

<<改变一生的365个好习惯>>

图书基本信息

书名：<<改变一生的365个好习惯>>

13位ISBN编号：9787510412981

10位ISBN编号：7510412986

出版时间：2010-11

出版时间：新世界出版社

作者：雅瑟，张燕 编著

页数：420

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>

## <<改变一生的365个好习惯>>

### 前言

习惯是人的第二天性，同人的性格一样，决定着人的命运。

这里面隐藏着人类本能的秘诀。

习惯也称为惯性，是宇宙共同法则，具有无法阻挡的一股力量。

正如著名教育家曼恩所说：“习惯是一条电缆，我们每天在其外表编织一条铁线，到后来，它变得十分坚固，使得我们再也无法将它拉断。

”在我们周围，在芸芸众生之中，我们可以看看，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，决定着我们的待人接物；生理上的习惯左右着我们的行为方式，决定着我们的生活起居。

日常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。

一个人的行为方式、生活习惯是多年养成的。

比如，工作的方式、学习的方法、与人交往的形式、思维的模式、饮食起居的习性甚至个人的好恶...都是多年习惯累积慢慢成形的。

孔子在《论语》中提到：“性相近也，习相远也。

”常言道：“少小若无性，习惯成自然。

”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。

一句话，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。

如此，我们可以对“习惯”下一个定义：所谓的“习惯”，就是人和动物对于某种刺激的“固定性反应”，这是相同的场合和反应反复出现的结果。

对此，亚里士多德早有定论：“人的行为总是一再重复。

因此卓越的不是单一的举动，而是习惯。

”习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人。

人的生命做为一种物的存在，没有惯性则没有力量，就像静止的火车，要防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，哪怕是一堵墙也无法阻挡。

因此，习惯的引力就如同自然界所有的力量一般，既能为我们所用，也可能危害我们。

改变一种坏习惯的过程可能很不好受，我们已经以原有的方式做事情很久了；养成一种好习惯过程也可能很不容易，我们已经很难对经年累月养成的生存习性进行新的改进。

但这或许就是我们给自己的一次机会，一次只需要我们根据自然法则去重复制造的机会。

属于我们自己的习惯应该是帮助我们自己的工具，我们需要利用自己的习惯来更好地生活，这一点，天经地义。

本书从影响你一生的习惯入手，根据工作、休闲、学习、思维、健康等生活的各个不同方面和角度向读者讲述哪些习惯是我们必备的，哪些习惯是我们应坚决制止的，哪些习惯是可以改进的。

让读者在轻松的阅读中，总结自己的角角落落，体味生活的方方面面，慢慢养成足以让自己快慰一生的良好习惯。

就像著名心理学家、哲学家威廉·詹姆斯说的：“播下一个行动，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。

”

## <<改变一生的365个好习惯>>

### 内容概要

本书从影响你一生的习惯入手，根据工作、休闲、学习、说话、社交、思维、健康等生活的各个不同方面和角度向读者讲述哪些习惯是我们必备的，哪些习惯是我们应坚决制止的，哪些习惯是可以改进的。

让读者在轻松的阅读中，总结自己的角角落落，体味生活的方方面面，慢慢养成足以让自己快慰一生的良好习惯。

习惯的引力就如同自然界所有的力量一般，既能为我们所用，也能危害我们。

改变一种坏习惯的过程可能很不好受，我们已经以原有的方式做事情很久了；养成一种好习惯的过程可能很不容易，我们已经很难对经年累月养成的生存习性进行新的改进。

但这或许就是我们给自己的一次机会，一次只需要我们根据自然法则去重复制造的机会。

## &lt;&lt;改变一生的365个好习惯&gt;&gt;

## 书籍目录

1月 工作中的好习惯 制定切实可行的日常活动表 把敬业变成习惯 不要怕犯错误 学着像你的主管那样去思考 自觉而出色地做好自己的事 即便是小事也用心去做 跟自己比赛 养成马上行动的好习惯 自主决断, 勇于行动 给自己的行动挤出时间 给工作列一张表, 完成一项划掉一项 依赖会使你变懒 把时间拉长一点, 你会得到更多的东西 培养严谨的工作作风 敢于表现自己 改正工作中一些不良的小习惯 忙里不妨偷偷闲 做事有始有终 和工作中的厌倦情绪说再见 克服“豁出去”的想法和做法 给自己放松的时间 把工作当成游戏 克服上班时的不良习性 拿得起, 放得下 拣最重要的事先做 一次只提一个问题, 一次只做一件事 休息也是一种工作 处理好堆在办公桌上的待办事项 脚踏实地地工作 改掉拖延的不良习惯 写下你的工作目标

