

成功人生系列

王华莉◎编译

快乐魔法石

智慧与快乐不可兼得，
聪明的人深切地感到缺乏这种能力；
为了寻求快乐，
必须在自身以外的目标上努力。



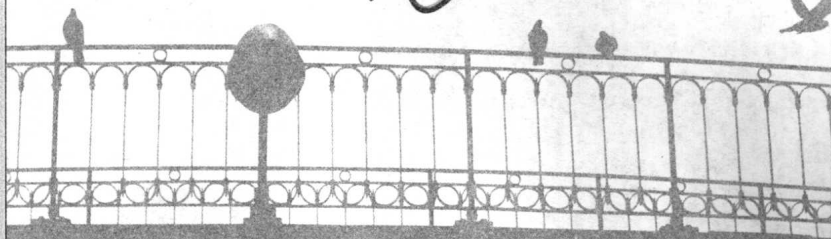
天津科技翻译出版公司

成功人生系列



快乐魔法石

王华莉◎编译



天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字 02 - 2004 - 30

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐魔法石/王华莉编译. —天津:天津科技翻译出版公司, 2004.10

(成功人生系列)

ISBN 7 - 5433 - 1784 - 2

I. 快… II. 王… III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 022451 号

授权单位:百善书房

出 版:天津科技翻译出版公司

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-87894896

传 真:022-87893482

网 址:www.tstpc.com

印 刷:河北新华印刷二厂

发 行:全国新华书店

版本记录:850×1168 32 开本 6.75 印张 140 千字

2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

定价:14.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)



目 录

- 微笑的力量 1
- 沉思的艺术 5
- 快乐的公式 9
- 永恒的美丽 14
- 学习当机立断 18

1

-
- 如何培养才能之美 24
 - 消除怯懦害羞 28
 - 培养生的意志 33
 - 用钱的艺术 38
 - 增进能力的方法 42



- 如何运用时间 48
控制自己的脾气 53
抑制骄傲的心理 57
成功并非偶然 61
何苦焦思愁虑 67

- 努力认清自己 71
自我分析测验 77
赞美的艺术 82
必须面对现实 85
读书如谈恋爱 90

- 友谊爱情并进 94
友谊是稀世珍宝 97
交友的五条诫律 101
能哭就哭吧 104
成功的十大要诀 109



如何选择职业 114

喝酒也有艺术 120

美丽的谎言 125

莫陷入悲观之境 130

培养处世能力 135

内向与外向 139

说话的技巧 142

多听少说 146

妥善安排未来 149

如何利用缺陷 152

3

何以坚定信心 156

节约之道 161

工作能力测验 166

珍惜宝贵青春 171

幸福之钥 175



使家庭变成乐园 179

社交书信写法 184

人要衣装 189

常感年轻愉快 193

使人心悦诚服 197

情侣交谈的方法 201

莫过独身生活 204





微笑的力量

面露微笑·无往不利
实惠有款·益寿延年



世上有许多身穿美服、披珠挂玉、浓妆艳抹、满脸骄傲、利己虚荣的妇人；也有许多不爱装饰，一身朴素，却散放出真情、快活、谦恭的光芒，脸上露着微笑的妇人。这两者，哪一类才是社交界的赢家，不言而喻。

1





俗话说：“美人一笑足倾城。”

然而，“笑”的魅力不仅限于美人或女人。在男人间的往来交际中，微笑也是捕捉对方心灵最有力的武器。在所有动物之中，只有万物之灵的人类能笑。换言之，笑是人类独有的表现法。所以，利用这一天赋——珍贵的笑容，可以说是人类的一大特权。

微笑是一种简单的行为，一种无声的言语。它似乎是向人倾诉着：“我喜欢你、我爱慕你，我能和你见面觉得很快乐。”

世界上再也没有任何东西比微笑更实惠、更有效。不必花费一厘钱你就可以随时随地对儿子、女儿、佣人、太太、同事、上司甚至路过的陌生人施以一个友好的微笑。这不但对你无任何亏损，而且还会为你带来意想不到的快乐与幸福。的确，微笑能使自己心情愉快，使你的家庭美满、延年益寿。

