精品生活丛书系列

改变你一生的 50 个小习惯

烨子 辑编著

中国商业出版社

需要全本请访问 www.ertongbook

小习惯（广告词）

“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，成功与否离不开小习惯的养成。良好的习惯，会使成功者如虎添翼，也会使失败者扭转乾坤。

时不我待，改头换面从现在开始！

小习惯（引言）

人们日常生活和繁杂的工作中，自然而然的形成一种为人所忽略的习性——习惯，这竟是决定一个人一生的平坦与坎坷，失败与成功，乐观与悲观，失意与得意的关键因素。

习惯极大地影响着人类的行为，没有好习惯，很难成功，没有坏习惯，很难失败，习惯是由一个人行为的累积而成定型，它决定人的性格，进而成为决定人生的重要因素。

性格随和的人能较好地适应环境，而性格乖谬的人则会成为环境的牺牲品！

本书所例举的例子中有相当一部分是社会上俯拾皆是的现实事件，一般人并未注意这些例子包含的深层哲理，而本书从不同角度挖掘它的内在意义，具有较强的说服力和启发性。希望每一位读者都能从中受益，并在实践中起到积极的作用。

这是一本趣味盎然，说服力强而启发性高的书。本书最大的目的在于帮助自己了解自己 在日常生活中的一切言行、举止、情绪等，背后真正所代表的意义和动力，让你对于自己某些不良的行为举止及情绪有所警觉。然后，我们再提供一些专业的建议与作法来‘对症下药”。只要能遵照本书建议方法来做。那么，相信你的明天会更美好！

万事开头难，让我们现在就行动吧！

内容提要：

猎人的陷阱中常有肉香，渔夫的钓竿上必有鱼饵。诱惑，难以阻挡。抵挡诱惑，别让自己走上“歪道”，你能做到吗？

《改变你一生的二十个小习惯》或许能给你许多有益的启迪，本书分为“从学习开始，改变命运”、“守信、惜时的习惯可丰富人生”、“以心换心，改变人生”、“创新使人生有所前进”……等十部分。从不同角度，结合具有哲理性的事例揭示了习惯在人生成长过程中的作用，具有较强的针对性和现实意义。

目摇录

第一章摇从学习开始,改变命运

员爱先学,才能适应 …… 员
圆爱举一反三,触类旁通 …… 源
猿爱学如逆水行舟,不进则退 …… 远
源缘留下财富不如留下知识…… 愿
缘缘欲其善其事,必先利其器…… 员园
远爱有为先有识 …… 员源
苑缘业精于专 …… 员远
愿爱学无止境 …… 员愿
怨臧骄戒躁有方 …… 圆员
员园爱学会接受现实…… 圆原
员员爱适应胜于盲目积极…… 猿员
员圆爱学习——功到自然成…… 猿猿

第二章摇守信、惜时的习惯丰富人生

员缘一秒值万金 …… 猿远
圆源诚信誉是成功的基石 …… 猿愿
猿缘守信,人无信不立…… 源员
源缘守时,也守住生命…… 源猿
缘缘一刻钟决定一个成功 …… 源苑
员

需要全本请访问 www.ertongbook

远有信，方可先言 …… 源
苑别漠视业余时间 …… 缘
愿对光也变万物 …… 缘
怨对时间在流逝…… …… 缘

第三章摇用独立自主的习惯 走执着的人生之路

员梦想永远为时不晚 …… 远
圆拯救自己的方法——自立 …… 远
猿触开依赖当家作主人 …… 远
源信念坚定，断然前行…… 愿
缘独品人生百态 …… 苑
远我们不仅有脚，还有双肩…… 苑
苑人生没有第二次选择 …… 苑
愿自强不息显神通 …… 苑
怨不向困难屈服 …… 愿
员淡立志…… 愿

第四章摇自信、积极地战胜人生的困难

员真“心”英雄 …… 怨
圆自信——任你东南西北风 …… 怨
猿人生不等待弱者 …… 怨
源千锤百炼出深山 …… 怨

圆

缘源兵贵在自信…… 员园
远源别被环境唬住了…… 员缘
苑源自信心是成功源动力…… 员远
愿源不要被权威左右…… 员园
怨源知难而进…… 员圆
员园源丧万事俱灰,不是吗？ …… 员远
员缘源信用是成功的基础 …… 员怨

第五章摇踏实与正值是一种品德

员源踏踏实实做人,诚诚实实办事 …… 员缘
圆源正直是尺子…… 员缘
猿源默默无语更精彩…… 员苑
源源良知是经得起火炼的真金…… 员园
缘源事实胜于雄辩…… 员缘
远源一尺不如行一寸…… 员缘
苑源是真理就要坚持…… 员苑
愿源不要放弃高尚的人格…… 员怨

