

改变女人一生的100个习惯



[改变女人一生的100个习惯_下载链接1_](#)

著者:季慧

出版者:哈尔滨出版社

出版时间:2005-9

装帧:平装

isbn:9787806995426

对于你来说，习惯是什么？

习惯是穿衣报的时候先穿左边的袖子。

习惯是每个月26号左右开始惦记工资的事情。

习惯是走楼梯的时候，第一步是左脚，最后一步也是右脚。

习惯是看书的时候咬着手指。

习惯是上网先打开sohu，然后是xici，接着tyanya，最后是朋友们的博客，要是还有兴趣就去bild转转。

习惯是心情好的时候朝着左边睡，心情不好的时候朝着右边睡。

习惯是先买荤菜，再买素菜。

.....

最早被告知的，应该是小时候妈妈说：饭前便手洗手、不随地丢纸屑、讲文明、懂礼貌，那个时候的习惯是人生最基本的行为规范。带着小时候的习惯我们慢慢长大，这么多年习惯跟随着我们，它们像空气一样与我们关系紧密，我们却从来都没有坐下来审视它们。

养成一些好习惯也保留了一些坏习惯，习惯就像一种藤蔓植物，坚韧而有力量，在冷暖交替的四季不断生新芽开新花。

习惯随时间形成，逐渐成为一种生活方式。如果能清楚地看到生活与健康之间的因果关系，你会很愿意也必须改掉许多无益于自己的习惯。

首先要制定一个计划，把它大声说来。

用笔记下前进的脚步。

寻找支持团队和最佳战友。

在镜框上贴一张小纸条。

最后，进行一定的“准备工作”。

作者介绍:

目录:

[改变女人一生的100个习惯_下载链接1_](#)

标签

女性

改变自己

心智修炼

励志

修炼女子

修养

Self_Improvement

2012

评论

不错

偶尔读来，却发现很多道理讲得很是动人实在。

感觉很像是编者从各个地方搜罗来整合到一起得。

还行

翻翻目录看完的。

挺好!!! 喜欢独立有主见的女孩it is so difficult!!!

书很不错。 有些条款很实用。

[改变女人一生的100个习惯_下载链接1_](#)

书评

[改变女人一生的100个习惯_下载链接1_](#)