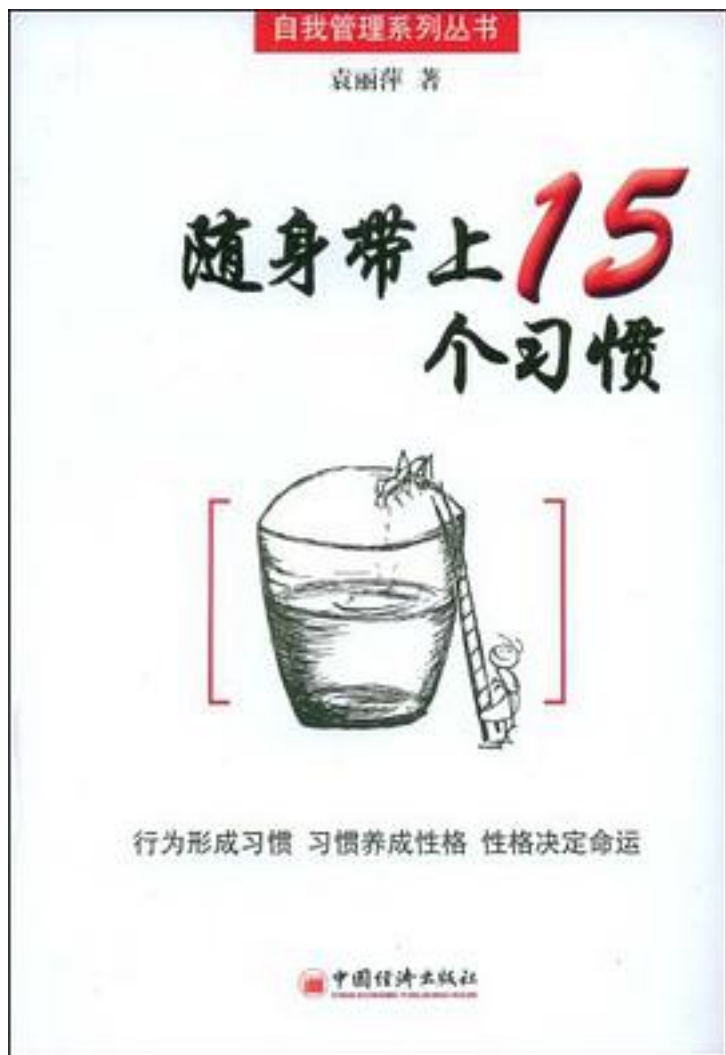


# 随身带上15个习惯



[随身带上15个习惯\\_下载链接1](#)

著者:袁丽萍

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787501782185

《随身带上15个习惯》主要内容：心理学巨匠威廉·詹姆士又说：“播下一个行动，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。”习惯对我们有着巨大的影响，它在不知不觉中，经年累月地影响着我们的行为，左右着我们的成败。

一个人一天的行为中，大约只有5%是属于非习惯性的，而剩下的95%的行为都是习惯性的。即便是打破常规的创新，最终也可能演变成为习惯性的创新。

根据行为心理学的研究结果：3周以上的重复会形成习惯；3个月以上的重复会形成稳定的习惯，即同一个动作，重复3周就会变成习惯性动作，形成稳定的习惯。

亚里士多德说：“人的行为总是一再重复。因此，卓越不是单一的举动，而是习惯。”

一根矮矮的柱子，一条细细的链子，竟能拴住一头重达千斤的大象，可这令人难以置信的景象在印度和泰国却随处可见。一只小鹰和小鸡一起生活。在母鸡的照顾下，小鹰很开心地和小鸡们生活在一起，竟然不会飞翔。

习惯了坏习惯，人就会像大象一般，挣脱不了细细的绳索，还以为自己已经把自己的能力发挥到了极限；习惯了坏习惯，人就会像雏鹰那样，仓皇地逃到母鸡的翅下，以为自己是只弱小可怜不会飞翔的小鸡。

作者介绍:

目录:

[随身带上15个习惯\\_下载链接1](#)

## 标签

个人管理

时间管理

成长

励志

修养

## 评论

#好书传阅# helen0030，零散的知识点，从不同的维度阐述了优秀的习惯，还是有一些启发闪光点的。

-----  
这种书总是千篇一律，只要你想写，你甚至可以写上随身带上150个习惯！

-----  
有时候喝点鸡汤也是不错的选择

-----  
最近市面上好多看似励志其实水份很足的书啊……其实大多都千篇一律。跟小标题就可以了，不需要细读，除非你不懂中文要下面具体的长篇举例说明。

-----  
5分钟翻完，只看大标题系列

-----  
一般般吧

-----  
[随身带上15个习惯\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[随身带上15个习惯\\_下载链接1](#)