2月 休闲中的好习惯 写写日记 逛一逛书店 有兴趣的话, 让自己学会赏花 没事的时候和家人一起去旅游 改变一些日常生活习惯 把你的梦境记下来 听听音乐 看看童话 到大自然中放逐自己 安安静静过一天 与家人一起度过 找一个老人聊聊天 做一做深呼吸 让自己陶醉在爱情与浪漫中 闭着眼睛沉思 记下你生命中最重要的时刻 感觉一下自己的痛苦 从你能找到的最高点来看这个世界 想一想自己的人生目的 用运动来放松心情 关心周围的人、事、物 太多的休息, 是一种病态 不把工作带回家 有时间, 去钓鱼 闲暇时, 寄情于水墨丹青之中 学一学品茶 “经营”自己的家庭 抽出时间休息一下

3月 学习中的好习惯 好读书, 多请教 让自己每天进步一点点 大胆假设, 小心求证 认真思考, 积极提问 养成不断学习的好习惯 利用每天的零碎时间学习 善于从每天的日常生活中学习 扩大生活领域, 勇敢尝试新的事物 自强不息、追求进步的精神 培养学的兴趣 多给自己的脑袋“投资” 学以致用 给自己找一个足够长的杠杆 学习之前先去“理解” 向新事物、新知识发起挑战 发挥自己的想象力 让自己成为知识的熔炉 重视“读世间这一部活书” 让知识拥有生命 选择好书籍, 确定学习的方向 睡前醒后学习一会儿 学习别人总结出来的经验 温故知新 抓住点滴时间 制定学习计划 制作学习卡片 把所学和已知联系起来 养成每天读书的习惯 终生去学习 学会整合资源 在规定的时间内学习

4月 说话的好习惯 说话时用字精确 学会用语言去表现自己 与人说话的惯例 诚实地表达自己的意思 改掉口头禅 讲粗话是说话的恶习 把握好说话的节奏 言为心声, 心随言动 记住对方所说的话 说话要注意分寸 留意自己说话的声音 说话要保持正常的语速 不断充实自己的说话内容 不可乱开玩笑 诚心地赞美别人 清除语音障碍, 调整自己的音色 说话要有真情实感 经常用4个“有没有”提醒自己 让说话的语调与内容配合起来 改掉说话时的一些小毛病 培养自己的说话风格 话要说在点子上 劝说别人, 首先要尊重对方 学会与人寒暄 批评切忌没完没了 不要吝惜你对别人的赞美 学会真正的幽默 运用好首语 经常使用文明用语 说话要朴素简洁

5月 饮食的好习惯 养成分餐习惯 每天都坚持吃一顿丰盛的早餐 晚餐不宜过晚过饱 把好饭后健康关 不要养成吃太烫太硬食物的习惯 注意营养搭配 少食油炸、熏烤类食物 吃饭要细嚼慢咽 吃饭时要专心, 不要看书或者看电视 走路时不要吃东西 掌握防止食物中毒的知识 忌用洗衣粉洗餐具 化纤织物不能用来当餐具抹布 经常清理菜板 掌握食具消毒的方法 用铁锅炒菜 合理选择和使用瓷制餐具 不饱食 腌制食物不多吃 养成合理食盐的习惯 养成常食大豆的习惯 让孩子养成喜食碱性食物的习惯 不要空腹饮酒 饮用牛奶要适量 不要养成吃零食的习惯 人到中年, 要养成合理调理饮食的习惯 妇女在更年期, 要养成合理调理饮食的习惯 老年人应养成节食的习惯 养成用食品替代补品的习惯 健康饮食的十五个良好习惯 一日三餐要有规律

