



Get Used TO SMALL

憨氏◎主编



改变一生的 **169** 个 小习惯

30秒让你脱胎换骨

对自己不良习惯的小小改变
就会造就大不同的人生

内蒙古文化出版社



Get Used TO SMALL

憨氏◎主编



改变一生的169个 小习惯

30秒让你脱胎换骨

对自己不良习惯的小小改变
就会造就大不同的人生

④内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

改变一生的 169 个小习惯/憨氏主编. —呼伦贝尔: 内蒙古

文化出版社, 2004. 1 (憨氏人生棋局系列: 1)

ISBN 7-80675-226-9

I. 改… II. 憨… 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 118395 号

憨氏人生棋局系列 (1—5)

改变一生的 169 个小习惯

憨氏 主编

出版发行 内 蒙 古 文 化 出 版 社
社 址 (呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号)

邮购、直销热线 0470-8241422 8241421

网 址 WWW.NMWH.com 邮编 021008

印刷装订 广东科普印刷厂

责任编辑 乌日乐

封面设计 杨 群

开 本 880×1230 毫米 1/32

印 张 10 字数 225 千

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1-10000 册

ISBN 7-80675-226-9/Z · 081

定 价: 15.80 元

关于本书

1

你是否总想着：“只要……我就能……”

遇到难关，你会告诉自己：“是很困难，但没问题”吗？

面对讨厌的人，你该如何自处？……解决生活中的难题，其实很简单，只要养成好习惯，就能化不可能为可能，苦差事也不苦了！

2

如何创造自己人生的价值？

如何选择幸福与成功的捷径？让他们告诉你——

香港商人陈玉书：“致富的秘诀在于‘大胆创新，眼光独到’。”

诺贝尔：“当失败一次次接踵而至的时候，我从来没有气馁过，依然按照自己既定的目标前进。”

法国哲学家罗西法古：“如果你要得到仇人，就表现得比你的朋友聪明与优越；如果你想得到朋友，就让你的

朋友表现得比你更聪明与优越。”

心理学家：“只要是自己的成功，不分大小都能为自己带来快乐与动力。”

3

每个人在人生的道路上，努力追求着幸福与成功。但是“不如意之事，十有八九”。

本书告诉你怎样才能打破不如意的情况，让自己的行为创造成功！

本书不是讲解高深的理论，或玄妙的人生哲学，而是通过对各个领域、各个人生环节的观察总结，如为人处世、自身心态调整，以及创新意识和对生命的激情等等，总结出一些对人生有帮助的行为，帮助追求幸福与成功的人，以更有效的方式走上成功的大道。

