

细 节 成 就 未 来

别让小毛病

毀了你



小毛病往往是日常生活不经意的，认为无关紧要的小习惯；一旦形成，便存在着一定的惯性，想改变就不容易了。

小毛病如果不及时注意纠正，终究会误你的大事，乃至抱恨终生。

孙朦◎编著



BIERANG XIAO MAOBING
BHUILENI

小毛病是指那些人们在日常生活中有意无意地、慢慢地接受并且形成的不良生活细节、行为习惯、思维方式、价值取向、心理意识等。小毛病人人都会有的，这与人性的弱点、盲点以及个人的性格、生活环境、所受的教育有关，所以，小毛病往往具有自己意识不到，或者意识到了却认为无关紧要的特征；一旦形成，便存在着一定的惯性，想改变就不容易了。



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

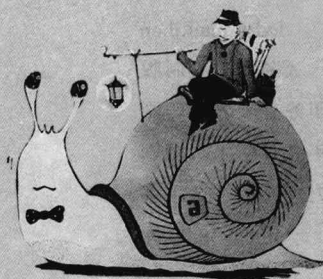
细 节 成 就 未 来

别让小毛病 毀了你



小毛病往往是日常生活不经意的，认为无关紧要的小习惯；一旦形成，便存在着一定的惯性，想改变就不容易了。

小毛病如果不及时注意纠正，终究会误你的大事，乃至抱恨终生。



孙朦◎编著

IERANG XIAOMAOBING
BHUILENI



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

长 春

图书在版编目(CIP)数据

别让小毛病毁了你 / 孙朦编著. — 长春: 东北师范大学出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5602-6978-8

I. ①别… II. ①孙… III. ①人际关系学—通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 103627 号

☐责任编辑:沙铁成 ☐封面设计:大象设计

☐责任校对:杨占星 ☐责任印刷:张允豪

东北师范大学出版社出版发行

长春净月经济开发区金宝街 118 号(邮政编码:130117)

电话:0431-84568220

传真:0431-85693386

网址:<http://www.nenup.com>

电子函件:sdcdds@mail.jl.cn

奇乐排版制作中心制版

北京业和印务有限公司印刷

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

幅面尺寸:170mm×240mm 印张:20.75 字数:313 千字

定价:38.00 元

前言

Preface

生活就像一片无尽的大海,小毛病如同航道上的暗礁。可以毫不夸张地说,我们的生活就是由一个个小毛病、一件件小事组成的。小毛病包含着大问题,问题中隐藏着各种危机。只有改掉这些小毛病,才能获得成功。

通常来说,小毛病是指那些人们在日常生活中有意无意地、慢慢地接受并且形成的不良的生活细节、行为习惯、思维方式、价值取向、心理意识等。小毛病人人都会有,它与人性的弱点、盲点以及每个人的性格、生活环境、所受的教育有关。小毛病往往具有自己意识不到或者意识到了却认为无关紧要的特征。它一旦形成,便存在着一定的惯性,对人构成一种诱惑,想改变就不容易了。

大多数小毛病都属于个人的行为,在一定的场合下对自己、对别人没有什么影响,或者有影响也不大;不过,有些小毛病却会埋下隐患,引起祸端。成功者与失败者、平庸者的区别也就在于此。道理其实很简单,生活都是由琐碎的片段组成的,机会蕴藏在无数的小事之中,那些看似不起眼、不经意的小毛病实际上却在不断地妨碍和阻止着我们获得迈向成功的机会,日子久了,不知不觉间,成功已离我们越来越远。

一个人想干的事越大,社会对他的要求就越高,小毛病的危害就更大,更不能忽视。

其实,成功人士也是平凡的普通人,与大家一样有着各种各样的小毛病,只不过他们能够认清这些小毛病、坏习惯的危害,并且坚持去克服它们,小心翼翼地避开它们,并长期地与自己人性的弱点作斗争,战胜自我,最终使平凡的人生变得不再平凡。



