

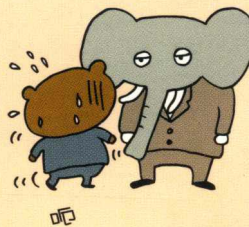
[日本] 美崎荣一郎 著 严可婷 译

こんどこそ!やめる技術

# “戒掉”的技术

## 改变习惯 掌控人生

学习“戒掉”的技术，小懒熊也能找到成功的自己！

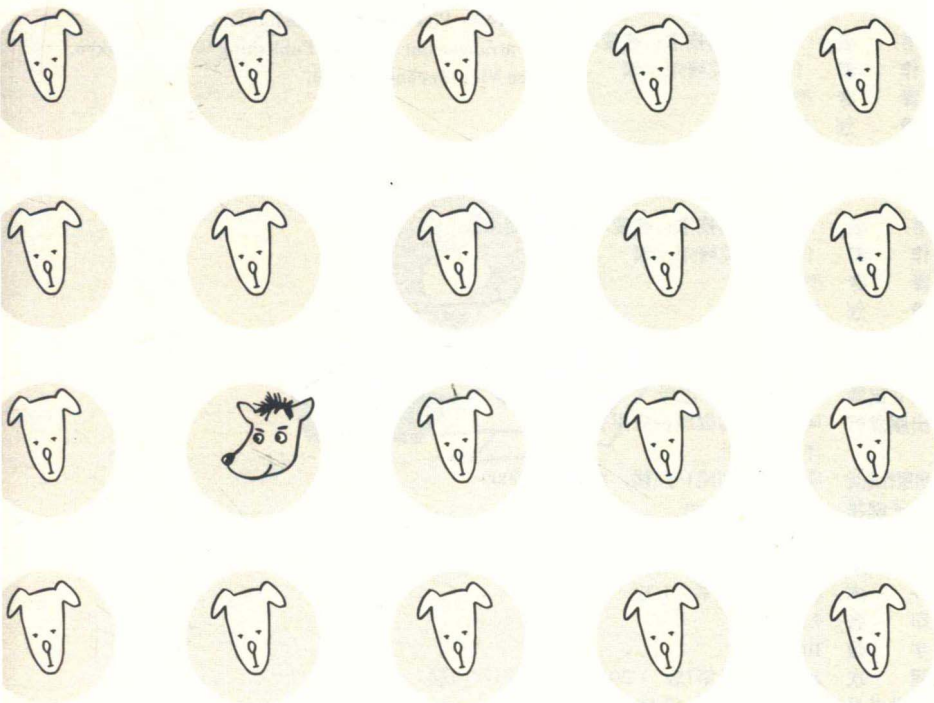


[日本] 美崎荣一郎 著 严可婷 译

こんどこそ!やめる技術

# 戒掉的技术

改变习惯  掌控人生



 译林出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

“戒掉”的技术：改变习惯，掌控人生 / (日) 美崎荣一郎著；严可婷译. — 南京：译林出版社，2014.11  
ISBN 978-7-5447-5041-7

I. ①戒… II. ①美… ②严… III. ①习惯性 - 能力 - 培养 - 通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第219102号

KONDOKOSO! YAMERU GIJUTSU by Eiichiro Misaki

Copyright © 2010 Eiichiro Misaki

All rights reserved.

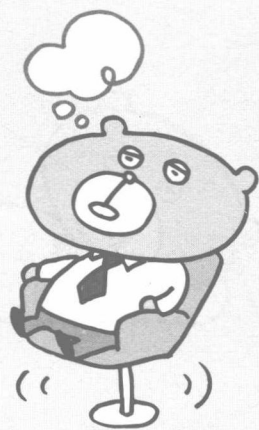
Original Japanese edition published by Asa Publishing Co., Ltd.

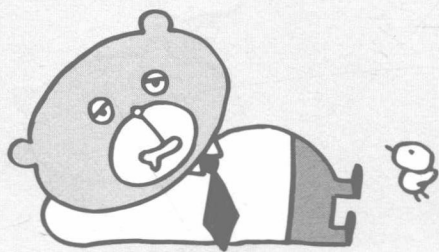
Simplified Chinese translation copyright © 2014 by Phoenix-Edita Media Co., Ltd

This simplified Chinese edition published by arrangement with Asa Publishing Co., Ltd., Tokyo, Through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and Future View Technology Ltd.