4

为什么你诸事不顺，什么都做不好？因为你还没有养成好习惯。每个人天生的才能，其实差距不大。成功与否，通常是由日常生活的小习惯决定的。

从现在开始改变吧！

目 录

第一章 把握成功契机的 46 个小习惯

偶尔也改变一下,让自己完全不一样 / 2

不要局限在不知道答案的空格中 / 3

大骨汤要用大锅慢慢熬 / 4

动作快才能抓住机会 / 5

守株待免终将一无所获 / 6

珍惜与讨厌的人、事、物共处的经验 / 7

“无法解答”的问题也可以动动脑筋 / 8

感谢树根的存在 / 9

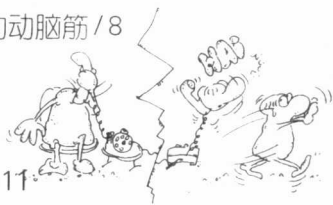
忘掉昨天的事情 / 10

遗失的东西不要轻易放弃 / 11

危机能够刺激你走向更高的境界 / 12

找不到拆除墙壁的方法,不可立刻放弃 / 14

睡不着就干脆起来吧! / 15





- 害羞只会让你失去很多生活的乐趣 / 16
- 礼让被打败的人享用美酒吧! / 17
- 每十年就把自己“归零” / 18
- 没有人找你做事, 你可以毛遂自荐 / 19
- 过于亲近, 反而无法享受事物的乐趣 / 20
- 不必害怕, 投好球和强打者对决吧! / 21
- 去程和回程走不同的路线 / 22
- 想做的事立刻就投入, 不必等“东风” / 23
- 即使害怕, 也不要后退 / 25
- 告诉自己: “我能办得到。” / 26
- 今晚就做, 明天会更好 / 27
- 最好的毛巾就放在浴室中使用 / 28
- 受伤时就好好休息一下 / 29
- 信纸空白处, 不妨补上“谢谢你” / 30
- 同样的祝福语, 写个一百遍吧! / 31
- 当机立断, 放弃那些过于勉强的事物 / 32
- 即使你坐在远处, 也可以热烈地拍手鼓励 / 33
- 不要被表面的难度吓倒了 / 35
- 为你的挑战订个响亮的作战名称吧! / 36
- 大家一起动手, 事情就会很快做完 / 37
- 自己做“实况报道”, 给自己加油 / 38
- 相信自己有美好的未来 / 39

弱勢的对手反而要小心 / 40

悲伤时，就让自己忙忙碌碌 / 41

不要吝啬对疲劳的人说声，“辛苦了！” / 42

让别人等待就是带给别人困扰 / 43

被拜托帮忙，应该高兴 / 44

东西不要急着丢，说不定还大有用途 / 46

让花瓶和鲜花共同成为你和顾客友谊的桥梁 / 47

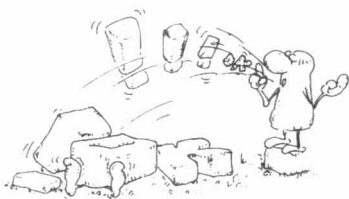
请支持太太出去找工作 / 48

大方自然地笑一个，也让看的人会心一笑 / 49

想要的东西，请大方地提出你的希望 / 50

将为人父，须好好协助太太渡过害喜难关 / 51

第二章 改头换面的 52 个小习惯



一声招呼，会化解长久的压力 / 53

学会接受别人的道歉 / 54

早三秒也好，先同对方打招呼吧！ / 55

向为你服务的人说声，“做得很好，谢谢你。” / 56



- 不是很熟的人，也可以跟他道声早安 / 57
- 虽然有电梯，但偶尔也走走楼梯吧！ / 58
- 经常对朋友说些祝福和鼓励的话 / 60
- 不要总是问到别人对你的看法 / 61
- 烧香拜佛时，不要忘了为重要的人祈福 / 62
- 学习你佩服的人的做事方法 / 63
- 东西掉落不要立刻丢弃 / 65
- 不要忘了感谢支持你的人 / 66
- 愈是紧张的时刻，愈应放松心情 / 67
- 努力追求想要的东西 / 68
- 重要的场合，一个人前往 / 69
- 在心底预备一个“垃圾桶”吧！ / 70
- 事情还没做，不要先找失败的理由 / 71
- 异性做的事情，不妨也尝试着做 / 72
- 接触动物就从为它们洗澡开始 / 74
- 不妨多注意、观察一下身边常见的花草树木 / 75
- 生气时，千万不要随便对人发火 / 76
- 不悦时，不妨做些让自己和别人快乐的事 / 77
- 令你沮丧的事情，也可以换来哈哈大笑 / 78
- 想进步，先向前辈学习 / 79
- 挂电话时务必态度认真 / 80
- 在谦虚的人面前，不妨将腰弯得更低 / 81

- 保持自己动手做东西的习惯 / 82
- 有空不妨说话给自己听 / 83
- 自己开的车子自己洗吧! / 84
- 不只是做菜, 刷锅等善后工作也很重要 / 85
- 拍照之前, 请先用心感受美景 / 86
- 不必紧张将走到何处 / 87
- 一件事情不管大小, 一定要坚持完成它 / 88
- 要学会调整自己 / 89
- 不要把宝押在不切实际的需求上 / 90
- 不要抱着“可能被反对”的心理去找人商量 / 91
- 被拒绝, 是一种考验 / 92
- 下次约会早点去吧! / 93
- 等公共汽车, 不要直盯着车子来的方向 / 94
- 为了后面的人着想, 上车后请往里面移动 / 96
- 在公共场所, 请保持安静, 不要干扰别人 / 97
- 遇到讨厌的人, 不妨照镜子, 看看自己 / 98
- 计较蝇头小利, 会忘了真正的目标 / 99
- 不要在乎成败, 重要的是你能否心安理得 / 100
- 凡事不要人云亦云, 要有自己的主张 / 101
- 即使没买东西, 也该对店员道声“谢谢!” / 102
- 不必要的东西趁早丢掉 / 103
- 集中注意力, 倾听别人讲话 / 104