目 录

Contents

第一章

祸从口出,管好你的嘴

一言可以兴邦,一言可以丧国。

三寸之舌虽不致招来杀身之祸,却也常常捅出娄子。

嘴上多个把门的,以避免祸从口出,这是有百利而无一害的。

- 别让自己的嘴惹出祸来 / 2
- 讲话也是一门艺术 / 3
- 龙有逆鳞,人有短处 / 6
- 人在江湖,言不由己 / 8
- 莫为逞一时之快,追悔莫及 / 11
- 给嘴上安个“阀门” / 12
- 明人不做暗事 / 14
- 说“不”也是一种技巧 / 16
- 有些话是不能说的 / 18
- 秘密就是秘密 / 20
- 不是什么事都是可以问的 / 23
- 善意的谎言 / 27
- 不要在背后搬弄是非 / 29
- 不要在交际中迷失自己 / 34



别让“小毛病”毁了你的未来

第二章

小节也会让你栽跟头

一个人的举止礼仪在人际交往中犹如屋子的门面，屋子的门面清新雅致才能吸引路人驻足观赏；在人际交往中只有多多注意自己的举止礼仪，才能与他人进一步深交。

不要以为小节无伤大雅。每天都置身于不同的场合，作为社会的一员，我们要做的就是让自己的行为与场合、身份相称。

大丈夫要拘小节 / 40

有伤大雅的小动作 / 42

着装也要分场合 / 44

约会时要守时 / 45

不懂礼仪吃大亏 / 47

电话预约须认真 / 49

关掉手机很重要 / 51

个人形象是根本 / 53

牙签虽小道理大 / 56

抓住表现自己的机会 / 58

老板是很要面子的 / 60

第三章

别让心理包袱压垮你

心理包袱如同一座山，越过这座山，人生就会到达一个新的境界，人



生才会回到真正的自由,才能收放自如。王国维认为人生有三大境界,最后一个境界是“众里寻她千百度,蓦然回首,那人却在灯火阑珊处”。是的,放下心中的大山,轻松上阵,未来的一切将更加美好。

不要小瞧忧郁这个小毛病 / 64

不要为打翻的牛奶哭泣 / 65

自卑会使你永远失败 / 67

胆小怕事难以成功 / 70

世上没有十全十美的人 / 72

“剑走偏锋”是大忌 / 74

封建迷信害人不浅 / 76

从阴暗角落里走出来 / 79

相信自己必赢 / 81

第四章

切莫放过小事

从我做起,就要从小事情做起。道德问题关系到世界观、人生观和价值观。道德建设无小事。一个人的思想观念、言行举止,赞成什么,反对什么,取什么,舍什么,能否明荣耻、分美丑、别善恶,反映在大事上,更多时候体现在小事上。见微知著,从滴水能观沧海。

事虽小,决定成败 / 86

一件小事决定成功 / 89

始终保持言而有信 / 91

不要为小事生气 / 93

不要为失去而耿耿于怀 / 95



别让**小毛病**毁了**你**

- 占小便宜吃大亏 / 98
- 女人要学会自重 / 100
- “信”字头上一把刀 / 101
- 自我表扬要有度 / 103
- 记笔记好处多多 / 105
- 各种资料要分好 / 107

第五章

时机只是一瞬间

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，这是老少皆知的道理，但在现实生活中还是有很多人因犹豫、等待、拖拉、怕担风险而白白错失大好时机。时不我待，我们应珍惜时光，奋起拼搏，抓住每一分每一秒！

- 把今天握在手里 / 110
- 时机是可以创造的 / 113
- 莫因拖拉失良机 / 116
- 有风险才有机会 / 118
- 捕捉机遇是要动脑的 / 120
- 千里马也得自己找伯乐 / 122
- 干活要“取巧” / 125
- 从偶然中发现必然 / 129
- 抓住瞬间的灵感 / 131



第六章

面子是自己争回来的

树争块皮,人活张脸,面子的确很重要,可是,我们不能过于要面子,否则就容易进入人生的误区。面子该丢时还是要丢,但是应该将丢了的面子转化为动力,下次努力挣回双倍的面子。

