

潇洒人生丛书

●周范林 主编

谈情说爱艺术



经济管理出版社

潇洒人生丛书

谈情说爱艺术

主编 周范林

经济管理出版社

责任编辑 苏全义
版式设计 蒋 方
责任校对 张晓艳

谈情说爱艺术

主编 周范林

出版：经济管理出版社

(北京市新街口六条胡同胡同8号 邮编：100035)

发行：经济管理出版社总发行 全国各地新华书店经销

印刷：北京交通印务实业公司印刷

787×1092 毫米，1/32 9.25 印张 198 千字

1997年3月第1版 1997年3月北京第1次印刷

印数：1—11000册

ISBN7-80118-362-2/G·17

定价：12.00元

· 版权所有 翻印必究 ·

(凡购本社图书，如有印装错误，由本社发行部负责调换。

地址：北京阜外月坛北小街2号 邮编：100836)

本“丛书”主编、副主编、编委名单

主 编	周范林			
副主编	童 琦	张建军	杨 晨	
编 委	周范林	童 琦	张建军	杨 晨
	周德彬	李淑清	蒋建明	袁晓春
	蒋海波	周爱华	蒋海燕	童 芹
	周 浩	周爱民	童 剑	杨一荷

怎样使你潇洒自如

(代序)

周范林

潇洒，是外在形象的整体美，外形的洒脱，是人们放大光瞳的刺激源。潇洒，是魅力翩翩的风度美，亮相的出众，是人们投放羡慕的聚宝盆。潇洒，是内涵深邃的力度美，品能的超群，是人们迷恋敬佩的发源地。外表的潇洒，可以成为吸引人的磁石。但潇洒仅仅表现到这里，或徒有外表，那也是浅层的，没有耐看的实力。真正有价值的潇洒，当有丰富的内涵。

感情的潇洒，应该是怒喜适当，冷热相应。品性的潇洒，应该是以诚为家，以羞立身。办事的潇洒，应该是干脆利落，科学有方。爱恋的潇洒，应该是落落大方，从容应对。生活的潇洒，应该是追求不懈，面对挑战。

当自己感到非常潇洒时，其实未必潇洒，自我感觉往往会使潇洒走样。当他人觉得你潇洒时，你不必过分表现它，潇洒超过了真实和自然，就有可能适得其反。模仿、粉饰、雕琢，往往与潇洒无缘。潇洒，不是男人的专利品，更不是命运的恩赐物。姑娘们如有一点潇洒，那更有迷人的气质。现代人，尤其是青年人，当以通过内涵的深化与聚积，辅以恰

当的外露与表现，去体现潇洒。那么，怎样才能使你潇洒自如呢？

1. 学会准备。无论参加什么样的活动，去什么样的场所，去之前应先准备一下，例如服饰、外表等都要保持整洁，以增强自信心，尤其是正规场合更要注意仪表。另外，还需要调查清楚活动的目的、内容及人物，事先准备一些话题，以作为和别人谈话时的内容，不至于到时候手忙脚乱。

2. 学会放松。假如你要出席一次外单位举办的讨论会，一踏进会场便发现全都是陌生面孔，你开始手心出汗，心跳加速，立即想躲在一角，这时你不妨深深吸一口气，告诉自己放松情绪。接着想象，场内的人并非陌生，当你身处会场便已是其中的一分子，你和其他人并没有区别。只要你抱着此种心理，学会放松，你很快便可以投入会场的气氛中。

3. 学会自慰。若参加某个联欢会，你千万不要蜷缩一旁看热闹。其实，每一次聚会都是锻炼自己的机会，你应该在心情稍稍得到缓解后，也试着朗诵一首诗，唱一曲平时最熟练的歌，不要还没开口就想着自己不行，越是这样担心，表演的效果就越糟糕。

4. 学会随意。若参加舞会，你不会跳交谊舞也没有舞伴时，怎么办？你尽管大胆地展示自己，只要踩着点子，随便怎么舞都行。青春的你，有的是青春的朝气，如节奏强劲的乐曲，会使人不自觉地被你的活力感染，或许正因为你这随意的清纯，使周围人羡慕不已呢！

5. 学会真诚。如果参加某个聚会，到了陌生的会场，你可以先环视四周，看看有没有较为熟悉的人，假如没有，便找一些也是单身独坐的人，他们也可能与你一样，正等候别人和他交谈。

6. 学会微笑。与陌生人交往，因为是初次见面，不要过分地奉承或认同，以免说错话而使自己更尴尬。但也不能失去仪态，最好是语调温和，别人说话时别无故插嘴，静心地聆听并回报以恳切的笑容。这会使别人如沐春风，也使你减低惶恐感。