第六章摇忍让宽容,人生之友

员源忍可成就智者…… 员源
圆源宽容诚可贵,能忍品更高 …… 员远
猿源退即是进…… 员愿
源源忍得了“辱”才能“负重” …… 员园
缘源留得青山在,不怕没柴烧 …… 员缘

远离心里无私天地宽 …… 员缘远
苑爱宽容——王者之心 …… 员缘恕
愿别给自己树敌 …… 员园圆
怨别让自己作气球 …… 员远缘
员园勤莫以自我为中心 …… 员源愿
员援一句好话三冬暖 …… 员园苑

第七章摇勤俭之德,人生良友

员源流勤劳的汗,吃勤劳的饭 …… 员园缘
圆灌勤劳造就富人 …… 员苑苑
猿灌勤能反败为胜 …… 员愿园
源灌耕耘收获全在勤 …… 员愿猿
缘躁从节省生活费开始 …… 员愿远
远灌勤于行动,胜于勤说 …… 员园园
苑援穷大方 ”不可取 …… 员圆圆
愿澡叫正吝啬心理 …… 员怨远

第八章摇以心换心改变人生

员藻敬人者,人恒敬之 …… 圆园员
圆燥对手不仅是敌人 …… 圆园猿
猿躁适可而止 …… 圆园苑
源躁团结就是力量 …… 圆园怨
缘躁众人拾柴火焰高 …… 圆园圆
远躁自制方向可治人 …… 圆园源

源

苦尽甜中苦…… 园苑
愿双手摊平,以诚会友 …… 园园
怨忠言逆耳利于行…… 园缘
员有心之人处处有赞美 …… 园苑
员有困扰还需广纳谏 …… 园员
员有效率的乐观主义 …… 园缘

第九章摇深“思”的习惯可熟虑人生

员有“思”才有“谋”,有谋才有成就 …… 园远
园人生需要思想…… 园怨
猿有观察才有思考…… 园员
源思想带给你魔力…… 园缘
缘心宁智生,智生事成 …… 园远
远一加一大于二…… 园怨
苑务长避短…… 园园
愿学会用脑子思考…… 园源
怨理解,默契的暖流 …… 园愿
员有注重分析,积极引导…… 园园
员有不得意正是大得意的转机 …… 园远

第十章摇创新使人生有所前进

员创新是一种力量…… 园怨
园戏开心灵,迎接‘新’的呼换 …… 园员
猿善于发现才能创新…… 园源

源变革是成功的源泉 …… 园苑
缘物竞天择,新者为上 …… 园怨
远勇于探索求实 …… 园猿
苑具有创新意识 …… 园元
愿永不放弃理想 …… 园园
怨机会在于创造 …… 园缘
员赞美需要一点创意 …… 园愿
员为自己点灯 …… 猿园

第十一章摇学会赞美,马到功成

员说服有方,金石为开 …… 猿苑
圆训练有方,舌上莲花 …… 猿员
猿不要轻易认输 …… 猿缘
源批评少一些,赞许多一些 …… 猿怨
缘鼎里藏针,批评有术 …… 猿圆
远小心翼翼跨过批评的“雷区” …… 猿元
苑激发潜能,鼓励人心 …… 猿员
愿鼓动他人的艺术 …… 猿缘
怨荒唐!骂人也是赞美? …… 猿员
员高一尺、道高一丈 …… 猿源
员转红颜一笑之妙招 …… 猿愿
员女人是鲜花做的 …… 猿源
员一旦拥有别无所求 …… 猿园
员女人的赞美是男人的甜心 …… 猿缘
员夸虚荣女人,你肯定行 …… 猿园

员赞美孩子,非一日之功…… 猿苑

需要全本请访问 www.ertongbook

第一章摇从学习开始，改变命运

员爱先学,才能适应

摇摇人与生俱来,哪怕是最简单的一个动作都得靠学,否则就会无法生存下去。

很久很久以前,有弟兄两人,各置办了一些货物,出门去做买卖。他们来到一个国家,这个国家的人都不穿衣服,称作“裸人国”。

弟弟说:“这儿与我国的风俗习惯完全不同,要想在这儿做好买卖,实在不易啊!不过俗话说:入乡随俗。只要我们小心谨慎,讲话谦虚,照着他们的风俗习惯办事,想必问题不大。”哥哥却说:“无论到什么地方,礼义不可不讲,德行不可不求。难道我们也光着身子与他们往来吗?这可太伤风败俗了。”弟弟说:“古代不少贤人,虽然形体上有变化,但行为却十分正直。所谓‘陨身不陨行’。这也是戒律所允许的。”

于是弟弟先进入了裸人国。过了十来天,弟弟派人来告诉哥哥,一定得按当地风俗习惯,才能办得成事。哥哥生气了,不做人,要照着畜生的样子行事,这难道是君子应该做的吗?我绝不能像弟弟那样做。”

