



改變一生的 100個小習慣

小小的改變，
造就大不同的人生；
改頭換面，就從今天開始！

A Gift for Better Life

年銷售量超過
400萬冊的暢銷作家



中谷彰宏・著

改變一生的 100 個小習慣

作者◇中谷彰宏
譯者◇蕭志強
主編◇羅煥耿
責任編輯◇翟瑾荃
編輯◇黃敏華
美術編輯◇鍾愛蕾、林逸敏

發行人◇林正村
出版者◇世潮出版有限公司
地址◇(231)台北縣新店市民生路 19 號 5 樓
登記證◇局版臺業字第 5108 號
電話◇(02)2218-3277
傳真◇(02)2218-3239 (訂書專線) • 2218-7539
劃撥◇17528093 世潮出版有限公司帳戶
單次郵購 200 元(含)以下,請加 30 元掛號費
電腦排版◇辰皓電腦排版公司
印刷◇長紅印製企業有限公司
初版一刷◇2003 年 4 月
二刷◇2003 年 4 月

JINSEI WO MUDA NI SHINAI 50 NO CHIISANA SHUKAN
by Akihiro Nakatani Copyright © 1998 by Akihiro Nakatani
UNMEI WO KAERU 50 NO CHIISANA SHUKAN by Akihiro Nakatani
Copyright © 1997, 1998 by Akihiro Nakatani all right reserved
Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.
Chinese translation rights arranged with Akihiro Nakatani
through Japan Foreign-Rights Centre/Hongzu Enterprise Co.,Ltd.

