

《习惯改变人生》

书籍信息

版次：5

页数：

字数：290000

印刷时间：2011年10月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787515700212

编辑推荐

如果你想要主宰自己的命运，改变自己的人生，那么，请先主宰你的习惯——做自己习惯的主人。你完全可以通过改变自己的习惯而改变自己的人生。好习惯是我们成功的基石，也是走向成功的阶梯！任何一个人，即便其命运多舛，生命中充满挫折，只要你能保持良好的习惯，必能排除人生旅途中的各种艰难困苦，迎来成功，带来好运，成就美好的人生。

内容简介

在很多时候，某些行为一旦形成习惯，心就会不知不觉地进入惯性轨道，被其所控，不是我们想改变就能轻易改变的。因为习惯是由日积月累而来，有着根深蒂固的力量。许多人认为，习惯一经形成就无法改变了。其实不然，习惯并非不可改变的。心理学研究表明，习惯的形成和完善，主要取决于自身所处的生活环境。习惯可以通过新的、自觉的自我调适以及积极的实践来加以改变。改变不良习惯，养成好习惯，并不是一蹴而就的事情，它需要我们用毅力、恒心和不断的自我提醒才能得以达成。幸运的是，我们每个人都具备这些能力，只要你肯用心。你的心改变了，你的行为才会改变；你的行为改变了，你的习惯才会改变；你的习惯改变了，你的人生才会改变。

有什么样的习惯，就有什么样的行为；有什么样的行为，就有什么样的人生。习惯每时每刻都在左右着我们的行为，影响着我们的人生。习惯是人的思维定势，是一种潜移默化的力量，它既可以为你带来光明，也可以把你引向黑暗。多一个好习惯，就会多一次成功的机会；多一个好习惯，就会多一份成功的信心。因此，一个人也许没有很好的天赋，但是一旦有了好的习惯，就一定会给自己带来好的命运，成就一生的幸福。

作者简介

文彬，20世纪70年代生人，现就职于某文化公司，自由撰稿人。发表的作品数十部，累积数百万字，其作品经典睿智，洞穿世事，常一语点破人情，又不乏温暖励志，以冷眼洞悉世情，以慧心指点迷津，深受读者喜爱！

目录

第一章 告别昨天改变习惯，改变命运

坏习惯是阻碍成功的敌人

习惯是一把“双刃剑”

克服自卑，成功的路才会宽敞

坏习惯如病早治如初

好习惯重在养成

好习惯需要随时培养

用习惯去克服习惯

做自己习惯的主人

告别昨天，成就全新的自己

第二章 心态习惯有什么样的心态，就有什么样的人生

好心态是一种好习惯

成败就在一念之间

不同的心态决定不同的人生

[显示全部信息](#)

前言

有什么样的习惯，就有什么样的行为；有什么样的行为，就有什么样的人生。习惯每时每刻都在左右着我们的行为，影响着我们的人生。？

习惯是人的思维定势，是一种潜移默化的力量，它既可以为你带来光明，也可以把你引向黑暗。多一个好习惯，就会多一次成功的机会；多一个好习惯，就会多一份成功的信心。因此，一个人也许没有很好的天赋，但是一旦有了好的习惯，就一定会给自己带来好的命运，成就一生的幸福。？

成功学大师拿破仑·希尔说：“人与人之间原本只有很小的差异，但是这种很小的差异却导致人的一生活然不同，这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的，最终的结果就是成功或失败的不同人生结局”。这生动说明了思维方式和行事方法对于能否获取成功的巨大影响。良好的习惯是通过学习，实践和痛苦的磨练，自觉的修养逐步形成的。良好的习惯直接影响着人的品行、道德、生活规律等，是成就宏伟人生的基础，是成就人生伟大事业的动力。伟大的科学家、发明家爱迪生，他一生养成了好奇，善于观察、善于动手动脑，勇于创新的良好习惯。他短暂的一生就有着几百项发明，成为世界闻名的大发明家。？

[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)