

# 《改变你的不良习惯》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年08月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787511311306

## 编辑推荐

成也习惯，败也习惯。好习惯是成功的基石，而坏习惯则是一生的累赘。它引导你由成功走向失败，将到手的成功果实化为东流。因此，无论任何人，只要保持良好的习惯，改变不良的习惯，都可以走向成功。《改变你的不良习惯》从仪表、心态、处世、生活等方面分门别类地给出了一些建议，以帮助读者改变自己的行为，养成良好的习惯，达到重塑性格、改变人生、取得成功的目的。

## 内容简介

一个人的成就，取决于习惯的好坏，好习惯能将你带入天堂，坏习惯也能将你送入地域。既然习惯对于我们的人生来说是如此的重要，那么养成良好的习惯，摒弃不利于个人前途的习惯就变得愈益重要。然而，好习惯的养成和坏习惯的消除并非朝夕之功，也不是随随便便就能达成的事，所以就需要在专家的指导下，慢慢地来改变自己的习惯，从而改变自己的人生。

《改变你的不良习惯》从仪表、心态、处世、生活等方面分门别类地给出了一些建议，以帮助读者改变自己的行为，养成良好的习惯，达到重塑性格、改变人生、取得成功的目的。

## 目录

### 第一章 仪表要得体，第一印象很重要——改掉不注重仪表的习惯

1. 把好第一关，做个礼貌体面的人
2. 给人留个好印象，别让仪表丢分
3. 在着装上花点儿心思
4. 举手投足，要有成熟稳重之感
5. 称呼恰当，别不把称呼当回事

- 6.笑脸不花钱，神仙也怕笑脸人
- 7.礼貌谦让，为人处世让三分
- 8.多读书，脑子里有知识胜过兜里有货
- 9.不断充实自己，提高学问修养

## 第二章 调整好心态，心态决定一切——改掉消极处世的习惯

- 1.雅量容人，别人快乐自己也快乐
- 2.欲望是无底洞，唯有知足常乐
- 3.遇到打击要振作，自轻自贱难出头

[显示全部信息](#)

### 在线试读部分章节

#### 1.把好第一关，做个礼貌体面的人

在人际交往中，每个人都想给他人留下良好的印象，所以在与人交往时非常注意言行举止，其实能否在初次见面时给对方留下良好的印象尤为重要。

所谓第一印象，就是素不相识的人初次接触时给别人留下的印象，包括表情、姿态、服饰、举止、言语等，是别人经过观察决定是否与之继续交往的重要依据。因此，第一印象对于人际关系和公关办事的影响很大。

第一印象是在没有外界作用力的情况下形成的，是发自人内心的真实感受，具有相当的确定性。所以在社交场合中善于处世的人在初次见面时都力图展现出自己最好的一面，以赢得对方的好感，从而有利于以后的交往和合作。

那么如何才能初次见面时展示自己最好的一面呢？(1)显得有活力不管是年轻还是年老，在公关办事中都要表现得很有活力，一个死气沉沉的人很难给人留下良好的印象。头发梳理得整齐干净，面部表情自然而有生气，眼睛炯炯有神，精神状态良好，行动间显得很有干劲，充满活力，这样的人在初次与人接触时往往更容易赢得好感。

(2)充满热情有人说：“热情是世界上最宝贵的财富。”“热情是行动的信仰，有了这种信仰，我们会无往不胜。”的确，没有什么东西比热情更能打动人心、引起别人好感的了。一个做事积极主动的人，一个处处都能表现出办事热情的人，在初次见面中，无疑能给对方留下难以磨灭的印象。

(3)利索能干在初次见面的时候，如果一个人在言谈举止上显得干净利索，处事有条有理，对方往往会感觉他非常能干，而这将有利于将来的交往和合作。因为利索能干的人将会给对方带来更大信心。相反，如果一个人做事迟钝、缓慢，就很难给人留下好印象。

(4)充满自信一个充满自信的人不仅对自己充满信心，还可以让别人对你充满信心，而这个信心往往就是将来彼此交往与合作的基础。一个瞻前顾后、畏畏缩缩的办事者不但显得对自己没有信心，也会让别人对其失去信心。

(5)显得有分量从人的一般心理上讲，没有几个人希望自己跟无关紧要的人打交道，因为这也意味着事情的效率将很难得到保证。而跟一个很有分量的人共事，不仅能够给他带来信心，而且还会使他觉得能够提升自己的地位。所以，如果一个人显得可有可无、无足轻重，将很难引起别人的重视。而一个看起来很有分量的人，即便是表面上的，也更

能让人重视，别人也更愿意与其合作。

除了上述几个方面之外，在初次见面中的服饰打扮、言谈举止也是需要注意的地方。穿着打扮大方自然，言谈举止礼貌得体，切忌为了引起别人的注意而采取一些极端的方法，如身着奇装异服，说话的嗓门过大等，这样的做法只能起到相反的效果，只会惹人反感。

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)