

<<成就大事的70个好习惯>>

图书基本信息

书名：<<成就大事的70个好习惯>>

13位ISBN编号：9787563918010

10位ISBN编号：7563918019

出版时间：2007-7

出版时间：北京工业大学出版社

作者：郑一群

页数：196

字数：167000

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>

<<成就大事的70个好习惯>>

内容概要

习惯是经过长时间逐渐养成的不易改变的行为或倾向。

研究表明，一个人每天的90%的行为都是无意识的，都是受到习惯的支配。

习惯每时每刻都在影响着人的生活，它使行为自动化，不需要特别的努力，不需要别人的监控，在什么情况下就按什么规则去行动。

习惯一旦养成，就会成为影响人生的一种力量。

心理咨询专家胡志威研究发现，一个人工作、学习的好坏，20%与智力因素有关，80%与非智力因素有关。

而在信心、意志、习惯、兴趣、性格等非智力因素中，习惯又占有重要的位置。

好习惯才有好人生。

有的人一生顺利，有的人命运多舛；有的人事业辉煌，有的人碌碌无为；有的人屡败屡战，最终成功，有的人竭力奋争，结果一事无成。

人生的后面似乎有一只神奇的手在指挥着每一个人，其实这只无形的手不是别的，正是人的习惯。

习惯就像是飞驰的列车，惯性使人无法止步。

习惯是一点一滴、循环往复、无数重复的行为养成的，不管是好的习惯还是坏的习惯莫不如此，只是结果不同。

好的习惯是一种美德，坏的习惯是一种惰性。

习惯就是这样一种力量，它长年累月地影响着人们的品德，决定着人们的思维和行为方式，左右着人们一生的成败。

<<成就大事的70个好习惯>>

书籍目录

第一章 有好习惯才有好气质 1. 从容大方体现好气质 2. 大方得体的外在素养 3. 外在形象很重要 4. 养成举止优雅的习惯 5. 谈吐不凡的个人魅力 6. 具有阳光般的笑容 7. 具有感染力的肢体语言 8. 让表达自己成为一种习惯 9. 养成倾听自己内心声音的习惯第二章 好习惯体现好修养 10. 养成诚信正直的好习惯 11. 建立起自己独特的个性 12. 坚强的毅力也是一种习惯 13. 学会正确看待自己 14. 不断自我反省 15. 凡事不必追求完美 16. 品格是人性的桂冠 17. 勇于接受自我 18. 把自己的位置放到最低 19. 从点滴开始储存信用 20. 控制好自己情绪第三章 好习惯营造好心境第四章 好习惯带来好心情第五章 好习惯让你更自信第六章 好习惯助你启得好人缘第七章 好习惯成就你的事业

<<成就大事的70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>