定價 / 190 元

本書如有破損、缺頁、裝訂錯誤,請寄回更換,謝謝!
版權所有・翻印必究 Printed in Taiwan



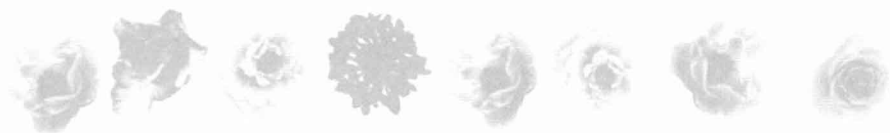
目錄

第一部 改變命運的50個小習慣

1 早三秒也好，先向對方打招呼吧！ 21

2 取貨時不妨稱讚對方：「做得很好，謝謝你。」 23

3 不是很熟的人，不妨也跟他打招呼 25



4 雖然有電梯，但偶爾也走走樓梯吧！ 27

5 每天給朋友「很好呀！不簡單！」的祝福與鼓舞 29

6 不要總是問別人對你的看法 31

7 平常祈禱時，不要忘了也為重要的人祈禱 33

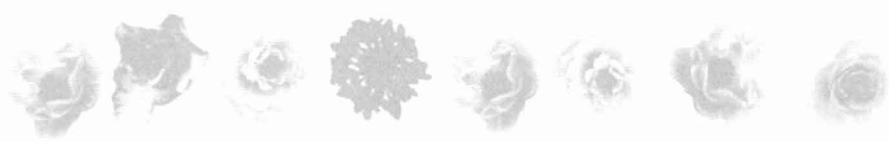
8 學習你佩服的人的做事方法 35

9 凡事不要人云亦云，要有自己的主張 37

10 即使沒買東西，也該對店員道聲謝 39

11 為避免找不到重要的物品，不必要的東西就趁早丟掉 41

12 訓練自己集中注意力，能傾聽別人講話連續兩小時 43



13 遇到難關時，請告訴自己：「是很困難，但沒問題。」 45

14 事情還沒做，不要先找失敗的理由 47

15 愈是容易緊張的時刻，更應放鬆心情 49

16 想要的東西，就努力追求 51

17 不要抱著「只要有……我就能幸福」的想法 53

18 不要先抱著預期被反對的心理而去找人商量 55

19 被拒絕正是意志是否堅定的最佳考驗 57

20 下次約會早點去吧！ 59

21 等公車時，不要直盯著車子來的方向 61

22 為了後面的人著想，上車後請往裡面移動 63

23 到公共場所，記得保持安靜，不要干擾到別人 65

24 遇到討厭的人，不妨照鏡子，看看自己 67

25 入會時不要儘想省會費 69

26 不要在乎成敗，重要的是你能否心安理得 71

27 向長期未曾打招呼的人打個招呼吧！ 73

28 道歉時好好聽對方把對你的不滿講完 75

29 不要再把失敗的理由歸咎於天注定 77

30 能早一小時採取行動，就立刻實踐 79

31 擔心沒人打電話給你？何不打開手機，先撥過去呢？ 81

32 想到什麼，趕快就做！ 83

33 掛電話之前記得先說：「我要掛電話囉！」 85

34 異性做的事情，不妨也嘗試 87

35 接觸動物就從為牠們洗澡開始 89

36 不妨多注意、觀察一下身邊常見的花草樹木 91

37 生氣時，千萬不要隨便對人發飆 93

38 遇到不悅的事情，不妨做讓自己和別人快樂的事 95

39 給自己「本月NG特集」一個鼓勵 97

40 進職場之前，先向前輩學習 99

41 掛電話時務必態度認真 101

42 在謙虛的人面前，不妨腰彎得更低 103

43 保持自己動手做東西的習慣 105

44 不妨有空就說話給自己聽 107

45 自己開的車子自己洗吧！ 109

46 不只是做菜，洗鍋子等善後工作也很重要 111

47 拍照之前，請先用心感受美景 113

48 人生之旅出發前，不必緊張將走到何處 115



第二部

不讓人生後悔的50個小習慣

49 找個簡單的事情，持續把它完成吧！

117

50 偶爾也改變一下，讓自己完全不一樣

119

後記

121

1 明天的樂事，今晚就可以做啦！

127

2 最好的毛巾就放在浴室中使用

129

3 找鑰匙之前，不妨先打開看看

131

4 昨天的事情就忘掉它

133

5 遺失的東西不要輕易放棄 135

6 東西掉落不要立刻丟棄 137

7 不要忘了支持、感謝自己的人 139

8 即使你坐在遠處，也可以熱烈地拍手鼓勵 141

9 不必怕看似困難的事，你應大膽嘗試 143

10 為你的挑戰訂個響亮的作戰名稱吧！ 145

11 大家一起動手，事情就會很快做完 147

12 自己做「實況報導」，給自己加油 149

13 和信任天氣預報一樣，也相信自己有好的未來 151

14 弱勢的對手反而要小心 153

15 悲傷時，就讓自己忙碌 155

16 不吝給疲勞的人「辛苦了！」的鼓勵 157

17 小心謹慎，不要帶給別人困擾 159

18 被拜託幫忙，應該高興 161

19 東西不要急著丟，說不定還有大用途 163

20 讓花瓶和鮮花共同成為你和顧客友誼的橋樑 165

21 請支持太太出去找工作 167

22 大方自然的笑一個，也讓看的人會心一笑 169



23 想要的東西，請大方地提出你的希望 171

24 即將為人父的你，是否有好好協助太太渡過害喜難關？ 173

25 偶爾也大放個屁 175

26 睡不著就起床吧！ 177

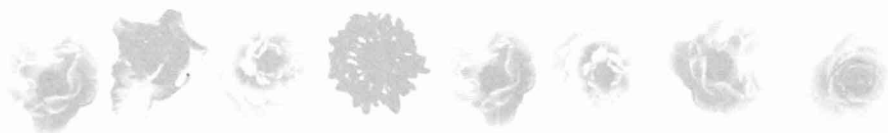
27 不必害羞，跳舞是可以很隨興的 179

28 沒有人找你做事，你可以毛遂自薦 181

29 距離稍遠，更有美感 183

30 想做就做，不必等東風 185

31 即使害怕，也不要後退 187



32 不必害怕，投好球和強打者對決吧！
189

33 去程和回程走不同的路線
191

34 敢飆歌就能唱，即使高音也不用怕
193

35 屹立不搖的事物，都值得我們尊敬
195

36 受傷時就好好休息一下
197

37 信紙空白處，不妨補上「謝謝你」
199

38 同樣的祝福話，寫個一百遍吧！
201

39 要發現真正的專長，需當機立斷，放棄那些過於勉強的事物
203

40 危機正可刺激你走向更高的境界
205

41 找不到破除牆壁的方法，不可立刻放棄 207

42 禮讓被打敗的人享用美酒吧！ 209

43 每十年就把自己「歸零」 211

44 不必分先後順序，知道的就先填 213

45 熬大骨湯最好用大鍋 215

46 珍惜與討厭的人、事、物共處的經驗 217

47 「無解」的問題也可以動動腦 219

48 感謝樹根的存在 221

49 重要的場合，一個人前往 223



50 在心底預備一個「垃圾桶」吧！
225

後記
227

改變一生的 *100*個小習慣

暢銷作家
中谷彰宏◎著
蕭志強◎譯

本書原名爲《改變你一生的 100 個小習慣》，
現易名爲《改變一生的 100 個小習慣》出版。