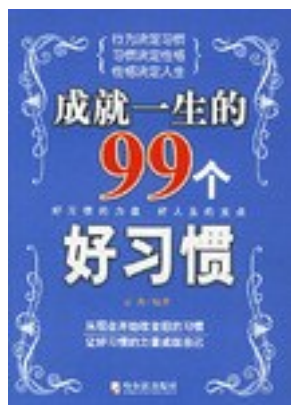


成就一生的99个好习惯



[成就一生的99个好习惯 下载链接1](#)

著者:云海

出版者:哈尔滨出版社

出版时间:2006-5

装帧:平装

isbn:9787806996638

习惯究竟是什么？

习惯就是在长时期里逐渐养成的，一时不容易改变的行为、倾向或社会风尚。可以通过长时期接触，或有意识地去培养，它有好习惯和坏习惯之分。例如：定期锻炼、事先做计划、尊敬他人，这些都是好习惯；遇事总往坏处想、有自卑感、总是怪罪别人等，这些都是坏习惯。当然，有些习惯无所谓好坏，例如：晚上淋浴、用叉子喝酸奶，浏览杂志时从后向前看。由于习惯的不同，它不是造就你，就是毁掉你。无论什么样的习惯，都会在中无形影响着你的生活。

本书有别于同类书籍的最大的特色所在就是，为那些渴望成功的读者提供具体而实用的方法与技巧，教他们怎样培养好习惯，摒弃坏习惯，从而一步一步走向成功。本书从如何塑造气质、如何保持心态、如何保持身体健康、如保高效率做事及维护良好的人际关系五个方面进一步阐释，对那些渴望获得有效信息的读者提供了翔实而实用的指导。

作者介绍:

目录:

[成就一生的99个好习惯_下载链接1](#)

标签

人生

管理

励志

习惯

评论

励志书里比较好的一本啦

习惯改变一切

[成就一生的99个好习惯_下载链接1](#)

书评

[成就一生的99个好习惯_下载链接1](#)