6月 思维的好习惯 试着冲出自己的思维定势 达亦不足贵, 穷亦不足悲 记住, 你最大敌人就是你自己 正确认识顺境与逆境 未雨绸缪, 以防万一 不要给自己设置障碍 明确你想要的, 成为自己命运的决定者 忘“我”不要丢“我” 想一想, 吃亏有时是一种福气 艺术化自己的生命 承认事实 进行创造性思考 经常给自己的人生算一算账 最大化自己的价值 学着对自己说, 没有不可能 在冒险中寻求改变 跳出自己的心理高度 让自己再多试一次 怎样思考就有怎样的人生 敢于行动, 不怕犯错 确立人生目标, 不要漫无目的地生活 不要为了明天, 丢了今天 自我反省 突破传统思考 摒弃非理性的观念 留意你的奇思妙想 别犯想当然的错误 持续地培养你的创造性思维 没有人能够预知你的未来 学会独处, 并给自己思考的时间

7月 与人交往的好习惯 跟遇到的每个人打招呼 建立良好的友情, 保持人格的完整 经常找朋友谈谈心 想要自己丰富, 警惕独自面对人生 宽容别人, 就是爱护自己 养成与人合作的好习惯 学点争吵的艺术 学会欣赏别人的优点 敞开友谊之门, 朋友在快乐的大道上等着你 把握好人脉, 让自己快速成长 不以己心, 度人之腹 赞美所有和你有关系的人 保持正常的社交心态

## &lt;&lt;改变一生的365个好习惯&gt;&gt;

培养良好的交际性格 正确认识诤友的价值 展示可信赖的形象 从观察中了解他人 远离与人交谈时的不良习惯 亲属交往以情为先 不轻易发怒 不随意开玩笑 邻里交往以和为贵 打造优雅气质 学会拒绝别人 从容面对指责 积极与人交往 养成不轻易承诺的习惯 不可滥交朋友 别总对别人说“我很忙” 与朋友适当保持距离, 友谊便更进一步8月 社交礼仪的好习惯 称呼得当 握手得体 做好介绍 尊重自己和别人的名片 女士优先 遵守约会时间 时刻留意自己的卫生 养成关心人的习惯 在公共场所保持安静 热情接待来访的每一位客人 礼貌拜访你的朋友 对待家人要礼有节 准确把握鼓掌的时机和场合 打电话之前要做一些准备 送客送到位 注意礼貌用语 女士的礼仪修养 遵守音乐会礼仪 乘车时以礼待人 尊老爱幼 馈赠贵在诚心 学会问候别人 吃饭时注意保持形象 让家宴有序进行 养成文明的社交习惯 时刻注意自己的眼神 男士的礼仪修养 摆正自己的位置 在办公室里举止要庄重、文明 与人谈话的好习惯 准确把握自我交际角色9月 衣着打扮的好习惯 熟悉不同的色彩 正视化妆的意义 着装的“TOP原则” 职业女性着装四讲究 女性衣着打扮应注意的十个细节 家常穿着不可马虎 沮丧时不要灰头土脸 西装的穿着规范 着装不能简单地等同于穿衣 男装最重要的是舒适自然 从细节上展示个人魅力 休闲装要穿出休闲味 让裙装造型与体型特征互补互衬 选择适合自己的手套 帽子的实用性与装饰性 简单妆扮, 礼貌待人 领带, 男士西装最抢眼的饰物 