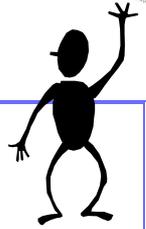




## 改變命運的 50 個小習慣



### 向長期未曾打招呼的人打個招呼吧！

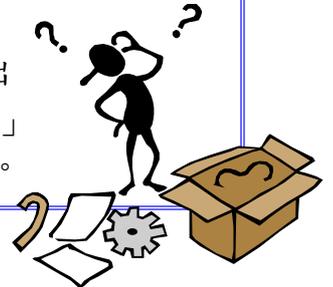
打招呼在日常生活中是稀鬆平常的事，但第一次似乎還是有些困難。你是否也有類似的例子？明明是很久的鄰居，卻從不會打過招呼，久而久之彼此都覺得尷尬。解決之道其實很簡單，就是你率直地舉起手來，試著喊聲「哈囉！」或「早！」就成了。相信你瞬間會有愉快、充實甚至滿足的感覺。因為自己輕鬆愉快地打了招呼，「一舉」化解了長久的壓力。當然，萬一對方向先打招呼，你也不要覺得奇怪或難為情，直覺地給予回禮即可。

- ⊕ 雖是認識的人，卻未曾打過招呼，久而久之，心理壓力大增，減壓之道無他，就是——主動向對方打個招呼吧！

### 遇到難關時，請告訴自己：「是很困難，但沒問題。」

「當遭遇困難而猶豫不決的人徵詢意見時，我通常會果斷地說：「這時候如果是我，應該會……」不過，許多人遇到這種狀況，都直覺地反應：「是這樣的問題呀。可是……」這「可是」一出口，恐怕就讓請求你協助的人涼半截，而這種反應模式，正是典型的「YES, BUT NO」型。

當你腦中出現「可是」的念頭時，即使是有把握的事，反而找不出好的解決方法。所以，你應放棄「YES BUT NO」，改採「NO, BUT YES」的積極思考習慣。如此，原本棘手的事情，說不定立刻能找到對策。

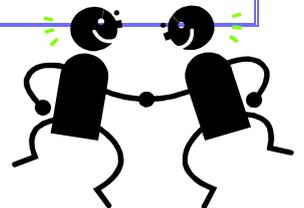


- ⊕ 「YES, BUT NO」的思考習慣不對，應該是：「NO, BUT YES」

### 不是很熟的人，不妨也跟他打招呼

早上上班時，你會跟多少人道聲「早安」？和你擦身而過而能互問「你好」的人，一天又有幾個？當你這麼一算，或許就會想起，原來你平常遇到鄰居李先生、張太太，都沒有向他們打招呼。許多人都認為，打招呼可有可無，不管遇到的人是鄰居或公司同事。但這只會使你失去友誼。所以，一天多一個也好。今天你多打聲招呼，明天你就多了一個朋友。

- ⊕ 昨天你和多少人打過招呼？今天再加上一個。  
今天你和多少人打過招呼？明天記得，再加一個。





## 不要在乎成敗，重要的是你能否心安理得

能讓自己心安理得，一輩子對得起自己，就是最好的人生。

有的人能勇敢地走自己的路，即使遭遇失敗也覺得光榮。這樣的人生不會有怨言，也不會後悔。

所以，人生的價值不一定能用事業成功與否來衡量。

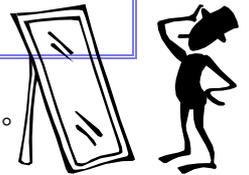
有人事業成功，卻過得不怎麼快樂、沒有意義，也有人事業雖沒有太大的成就，卻過得怡然自在。成功與失敗瞬息萬變，人不必執著於眼前的成敗，人生有更真實的事物值得追求。所以，勇敢地做自己的抉擇，走自己的路吧！

⊕ 與其成功卻對不起自己，不如追求心安理得，哪怕沒有成功也沒關係。

## 遇到討厭的人，不妨照鏡子，看看自己

你大概遇過討厭的人吧？有些人目中無人、不會為別人著想，讓你心情低落。此時你不妨回想一下，自己是否也會像那個討厭的人一般，專做一些令人受不了的事情？

所以，令人討厭的人，或許是故意要提醒：你偶爾也會做令人討厭的事。由此看來，碰到討厭的人你倒可以利用機會反省一下自己。



⊕ 有時你會遇到討厭的人，這提醒你，你有時也是同樣的令人討厭。

## 事情還沒做，不要先找失敗的理由

做選擇難免會有風險。

習慣隨波逐流的人最「輕鬆」，事情萬一做不好，也可以把責任推到別人身上。

也有人雖然自己做決定，卻先設想可能失敗，事情都還沒做，就在找失敗的理由。久而久之，甚至養成整天找理由粉飾自己不夠認真的習慣，好像人生的目的就是如此。

只會為自己找下台階的人，不可能創造有意義的人生。



⊕ 實際嘗試與挑戰之前，你是不是常為自己找開溜的理由，或失敗的下台階？

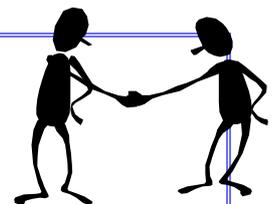
## 早三秒也好，先向對方打招呼吧！

當你看到轉頭過來的是朋友，不妨立刻先給他一個燦然的微笑。

你會有過和別人打招呼卻總是抓不準時機的困擾？

打招呼反而得罪人或讓彼此尷尬，多半不是因為你太早開口，而是你又慢半拍了。熟人迎面而來，在他注意到你之前，不妨先打聲招呼，讓對方先開口，就顯得有些失禮了。

記得先開口打招呼，早三秒也好，你才能從容地繼續問候對方，和對方寒暄。



⊕ 真正會打招呼的人，通常是對方還沒注意到自己，就先喊「哈囉」了。