



www.20187.org.tw

快樂的15個習慣分享

文/012故事長丫穗 2009-01-15

愛您一輩子需要您建立"快樂的15個習慣"

從天下雜誌414期"快樂的15個習慣"一文中 作者:莊素玉 編輯部
出處:天下雜誌 [414期](#) 2009/01

2009開始，你是否看見幸福的青鳥？去年的金融動盪、景氣暴跌、政黨再輪替、北京奧運……，世界在大悲大喜大亂大變中過了一年。當安居樂業不再理所當然、明天會更好的祈禱聲中多了疑懼，你心中有沒有對快樂的渴望？你的世界有沒有希望在環繞？《天下》借鏡日本，從九十八歲醫生日野原重明的新書《快樂的15個習慣》中，發現命好不如習慣好，快樂的人由快樂的習慣所造就。同時，獨家專訪以希望行銷征服全球的動畫大師宮崎駿，探索他如何用最簡單的故事，帶來愛與純真。當你以為黑夜來臨，滿天星光其實也正跟著璀璨，

今年的你我都該更期待未來，用快樂與希望掌聲歡迎2009！

要如何用"習慣"造就自己？

附件中各位夥伴可以參考或是可以買天下雜誌414期一窺究竟

文中提到的15個習慣,持續不斷的好習慣,希望能成為大家的無價之寶!!

習慣1.心中永保愛

習慣2.抱持"一切都會變得更美好"的正面想法

習慣3.挑戰新事物

習慣4.鍛鍊自己的專注力

習慣5.向心目中的典範學習

習慣6.感受他人的心情

習慣7.珍惜有緣相逢的所有人,事,物

習慣8.比八分飽再少一些

習慣9.對飲食不要過於神經質

習慣10.能走路就走路

習慣11.與更多同好享受運動時光

習慣12.發現更多樂趣

習慣13.調節壓力

習慣14.反省自省,要求自己(責任總是在我)

習慣15.不要盲目,非理性地遷就於習慣