



# 別擔心你也可以改變自己

這本書專門為了想要戒掉壞習慣的人，提供許多輕鬆漸進的訣竅。譬如五十個想要改變的習慣與如何改變他們的方法。運用插圖的獵豹先生與小熊先生做出比較，有時某些句子會像在你的心中扎了一針，看起來特別諷刺，那正是促使你改變的機會。

以下分4章節及結語為您介紹本書。

接下來，讓我們開始吧。



# 第一章工作上的壞習慣

## NO.11 過於倚賴數位科技反而溝通不良

寫電子郵件時不需考慮到對方的反應，所以當場溝通互動，才有捕捉人心微妙變化的機會。

## NO.12 看到新的3C產品，就忍不住想買

如果被很炫的產品的新功能迷惑結果根本用不到。

只會傳簡訊跟打電話

## 第二章生活上的壞習慣

### no.16 發票跟集點卡塞滿皮夾

把你的皮夾拿出來看看。是不是塞得滿滿的。  
發票、刷卡明細、集點卡(沒有現金)

### no.18 不知不覺一直在看電視

先看一下電視轉換心情，然後再開始工作。  
看幾個事不關己的人在聊天內容乏善可成陳  
傑出的人只看自己想看的節目

# 第三章人際關係的壞習慣

## NO.27 回信辭不達意

想要好好回覆長信，真的很不容易。

1. 以原來如此為開頭
2. 加上感嘆詞
3. 模仿寫得不錯的句子

## NO.31 覺得打招呼很麻煩

打招呼其實並不容易，尤其是自己想採取主動的時候。

\*打招呼遊戲

## 第四章思考上的壞習慣

### NO.40 心想還有時間於是繼續拖

現在不做沒關係反正離截止日期還早。  
最好的方法就是向大家宣布自己的計畫

### NO.49 不敢說不壓力反而更大

為了怕得罪人拒絕的話很容易就說不出口。  
只要覺得勉強就要當場說對不起推辭，  
只是，拒絕一定要趁早！

# 結語

你掌握著改變的契機了嗎？

本書為了讓讀者看其來不要那麼枯燥，特別用對比方式呈現，每一篇習慣中加入插畫增加趣味，讓讀者很容易記得書中的意思，作者也知悉許多的習慣並非一朝一夕就能改掉，所以他也希望這本書是放在隨手可拿之處，一想到就可以再拿起來翻一翻，一步一步將不好的習慣改掉。