

<<习惯>>

图书基本信息

书名：<<习惯>>

13位ISBN编号：9787510428883

10位ISBN编号：7510428882

出版时间：2012-8

出版时间：新世界出版社

作者：李津

页数：266

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>

## &lt;&lt;习惯&gt;&gt;

## 前言

时光如梭，岁月飞逝。

人生总是如此匆匆而短暂，而我们每一个人却总是那么强烈地渴望事业的成功与辉煌、生活的美满与幸福。

然而，同为大千世界的其中一员，有的人能轻松地步入成功的殿堂，有的人却总是与成功擦肩而过，以致终生默默无闻。

这是为什么呢？

那些成功者都是天才吗？

美国成功学大师拿破仑·希尔说：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异，这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败的差异！

” 如果你正孜孜不倦地奋斗在通往成功的路上，那么你知道成功和失败的差异吗？

你知道阻碍你成功的最大障碍吗？

你知道成功的捷径吗？

我们特此为你编写了这套丛书，以期指点你的迷津，为你的成功助一臂之力。

我们这套丛书博采百家之众长，援引中外古今之学者名家的心得体会，力求精益求精，是那些渴望成功的人们人手必备的励志手册。

这套丛书分为八本，每本为一个独立的主题，在从心态、性格、弱点等不同角度一一分析了阻碍我们成功的诸多要素的同时，也向我们介绍了一些如何挑战挫折、战胜自我弱点的方法和妙方。

总之，此书是你的良师益友，常读此书你将获益匪浅。

有什么样的心态，就有什么样的人生。

《心态》一书告诉你如何调整自己的心态，让自己远离消极的心态，从而以积极的心态面对、把握人生。

性格决定一个人的命运。

《性格》一书告诉我们如何发现并剔除自己性格中的一些不良因素，如何战胜自我，超越挫折和失败，从而走向成功。

知道自己的弱点吗？

《弱点》一书让你再一次看到自己人性的弱点，并为你提供了战胜它的一些行之有效的方法和走向成功的诸多捷径。

小人生，大智慧。

《感悟》一书告诉你怎样从平凡的生活中汲取人生的大智慧，怎样挖掘自己的潜能，运用智慧和知识丰富自己的人生，使之多姿多彩。

每一个人都有自己的成功资本，只不过有时我们常常忽略它们。

《资本》一书告诉你如何珍惜、利用自己的优势，去开拓自己富足和成功的人生。

成功者大都有很多良好的生活习惯。

《习惯》一书告诉你成大事者有哪些良好的生活习惯，你应该如何培养良好的生活习惯，为自己的成功打下坚实的基础。

管理好自己的舌头，才能管理好自己。

《口才》一书将告诉你如何运用好语言这门艺术，令自己能在公众场合侃侃而谈，折服听众，从而更有信心、勇气、魅力地去面对人生的各种风雨。

社交是一门艺术，也是决定人生成败的一个关键。

《社交》一书告诉你如何与他人相处，如何运用人际关系这笔财富，来成功地打造自己事业的辉煌。

在这套丛书的编写过程中，我们参考了有关学者的相关资料，在此一并感谢。

同时在编写过程中，尽管我们力求精准，但由于水平有限，难免有所疏漏，请广大读者朋友不吝指正。

愿与你共勉。

<<习惯>>

## <<习惯>>

### 内容概要

改变一个习惯并不需要太强的意志力，却更需要耐心和策略。不要妄想在一周内改掉某个坏习惯或养成某个好习惯，你需要一步一步来，从小处着手，每天进步一点点。

坚持30天，就能完全形成一个好习惯。

所以，在决定培养一个好习惯的时候，无论如何要坚持30天。

为此，你可以专门做一个进度表或日程表。

每天抽出15分钟时间，10年内你就可以轻而易举地读完120本书，它可以帮助你在生活的各个方面变得更加富有。

科学研究表明，若一个行为或动作每天都做，坚持21天，它就会变成一种习惯；如果能坚持90天，它就差不多成了一种本能。

而好的习惯，能给你带来一生的成功和富足。

因此，培养好习惯，是一个人一生中性价比最高的投资。

在研究了数百位成功人士的经验后，《3分钟励志小丛书·习惯：成大事者的12种好习惯》总结了成大事者必备的12种良好习惯，并详细提供了养成这些良好习惯的具体方法，相信它会帮助你成就卓越，铸造辉煌。

<<习惯>>

作者简介

自由撰稿人

## 书籍目录

1 争分夺秒：学会和时间赛跑 时间就是生命 时间创造价值 你的时间为何总是被偷走 做计划是珍惜时间的有效途径 掌握时间管理的法则 珍惜时间存在的误区 2 敏而善思：用思想改变人生 能创新就能成功 敢想才能敢干，会想才能巧成 积极地思考 突发奇想的价值 创新的捷径 捕捉灵感的四大妙招 3 行动至上：千里之行始于足下 行动的意义 永不停止时刻追求进步 立刻行动的魔力 心动不如行动 今天的事情今天做 勇于去尝试 怎样提高自己的“行动能力” 扫清持续行动的障碍 4 勤奋俭朴：汗水浇灌成功之花 成功的人都有勤奋的好习惯 养成节俭的习惯 节俭是成功的美德 储蓄是成功的助手 5 积极学习：拒平庸于千里之外 一本好书的力量 每天抽出15分钟时间读书 永远不要停止学习 以成功者为师 书籍是人类进步的阶梯 获得知识的方法 6 健康快乐：身体是成功之源 健康是生命之源 保持健康的七项自然原则 心理健康影响身体健康 保持快乐的六大妙招 如何控制坏情绪 笑容点亮身心健康的明灯 让心灵充满光明 缓解身心压力的五项训练 快乐在于发现 7 诚实守信：品质的魅力高于一切 诚实品质的力量 诚恳的魅力 诚信是经商的基础 诚信是一笔宝贵的财富 信任是人生存在的重要条件 讲究信誉带来财富 8 宽容忍让：容人的力量是无穷的 宽容是成大事者必备的品格 独享不如众享 学会宽容 处理人际关系要宽容 9 乐观自信：完美人生的强大支点 乐观是成功的阶梯 做一个真正乐观的人 永远只看事物的光明面 微笑地生活 自信的力量 培养自信习惯的公式 相信自己才能培养自己 自信产生的奇迹 建立自信的四把金钥匙 10 持之以恒：度过一切难关的保障 成败之间往往只差一点 耐心让你无往而不胜 毅力是成功的保证 永不言败 坚持下去，就会有所成就 培养坚强的意志力的步骤 锻炼耐力的八个要素 克服侵蚀耐力的十六项缺点 给你十个坚持的理由 11 坚决果断：当断不断害人害己 犹豫不决的人难以获得成功 养成决断习惯的良策 不要被他人的意见所左右 12 团结合作：双赢胜于单赢 合作的魅力 双赢胜于单赢 合作的三大技巧 组织“智囊团” 培养合作能力的六个要素

<<习惯>>

章节摘录

编辑推荐

《3分钟励志小丛书:习惯》博采百家之众长，援引中外古今之学者名家的心得体会，力求精益求精，是那些渴望成功的人们必备的大声手册。

成功者大都有很多良好的生活习惯。

《3分钟励志小丛书:习惯》告诉你成大事者有哪些良好的生活习惯，你应该如何培养良好的生活习惯，为自己的成功打下坚实的基础。

#### 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>