可是，有时候微笑也要付出几分努力才行。因为人是情感动物，人有喜、有怒、有悲、有乐。在漫长的人生中，有时精神难免沮丧不振、意气消沉，那么，何来微笑呢？但是，我们应该明白，在这个时候，我们才真正需要微笑的帮助。我们必须假装很快乐，我们应该下意识地微笑。这点是有充分的心理学依据



的。据心理学家说：“行为从表面上看来是发乎于感情的。事实上，行为与情感是同时发生的。我们调整行为时，间接地也在调整情感。所以，每当我们陷于忧愁时，恢复快乐的捷径是假装很快乐，好似快活已经来临一般地生活着，那么，我们一定会如愿以偿的。”

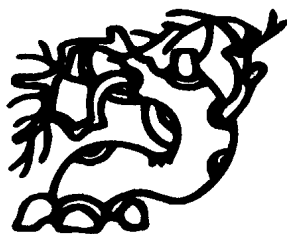
相反，如果在心灰意冷时，你仍然垂头丧气，那将会恶化不好的状况；在怒发冲冠时，你要挥举拳头，必定会火上加油，但如果你将挥动的拳头慢慢放下来，将之改为轻轻抚摸对方的头的话（小孩的头可摸，大人的头千万不要试），你的怒气一定会在不知不觉中烟消云散。

幸福绝不是外在的，它从外面是捡不到的，因为它来自于自身，也就是从我们内心状态中调节而来的。所以，追求幸福，必先从训练控制自己的思想做起。当你忧愁得不想微笑时，你就抑制住你的情感而勉强微笑（当然这不会是由衷的笑），但是，不一会儿，真正的微笑就会来代替它了。

倘若你能逢人就以微笑打招呼，你一定可以得到快乐与无上的幸福感。在日常生活中，为了保持自我虚伪的一面，我们是否会对同事、上司、朋友、家人等，故意装腔作势呢？若有，必须立刻悔改！因为这么做是毫无意义的，而且这只会损伤他人的



自尊心。真正的威严与德望决非是由这种傲慢的态度来保持的。如果你有值得受他人尊敬的人格,即使你面露微笑、殷勤待人,你的威严与德望,仍然是凛然不可犯的。





沉思的艺术

生活紧张 · 损害健康
生命灿烂 · 沉思默想



经常生活在极度紧张中是有害于肉体及精神健康的。可是，我们大多数人只有两种方法来消磨闲暇时间：工作和游戏。不论做哪一件事，我们总是竭尽全力。很难想像到，我们日常生活中的休闲是可以另一种方式进行的，那就是——

5





沉思。

当我们看到一个人静静地坐在饭店的走廊，或自己家里的起居室里，既没读书、写作、工作，也没做游戏，他只是无所事事地坐着。这样的情景对我们将引起怎样的感想呢？首先，我们一定不会以为他在等什么；我们还可能会对他的无聊表示同情。我们绝不会想到，表面上他似乎无所事事，事实上，他却在做一件重要而又愉快的事——任由他的头脑尽情地神游，完全脱离四周的环境，展开它的双翼于沉思之中。

6 沉思可以使我们处于休息的状态，保持精力以供未来之用，并且使生活保持平衡而富于弹性；借着沉思的力量，我们往往可以改变自己的观念，这对内心的发展实在大有帮助。

沉思不需要任何特殊或确定的技术，只要简单地松弛我们的头脑，使它离开现实的目的和所谓“实际的”问题，安静地神游。这不过是给我们的思想一个休假，离开日常生活的琐碎现实，还给自己一种宁静的心境；正像我们听着美丽的音乐，看着日落的光景，或是仰视高山时的心境一般；这态度相当于不曾预期的惊异、不曾计划或费力的思索。

