样飞起来。

” 听它这么说，母鸡每次都要提醒它：“别做梦了，你只是一只小鸡！”

## <<让习惯完善你一生>>

” 其他小鸡也一起附和：“你只是一只鸡，你不可能飞那么高！”

” 被提醒的次数多了，小鹰终于相信它永远不可能飞那么高。

小鹰再看到老鹰飞过，它便主动提醒自己：“我是一只小鸡，我不可能飞那么高。”

” 就这样，这只鹰到死那一天，也没有飞翔过——虽然，它拥有翱翔蓝天的翅膀和体格。

可见，习惯虽小，却影响深远。

你可以遍数名载史册的成功人士，哪一个人没有几个可圈可点的习惯在影响着他们的人生轨迹呢？

当然，习惯人人都有，我们的惰性和惯性会使我们不止一次地重复某些事情，而经常反复地做也就成了习惯，比如爱笑的习惯、懒惰的习惯，等等。

习惯有大有小，有好有坏。

看看我们自己，看看我们周围，看看芸芸众生，好习惯造就了多少辉煌成果，而坏习惯又毁掉多少美好的人生！

习惯一旦形成，它就极具稳定性，心理上的习惯左右着我们的思维方式，决定我们的待人接物；生理上的习惯左右着我们的行为方式，决定我们的生活起居。

日常的生活本身就是习惯的反复应用，而一旦遇上突发事件，根深蒂固的习惯更是一马当先地冲到最前面，所以，当我们的命运面临抉择时，是习惯帮我们做的决定。

事物总是一分为二，凡事都有其两面性。

习惯也是一样，有好坏之分。

正面的是好习惯，好习惯造就一个人；负面的是坏习惯，坏习惯则摧毁一个人。

3.习惯成就卓越 智力是天生的，很难改变。

但是，你完全可以在好习惯的帮助下，提高个人的素质，从而完善自己。

正是习惯，决定了每个人如何更为充分地开发自己与生俱来的潜能。

托马斯·爱迪生是一位极具天赋的发明家。

但是，他却没有把自己的成就归功于天赋或天才，而是把这一切视为坚持和毅力的结果。

爱迪生曾这样说过：“生活中的很多失败，都是因为人们在决定放弃的时候，并没有意识到自己已如此地接近成功。”

” 尽管他的天赋让人钦羡，但是，白炽灯泡的诞生还是得益于他的坚韧不拔。

在找到合适的灯丝材料之前，爱迪生尝试了一万多次，也失败了一万多次。

每当我们打开电灯的时候，面对这一跨时代的伟大发明，我们要感谢的，不仅是爱迪生的天才智慧，更多的恐怕还是爱迪生那永不放弃的习惯吧。

坚韧不拔更是造就了一位篮球场上的巨星，拉里·伯德（Larry Bird）——一代NBA的传奇人物，历史上最杰出的篮球明星之一。

毫无疑问，伯德是一位不可思议的运动员，但我们也不得不承认，伯德并不是最具运动天赋的人选。

然而，正是天赋有限的伯德，三次登上了总冠军的领奖台，成为当之无愧的历史上最伟大的运动员之一。

既然伯德的天赋有限，那这一切他又是如何做到的呢？

答案正是“习惯”。

伯德堪称NBA历史上最出色的三分球投手之一，早在加入NBA之前的少年时代，每天早晨，伯德总是先练习500次三分投篮，再去上学。

有了这种习惯，不论天赋几分，都有可能成为一个好的三分球投手。

拉里·伯德就是这样一位依靠良好的习惯把自己先天的才能和天赋发挥到极致的典范。

事实上，贯穿他整个职业生涯的，正是这些帮助他发挥出所有运动潜能的自律的习惯。

所以，良好的习惯能使自己的人生变得卓尔不群，成功的人无不是如此。

## <<让习惯完善你一生>>

### 编辑推荐

好习惯使人适应环境，改造环境，坏习惯则会使人成为环境的牺牲品，好习惯完善一个人的人生，成全一个人的志向和追求，好习惯自己去养成、学习和保持，它如同好的齿轮和推动器，使人由蹒跚到振翅高飞！

<<让习惯完善你一生>>

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>