

<<习惯使用说明书>>

图书基本信息

书名：<<习惯使用说明书>>

13位ISBN编号：9787508834146

10位ISBN编号：7508834143

出版时间：2012-1

出版时间：龙门书局

作者：方州

页数：206

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>

<<习惯使用说明书>>

内容概要

习惯，决定着我们的思想和行为，好的习惯让我们做起事来更有效率，而坏的习惯却让我们封闭、保守、自以为是。

哪怕是很小的坏习惯，也会是错误甚至是人生失败的根源。

这是人人自知、却都又长期甚至一生都无法克服的问题。

本书针对此类现象，将人们常见的习惯进行了梳理，分析对比了好习惯和坏习惯二者的区别，以及它们在工作 and 生活中的不同表现，并就如何克服坏习惯提出了自己的创见，比如如何通过一些小练习舍弃坏习惯，如何利用自身具有的好习惯弱化、同化坏习惯，最终到达剔除坏习惯的目的，从而让你的人生能更有保障地迈向成功。

<<习惯使用说明书>>

作者简介

方州，台湾著名策划人、职场指导专家，长期在广告公司和外资传媒机构从事品牌策划和营销工作。

其著作被众多知名企业指定为培训教材。

出版有《第二种生存：向动物学习生存》

《过去不等于未来》《人生处世的进与退》等多部专著和员工自我管理类畅销书。

作者在长期实践中，对员工培训和管理形成了一套自己的独特理论，在业界享有一定知名度。

<<习惯使用说明书>>

书籍目录

第一章决定一生成败的习惯 11 习惯主宰人生2 习惯无处不在3 习惯的形成4 让习惯改变命运5 把敬业变成习惯6 莫让习惯变成见第二章我成功，是因为我志在成功——自信 211 自信是成功的第一秘诀2 缺乏自信就是失败3 相信自己一定行4 塑造一个最好的你5 自信源于微笑6 不要让消极成为习惯7 自信使你不畏失败8 我成功，是因为我志在成功第三章构筑成功的坚实基础——目标 531 有了目标才会成功2 找到自己可能奋斗的目标3 没有目标等于失去行动的方向5 心中要有明确的方向6 把大目标切割成小目标第四章成功始于觉醒——积极主动 751 命运本非天定，成败自在人为2 学会选择，懂得放弃3 心态决定命运4 培养积极主动的习惯5 积极的选择与天生我才6 积极的心态是成功的黄金定律7 养成强烈的进取心第五章用知识打造自己——学习 951 不懂的就要学2 学如逆水行舟不进则退3 学习要有谦虚的态度4 业精于专5 学无止境6 养成爱学习的习惯第六章不要让你的脑子闲着——思考 1091 思考习惯的来源3 成为积极思维的人4 善于思考等于孕育成功5 善动脑筋突破思维的死角6 思考是创造的源泉第七章不要做耍嘴皮子的人——行动 1251 用行动来证明和兑现曾经心动过的心动2 行动就有可能成功3 养成“现在就去”的好习惯4 立即把意志变成行动5 强者总是主动创造机遇6 今日事今日毕7 习惯拖延比习惯等待更可怕第八章当毅力变成习惯——坚持 1531 把一件事坚持做下去2 别被挫折吓倒3 当毅力变成习惯4 坚持到最后一秒5 坚持到底永不放弃6 不要放弃最后的希望7 坚持铸就完美人生8 坚持不懈直到成功第九章好习惯的利，坏习惯的弊 1811 成功源于良好的习惯2 好习惯是成功之翼3 坏习惯再小也要改掉4 小节不拘伤大节5 根除习惯的痼疾6 改变坏习惯的十二种做法7 如果你想培养新习惯

<<习惯使用说明书>>

章节摘录

<<习惯使用说明书>>

编辑推荐

《习惯使用说明书》编辑推荐：很多人之所以碌碌无为，始终与成功无缘，就是因为他们没有发现自己习惯的亮点，并合理正确使用它们。

本书作者台湾著名职场指导专家方州先生，通过富有哲理性的语言、生动翔实的例子、丝丝入扣的分析，为我们支招，教我们怎样找到习惯中的亮色，剔除自己身上的坏习惯，从而让你的人生迈向成功。

<<习惯使用说明书>>

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>