裸人国的风俗,每月初一、十五的晚上,大家用麻油擦头,用白土在身上画上各种图案,戴上各种装饰品,敲击着石头,男男女女手拉着手,唱歌跳舞。弟弟也学着他们的样子,与他们上起欢歌曼舞。裸人国的人们无论是国王,还是普通百姓都十分喜欢弟弟,相互关系非常融洽。国王把他带去的货物全都买下来了,付给他十

倍的价钱。

而他的哥哥来了之后,满口仁义道德,指责裸人国的人这也不对,那也不好。引起国王及人民的愤怒,大家抓住了他,狠揍了一顿,全部财物都被抢走了。全亏了弟弟说情才把他救了出来。

世上没有最好,只有更好,对一个人更是如此,具体情况具体处理,不要一味追求完美,否则会弄巧成拙。

世界建筑大师格罗培斯设计的迪斯尼乐园马上就要对外开放了,然而各景点之间的路该怎样连接还没有具体方案。格罗培斯心里十分焦躁。巴黎的庆典一结束,他就让司机驾车带他去地中海海滨。

汽车在法国南部的乡间公路上奔驰,这里漫山遍野到处都是当地农民的葡萄园。当他们的车子拐入一个小山谷时,发现那儿停着许多车子。原来这是一个无人看守葡萄园,你只要在路边的箱子里投入 缘法朗,就可以搞一篮葡萄上路。据说,这是当地一位老太太的葡萄园,她因无力料理而想出这个办法。谁知在这绵延上百里的葡萄产区,总是她的葡萄最先卖完。这种给人自由,任其选择的做法使大师深受启发。

回到住地,他给施工部拍了一份电报:“撒上草种,提前开放。”

迪斯尼乐园提前开放的半年里,草地被踩出了许多条小道,这些踩出来的小道有宽有窄,优雅自然。第二年,格罗塔斯让人按这些踩出来的痕迹铺设了人行道。[illegible]年在伦敦国际园林建筑艺术研讨会上,迪斯尼乐园的路径设计被评为世界最佳设计。

有什么样的环境,做出什么样的选择,自然就会有不一样的结果。学习也是一样,只有因地制宜,你的学习才是最适合于你自己的,也是最成功的。

圆

摇摇毛病点拨 :不懂的就要学,只有学了才会懂,也只有懂了才会用,用过后,你才会适应。

猿

圆爱一反三，触类旁通

摇摇不要低估自己，星星之火还可以了原，
没有一个个平凡就无所谓伟大了。

从老远老远的地方，飞来一只燕子。它飞过大海，飞过江河，飞过千山万岭，来到一块田边歇脚。

一只蜗牛爬过来，伸起长长的脖子，抬起头，吸着嘴，委屈地对燕子说："燕子姐姐，人家都说我走路慢吞吞的；可是，我一个早上就爬过一条长长的田埂。你看，路上那光闪闪的银液，就是我留下的记号呀！"

"也难怪人家说你呢"燕子笑了笑，"究竟你比谁快，你想过吗？"

"这个，……。我倒真没想过。"蜗牛说。

"啊！燕子说，"那你就好好想一想，看一看，比一比。"说完就要飞走。

蜗牛叫住燕子，要它再歇一会儿。燕子说："不能再歇了，今天我还要赶五百多里路哩。"

蜗牛历来习惯于爬行，认为爬行前进已经够理想了。听了燕子的话，它愕然了，伸出长长的脖子，使劲地点头，决心要像燕子那样飞向远方……

成为幽默的人必须要富有渊博的知识。虽然不必对任何问题都像学者那样研究得很透，但起码应知道些"皮毛"。

只有知识和见闻极其丰富，才能通达事理，分析透辟，居高临

源

下，入木三分。语言表达上还要做到纵横捭阖，运用自如，妙语连珠，诙谐动人。

懂得越多，你与别人交谈时可谈的话题就愈多。一个懂得交际的人，要能够见人说人话，见鬼说鬼话。也就是要懂得交谈对手的兴趣所在，这样双方才能谈得来，谈得比较投机。而这些都要有广博的知识作后盾。

知识可分两种。一种是与幽默暂时或表面上没有直接关系的，上至天文，下到地理，国家大事，世界风云，文史哲经等等全都属此类。它们虽然暂与幽默关系不大，但是它们能够潜移默化地培养你的素质、修养，为你的谈吐增辉。另一种是幽默的趣事、趣话、小笑话、动作、漫画等。

多积累这些素材，反复记忆，并加以改造，变成适合于你的“内力”，那么到时幽默就会如泉水一般汩汩涌来。

摇摇毛病点拨：人的能力不同，贡献也不一样。只要尽了全力，就会问心无愧。

需要全本请访问 www.ertongbook