

刘 烨◎编著

小道理大智慧

改变你一生的 100个小习惯

让你对于自己某些不良的行为举止
及情绪有所警觉



- ◎ 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

XiaoDaoLiDaZhiHui&GaiBianNiYiShengDeYiBaiGeXiaoXiGuan

中国商业出版社

XIAODAO LIDAZHIHUI

刘 烨◎编著

小道理大智慧

|| 改变你一生的 100个小习惯



让你对于自己某些不良的行为举止及情绪有所警觉

YiShengDeYiBaiGeXiaoXiGuan 中国商业出版社



引 言

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！

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100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”……等十章。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 录

第一章 从学习开始，改变命运

1. 先学，才能适 (1)
2. 举一反三，触类旁通 (4)
3. 学如逆水行舟，不进则退 (6)
4. 留下财富不如留下知识 (8)
5. 工欲善其事，必先利其器 (10)
6. 有为先有识 (14)
7. 业精于专 (17)
8. 学无止境 (19)
9. 戒骄戒躁有方 (22)
10. 学会接受现实 (25)
11. 适应胜于盲目积极 (32)
12. 学习——功到自然成 (35)

第二章 守信、惜时的习惯丰富人生

1. 一秒值万金 (39)
2. 信誉是成功的基石 (41)

- 
3. 守信，人无信不立 (44)
 4. 守时，也守住生命 (46)
 5. 一刻钟决定一个成功 (50)
 6. 有言，方可先言 (52)
 7. 别漠视业余时间 (55)
 8. 时光也变万物 (57)
 9. 时间在流逝 (60)

第三章 用独立自主的习惯 走执着的人生之路

1. 梦想永远为时不晚 (65)
2. 拯救自己的方法——自立 (68)
3. 抛开依赖当家作主人 (71)
4. 信念坚定，断然前行 (73)
5. 独品人生百态 (75)
6. 我们不仅有脚，还有双肩 (78)
7. 人生没有第二次选择 (81)
8. 自强不息显神通 (83)
9. 不向困难屈服 (87)
10. 谈立志 (91)

第四章 自信、积极地战胜人生的困难

1. 真“心”英雄 (95)
2. 自信——任你东南西北风 (98)

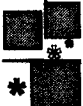
3. 人生不等待弱者	(101)
4. 千锤百炼出深山	(103)
5. 兵贵在自信	(105)
6. 别被环境唬住了	(108)
7. 自信心是成功源动力	(111)
8. 不要被权威左右	(115)
9. 知难而进	(117)
10. 懊丧万事俱灰，不是吗？	(121)
11. 信用是成功的基础	(124)

第五章 踏实与正直是一种品德

1. 踏踏实实做人，诚诚实实办事	(127)
2. 正直是尺子	(129)
3. 默默无语更精彩	(131)
4. 良知是经得起火炼的真金	(134)
5. 事实胜于雄辩	(137)
6. 说一尺不如行一寸	(140)
7. 是真理就要坚持	(143)
8. 不要放弃高尚的人格	(146)

第六章 忍让宽容，人生之友

1. 忍可成就智者	(151)
2. 宽容诚可贵，能忍品更高	(153)
3. 退即是进	(155)

- 
4. 忍得了“辱”才能“负重” (157)
 5. 留得青山在，不怕没柴烧 (160)
 6. 心底无私天地宽 (163)
 7. 宽容——王者之心 (165)
 8. 别给自己树敌 (168)
 9. 别让自己作气球 (172)
 10. 切莫以自我为中心 (175)
 11. 一句好话三冬暖 (177)

第七章 勤俭之德，人生良友

1. 流勤劳的汗，吃勤劳的饭 (181)
2. 勤劳造就富人 (184)
3. 勤能反败为胜 (187)
4. 耕耘收获全在勤 (190)
5. 从节省生活费开始 (193)
6. 勤于行动，胜于勤说 (198)
7. “穷大方”不可取 (201)
8. 纠正吝啬心理 (205)

