

<<让好习惯成全你>>

图书基本信息

书名：<<让好习惯成全你>>

13位ISBN编号：9787801797520

10位ISBN编号：7801797523

出版时间：2009-1

出版时间：中国致公出版社

作者：余洁

页数：250

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>

## <<让好习惯成全你>>

### 前言

好习惯能够造就人，坏习惯可以摧毁人。

有的人习惯“黎明即起，洒扫庭院”，有的人则习惯早上美美地睡个懒觉；有的人滴酒不沾，有的人则每天都好喝几杯；有的人喜欢衣着整洁，有的人则大大咧咧，不修边幅；有的人说话谦恭有礼，有的人则唯我独尊；有的人宽容有度，有的人却小肚鸡肠；有的人做事有条不紊，有的人则杂乱无章；有的人承诺了别人，就绝不食言，有的人刚刚答允得极好，可一转身就抛置脑后；有的人勤于储蓄，有的人却喜欢挥霍无度……。

其实，养成好习惯或坏习惯的，都与人们从小所受的家庭和社会的影响有关。

叶圣陶曾说过：“教育就是培养习惯。”

习惯并非与生俱来，而是经过后天培养的，许多习惯是因为经常做一件事而自然形成的，还有一些习惯是人为的、刻意养成的。

莎士比亚说得好：“习惯若不是最好的仆人，它便是最坏的主人。”

这句话很有意思，如果真的让坏习惯主宰了自己的生活，那么，它就是你“最坏的主人”。

明人吕坤把坏习惯称之为“惯病”。

他说：“戒除惯病是很难的。”

必须下一番苦功夫。

事实的确是如此，若不以坚强的意志来强迫自己予以改正，坏习惯是很难自行去掉的。

## <<让好习惯成全你>>

### 内容概要

都说习惯决定人生，但是养成一种习惯与告别一种习惯。  
都绝非易事。

因为人们总是依赖那些习以为常的事。

殊不知它既能将你带入天堂，也有可能带你进入地狱！

好的习惯贵在坚持，坏的习惯源于惰性。

是习惯决定了你的人生价值，前途未卜之时，习惯就是你的方向。

在成败的毫厘之间。

习惯决定一切！

## <<让好习惯成全你>>

### 书籍目录

前言第一章 重仪表懂礼仪，塑造自身形象 1.注意仪表，得体大方 2.保持端庄的行为举止 3.称呼恰当，讲究分寸 4.多用谦辞敬语 5.注意说话方式，把话语说漂亮 6.看着对方的眼睛说话 7.真情付出，笑脸迎人 8.相敬如宾，才能夫妻长久 9.礼貌待人，谦让出真情第二章 经常学习，自抬身价 1.开卷有益，读书使人知识渊博 2.勤于学习，让自己更加优秀 3.向他人学习，与能人交流 4.善于了解，精于观察 5.活到老，学到老 6.用知识指导实践 7.养成看报纸、看电视新闻的习惯 8.掌握一门外语第三章 经常规划时间，别让时间浪费 1.如实赴约，增强时间观念 2.科学合理安排时间 3.分清主次，提高时间利用率 4.聚零为整，拼凑时间边角料 5.今天事，今天做 6.珍惜时间，不轻易放过一分一秒 7.每日都要抽点时间读书第四章 自信自立，用自己的拳头打江山 1.培养独立意识，掌握自己命运 2.独立才能自立 3.自信才能自强 4.反省才能进步 5.抛开“拐杖”，消除依赖心理 6.少存怀疑，充满自信 7.明确方向，找准位置 8.谦虚谨慎，消除自负心理 9.不能破罐子破摔第五章 检点自己，人生目标才不会出轨 1.控制情绪，不要随便发怒 2.不要轻易说放弃 3.与其抱怨，不如接受 4.改掉自私自利的心理 5.知错就改，善莫大焉 6.要求别人之前，先要自己做好 7.不要计较，凡事包容 8.该放的事，一定要放 9.避免唠叨，从容豁达第六章 勤俭节约，积累财富的秘方 1.该花则花，该省则省 2.精打细算，开源节流 3.有计划储蓄，以备不时之需 4.合理理财，计划花钱 5.知足常乐，消除攀比心理 6.从一点一滴起积累第七章 做好本职工作，成为老板“红人”第八章 注重社交小节，做人左右逢源第九章 维护健康，身体最要紧主要参考文献

## <<让好习惯成全你>>

### 章节摘录

生活中，许多人都可以养成善于学习的好习惯，但是，却不能将这一习惯一直延续下去，认为只要是成功了，自己的梦想实现了，学习的习惯就可以被放弃了。

殊不知，这种想法有多么的无知，学习的习惯可以令人受用终生。

人活着应该有个目标，有个方向，否则就会迷茫。

这个方向，也正是人们经常说的志向，而志向的建立，又需要与学识联系在一起。

每一个想成就一番事业的人，均有一个良好的学习习惯，并用这个习惯督促自己不断前进，从而实现目标。

汉代的王充，是通过敏而好学，刻苦努力而成功的。

王充，东汉时会稽上虞人，出身于“庶门孤族”，没有什么家底储备，一家人过着清贫的日子，在《论衡·自纪篇》中，王充这样叙述自己的青少年时代：童年时与其他儿童游戏，不随便打闹，“侪伦（指小伙伴）好掩雀、捕蝉、戏钱”，“充独不表”。

他6岁开始识字，8岁进书馆学习。

老师讲授《论语》、《尚书》，他一天能背1000多字。

约15岁时王充到京9币洛阳进太学深造，开阔了眼界。

但太学里的学习并不能使王充感到满足。

《后汉书·王充传》说他“好博览而不守章句”，即学习时不拘于经典词句，而是广读群书。

由于家境贫寒，买不起书，他经常到洛阳的书市中去看书。

在热闹的街市里，他也能全神贯注，甚至暗暗背诵下特别好的词句。

王充学成之后，回到家乡，一面授徒讲学，一面自己著述。

曾希望能当官出仕的王充有过相当大的政治抱负，一心能有所作为。

但是当时门阀豪族控制仕途，英俊皆为下僚，王充出身寒庶，其思想见解又不为当时的统治者所赏识，所以他只做过几次幕僚一类的小官儿不常常因意见不合而被迫辞职。

## <<让好习惯成全你>>

### 媒体关注与评论

习惯的养成有如纺纱，开始只是一条细细的缝线，随着我们不断地重复相同的行为，就好像在原来那条丝线上不断缠上一条条丝线，最后它便成了一条粗绳，把我们的思想和行为给缠得死死的。

——屿甸

## <<让好习惯成全你>>

### 编辑推荐

《让好习惯成全你》让你成为老板“红人”注重社交小节，做人左右逢源维护健康，身体最要紧。一个人的成功，从良好的习惯开始。

成功的人做习惯的主人，失败的人做习惯的俘虏。

习惯并不是与生俱来的，而是经过后天培养的，许多习惯是因为经常做一件事自然形成的，还有一些习惯是人为的、刻意养成的。

习惯若不是最好的仆人，它便是最坏的主人。

<<让好习惯成全你>>

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>