面子其实没有那么重要 / 134

死要面子活受罪 / 135

“低人一等”未必丢面子 / 138

吃回头草未必不是好马 / 140

为面子赌气不值得 / 142

出丑不一定是坏事 / 144

为人处世要会“忍” / 146

知错能改,善莫大焉 / 148

装酷,只会失去自我 / 149

道歉其实很简单 / 152

第七章

不要让聪明害了你

俗话说,“枪打出头鸟”,“木秀于林,风必摧之”。锋芒毕露,虽能逞一时之能,但终究不是做人做事的长久之计,最后遭殃的还是你自己。

锋芒毕露,害人害己 / 156



别让**小毛病**毁了**你**

- 聪明不是你狂妄的本钱 / 159
- 聪明不要挂在嘴边 / 162
- 收敛起自己的过分言行 / 166
- 自负离无知仅有一步之遥 / 168
- 老大其实不如老二好 / 172
- 聪明反被聪明误 / 175
- 欲速则不达 / 177
- 眼高手低终害己 / 180
- 把脚踩在实地上 / 182

第八章

钻牛角尖定吃亏

生活中,有些顽固不化的人从不听人劝告,事事不撞南墙不回头。这样的人总是固执地守着自己的那一端,把别人参与合作的空间堵死。性格固执者,谁也无法与他们共事。

- 放弃那些无谓的固执 / 188
- 给自己一个伸缩的空间 / 189
- 生活要学会变通 / 191
- 坚持承诺也得分情况 / 194
- 此路不通彼路通 / 195
- 凡事不要硬撑着 / 198
- 放弃也是一种手段 / 200
- 死死抓住的东西也许并不重要 / 201
- 死胡同是走不通的 / 204
- 妥协也是一种战略 / 206

第九章

不做一面一推就倒的墙

人生漫漫长路,磕磕碰碰是难免的。如果你把这些挫折当做趟不过去的河,你的人生就会就此止步;如果你把这些挫折当做锻炼的机会,你就可以从挫折中获取力量,人生之路也会越走越宽。

只有经历过困难才会成长 / 210

走出黎明前的黑暗 / 212

人生失意须善待 / 213

命运掌握在自己的手里 / 216

超越自己就能脱颖而出 / 218

要认识到自己的错误 / 222

笑看挫折渡难关 / 224

跌倒再爬起其实很简单 / 226

第十章

居安忘危,得意忘形

孟子说:“生于忧患,死于安乐。”市场经济体制下,一切活动均以竞争的形式出现。稍有松懈,就有可能导致事业的失败。这时候,使人生进入谨慎的戒备状态,对于个人发展是大有好处的。

龟兔赛跑中的坚持 / 230

老本最终有吃完的一天 / 232



别让**小毛病**毁了**你**

- 得意忘形埋祸根 / 234
- 不要在光明中迷失自己 / 236
- 安逸会使你变得平庸 / 238
- 风平浪静不是完美人生 / 240
- 不要满足于现状 / 241
- 时代轮船只载着优秀者前进 / 243
- 不打无准备之仗 / 245

第十一章

金钱不是生命中的一切

在商品经济时代,没有钱是万万不能的,所以钱很重要。金钱也不是万能的。它买不到爱情,买不到健康,买不到稍纵即逝的青春,也买不到快乐。我们应该对金钱有一个正确的认识,别让金钱害了自己。

- 金钱不是人生最终的追求 / 250
- 财富就是金钱吗 / 252
- 钱越多越好吗 / 254
- 工作与休闲不冲突 / 257
- 钱该怎么花 / 259
- 不做金钱的奴隶 / 261
- 走出财富的阴影 / 263
- 不要过分炫耀你的财富 / 265
- 金钱与地位不是对等的 / 266

第十二章

朋友之间学问多

朋友是人生向前冲的储备库,遇到困难时朋友一起出谋划策;获得成功时朋友一起分享。

- 友情不是信用卡 / 270
- 不是什么事都能说 / 272
- 给你忠告的才是真朋友 / 274
- 人无信则不立 / 276
- 朋友不是一件商品 / 278
- 朋友之间常联络 / 280
- 要懂得尊重你的朋友 / 282