第八章 以心换心改变人生

- 
1. 敬人者，人恒敬之 (209)
 2. 对手不仅是敌人 (211)
 3. 适可而止 (215)
 4. 团结就是力量 (218)

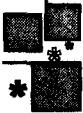
5. 众人拾柴火焰高	(221)
6. 自制方向可治人	(223)
7. 甜中苦	(226)
8. 双手摊平，以诚会友	(229)
9. 忠言逆耳利于行	(232)
10. 有心之人处处有赞美	(236)
11. 有困扰还需广纳谏	(240)
12. 有效率的乐观主义	(242)

第九章 深“思”的习惯可熟虑人生

1. 有“思”才有“谋”，有谋才有成就	(245)
2. 人生需要思想	(248)
3. 有观察才有思考	(250)
4. 思想带给你魔力	(252)
5. 心宁智生，智生事成	(255)
6. 一加一大于二	(258)
7. 扬长避短	(261)
8. 学会用脑子思考	(263)
9. 理解，默契的暖流	(267)
10. 注重分析，积极引导	(271)
11. 不得意正是大得意的转机	(276)

第十章 创新使人生有所前进

1. 创新是一种力量	(279)
------------------	-------

- 
2. 打开心灵，迎接“新”的呼唤 (282)
 3. 善于发现才能创新 (285)
 4. 变革是成功的源泉 (288)
 5. 物竞天择，新者为上 (290)
 6. 勇于探索求实 (294)
 7. 具有创新意识 (297)
 8. 永不放弃理想 (301)
 9. 机会在于创造 (306)
 10. 赞美需要一点创意 (309)
 11. 为自己点灯 (313)

1. 先学，才能适应

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，与他们一起欢歌曼舞。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。世界建筑大师格罗塔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。格罗塔斯心里十分焦躁。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5法郎，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。1971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。

秘方点拨：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。

2. 举一反三，触类旁通

不要低估自己，星星之火还可以燎原，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，伸长长长的脖子，抬起头，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汨汨涌来。

秘方点拨：人的能力不同，贡献也不一样。

只要尽了全力，就会问心无愧。



3. 学如逆水行舟，不进则退

对书籍不感兴趣，或是“忙得没功夫看书”的人，终会被时代的激流所淘汰。

汽车大王福特年少时，曾在一家机械商店当店员，周薪只有 2.05 美元，但他却每周都要花 203 元钱来买机械方面的书。当他结婚时，除了一大堆五花八门的机械杂志和书籍，其他值钱的东西一无所有。就是这些书籍，使福特向他向往已久的机械世界迈进，开创出一番大事业。功成名就之后，福特曾说道：“对年轻人而言，学得将来赚钱所必需的知识与技能，远比蓄财来得重要。”

事实已经证明，受过最成功教育的人，往往是自学成功者或自我教育的人。让人有学问见识的，不光是学位，教育包含的也不只有知识，还有更重要的——运用知识得法和持久的问题。而教育不足，对个人的成长是不利的。发表过《进化论》的达尔文就说过：“我的学问最有价值的全是自己苦读学来的。”

对我们有价值的，并不是在学校念过书的事实，而是求学的态度。

不学无术的人，即使活着，也只是行尸走肉罢了！宋代学者任末 14 岁时并没有固定的老师，他背着书箱，不怕路途遥远和险阻，到处寻师求学。他常说：“人如果不学习，怎能有所成就呢？”有时，他在树林里，搭个小茅屋住下，白天削树枝作笔，汲树汁当墨写作；晚上，他就在星月的辉映下读书；遇到没有月亮的黑夜，他便点燃大麻、蒿草之类照亮。读书如有心得，就写在衣服上，以免忘掉。学生们钦佩他的勤学精神，都愿用洁净的衣服换取他写满了字的旧衣服。

好学不倦的人，虽死犹生。学，可以立志；学可以成才。

秘方点拨：不学习的人是可怜的，而不求前进的人更是可怕的，学如逆水行舟，你不向前那就只有后退。