

成败在于习惯



[成败在于习惯_下载链接1](#)

著者:李晓艳

出版者:石油工业

出版时间:2009-10

装帧:

isbn:9787502172831

《成败在于习惯》内容简介：当一个人把一种习惯反复地练习而变成无意识的时候，就

会不由自主地按照正确的方式去做事，自然会少走许多的弯路。好习惯是人生的资本，只要用心管理，这个资本会不断地增长，我们可以毕生享用它的利息。而坏习惯则是不断增长的债务，如果不及时还清，这种债务能以不断增长的利息折磨人，并把我们的人生引向破产的深渊。

很多的成功人士都有一个共同特点，那就是拥有雷打不动的良好习惯，比如喜欢阅读、不睡懒觉、整洁条理、每天做笔记、遇事爱思考、对人有礼貌等等。这些习惯看上去很简单，但是如果养成了这样的习惯，对于一个人的成功会有极大帮助。

《成败在于习惯》从学习、生活、处世、健康、理财等方面解剖习惯的密码，古今鉴用，中外融通，知识面广而可读性强，观念新颖而入情入理。

作者介绍:

目录: 第一章 认识习惯 1. 习惯是什么 2. 习惯主宰人生 3. 习惯塑造人生
4. 人以习惯生活 5. 早睡早起好习惯 6. 养成勤奋的习惯 7. 顺应人类普遍心理的习惯
8. 习惯的危险 9. 改变个人不良心理习惯 10. 人生的蝴蝶效应 第二章 时间习惯
1. 精确地计算时间 2. 让时间增值的方法 3. 提高效率的方法 4. 时间无限，生命有限
5. 善用零碎时间 6. 避免淹没于琐事之中 7. 把24小时变成48小时
8. 常用的时间管理工具 第三章 行为习惯 1. 积极的行动能实现目标 2. 磨炼你的毅力
3. 改变拖延的坏习惯 4. 现在就做 5. 绝不优柔寡断 6. 因势而变
7. 借别人的力量成事 第四章 说话习惯 1. 调整你的语速 2. 说话时应避免不好的习惯
3. 诚恳倾听别人的诉说 4. 逢人只说三分话 5. 真诚地赞美别人 6. 学会说“对不起”
7. 丰富你的谈话资料 8. 开玩笑应注意的事项 9. 不随便揭人短处
10. 培养自己的创造能力 11. 让谈话充满亲和力 第五章 学习习惯
1. 掌握有效的学习方法 2. 一生中要不断地学习 3. 从日常生活中学习
4. 学习的能力代表将来 5. 每天读书10分钟 第六章 工作习惯 1. 计划是成功的保障
2. 运行计划方案的技巧 3. 排好每一件工作的顺序 4. 安排每天的日程表
5. 明确做事的目的 6. 积极地制订计划 7. 灵活运用帕累托法则 8. 制订计划的要诀
9. 根据轻重缓急来做事 10. 职业人员应具备的习惯 11. 提高每天的工作效率
12. 职场坏习惯阻碍成功 13. 追求细节的完美 第七章 生活习惯
1. 生活中自我防卫的习惯 2. 养成节俭的习惯 3. 保持你的微笑
4. 为什么要每天自省五分钟 5. 比别人多做一点 6. 要有良好的仪表 第八章 处事习惯
1. 有大胸怀才有大成功 2. 积极主动的人成大事 3. 不论怎样都要好好把握
4. 遇事要多考虑3分钟 5. 从小事做起 6. 成功源于诚信 7. 永不放弃是成功的阶梯
8. 听取不同的意见 9. 排除依赖心理 10. 成为一个有自信的人 第九章 思维习惯
1. 发现机会就是创造机会 2. 成功青睐有创造的人 3. 尽可能选择新视角
4. 杜绝生硬的模仿 5. 打破思维的定式 6. 打破传统与消极 7. 打开思维的枷锁
8. 理性面对反对意见 9. 摆脱束缚发挥潜力 10. 给自己确定一个目标
11. 统筹兼顾是成功者的习惯 12. 记下你的灵感 第十章 合作习惯
1. 发挥团队的协作能力 2. 合作能够获得双赢 3. 调和人际关系的原则
4. 合作中“善的循环” 5. 在合作中放弃和别人对抗 6. 为什么合不来就散
7. 如何取人之长补己之短 8. 搭建好你的人际关系网 第十一章 婚姻习惯
1. 好习惯让你的婚姻更稳固 2. 不要翻看丈夫的钱包 3. 你是一个好哄的女人吗
4. 幸福离不开亲密的习惯 5. 喋喋不休是婚姻的杀手 第十二章 健康习惯
1. 这些健康习惯你有吗 2. 心理健康的标准 3. 缓解你的心理压力 4. 控制你的情绪
5. 不良习惯影响健康 6. 生活中应注意的小习惯 7. 保持身体的活力 8. 为健康投资
9. 保持健康的建议 10. 预防癌症的守则 11. 坏习惯损害脑健康 第十三章 理财习惯
1. 养成记账的好习惯 2. 养成存钱的好习惯 3. 投资理财的基本功 4. 求取钱财的道路
5. 如何培养理财的好习惯
• • • • • (收起)

[成败在于习惯_下载链接1](#)

标签

评论

[成败在于习惯_下载链接1](#)

书评

[成败在于习惯_下载链接1](#)