

<<习惯改变人生>>

图书基本信息

书名：<<习惯改变人生>>

13位ISBN编号：9787515700212

10位ISBN编号：7515700211

出版时间：2011-10

出版时间：海潮出版社

作者：文彬

页数：260

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>

<<习惯改变人生>>

前言

有什么样的习惯，就有什么样的行为；有什么样的行为，就有什么样的人生。

习惯每时每刻都在左右着我们的行为，影响着我们的人生。

习惯是人的思维定势，是一种潜移默化的力量，它既可以为你带来光明，也可以把你引向黑暗。

多一个好习惯，就会多一次成功的机会；多一个好习惯，就会多一份成功的信心。

因此，一个人也许没有很好的天赋，但是一旦有了好的习惯，就一定会给自己带来好的命运，成就一生的幸福：成功学大师拿破仑-希尔说：“人与人之间原本只有很小的差异，但是这种很小的差异却导致人的一生迥然不同，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，最终的结果就是成功或失败的不同人生结局”。

这生动说明了思维方式和行事方法对于能否获取成功的巨大影响。

良好的习惯是通过学习，实践和痛苦的磨炼，自觉的修养逐步形成的。

良好的习惯直接影响着人的品行、道德、生活规律等，是成就宏伟人生的基础，是成就人生伟大事业的动力。

伟大的科学家、发明家爱迪生，他一生养成了好奇，善于观察、善于动脑，勇于创新的良好习惯。

他短暂的一生就有着几百项发明，成为世界闻名的大发明家。

但在很多时候，某些行为一旦形成习惯，心就会不知不觉地进入惯性轨道，被其所控，不是我们想改变就能轻易改变的。

因为习惯是由日积月累而来，有着根深蒂固的力量。

许多人认为，习惯一经形成就无法改变了。

其实不然，习惯并非不可改变的。

心理学研究表明，习惯的形成和完善，主要取决于自身所处的生活环境。

习惯可以通过新的、自觉的自我调适以及积极的实践来加以改变。

改变不良习惯，养成好习惯，并不是一蹴而就的事情，它需要我们用毅力、恒心和不断的自我提醒才能得以达成。

幸运的是，我们每个人都具备这些能力，只要你肯用心！

如果你想要主宰自己的命运，改变自己的人生，那么，请先主宰你的习惯——做自己习惯的主人。

你完全可以通过改变自己的习惯而改变自己的人生。

好习惯是我们成功的基石，也是走向成功的阶梯！

任何一个人，即便其命运多舛，生命中充满挫折，只要你能够保持良好的习惯，必能排除人生旅途中的各种艰难困苦，迎来成功，带来好运，成就美好的人生。

<<习惯改变人生>>

内容概要

在很多时候，某些行为一旦形成习惯，心就会不知不觉地进入惯性轨道，被其所控，不是我们想改变就能轻易改变的。

因为习惯是由日积月累而来，有着根深蒂固的力量。

许多人认为，习惯一经形成就无法改变了。

其实不然，习惯并非不可改变的。

心理学研究表明，习惯的形成和完善，主要取决于自身所处的生活环境。

习惯可以通过新的、自觉的自我调适以及积极的实践来加以改变。

改变不良习惯，养成好习惯，并不是一蹴而就的事情，它需要我们用毅力、恒心和不断的自我提醒才能得以达成。

幸运的是，我们每个人都具备这些能力，只要你肯用心。

你的心改变了，你的行为才会改变；你的行为改变了，你的习惯才会改变；你的习惯改变了，你的人生才会改变。

有什么样的习惯，就有什么样的行为；有什么样的行为，就有什么样的人生。

习惯每时每刻都在左右着我们的行为，影响着我们的人生。

习惯是人的思维定势，是一种潜移默化的力量，它既可以为你带来光明，也可以把你引向黑暗。

多一个好习惯，就会多一次成功的机会；多一个好习惯，就会多一份成功的信心。

因此，一个人也许没有很好的天赋，但是一旦有了好的习惯，就一定会给自己带来好的命运，成就一生的幸福。

<<习惯改变人生>>

作者简介

文彬，20世纪70年代生人，现就职于某文化公司，自由撰稿人。发表的作品数十部，累积数百万字，其作品经典睿智，洞穿世事，常一语点破人情，又不乏温暖励志，以冷眼洞悉世情，以慧心指点迷津，深受读者喜爱!

