

<<胜在习惯>>

图书基本信息

书名：<<胜在习惯>>

13位ISBN编号：9787506032650

10位ISBN编号：7506032651

出版时间：2009-5

出版时间：东方出版社

作者：李尚隆

页数：189

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>

## <<胜在习惯>>

### 前言

好习惯让你一生受益习惯的力量是惊人的，它能载着你走向成功，也能驮着你滑向失败。如何选择，完全取决于你自己。

有这样一则寓言：一个乞丐常年以乞讨为生，有一天忽然得到了一位远房亲戚的百万遗产，他也摇身一变从乞丐成为了百万富翁。

这件事，引起了大家的广泛关注，有人问这名乞丐说：“你继承了遗产之后，想做的第一件事是什么？”

乞丐回答说：“我要买一只好一点的碗和一根结实的木棍，这样我以后出去讨饭时就会方便一些。”

这个回答可以说让大家大跌眼镜，乞丐由于习惯了乞讨，即便成了百万富翁也仍然改不掉这一习惯。

根据行为心理学的研究结果显示：3周以上的重复会形成习惯；3个月以上的重复会形成稳定的习惯。即同一个动作，重复3周就会变成习惯性动作，重复3个月就会形成稳定的习惯。

一个人一天的行为中，大约只有5%是属于非习惯性的，而剩下的95%都是习惯性的。

重复的举止，会变成习惯；定型的习惯，又会变成个性；个性的所向，则会决定命运；命运的好坏，会决定人的一生。

所以，我们完全可以说：习惯决定你的命运，习惯决定你的成功。

一个好的习惯能让你拥有幸福美满的人生，而一个坏的习惯会在不知不觉中把你拖入失败的深渊。

生活中，有很多人对自己身上的坏习惯并不在意，他们经常会说：“多少年的习惯啦，改不了啦。”

他们意识不到坏习惯长年累月对自己产生的危害有多大。

## <<胜在习惯>>

### 内容概要

《胜在习惯—建立个人系统的21个关键》是职场专家、社会活动家、梦想实践家李尚隆老师创作的一部经管励志类图书。

该书浓缩了李老师13年的职场打拼、从普通铁匠到年薪百万的职业经理人的经验和教训，是他对自己前一段事业发展做的一个小小总结。

作者借此书给那些正在朝着自己理想奋进的职场白领们以力量、勇气和成功的信念，并为他们指明前进的方向。

## <<胜在习惯>>

### 作者简介

李尚隆，《乐在工作》、《问题就是机会》、《抱怨不如改变》等畅销书作者，现任实践家知识管理集团北京分公司总经理。

实战经理人——10年的职业经理人经历，曾创造一年营业额增长1000%的培训业界奇迹！

社会活动者——十余年从事社团公益事业不间断，创办国内第一家民间公益图书社——“弘雅书屋”！

梦想实践家——从铁匠到职业经理人。

未来的梦想是成为文化慈善家，通过著书和演讲捐建500个公益书社！

李尚隆老师擅长管理，作风严谨，以协助企业建立系统、规划制度著称。  
营销策划与创意构思奇巧、思路敏捷，具有超强的行动力和执行力，人称管理培训界的“小诸葛”。  
《管理模式总裁班》是其最擅长的课题。  
被其培训过的学员都能很快将其所讲内容运用到工作和生活中，并取得非常好的效果。  
李老师的营销理念深受学员的喜爱和认可。

<<胜在习惯>>

书籍目录

序 好习惯让你一生受益第一篇 职场心态习惯 第一章 乐在工作——让快乐工作成为一种习惯  
第二章 自信乐观——职场成功 第一秘诀 第三章 敬业心态——由此踏上卓越之路 第四章 满  
情热忱——燃烧激情，从优秀到卓越 第五章 务实踏实——坚守平凡，创造非凡 第六章 感恩付  
出——感恩造就卓越 第七章 合作双赢——把职业变成事业第二篇 职场思维习惯 第八章 认真  
专注——世上无难事，只怕有心人 第九章 创新改变——思路决定出路 第十章 条理清晰——头  
脑清醒，事半功倍 第十一章 天下大事，必工于细——天下大事，必工于细 第十二章 整合得用  
——团结就是力量 第十三章 适时修正——善于修正才能走向卓越 第十四章 学习成长——学力  
大于学历第三篇 职场行为习惯 第十五章 严格自律——一分克制，凝聚十分力量 第十六章 计  
划预测——凡事预则立，不预则废 第十七章 日事日毕——拖延误事又误人 第十八章 全力以赴  
——倾尽全力，激发潜能 第十九章 统筹时间——惜时如金，要事当先 第二十章 记录备忘——  
记录比记忆更重要 第二十一章 反省总结——反省是最好的自我完善后记 习惯就是系统

