

<<日常好习惯全书>>

图书基本信息

书名：<<日常好习惯全书>>

13位ISBN编号：9787802056039

10位ISBN编号：7802056039

出版时间：2009-2

出版时间：开明出版社

作者：刘迪谦，杨勇 主编

页数：270

字数：278000

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>

<<日常好习惯全书>>

前言

培根说过：“习惯有一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。

”好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断地增长，一个人毕生都可以享用它的利息。而坏习惯是道德上无法偿清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到人生破产的地步。

好习惯与成功有着怎样的关系？

为什么说好习惯是成功的钥匙，让您立于不败之地；坏习惯则是向失败敞开的门，让人从成功的宝座上跌下来？

成功的人和失败的人唯一不同的地方为什么就在于习惯不同？

您自己的习惯是好是坏？

哪些习惯是好习惯？

您需要哪些好习惯？

《日常好习惯全书》就是针对这些问题，通过对处于快节奏、高压力的社会群体生活、工作、学习等方面多维调查、汇总、分析，在全新的理念指导下，从与我们有着密切联系的吃、穿、住、用、行等方面着手，系统性地帮助我们培养良好的习惯。

本书不是放到书架上的书，而是放到办公室和床头的随时指导我们培养好习惯的书。

它可以帮助孩子一步一步地在成长过程中养成好习惯；它可以指导青少年逐渐地改正自己已经养成的坏习惯；它可以协助中年人明白自身的习惯是好是坏。

<<日常好习惯全书>>

内容概要

本书针对好习惯与成功的关系，坏习惯对成功的影响等问题，通过对处于快节奏、高压力的社会群体生活、工作、学习等方面多维调查、汇总、分析，在全新的理念指导下，从与我们有着密切联系的吃、穿、住、用、行等方面着手，由浅入深地将深奥枯燥的内容用通俗易懂的语言表现出来，全面系统地帮助我们培养良好的习惯。

本书简单、大方、实用，贴近生活，贴近实践，为您快乐生活、成就事业从培养好习惯角度全面导航。

<<日常好习惯全书>>

书籍目录

- 第一篇 习惯决定您的成败
 - 第一章 好习惯是开启成功的钥匙
 - 第一节 好习惯的力量
 - 第二节 习惯塑造性格
 - 第三节 性格决定成败
 - 第二章 了解您自己的习惯
 - 第一节 习惯是可以改变的
 - 第二节 好习惯自测
- 第二篇 好习惯从点滴开始
 - 第三章 待人接物好习惯
 - 第一节 以诚相待，尊重他人
 - 第二节 礼貌用语挂嘴边
 - 第三节 主动问好
 - 第四节 双手接递物品
 - 第五节 坐有坐相，站有站相
 - 第六节 进别人的房间先敲门
 - 第七节 不窥探别人隐私
 - 第八节 学会倾听
 - 第九节 尊老爱幼、善待弱者
 - 第十节 其他待人接物好习惯
 - 第四章 饮食好习惯
 - 第一节 珍惜粮食
 - 第二节 定时定量
 - 第三节 细嚼慢咽
 - 第四节 不偏食、不挑食
 - 第五节 粗细结合，荤素搭配
 - 第六节 少吃零食
 - 第七节 少说话、不出声
 - 第八节 少喝饮料，多喝白开水
 - 第九节 安全选购食品
 - 第十节 其他饮食好习惯
 - 第五章 着装好习惯
 - 第一节 着装注意整体美
 - 第二节 着装要符合身份
 - 第三节 着装要注意场合
 - 第四节 着装要合体
 - 第五节 着装干净整洁
 - 第六节 不穿奇装异服
 - 第七节 饰物佩带要得体
 - 第八节 其他着装好习惯
 - 第六章 外出好习惯
 - 第一节 早准备早出发
 - 第二节 列抄清单不可少
 - 第三节 安全第一
 - 第四节 不随地吐痰

<<日常好习惯全书>>

第五节 减少户外进食

第七章 睡眠好习惯

第一节 睡眠环境布置好

第二节 调好“生物钟”

第三节 睡前饮食讲究多

第四节 睡前热水泡泡脚

第五节 睡前保养不可少

第六节 给大脑“放个假”

第七节 保持正确睡姿

第八节 其他睡眠好习惯

第八章 个人卫生好习惯

第一节 饭前便后要洗手

第二节 早晚要刷牙

第三节 勤洗头勤洗澡

第四节 勤换衣勤洗衣

第五节 勤剪指甲勤理发

第六节 其他个人卫生好习惯

第九章 特殊时期好习惯

第一节 婴幼儿好习惯

第二节 青春期好习惯

第三节 月经期好习惯

第四节 新婚期好习惯

第五节 孕产期好习惯

第六节 更年期好习惯

第七节 退休期好习惯

第八节 “第二童年期”好习惯

<<日常好习惯全书>>

章节摘录

婚前准备1.婚前生理知识准备结婚意味着男女将要开始两性结合的夫妻生活，所以除婚前检查外，还要学习一些生理卫生常识。

许多新婚夫妇由于缺乏这方面的科学知识。

有的在新婚之夜，因为处女膜问题发生猜疑；有的过于沉迷于性生活中，影响了健康，甚至引起生理、心理上的某种不良变化，导致双方感情不和；有的赶上女方月经期也要同房，给妻子造成心理上的伤害，甚至染上妇科疾病；有的夫妻性生活长期不和谐，不知是什么原因，又不好意思找大夫，使双方十分苦恼。

再有，婚后女方正常的怀孕、分娩、哺育，都需要有关的生理知识。

孩子出生后，双方要精心喂养婴儿，避孕节育，也要知识做指导。

所以，青年男女在婚前应学一些卫生常识，知道得多些更好，不要怕别人说什么，也不要不好意思。

这不仅有利于夫妇双方和后代身体健康，而且能使爱情得到进一步的巩固和发展。

2.树立共同的人生观男女双方应树立起共同的理想、抱负和追求。

志同道合是建立、巩固和发展爱情的强大力量，是维系永恒爱情的纽带。

相爱的男女双方不仅要成为生活中的伴侣，而且要成为事业上的同志。

爱情要经得起生活困难的考验，而这只有双方具有共同的人生观才能做到。

相爱的男女双方的人生观存在一定分歧是完全可能的，但只要没有根本的冲突，通过努力，是能够达到一致的。

男女双方在恋爱阶段，应广泛地交流思想，互相沟通。

共同树立起积极的人生观。

男女双方注意在接触中加深了解，把握对方的性格特征，在交往中扬长避短，以达到协调一致。

3.培养共同的兴趣爱好。

男女双方应在兴趣爱好方面寻求更多的共同点。

相同的兴趣爱好是调剂未来生活和补充爱情必不可少的。

未来的家庭生活应该是多种多样的，除了衣食住行这些内容之外，还应有健全的精神生活。

<<日常好习惯全书>>

编辑推荐

《日常好习惯全书》由科学技术文献出版社出版。

为什么说好习惯是成功的钥匙？

哪些习惯是好习惯？

您需要哪些好习惯？

<<日常好习惯全书>>

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>