<<习惯改变人生>>

书籍目录

第一章 告别昨天改变习惯，改变命运

- 坏习惯是阻碍成功的敌人
- 习惯是一把“双刃剑”
- 克服自卑，成功的路才会宽敞
- 坏习惯如病早治如初
- 好习惯重在养成
- 好习惯需要随时培养
- 用习惯去克服习惯
- 做自己习惯的主人
- 告别昨天，成就全新的自己

第二章 心态习惯有什么样的心态，就有什么样的人生

- 好心态是一种好习惯
- 成败就在一念之间
- 不同的心态决定不同的人生
- 积极心态造就成功
- 每天给自己一个希望
- 不要抱怨自己没有机会
- 有付出才会有回报
- 尝试着改变对待事物的态度
- 拿得起放得下是人生大智慧
- 珍惜眼前的生活

第三章 时间习惯学会掌控自己的时间

- 时间就是生命
- 时间就是金钱
- 善用余暇时间增长知识
- 充分利用每一分钟
- 全神贯注于一件事
- 有效地掌控时间
- 别让时间总显得那么紧
- 要事第一，主次分明
- 做时间的主人

第四章 思考习惯不盲从，寻找自由的内心

- 把思考的权利掌握在自己手里
- 善于了解，精于观察
- 思考领先一寸，行动领先一步
- 游刃有余地成就完美人生
- 摆脱目光短浅的思维习惯
- 突破思维定势，学会灵活变通
- 该舍弃就舍弃，不要犹豫
- 给自己留些时间用于思考
- 坚持每日反省自己

第五章 行动习惯一位先行者，胜于千万评论家

- 主动寻找机会，成功离你不会远
- 成功在于比别人先行一步
- 养成“现在就去”的好习惯

<<习惯改变人生>>

今日事，今日毕

改掉安于现状的旧习，创造新的未来

拖延是最可怕的敌人

机遇没有第二次

一百个想法不如一个行动

只有行动才能将不可能变为可能

第六章 勤奋习惯不要把今天的事带到明天

勤奋是成功人生的关键

不积跬步，无以至千里

笨鸟先飞早入林

勤奋是开启成功的钥匙

不要把希望寄托在别人身上

自己没努力就不要抱怨命运不公平

扼住命运的喉咙，走自己的道路

摆正心态，克服懒惰

走出萎靡不振的状态

第七章 学习习惯拒绝平庸成就卓越

知识决定命运

积累知识比积累财富更重要

随时随地给自己充电

经验来自于不断地总结

三人行，必有我师

他山之石，可以攻玉

失败是成功的必经步骤

家有万贯，不如薄技在身

把读书当做一生的习惯

让学习成为一种自觉

第八章 健康习惯健康来自一分钟好习惯

健康是最高的生命品质

拥有健康就拥有了一切

你是自己所有疾病的制造者

水是生命之源健康之本

保证充足睡眠

好睡眠需要轻装上阵

工作好的前提是休息好

让自己每天都充满活力

智慧来自于自己的健康心理

懂得珍视和爱惜自我

第九章 品质习惯品质是做人的根本

诚信是人生最大的资本

仁者爱人，人恒爱之

一流的品格是一种习惯性的坚持

把忍让修养成一种习惯

谦虚谨慎，一切美德的皇冠

不轻易承诺

知错就改，善莫大焉

懂得感恩，学会惜福

<<习惯改变人生>>

第十章 情绪习惯情绪是你内心的风向标

别跟自己过不去
学会善待自己
经常调节不良心态
少些计较，多些包容
学会忍耐
再苦也要笑一笑
放缓步伐欣赏更多的风景
给疲惫的心灵洗个澡
永远只看事物的光明面
养成谦虚的习惯

第十一章 交际习惯 社交决定人脉，人脉决定成败

用赞美拉近对方的心
以良好的形象示人
把别人放在第一位
坦率是沟通的关键
宽容使自己的胸怀更宽广
把微笑送给周围的人
若要人动心，自己先动情
给予朋友充分的信任
千万不要强人所难
不要轻易卷入无聊的人际角斗
好口才是一生的财富
乐于向别人伸出援手

第十二章 工作习惯 培养良好习惯，成就你的优秀

热爱工作才能创造奇迹
把工作当做人生的享受
好心情让工作事半功倍
细节是成败的关键
总是把精力放在该做的事情上
专注于自己的工作
恪尽职守是职场美德
主动承担责任是一种使命感
自动自发的地工作
追求卓越，超越自我
用心才能够见微知著