## &lt;&lt;胜在习惯&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：爱迪生的事迹就是一个很好的例子。

这个未曾进过学校的报童，后来却在美国工业革命中发挥了重要作用。

他为什么能取得如此令世人瞩目的成就呢？

关键就在于他做到了“乐在工作”。

爱迪生几乎每天在他的实验室里废寝忘食地工作18个小时。

在里面吃饭、睡觉，但他丝毫不以为苦。

他宣称：“我一生中从未做过一天‘工作’，我每天其乐无穷。

”难怪他会取得这么大的成就。

事实上，每一个从事着自己所无限热爱的工作的人，都能有所成就。

如果你爱上了自己所从事的工作，乐在工作，就等于一辈子都不在工作。

比尔·盖茨每天工作十六七个小时，有人觉得他是一个工作狂。

你去跟他讨论工作的时候，他会非常愿意，可是你问他一个跟工作不相关的问题时，他马上就失去了精神，他会觉得这个问题没有意义。

他真正喜欢他的工作，所以创造了人类发明史上的神话。

工作的成败，很大意义上是一个心态问题。

当工作不再是负担，也不是生活的必需，而是一种能够愉悦心灵的营养剂的时候，那么我们会努力去享受，然后努力地工作，取得满意的结果，从中又得到另一种快乐，于是便成了良性循环。

看我现在的样子，也许没有人相信，我当初不过是一名普通的铁匠，每个月拿200元的工资。

有人曾经问我：“李老师，请问您是如何实现从一名铁匠到年薪百万的职业经理人的转变的？

”在别人看来，这一转变几乎是不可思议的，而我觉得这并不奇怪，因为我拥有乐在工作的态度和精神。

从参加工作到现在，我从来没有嫌弃过自己的工作，即便在铁匠那么艰苦的职位上。

夏天的时候，车间里的温度高达40℃，可是为了不被烧红的铁具烫着，工作的时候还必须穿着厚厚的帆布工作服。

在这样的环境下，我也没有自暴自弃、自怨自艾，而是利用各种机会来弥补自己知识上的不足。

一有空闲，我就有意识地向管理人员学习管理技巧。

正是这种学习的态度、这种乐此不疲的精神，引领我一点点地推开了成功的大门。

## <<胜在习惯>>

### 后记

习惯就是系统习惯，是人们平日生活中思考问题或言行举止的不自觉的方式方法。

我们每天生活在习惯中间，我们的思想和行为都受着习惯的支配。

在人的一生中，习惯就是系统，正是这个系统影响和决定着我们的成败。

在我们每一个人身上都并存着好习惯与坏习惯，好习惯能造就人，坏习惯则能摧毁人。

莎士比亚说："习惯若不是最好的仆人，它便是最坏的主人。

"良好习惯的建立，其实就是个人良性系统的建立。

毫无疑问，个人良性系统的建立，对一个人的人生影响深远。

而我们人生中最大的误区往往就是轻视培养好习惯，认识不到好习惯能让我们的人生之路走得更畅通。

有的人习惯"黎明即起，洒扫庭院"，而有的人则习惯睡懒觉；有的人对工作认真专注，有的人则是敷衍塞责；有的人做事井井有条，有的人则手忙脚乱；有的人总是乐观地看待一切，而有的人遇到一点困难，就会愁眉不展、沮丧悲观.....曾看到这样一首诗歌：丢失了一个钉子，坏了一只蹄铁；坏了一只蹄铁，折了一匹战马；折了一匹战马，伤了一位骑士；伤了一位骑士，输了一场战争；输了一场战争，亡了一个国家。

也许你觉得这只是一次偶然，但仔细分析，你就会发现这偶然中的必然：战士出战前没有养成严谨细致的心态、思维习惯，缺乏检查装备的行为习惯，那么输掉一场战争、灭亡一个国家，这是情理之中的事，并不意外。

由此联想到我们自身的各种习惯，也许你会有一种顿悟，看上去毫不起眼的习惯，实际上决定了我们人生的成败。

## <<胜在习惯>>

### 编辑推荐

《胜在习惯》：寒冬中的生存法则：职场起伏，胜出全凭好习惯；局势险恶，突围就看真功夫。企业和员工的职场最佳读本，《胜在习惯》教你掌握实用、简单、有效的三大系统，心态习惯——思维习惯——行为习惯。



<<胜在习惯>>

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>