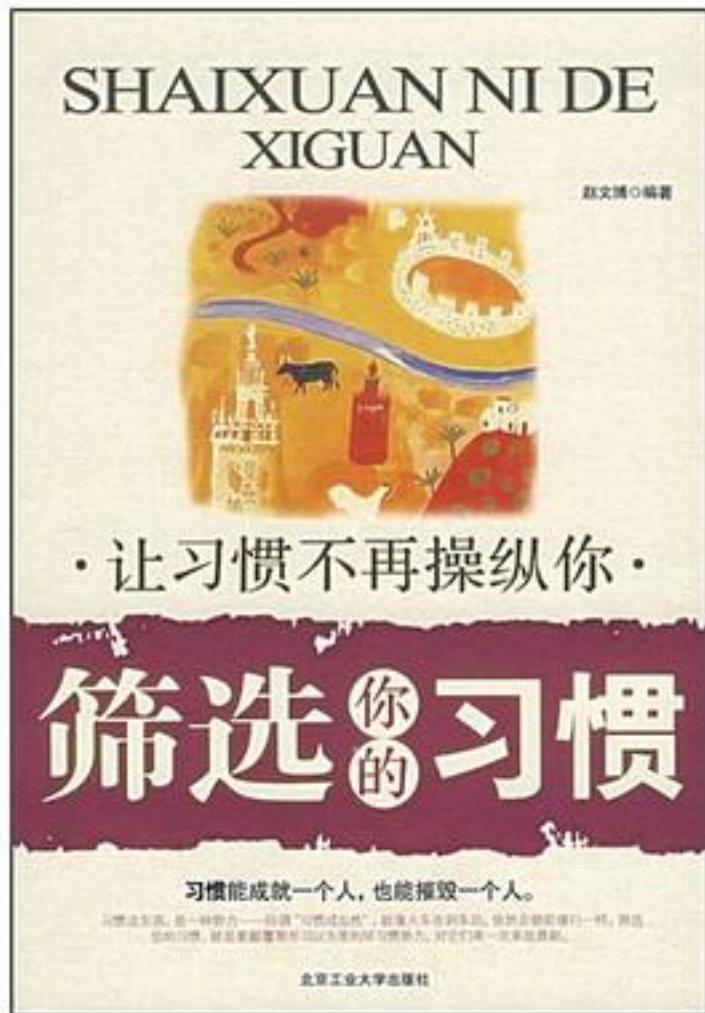


# 筛选你的习惯



[筛选你的习惯 下载链接1](#)

著者:赵文搏

出版者:北京工业大学

出版时间:2007-7

装帧:

isbn:9787563917969

《筛选你的习惯:让习惯不再操纵你》：习惯能成就一个人，也能摧毁一个人。习惯这

东西，是一种势力——所谓“习惯成自然”，就像火车在刹车后，依然会朝前缓行一样。筛选你的习惯，就是要颠覆那些习以为常的坏习惯势力，对它们来一次革故鼎新。

生活习惯、工作习惯、学习习惯，虽然不是与生俱来的，但可能伴随人的一生；思维习惯、社交习惯、行为习惯，良好习惯令人敬仰，恶劣习惯让人鄙夷。我们既应该尊重习惯，又必须筛选习惯。谁能养成优良习惯，谁就能够事半功倍；谁能扭转不良习惯，谁就能够驾驭人生。《筛选你的习惯：让习惯不再操纵你》专为囿于种种习惯的人们而作。全书对生活、工作、社交、思考等方面的习惯，进行了深入的剖析，并从正反两面进行了扬弃式点评，同时，还举例说明了筛除种种坏习惯的方略，读者可以从中找到适合自己的“筛选”，习惯的方法和技巧。

作者介绍：

目录：

[筛选你的习惯 下载链接1](#)

## 标签

习惯

自律

在书店偶然见到

## 评论

在图书馆偶尔碰到， 翻翻

[筛选你的习惯 下载链接1](#)

## 书评

筛选你的习惯 下载链接1