第十三章 合作习惯 单打独斗的时代已经过去

个人的成功离不开团队合作
相互信赖，友好合作
相互关爱，共同进步
自己是集体中的一分子
宽容是合作共事的纽带
忠于职守是对团队的最大贡献
要独立，但不要孤立
懂得分享，不独占团队成果
顾全大局，甘当配角
双赢胜于单赢

<<习惯改变人生>>

第十四章 持之以恒习惯 你离成功只有一步之遥

成败之间往往只差一点

耐性在于必要的坚持

成功始于坚韧，成于执著

坚持的明天叫成功

把一件事坚持做下去

毅力是无法替代的

绝不放弃才有成功的希望

耐心让你无往而不胜

<<习惯改变人生>>

章节摘录

好心态是一种好习惯 人的心态可以给人的工作的生活带来很大的影响，如果一个人一贯抱着消极的心态，那他就总是会在关键时刻充满疑虑，不但不相信别人的话和别人的劝告，甚至不相信自己的所见所闻。

这一系列的不相信，使他在不知不觉中失去了成功的信心和机会在内的很多东西。

一个人的成功不仅仅靠机遇，也是一个人能力的体现，而这些都取决于一个人的心态。

心态消极的人，往往会丧失自己的信心，即便有再多的机会，也不会被他抓住，所以他就很有可能与成功无缘。

而心态积极的人对自己充满信心，没有条件可能通过的努力创造条件，并且主动地去寻求机会，即使是一线希望，他也会紧抓不放，成功的天平自然会向他倾斜。

在中国古代的民间传说中，有一位名叫后羿的神射手，练就了一身百步穿杨的好本领，几乎从来没有失过手。

人们争相传颂他高超的射技，对他非常敬佩。

据传当时的夏王也曾亲眼目睹过后羿的射箭本领，并且十分欣赏他的功夫。

一天，夏王心血来潮，想把后羿召入宫中，单独给他一个人表演，以领略他那炉火纯青的射技。

后羿招进宫后，立刻被带到御花园的一片开阔地带。

夏王命人拿来一块一尺见方、靶心直径大约一寸的兽皮箭靶，而后他对后羿说：“今天请你来，是想请你展示一下你精湛的射箭本领，这个箭靶就是你的目标。

为了使这次表演过程不至于沉闷乏味，我来给你定个赏罚规则：如果你射中了的话，我就赏赐给你黄金万两；如果射不中，那就要削减你一千户的封地。

现在，请开始吧。

”听了夏王的话，后羿一言不发，面色变得凝重起来。

他慢慢走到离箭靶一百步的地方，脚步显得相当沉重。

然后，后羿取出一支箭搭上弓弦，摆好姿势拉开弓开始瞄准。

想到这一箭出去可能发生的结果，一向镇定的后羿呼吸变得急促起来，拉弓的手也微微发抖，瞄了几次都没有把箭射出去。

经过一番激烈的思想斗争后，后羿终于下定决心松开了弦，箭应声而出，射在了离靶心足有几寸远的地方。

后羿脸色一下子白了，他再次弯弓搭箭，精神却更加不集中了，射出的箭也偏得更加离谱。

后羿收拾弓箭，勉强赔笑向夏王告辞，悻悻地离开了王宫。

夏王在失望的同时掩饰不住心头的疑惑：“这个后羿平时射起箭来百发百中，为什么今天跟他定下了赏罚规则，反而大失水准了呢？”

”陪同夏王的其中一个臣子解释说：“后羿平日射箭，是在一颗平常心之下，水平自然可以正常发挥。

可是今天他射出的成绩，将直接关系到他的切身利益，叫他怎能静下心来充分施展技术呢？

看来一个人只有真正把赏罚置之度外，才能成为当之无愧的神箭手啊！”

”这个故事告诉我们，一个人心灵的力量是无穷的，面对复杂多变的社会环境，只要我们拥有一颗从容镇静的内心，有一种心灵的勇敢，我们就可以变得勇敢坚强起来。

患得患失、过分计较自己的利益，不能保持一颗良好的心态，将会成为我们获得成功的最大障碍。

人的一生就像一趟旅行，沿途中有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。

如果我们拥有坚定的理想信念、一颗健康向上的心，不畏艰难险阻持之以恒的奋斗精神，不断挖掘自身潜在的精神力量，通过精神的力量影响人心，我们的人生轨迹就将会是平滑而不曲折的。