沉思不需要任何肉体上的帮助，只要有相当舒适的地方可坐下就行了。环境对沉思也不重要，因为我们一旦养成沉思的



习惯,我们对于环境就会视若无睹。不过,宁静而美丽的环境对我们沉思会有帮助,有时它会自动地引领我们放松心情。

大心理学家威廉·詹姆斯告诉他的学生要常到礼拜堂去,据他说,到可以引起沉思的安静地方去,能够帮助我们的观点走上正路。他说,到礼拜堂去,正好比在人群中乱挤的一个人,踏上附近的台阶,向拥挤的人潮头上望去,先看到人潮的动向,于是再走下来,挤入人群,向正确的方向走去。他觉得,对于沉思也可用同样的比喻。沉思使我们不为琐碎的顾虑所束缚,对重要和不重要的事物加以辨别。因此,这种经验在我们精神上的重要性也就可想而知了。

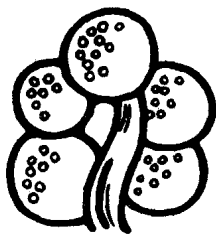
刚开始沉思时,我们只需引导我们的头脑趋向正路。这初步的引导,必须使头脑趋向上部与外部,集中于一般的、非私人的事物,而不是向下部或内部去思索有关自我的事物。

头脑对于实际的计划和固定的思想感到厌倦,它会很快地跳脱这一切狭隘的思想。一开始,最好的方法是在短时间内集中思想于一般而抽象的观念上,如,美丽的性质、真理的意义、勇敢的精神、人类的命运、永生的性质等;还可以寻找一条动人的方向,让其中所含的意义留在你的脑海中,也许你会想出一种新的解释。因为,据说每一个神秘的格言中,必有七种到七十



种的意义。你一旦由你的思路指引出方向，就随着这条思路走下去，任由它带你到任何地方。

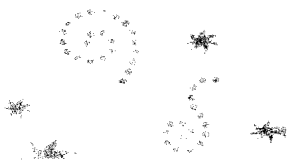
在苦恼的时候，你为一种烦恼或情绪上的苦闷所苦。除了沉思以外，再没有更好的获取安静的可靠方法。而且，我觉得再没有比沉思更有助于控制理智和判断而在时间与精力上又最经济的方法了。不管年龄大小，沉思都是人人都可采用的一种利用空闲时间的好方法。同时，它也是具有崇高生活标准的一个重要步骤。





快乐的公式

要快乐 · 不可烦恼
找机会 · 莫让溜跑



过去只有诗人与哲学家曾企图寻求快乐公式。但是，时至今日，医生及精神病学家的研究得出了一个更科学的结论，这个结论可以适用于我们大家身上。

9

结论中有一条是智慧与快乐不可兼得。根据俄亥俄州魏斯





里安大学所做的调查，证实智商高的人显然没有智商较低的人快乐。调查结果显示，聪明的人总是不满足。“机灵”的男女往往是敏感的、紧张的和不安的，而且，虽然在别人眼里看来，他们具有追求快乐的最大能力，但他们本身却最深切地感到缺乏这种能力。

加利福尼亚大学医学院一群科学家的研究结果，断然指出：“具有高度智慧的人，在追求满足中所遇到的困难，远较一般人为大。”

10 女人比男人有较大追求快乐的能力。据这些研究人员之一的费因克博士表示：“研究结果显示，当一个女人需要一所房屋、一个家庭和一位爱侣的愿望得到满足的时候，她的快乐远较得到同样满足的男人所受到的更大。男人天生有一种不稳定及不满的倾向。”

艰巨的工作是使一个男人快乐的最重要的因素之一。社会学家兰迪斯发现：闲暇较多的男人很容易由于无聊而感到颓丧；牧师兼社会学家布兰德补充说：“安逸还不如工作较易带来快乐。”在各项职业当中，商人曾显示出是最快乐的，其次则为教师及办事员。

乔德教授曾说：“工作带来快乐，而财富的追求则否。”可