穿套裙时选择好鞋袜 穿西装时衬衫不可乱穿 公务活动化妆三规则 保持上班时个人仪容卫生 将穿着搭配化繁为简 领带的配色和系法 补妆比化妆更重要 职场服装, 端庄比时髦更优先 小饰品不可小视 改掉不良的化妆习惯 职业女性着装要点 职业着装规范 服装配色因人而异10月 排解不良情绪的好习惯 做自己情绪的主人 人前容易脸红的人, 多数对自己缺乏自信 接受这不可避免的事实 不要因为压力而让自己过度紧张 面对厄运, 不妨转换一下思考问题的角度 远离抑郁 保持理智 保持足够的冷静 积极与人交往, 培养社交兴趣 过度的坚持, 会导致更大的浪费 不被情绪牵着走 放掉后悔, 抓住未来 不要让自己有太多舍不得 走出虚荣的死胡同 不要难为自己, 放弃负面情绪 转移自己的情绪注意力 生活, 离不开眼泪 管理好自己的情绪 趋乐避害, 自嘲自解 遇到低潮时, 要自己鼓励自己 把眼光放远一点, 不要给自己制造混乱 善待挫折, 挫折是人生道路上的基石 增加自己的心理自由度 敞开心怀, 拒绝狭隘 自信、自立、自强是战胜孤独的三件法宝 以积极的心态面对可能出现的空虚心理 学会放松自己, 让紧张不安的情绪顺其自然 学会心平气和 改掉这样的说话习惯 赶走沮丧和悲观, 让自己春风满面11月 保持身体健康的好习惯 保持身体健康, 培养自己的活力 改善自己的睡眠 坚持体育锻炼 用欢笑健身 控制自己的情绪 戒掉不良习惯 掌握让自己幸福的秘诀 坚持早晨起床喝些水 养成积极应对压力的习惯 每天坚持步行一会儿 维持固定的起床时间 戒掉吸烟的不良习惯 面对电脑的危害, 增强自我保护意识 保持平静 不生闷气 选择适合自己的运动方式 时刻保持乐观的情绪 自信满怀 不过于苛求别人也不过于苛求自己 保持快乐的心态 珍视自己的健康, 不超负荷工作 宣泄心理负担 尝试一下“轻体育” 增强晚上想睡就睡的意念 养成进行有氧运动的习惯 做松弛自己的练习 拥有一颗爱心 遗忘力所不及的事 恶劣天气更要坚持锻炼 从压力中解救自己12月 让自己快乐的好习惯 让自己时刻拥有快乐的感觉 快乐就在你身边 永不吝啬灿烂的笑容 学会感受幸福 让自己养成快乐的习惯 使自己成为快乐的人 不要太在乎别人的批评 让自己充满热情, 生活便多一分活力 紧紧拥抱着善良 每件事最后都会好转 喜欢的不一定要去得到 栽种快乐的心灵之花 快乐没有条件, 养成快乐的习惯 随时清除生活中的忧郁情绪 学会欣赏, 不让心灵的花园荒芜 不抱太多侥幸, 遏制痴迷之心 拥有一颗感恩的心 以微笑面对生活 让乐观主宰自己 保持热情的态度, 快乐随之而来 忘记那些不应该记住的 不要自寻烦恼 感恩是爱的根源, 也是快乐的源泉 知足是一种智慧 让快乐变成习惯 面对人生, 拿出热情 希望所有人都过得好 不要为自己的享乐设定先决条件 保持一颗童心 学为会为自己微笑 让昨天过去, 把握好今天