第十三章

别因小问题丢掉健康

每个人在日常生活中或多或少地都会有一些小毛病、小问题。这些细小的事大家平时都不太关注,但是长期以往,这些小毛病、小问题就会危害到你的健康生活。

- 不吃早餐害处多 / 286
- 减肥减掉的健康 / 288
- 膳食搭配要注意 / 290
- 爱吃零食毁健康 / 293



别让“小毛病”毁了你的

酗酒的后果不敢想 / 295

熬夜是损害免疫力的主力军 / 298

闹铃会让你“闹心” / 299

第十四章

夫妻恩爱,家庭和睦

夫妻是家庭的主体。夫妻和谐则家庭和睦;夫妻不和,家庭大厦便会东倒西歪,甚至倒塌。所以,我们应巧妙处理夫妻关系,保证家庭大厦稳如泰山,以实现双赢的最高目的。

语言造就恩爱 / 304

婚姻没有你赢就是我输 / 306

亲密也要“有间” / 308

要分清楚依恋和依赖 / 311

浪漫谁都可以拥有 / 312

爱情不是娇惯 / 314

婚姻不能随便放弃 / 316

第一章

祸从口出,管好你的嘴



一言可以兴邦,一言可以丧国。

三寸之舌虽不致招来杀身之祸,却也常常捅出娄子。

嘴上多个把门的,以避免祸从口出,这是有百利而无一害的。

别让自己的嘴惹出祸来

语言可以修饰人的外表,所以开口说话就必须三思而行。古语云:“病从口入,祸从口出。”现在有句话:“饭可以乱吃,话不能乱说。”说的就是这个道理。身为一位现代人,每天都在不停地说话,一定要非常小心才能避免闯祸。

从说话使用的词汇和内容就可以了解这个人的性格。古人多主张少开口说话,所以有“沉默是金”的谚语。

“沉默是金”之类的格言或谚语,并不是告诫我们不要说话,而是希望大家不要不知节制任意发表意见。所谓“祸从口出”,乃是指朋友之间一旦关系变得亲密就容易口不择言。每个人的情绪都是随时在变的。当心情不好时、身体不舒服时、有烦恼时、心中有所顾虑时,这时的行为表现都与平时不同。因此,即使是对于亲密的朋友,也要准确地使用词汇和注意礼仪。

有些人表面看起来一副博学多闻的样子,即使对于自己一知半解的事,他也滔滔不绝地发表自己的意见。但实际上他是个半吊子,那些舌烂莲花的功夫只能唬唬刚见面的人,深入交往后就会感到厌烦。这是因为,这样的人提出的都只是自己主观的个人见识,并没有客观的事例和数据,谈来谈去都是同样一些事。

还有些人喜欢狡辩,狡辩往往是因为不想为过去说过的话负责。朋友之间的交往最重要的是它不会成为过去,而是现在式或未来式。絮絮叨叨地辩白只是因为规避责任或拖泥带水、鲁莽、不加反省的性格所致。如果对方是个不肯坦诚面对过错,总是不肯以积极的态度面对问题的人,那么

最好不要与他交往。

另外还要注意词汇的使用。对于年长者,身份、地位高的人或者同辈、同年份、没有利害关系的人,最初使用的词汇,即使日后愈来愈亲密也不可有所改变;粗暴、低俗的词汇绝对不可使用。如果让对方觉得自己说话不诚恳,交往就很难细水长流。人是感情的动物,很容易会因为环境或立场的改变而动摇,最好不要说让自己后悔的话。



编者小评

如果你不想当闲人市侩,你就应该知道飞短流长的谈资就是在空耗自己和别人的时间。如果时间去维护一种不良习惯,那么当这种习惯已成自然时,它的代价则是死亡无数个智慧细胞。如果人放纵了张口即来的“痒痒”嘴,反而使交流和沟通出现瓶颈。那么,我们为什么平时不管好自己那张不经意间便祸从口出的嘴呢?

讲话也是一门艺术

说话是人的天赋本能,但良好的谈吐要依靠后天的练习。说话,对于一个人来说是一门艺术和学问。言语是人生不可缺少的一种传达思想感情的工具。善于说话,小则可以欢乐,大则可以兴国。虽然每个人都会说

