

<<筛选你的习惯>>

图书基本信息

书名：<<筛选你的习惯>>

13位ISBN编号：9787563917969

10位ISBN编号：7563917969

出版时间：2007-7

出版时间：北京工业大学

作者：赵文博

页数：261

字数：211000

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>

<<筛选你的习惯>>

内容概要

习惯能成就一个人，也能摧毁一个人。

习惯这东西，是一种势力——所谓“习惯成自然”，就像火车在刹车后，依然会朝前缓行一样。

筛选你的习惯，就是要颠覆那些习以为常的坏习惯势力，对它们来一次革故鼎新。

生活习惯、工作习惯、学习习惯，虽然不是与生俱来的，但可能伴随人的一生；思维习惯、社交习惯、行为习惯，良好习惯令人敬仰，恶劣习惯让人鄙夷。

我们既应该尊重习惯，又必须筛选习惯。

谁能养成优良习惯，谁就能够事半功倍；谁能扭转不良习惯，谁就能够驾驭人生。

本书专为囿于种种习惯的人们而作。

全书对生活、工作、社交、思考等方面的习惯，进行了深入的剖析，并从正反两面进行了扬弃式点评，同时，还举例说明了筛除种种坏习惯的方略，读者可以从中找到适合自己的“筛选”，习惯的方法和技巧。

<<筛选你的习惯>>

书籍目录

1 习惯决定品格 1.习惯是你的私人秘书 2.思想决定习惯,习惯提升品位 3.互赖性能使你成为团队里出色的一员 4.起初我们造就习惯,后来习惯造就我们 5.好习惯需要代代相承 6.梦想、幽默和坚持的习惯是成功者的必备素质 7.卓越不是单一的举动,而是习惯 8.别让心中那个“慌鬼”作怪 9.错觉本身也是坏习惯 10.千万别做那个“杀鹅取蛋”的“农夫”

2 以智慧造就习惯 1.把积极的选择变成一种习惯 2.习惯:功在当前,利在一生 3.以正确的价值观和人生观来引导 4.由智慧造就的习惯能成第二天性 5.自制力是一个人品格的主要基础 6.自律是成功者不可或缺的一项素质 7.自强就是敢于向一切事物挑战 8.淡泊名利的人才真正懂得自尊 9.自信能给你的人生增添一条成功的路径 10.既要能一击中的,又要能百折不回

3 以习惯成就人生 1.运动能让你获得精神上的松弛和愉悦 2.健康是幸福之本,也是成功之本 3.有嗜好不可怕,可怕的是成“瘾” 4.感谢不要只放在心里,而要说出口 5.空洞的说教不如鲜活的事实 6.培养对生活的兴趣,懂得接纳与参与 7.小毛病能毁大前程 8.遵守秩序是尊重他人的表现 9.坚毅的心态是产生奇妙力量的源泉 10.把诚实作为终生的习惯 11.只要是自己认定的事,绝不可优柔寡断 12.有时候,不作决定比错误的决定还糟糕 13.一以贯之的习惯是成大事的必备要件

4 缺乏思想的习惯是不成功的习惯 1.别把你独一无二的东西丢了 2.没有思想的习惯是不成功的习惯 3.先动脑子后动手,这是聪明人的做事习惯 4.心有几分清静,就有几分自在的创意 5.便宜面前更要三思 6.宁静以致远 7.冷静,能让你主宰任何可能发生的事情 8.养成凡事以逻辑推理的好习惯 9.成功在于具有超常思维 10.面对难题,引导比强拉要有效得多

5 把创新变为自己一生的习惯 6 学会思考比学习知识更重要 7 人要有执著的习惯,也要有放下的习惯 8 好人缘,才是好习惯 9 先做人,后做事 10 做事有做事的习惯,成功有成功的法则

<<筛选你的习惯>>

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>