## <<改变一生的365个好习惯>>

### 章节摘录

学着像你的主管那样去思考对于我来说，生命的意义在于设身处地替别人着想，忧他人之忧，乐他人之乐。

——爱因斯坦如果你是公司的一员，你就应该抛开任何借口，投入自己的热情和责任感。

处处为公司着想。

当你精通了某项工作时，请不要陶醉于一时的成绩，应想一想将来，想一想现在所做的事有没有需改进的地方？

这些将会使你在未来取得更长足的发展和进步。

有些问题也许是董事会要考虑的，但如果你考虑了，你就等于朝更高层次迈进了一步。

如果你是主管，你一定希望你的队员能和你一样，将工作视为自己的事业全力以赴做好。

因此，当你的主管向你提出这样的要求时，请你不要拒绝。

以主管的心态对待公司，你就会成为一个值得信赖的人，一个主管乐于聘用的人，一个可能成为主管得力助手的人。

更重要的是，你就能在快速成长中达成自己的目标。

一个将企业视为己有并尽职尽责完成工作的人，终将会拥有自己的事业。

许多管理健全的公司，正在创造一些使员工成为公司股东的机会。

因为人们发现，当员工成为企业所有者时，他们通常会更加忠诚，更具创造力，更努力工作。

有一条永远不变的真理：当你像主管一样思考时，你就成了一名主管。

当你以主管的心态对待公司时，公司也将会按比例付给你报酬的。

奖励时间可能不是现在，但明天或明年一定会兑现，只不过兑现的方式不同而已。

自觉而出色地做好自己的事自觉心是进步之母，自卑一是堕落之源，\_故自觉心不可无，自卑心不可有。

——邹韬奋只是在别人注意或老板在身边的时候才努力工作的人是永远无法到达成功的巅峰的，因为最严格的表现标准应该是自己设定的，而不是由别人要求和提出的。

如果你对自己的期望比主管对你的期望更高，那么你就无需担心会失去这份工作。

同样，如果你能达到自己设定的最高标准，那么你的快速成长必将指日可待。

我们经常会发现一些一夜成名的人，其实在成名之前，这些人早已默默无闻地拼搏了很久。

成长是一种累积。

不论哪种行业，想攀上顶峰，通常都需要漫长时间的努力和精心的规划。

如果想登上成功的巅峰，你就得永远保持自动自发的精神。在快速成长中耐心等待更高的人生回报。

当你养成这种自动自发的习惯时，你就有可能成为出色的人。

那些出色的人是因为他们以行动证明了自己勇于承担责任和值得信赖。

成就大业的人和凡事得过且过的人最根本的区别在于，成功者懂得为自己的行为负责，得过且过者只知道讨好别人和机械地完成目标，他们对自己的所作所为不愿承担任何责任。

大部分工作其实很简单，不过在那些优秀的人看来，这些工作却能潜移默化地给予他们宝贵的经验。

无论在什么样的工作环境中，也不管从事哪种档次的工作，他们都可以学会不少东西。

如果你在每一项工作中都深信这一点，那么你的生活自然会好起来。

即便是小事也用心去做凡事都要脚踏实地去做，不驰于空想，不骛于虚声，而惟以求真的态度作踏实的工夫。

以此态度求学，则真理可明；以此态度作事，则功业可就。

——李大钊哪怕是一件小事，我们也应该用心地去做。

行为本身并不能说明自身的性质，而是取决于我们行动时的精神状态。

工作是否单调乏味，往往取决于我们做它时的心境。

每一件事情对人生都具有十分深刻的意义。

泥瓦匠们在砖块和砂浆之中看出诗意；图书管理员们经过辛勤劳动，在整理书籍时感觉到自己已经取得了一些进步；学校的老师们对按部就班的教学工作从未感到丝毫的厌倦，他们一见到自己的学生，

## <<改变一生的365个好习惯>>

就变得非常有耐心，所有的烦恼都抛到了九霄云外。

如果只用别人的眼光来看待我们的工作，仅用世俗的标准来衡量我们的工作，工作或许没有任何吸引力和价值可言。

从外面观察一个大教堂的窗户。

那里面布满了灰尘，光华已逝。

只剩下单调和破败的感觉。

一旦我们跨过门槛，走进教堂，立刻可以看见绚烂的色彩、清晰的线条。

阳光透过窗户在奔腾跳跃，形成了一幅幅精彩的图画。

人们通常认识事物是有局限的，我们必须从内部去观察才能看到事物的真正本质。

有些工作只从表象上去看是不能认识到其意义所在的。

每个人只有从工作本身去理解工作，将它看作是人生的权利和荣耀，才能保持自己个性的独立。

不要小看自己所做的每一件事，即便是最小的一件事，也应该全力以赴、尽职尽责地去完成。

小事情的顺利完成，有利于大事情的顺利达成。

只有一步一个脚印地向上攀登，才不会轻易跌落。

工作真正的能量就蕴藏在其中。

<<改变一生的365个好习惯>>

媒体关注与评论

人的行为总是一再重复。  
因此卓越的不是单一的举动，而是习惯。  
——亚里士多德

## <<改变一生的365个好习惯>>

### 编辑推荐

《改变一生的365个好习惯(超值金版)》：1月工作中的好习惯、3月学习中的好习惯、5月饮食的好习惯、7月与人交往的好习惯、9月衣着打扮的好习惯、11月保持身体健康的好习惯、2月休闲中的好习惯、4月说话的好习惯、6月思维的好习惯、8月社交礼仪的好习惯、10月排除不良情绪的好习惯、12月让自己快乐的好习惯。

<<改变一生的365个好习惯>>

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>