

何嗣虎/编著

改变一生的 20种习惯

幸福其实非常简单，就取决于你的习惯，培养一个好的习惯，也许你的人生从此就会改变！

Gaibian
Yisheng de
Ershizhong
Xiguan



海潮出版社

幸福其实非常简单，就取决于你的习惯，培养一个好的习惯，也许你的人生从此就会改变！

改变一生的20种习惯

何嗣虎/编著



B1286920

GAIBIAN
YISHENGDE
ERSHIZHONG
XIGUAN



海潮出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

改变一生的 20 种习惯 / 何嗣虎编著 .— 北京: 海潮出版社, 2003
ISBN 7-80151-683-4

I . 改... II . 何... III . 习惯—通俗读物 IV . B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 064450 号

改变一生的 20 种习惯

何嗣虎 编著

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码: 100841)

北京秋豪印刷有限责任公司印刷

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 10.5 字数: 250 千字

2003 年 9 月第 1 版 2004 年 1 月第 2 次印刷

印数: 5001-8000 册

ISBN 7-80151-683-4/C · 79

定价: 22.00 元

前言

前言

QIAN
YAN

某天早晨，在一节老式火车的卧车中，有大约五个男士正挤在洗手间里刮胡子。经过了一夜的奔波，隔日清晨通常会有不少人在这个狭窄的地方做一番洗漱。此时的人们多半神情漠然，而彼此也不交谈。

就在此时，突然有一个面带微笑的男人走了进来，他愉快地向大家道早安，但是却没有理睬他的招呼。之后，当他准备开始刮胡子时，竟然哼起歌来，神情显得十分愉快。他的这番举止令某人感到极度不悦。于是有人冷冷地、带着讽刺的口吻对这个男人问道：“喂！你好像很得意的样子，怎么回事呢？”

“是的，你说的没错。”男人如此回答着，“正如你所说的，我是很得意，我真的觉得很愉快。”然后，他又说道，“我只是把使自己觉得幸福这件事，当成一种习惯罢了。”

这就是那个男人说话内容的全部。随后，在洗手间内所有的人都已经把“我只是把使自己觉得幸福这件事，当成一种习惯罢了”这句深富意义的话牢牢地记在心中。

事实上，这句话确实具有深刻的哲理。不论是幸运或不幸的事，人们心中习惯性的想法往往占有决定性的影响地位。有一位名人说：“困苦人的日子都是愁苦；心中欢畅者，则常享丰筵。”这段话的意义是告诫世人设法培养愉快之心，并把幸福当成一种习惯，那么，生活就好像一连串的欢宴。

一般而言，习惯是生活的累积，是能够刻意创造的，因

此人人都掌握有创造幸福的力量。

养成幸福的习惯,主要是凭借思考的力量。首先,你必须拟定一份有关幸福想法的清单,然后,每天不停地思考这些想法,其间若有不幸的想法进入你的心中,你得立即停止,并将之设法摒除掉,尤其必须以幸福的想法取而代之。此外,在每天早晨下床之前,不妨先在床上舒畅地想着,然后静静把有关幸福的一切想法在脑海中重复思考一遍,同时在脑中描绘出一幅今天可能会遇到的幸福蓝图。如此一来,不论你面临到什么事,这种想法都将对你产生积极的效用,帮助你面对任何事,甚至能够将困难与不幸转为幸福。相反地,倘若你一再对自己说:事情不会顺利进行的。那么,你便是在创造自己的不幸,而所有关于“不幸”的形成因素,不论大小都将围绕着你。

以前,有一位不幸的人。他每天总是在吃早餐时对他太太说:“今天看来又是不愉快的一天。”虽然他的本意并非如此,充其量只不过是一句遁词而已,因为他的口中尽管这么念着,实际上在心中却也期待今天会有好运来临。然而,一切情况却都糟透了。因为心中若预存不幸的想法,事情都将变成不利的情况。因此在一天的开始即心存美好的企盼,是件相当重要的事。只有这样,许多事物才将可能有美好的发展。