有人说，机会总是留给那些有准备头脑的人。

这就说明了一个人总能成功、而且总会有更多更好的机会在等着他，其根本原因就在于他们拥有一个积极的心态，时刻都在为自己创造成功的机会。

而那些心态消极的人即便是机会送上门来，也不会好好地利用，所以就很难有什么出色的成就。

<<习惯改变人生>>

一个人的积极心态可以使他获得人生中有价值的东西，而心态消极的人则只能与成功渐去渐远。这是因为消极心态会在不知不觉中摧毁人们的信心，使人们看不到将来的希望，也激发不出现在的动力，最终使希望泯灭。

最后就使人慢慢地走向意志消沉，最终就成了一个失去任何动力的消极者，成功也就离这类人越来越远了。

成功学始祖拿破仑·希尔说，消极的心态是人生最大的恶习，它会限制一个人的潜能。因为具有消极心态的人在遇到一个新观念的时候，通常不能很好地接受，而是采取躲避的态度。具体表现为：不敢冒险、打退堂鼓、以过去的经验来束缚自己的行为、或者干脆就满足于现在的生活，不求改变等。

也就是说，一个人相信会有什么结果，就可能导致什么结果。

天下没有免费的午餐，一个人不可能取得他自己都不曾追求的成就。

因为他根本就不相信他能达到这样的成就，当然也就不会去积极争取。

当一个消极心态者对自己不抱什么期望时，就会把自己的能力封冻起来，以至于最后都不知道自己有这种潜能，白白失去了好多机会。

消极的心态不仅会限制一个人的潜能，还会让我们丢失生存的价值。

积极的心态创造价值，而消极的心态拒绝创造价值。

抱着积极的心态不断地努力，就可以实现自己的人生价值。

而消极的心态往往会使人在即将成功的那一刻与成功擦肩而过。

20世纪初期，美国亚利桑那州的一位男子，花费了很长的时间，寻找位于兹默斯小镇附近的银矿矿脉。

终于有一次，他在一座小山的侧向掘出了一条大约200米的坑道，没想到矿道里的银矿已经被前人挖掘一空。

这位男子因此而失去了信心，放弃了整个计划，心力交瘁的他，不久就带着遗憾离开了人世。

没过多久，一家矿山公司买下了这个地方，并且重新发掘了那个男子放弃的矿脉，令人难以置信的是，就在距离废弃坑道1米左右的地方，他们发现了蕴藏量极其丰富的银矿。

当生命不断前行的时候，一个人可能会不止一次地处于逆境中，只要我们在面对这些逆境的时候保持一种积极向上地精神状态，就会让自己意识到：尽管人生是艰难的，但一切都会过去；我们最终会成为赢家。

一个充满积极态度的人在面对困难时，是不会被困难所吓倒而停滞不前的，他们始终积极地面对人生，相信自己能够战胜一切艰难险阻，对自己的成功产生一种强烈的欲望，最终促使自己走向成功。

只有积极的心态才能创造奇迹。

只要我们具备一种积极向上的思想，渴望成功的动力，就会不断地取得成功。

遗憾的是，大多数人虽然都知道自己想要什么，但由于生活的变化无常，由于一些暂时的失败和挫折，使得自己变得麻木、呆板起来，潜藏在内心深处的能力得不到发挥。

好心态其实是一个人的优秀习惯。

如果我们不能正确地对待自己，不能对自己的人生做出正确的定位，就会找不到自己前进的方向，那么我们就永远与成功无缘。

一个人只有正确地认识自己，养成积极向上的优秀习惯，找准自己正确的人生坐标，改变自己错误的思维模式，才能走向成功的巅峰。

P20-22

<<习惯改变人生>>

编辑推荐

《习惯改变人生：决定你一生成败必备的13种习惯》由文彬编著。

如果你想要主宰自己的命运，改变自己的人生，那么，请先主宰你的习惯——做自己习惯的主人。你完全可以通过改变自己的习惯而改变自己的人生。

好习惯是我们成功的基石，也是走向成功的阶梯！

任何一个人，即便其命运多舛，生命中充满挫折，只要你能够保持良好的习惯，必能排除人生旅途中的各种艰难困苦，迎来成功，带来好运，成就美好的人生。

<<习惯改变人生>>

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>