请学会鼓励自己 / 105

不要把失败归咎于先天不足 / 107

想到什么，赶快去做！ / 108

挂电话之前记得先说：“我要挂电话啰！” / 109

第三章 更加谦和待人的 18 个习惯

真诚待人，是做人的基本准则 / 111

尽量满足别人的要求 / 113

多为对方着想，才能赢得别人的信任 / 117

清者自清，坦然面对别人的攻击 / 119

不要让别人知道你比他更聪明 / 122

建造丰富而良好的“关系网” / 124

赞美别人，是获取好感的最佳途径 / 126

让别人认可你的能力 / 129

学会应用微笑的魅力 / 131

时常来点幽默 / 133

忠实可靠的朋友是人生的财富 / 135

请记住别人的名字 / 138

要赢得别人的好感与支持 / 140

学会与人保持适当的距离 / 142

请别人帮忙时要适当适量 / 145



- 努力提高沟通能力 / 148
- 处理问题应该因人而异 / 151
- 积极化解与别人的冲突 / 153

第四章 使你心境豁达的 9 个小习惯

- 给别人足够的面子 / 156
- 多说“没关系”，生活就是一池春水 / 160
- 吃亏，是一种游刃有余的处事方法 / 162
- 豁达是人生的真谛 / 164
- 坦然面对别人的误解 / 167
- 不应该轻易责怪任何人 / 170
- 勇敢面对别人的怀疑 / 172
- 容忍别人的缺点，将赢得别人的尊重 / 175
- 也要宽容自己 / 178



第五章 调整良好心态的 14 个小习惯

- 心态平静，很难做出错误的决策 / 182
- 知足常乐，会避免意外的损失 / 184
- 随时自我反省，修正自己的计划 / 187
- 经得起孤独与寂寞的考验 / 189

摆脱消极想法 / 191

浮躁的情绪是成功的绊脚石 / 194

拥有乐观向上的心态 / 196

失败仅仅是一种事态的结局 / 200

勇敢面对自己的过失 / 202

拥有正确的人生定位 / 204

身体是事业的本钱 / 206

让生活充满乐趣 / 208

把工作变成欢乐谷 / 210

以饱满的精神迎接工作 / 213



第六章 增加创新意识的2个小习惯

做一个善于求新的人 / 216

积极进取，发挥你无限的潜力 / 219



第七章 培养良好品德的5个小习惯

钱财乃身外之物，切忌吝啬和贪婪 / 223

要想成功，必须保持正确的生活态度 / 225

亮光闪闪的人格魅力 / 228



拥有认真的人生态度 / 230

诚信是为人之本 / 232

第八章 做人做事踏实奋进的 12 个小习惯

找出失败的原因，并及时改正 / 236

错误的经验，是成功的秘诀 / 238

挫折是人生的跳板 / 240

逆境会带给我们无穷的动力 / 243

利用有效手段，改变逆境 / 245

要努力寻找致富方法 / 247

提高自身的竞争力 / 249

成功的人，最擅长探讨失败 / 252

做好终身学习的准备 / 254

克服逃避困难的想法 / 258

做事不踏实的人，会陷入无法自拔的境地 / 260

下决心完成人生规划 / 262



第九章 让你热爱人生的 11 个小习惯

经常自我激励 / 265

每天保持对生命的热情 / 267

- 发挥对生命的热情 / 270
- 敢于向命运挑战 / 272
- 超越自我 / 274
- 善于克服各种障碍 / 276
- 坚强面对各种困境 / 278
- 要有适度的冒险精神 / 281
- 在激烈的竞争中积极寻求合作 / 282
- 拥有积极的人生态度 / 284
- 树立成功的信心 / 286



第一章

○把握成功契机的 46 个小习惯



偶尔也改变一下，让自己完全不一样



有变化、有创新，才有亮丽多彩的人生。

养成好习惯非常重要；但即使是好习惯也不妨隔三差五地改变一下。

人生有趣的地方就是充满变化。哪怕是好习惯，如果一成不变，你将无法体会多彩的人生，生命也将失去刺激，陷入停滞。

勇于尝试的人总能不断地找到新舞台，养成新的好习惯。

所以，不用担心，大胆地改变自己吧！