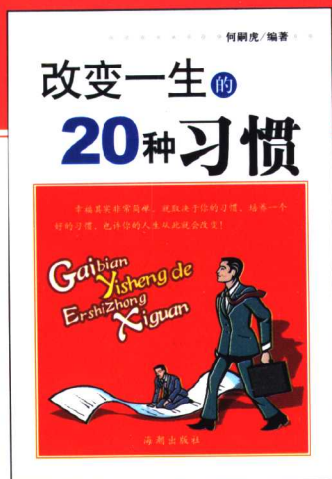
也许,幸福愉快可能非常简单,就在于你的一个习惯。如果你的习惯是积极的,那么你的生活就是灿烂的;如果你的习惯是不好的,那么你生活就会变得灰暗一点。

你的生活怎么样?如果有那么一点不愉快,很有可能是你的某个习惯造成的,那么好好想想,究竟你有什么习惯使你的生活缺少了阳光?

培养一个好的习惯,去除一个不良的习惯,也许你的人生从此就会改变!

改变一生的
20种习惯

Gaibian Yisheng de ErshiZhong Xiguan



责任编辑：陈开仁

装帧设计：动力·图文
DYL·TWT

目 录

前 言 · 1

第一章 生活是一种体验

当你感到人生枯燥的时候，
你忘了用心体会是一种习惯。

微笑着看待生活 · 3

让心永远年轻 · 5

用心追求 · 7

打开心灵之门 · 9

迷人的风景 · 11

随便为什么而干杯 · 12

沙漠里的印第安人 · 13

保持自我本色 · 14

第二章 幽默快乐是一种心情

当你觉得人生乏味的时候，
你忘了快乐幽默是一种习惯。

用自嘲完善自己 · 19

- 一笑解千愁 · 20
- 快乐是什么? · 22
- 快乐是良药 · 23
- 把烦事抛在脑后 · 24
- 良好的心态 · 26
- 养成快乐的习惯 · 29

第三章 身体健康是最重要的

当你感到体力日差的时候，
你忘了运动健身是一种习惯。

- 运动可以提高工作效率 · 35
- 运动缓解压力 · 36
- 让自己变得强壮 · 39
- 保持你的健康 · 41
- 关切身体 · 43

第四章 你应该歇歇了

当你感到工作疲惫的时候，
你忘了认真休息是一种习惯。

- 你一天睡几个小时? · 49
- 每天小睡 · 51
- 处理好你的午餐时间 · 52
- 保证周末的休息时间 · 52
- 你的病用什么治? · 53
- 每周一定休息一天 · 54

休长假 · 55

自然健康的原则 · 58

第五章 骄傲是因为无知

当你感到孤傲狂放的时候，
你忘了谦虚为怀是一种习惯。

谦虚的力量 · 65

你如何对待荣誉 · 67

谦虚成大器 · 70

骄傲是因为无知 · 71

大意失荆州 · 74

杀身之祸 · 76

放弃也就是获得 · 79

第六章 平淡低调地生活

当你感到志得意满的时候，
你忘了平淡低调是一种习惯。

荣辱不惊 · 83

随遇而安 · 84

物欲太盛心难静 · 85

贪念，使人生转弯 · 86

学会放弃 · 87

贪吃的狐狸 · 89

贪婪的下场 · 90

你想做神龟吗？ · 91

君子善于修心 · 92
自掘坟墓还是名扬天下 · 94
好花看到半开时 · 96

第七章 管好自己的钱包

当你感到钱不够用的时候，
你忘了投资理财是一种习惯。

储蓄的习惯 · 101
克服恐惧 · 102
储蓄是助手 · 103
节约每一个铜板 · 103
增加财富的价值 · 106
不让财富流失 · 108
保障未来 · 110
增进赚钱的能力 · 111