著作权合同登记号 图字：10-2013-548号

书 名 “戒掉”的技术：改变习惯，掌控人生  
作 者 (日本) 美崎荣一郎  
译 者 严可婷  
策 划 孙莉莉  
责任编辑 王振华  
特约编辑 高 媛  
原文出版 株式会社あさ出版  
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
译林出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009  
电子邮箱 yilin@yilin.com  
出版社网址 http://www.yilin.com  
印 刷 三河市华业印务有限公司  
开 本 890×1280毫米 1/32  
印 张 7.25  
字 数 109千字  
版 次 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-5447-5041-7  
定 价 29.80元





# 目录

## 第一章

### 不知不觉中常有的 “工作上”的坏习惯

- |                      |    |
|----------------------|----|
| 1 当座位越来越乱的时候……       | 16 |
| 2 沉醉于过去的事迹           | 20 |
| 3 动不动就说自己“好忙”        | 24 |
| 4 你决定了自己的格局与界限       | 28 |
| 5 什么事都自己一手包办……       | 32 |
| 6 坚持自我               | 36 |
| 7 犹豫不决，寄不出道歉信……      | 40 |
| 8 有时候缺少动力……          | 44 |
| 9 好高骛远               | 48 |
| 10 不写笔记，以为靠记忆力就行     | 52 |
| 11 过于依赖互联网科技，反而会沟通不良 | 56 |
| 12 看到新的电子产品，就忍不住想买   | 60 |







## 第二章

# 不知不觉中常有的 “生活上”的坏习惯

- |    |                   |     |
|----|-------------------|-----|
| 13 | 买过的杂志堆积如山         | 66  |
| 14 | 一不小心又花太多时间上网……    | 70  |
| 15 | 快迟到了，慌慌张张挤上车      | 74  |
| 16 | 发票跟积分卡塞满皮夹        | 78  |
| 17 | 节食也好，学英文也好，经常半途而废 | 82  |
| 18 | 不知不觉一直在看电视        | 86  |
| 19 | 搭车时老是玩手机          | 90  |
| 20 | 一不留神就冲动购买……       | 94  |
| 21 | 无意间总是到连锁店吃饭       | 98  |
| 22 | 动作粗鲁，拿东西出气        | 102 |
| 23 | 暴饮暴食              | 106 |
| 24 | 容易忘东忘西            | 110 |
| 25 | 拖太晚才睡，隔天常迟到       | 114 |



### 第三章

## 不知不觉中常有的 “人际关系”的坏习惯

- |    |                     |     |
|----|---------------------|-----|
| 26 | 不论道谢还是道歉，脱口就说“不好意思” | 120 |
| 27 | 回信辞不达意……            | 124 |
| 28 | 感谢迟迟说不出口            | 128 |
| 29 | 舍不得分享朋友             | 132 |
| 30 | 习惯以公司名称介绍自己         | 136 |
| 31 | 觉得打招呼很麻烦            | 140 |
| 32 | 忘了见过的人名字，或认不得长相     | 144 |
| 33 | 不善于聆听               | 148 |
| 34 | 送礼送不到心坎里            | 152 |
| 35 | 不愿意分享信息             | 156 |
| 36 | 擅自给别人贴上“难相处”的标签     | 160 |
| 37 | 期待得到回报              | 164 |
| 38 | 太过尊敬的称呼反而让人觉得有距离感   | 168 |



## 第四章

# 不知不觉中常有的 “思考上”的坏习惯

- |    |                     |     |
|----|---------------------|-----|
| 39 | 总是找借口               | 174 |
| 40 | 心想“还有时间”于是继续拖……     | 178 |
| 41 | 缺少主见                | 182 |
| 42 | 把过错都怪在别人身上          | 186 |
| 43 | 关于将来想得过多，深陷不安的情绪中   | 190 |
| 44 | 习惯跟人比较              | 194 |
| 45 | 说别人的坏话              | 198 |
| 46 | 自暴自弃，认为自己“一无是处”     | 202 |
| 47 | 不善于在人前表现            | 206 |
| 48 | 刻意迎合他人              | 210 |
| 49 | 不敢说“不”，压力反而更大       | 214 |
| 50 | 总想着“如果当时那样就好了”，容易后悔 | 218 |
| 结语 | 你掌握住改变的契机了吗？        | 226 |

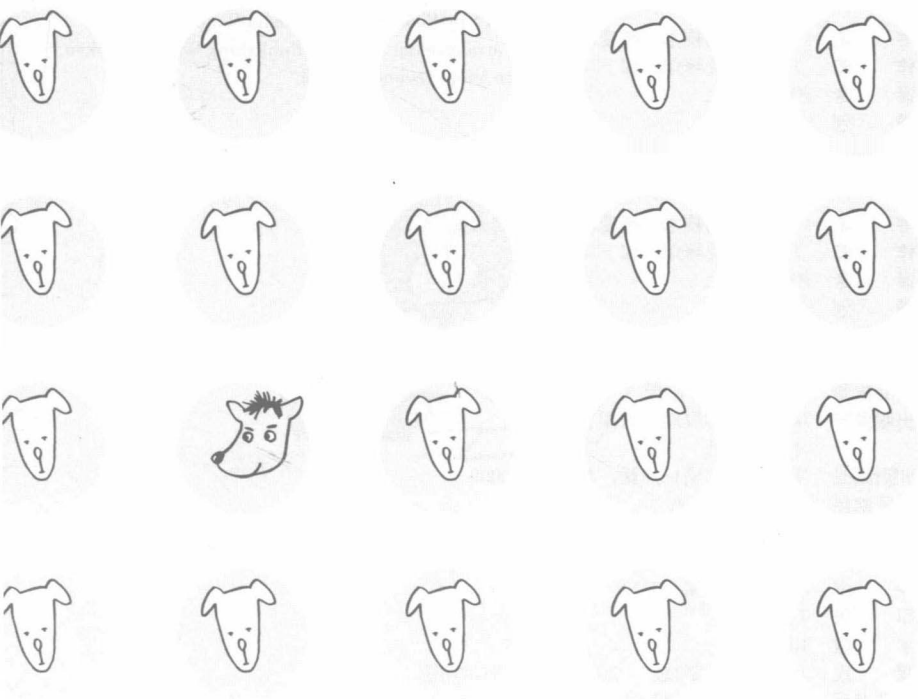


[日本] 美崎荣一郎 著 严可婷 译

こんどこそ!やめる技術

# 戒掉的技术

改变习惯  掌控人生



## 图书在版编目 (CIP) 数据

“戒掉”的技术：改变习惯，掌控人生 / (日) 美崎荣一郎著；严可婷译. —南京：译林出版社，2014.11  
ISBN 978-7-5447-5041-7

I. ①戒… II. ①美… ②严… III. ①习惯性-能力-培养-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第219102号

KONDOKOSO! YAMERU GIJUTSU by Eiichiro Misaki

Copyright © 2010 Eiichiro Misaki

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Asa Publishing Co., Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2014 by Phoenix-Edita Media Co., Ltd

This simplified Chinese edition published by arrangement with Asa Publishing Co., Ltd., Tokyo, Through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and Future View Technology Ltd.

著作权合同登记号 图字：10-2013-548号

书 名	“戒掉”的技术：改变习惯，掌控人生
作 者	(日本) 美崎荣一郎
译 者	严可婷
策 划	孙莉莉
责任编辑	王振华
特约编辑	高 媛
原文出版	株式会社あさ出版
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 译林出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
电子邮箱	yilin@yilin.com
出版社网址	http://www.yilin.com
印 刷	三河市华业印务有限公司
开 本	890×1280毫米 1/32
印 张	7.25
字 数	109千字
版 次	2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5447-5041-7
定 价	29.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

这么说来……



明明知道不好……



今天还是就这么  
过了……



但是……

这样下去，真的可以吗？





前言

# 别担心， 你也可以改变自己！

“啊，又出状况了。”

你是不是常常会后悔呢？

是否昨天才刚发生过类似的状况呢？



虽然自己明明知道这样不好，但有些习惯很难改变。

你是不是也很想找机会扭转过来呢？

这本书就是专门为想要戒掉坏习惯的人，提供许多轻松渐进的诀窍，譬如五十个“想要改变的习惯”与“如何改变它们的方法”。

首先你可以浏览一下目录页。

“这跟我还蛮像的耶？！”如果有这种感觉，这本书可能会对你有帮助。

插图中登场的是猎豹与小熊（或称猎豹先生与小熊先生）。

在读这本书时，你会觉得猎豹似乎是个比较成功的例子。但他以前其实跟小熊一样有许多弱点，也是个“不中用”的人。

我自己也跟小熊一样，经常重蹈覆辙，有许多摆脱不掉的坏习惯。当然，我也有崇拜的对象，就像猎豹那么优秀。

我一边模仿前辈一边努力，希望能渐渐把“坏习惯”变成“好习惯”。

好希望能变得像前辈一样啊……但习惯是不会立刻改变的，即使有心想改，还是很容易故态复萌。

如果遇到这种情况，请把这本书从书架上拿下来，重新读一次吧。