第八章 告诉自己我能行

当你感到工作低迷的时候，
你忘了激励自己是一种习惯。

信念的力量 · 117
惊人的效果 · 118
吕布之死 · 120
天堂与地狱 · 122
最重要的一课 · 123

你在想什么? · 125

你原本很漂亮 · 128

你真的可以 · 129

鼓起你的勇气 · 131

第九章 自信的力量

当你怀疑自己的时候，
你忘了建立自信是一种习惯。

信心支撑行动 · 137

挫折只是小坎 · 138

让自卑离得越远越好 · 141

自信的美丽 · 142

相信自己是有用之材 · 144

把“不能”变成“能” · 145

不甘心做鸡的鹰 · 146

第十章 家庭是你的避风港

当你忽略家人的时候，
你忘了爱与关怀是一种习惯。

平淡的浪漫 · 151

一位卡车司机的绝笔信 · 153

花点时间培养感情 · 157

情人节的故事 · 158

付之一笑 · 160

夫妻需要彼此激励 · 161

55 年的 12 岁 · 162

危机中的力量 · 164

第十一章 书中自有黄金屋

当你感到浑噩度日的时候，
你忘了阅读好书是一种习惯。

书籍可以改变人生 · 169

读书与总统的产生 · 171

总统的读书习惯 · 174

读书的自律 · 175

一本书也许会改变你的一生 · 176

你必须明白的道理 · 178

找个理由让自己读书 · 180

第十二章 生活不仅仅是工作

当你忙于工作的时候，
你忘了安排休闲是一种习惯。

不要太疲惫 · 185

身体是革命本钱 · 187

做个优秀的工作者 · 190

把工作留给上班时间 · 192

培养安静的习惯 · 194

第十三章 学无止境

当你目中无人的时候，

你忘了不断学习是一种习惯。

- 自我教育终身不断 · 199
- 永无止境 · 201
- 不要做“书呆子” · 202
- 无知者的遭遇 · 203
- 解决的办法总会找到 · 204
- 平时多烧毁香 · 206
- 退而结网 · 208
- 《诗经》中的王位 · 209
- 下一座山峰也许会更高 · 211
- 你需要学些什么? · 212

第十四章 客户就是上帝

当你的服务不佳的时候，
你忘了让顾客满意是一种习惯。

- 站在客户一边 · 217
- 给客户寄感谢卡 · 218
- 黄金法则 · 220
- 宁可自己吃亏 · 222
- 全方位关心顾客 · 223
- 服务从心开始 · 225
- 流失一位顾客意味着什么? · 227
- 让顾客感到舒适 · 229

第十五章 让你的双肩更加硬朗

当你推诿责任的时候，

你忘了勇于承担是一种习惯。

你要敢于冒险 · 233

只有半只脚的运动员 · 235

战胜癌症 · 238

畏惧会使事情拖延 · 238

也许你会做到别人做不到的事情 · 239

机会不要让给别人 · 241

瘟疫中的财富 · 244

认清自己的面目 · 246

第十六章 换一个角度看问题

当你感到肠枯思竭的时候，
你忘了转型思考是一种习惯。

解开心灵的锁链 · 251

突破精神上的枷锁 · 252

打破心中的瓶颈 · 254

充分发挥想像 · 255

想像力致富 · 256

自我局限 · 258

创造性地思考 · 259

突发奇想的价值 · 261

突破习惯 · 263

第十七章 也许是你自己的错

当你感到沮丧失意的时候，

你忘了检讨改进是一种习惯。

- 为失败诊断 · 267
- 不要降价处理自己 · 270
- 困难的也许是美好的 · 272
- 不要拒绝别人的批评 · 274
- 杀人犯的思维 · 276
- 真正的强者 · 278

第十八章 是金子总会发光

当你畏惧调职的时候，
你忘了提升自己是一种习惯。

- 用完善“修补”缺陷 · 283
- 不要因循守旧 · 286
- 你也会做得到 · 288
- 亡羊补牢，为时未晚 · 290
- 把自己组织起来 · 291
- 比钱更好的鼓励 · 293

第十九章 不要荒废你的耳朵

当你感到沟通障碍的时候，
你忘了真诚聆听是一种习惯。

- 比萨斜塔也会变正 · 299
- 长两只耳朵是为了多听少说 · 301
- 倾听不仅仅是耳朵 · 302



移情倾听 · 304

你成功的机会在哪儿? · 306

理解与感觉 · 309

寻求理解 · 310

第二十章 从现在开始行动

当你感到业绩消退的时候，
你忘了积极行动是一种习惯。

不要等待 · 315

把信带给加西亚 · 317

行事果断 · 318

克服拖延恶习的诀窍 · 318

没有买彩票就不会中奖 · 320

勤奋铸就成功 · 321

掀开被窝就起床 · 322