7. 学会从容。一般说来，年轻人对生活有一种很完美的憧憬和向往。在他们的思维和眼光中，任何事物都是完美的、没有遗憾的。其实，生活中太多的不是奇遇和辉煌，而是不停地重复和平凡。刻意追求完美，无视残缺的存在是毫无意义的。所以，树立一种正确的生活信念和处世原则，以扎实、乐观、豁达、平凡的心理迎接生活的每一天，是使自己活得快乐潇洒的必要条件。这样，在遇到挫折时就会想：“生活本来就是这样，没什么了不起的。”如此，才能从容不迫，冷静处理，而不是陷于惊慌失措和忧伤中。

8. 学会调节。生活中常常看到这样一种情况，有的青年人始终很快乐，有的却总是愁眉苦脸。这种情形的根本原因不在于他们有无烦恼，烦恼人人都有，而是在于他们是否会灵活调节自己的心理、情绪的节奏。事实上，这种技巧是快乐潇洒的必要途径。如果一个情绪低落的年轻人总沉湎于忧伤，整天默默不语，他会感到这个世界越来越没有意义；如果他找个伙伴把心里憋着的话说出来或者简简单单把自己的苦闷写进日记里，他就会觉得轻松许多。这就是心理的自我调节。许多年轻人都是通过日记排遣内心的忧郁的。其实，自我调节的方法很多：忧伤时约一位伙伴去散散步，欣赏大自然的风景；心理压力小时转移一下思绪，想一些使你愉快使你笑的往事；烦躁时去跳场舞或去做一些全身心投入的事。总之，请记住一点：忧伤时千万别忘了自我调节，无论你用何

种方式。

9. 学会友谊。友谊是茫茫人生中一盏永恒的灯火，温暖我与我同行，为什么你不接纳它呢？真的，友谊在一个人的生活中是多么重要。苦恼的时候，朋友的一个问候电话，一句关切的话语会使你备感幸福；“飞来横祸”时，有朋友为你分担一半，有朋友陪伴在你身边，鼓舞你，让你欢笑逗乐，你会觉得人生原来处处有真情，生命并不满目凄凉。所以，没有友谊的人生是孤独的人生，也是残缺的人生。

10. 学会比较。有的年轻人由于其本身所具有的特点，往往喜欢比较，纵向的、横向的。有时通过比较，可以看到自己不够成熟的地方，增加自己的压力和动力。但是，盲目的毫无意义的比较是不可取的。有的人相貌一般却跟港台明星比，一味“致力”于涂脂抹粉，有的人收入平平却总和阔绰富翁的奢侈豪华比。这样比的结果，只能使自己显得无能、懦弱而丧失进一步奋斗的勇气和机会。其实，每个人的条件、修养、经历、机遇各不相同，仅作片面的表面的比较是可笑的。明智的做法，应该是和生活在周围的、和自己各方面差不多而生活得比自己充实快乐的人比较。这样，才能从中取得经验，改进自己的生活。

总之，潇洒是一种文明的精神境界，超越低级，远离庸俗。它是一种意境，一种风度，一种涵养。从本质上讲，它同“有理想，有道德，有文化，有纪律”是相通的。潇洒的人，应该是一个脱离低级趣味的人，有高尚道德的人。潇洒这种精神境界，是每个人通过努力可以达到的，重要在于提高思想修养和文化素质，树立正确的人生观，做到理想远大，道德高尚，严守纪律，再加上较高的文化素质，面对金钱名利的引诱不为所动，脱离低级趣味，才算真正的潇洒。

前 言

当代青年人的特点是，思想尚未定型，可塑性很大，他们一旦遇到艰难曲折、人生苦恼，就感到灰心丧气，丧失信心。有什么方法能使年轻人度过美好的人生呢？“潇洒人生”小丛书可谓是青年朋友的“知音”。该丛书分五册：《处世社交艺术》，着重介绍了青年人在社会交往中，如何加强自我修养，克服一些不正常的心理障碍，做精神文明建设的带头人。《学习成才艺术》，介绍了有关学习、记忆、科学思维等方面的要诀，能帮助青年人在学习中成长、成才，以便不断地充实自己，提高自己的工作能力和效率，成为建设社会主义祖国的栋梁。《欢度人生艺术》，介绍了青年人在当今竞争的社会中，如何开拓进取，增强信心，学会生活，正确选择人生道路，培养竞争意识，成为生活的强者。《谈情说爱艺术》，介绍了青年人如何建立美好的小家庭问题，正确处理好家庭生活中不可避免要出现的矛盾，使家庭成为青年人事业成功的坚强后盾。《增强魅力艺术》，介绍了青年人如何根据自身现有的条件以及生活环境，恰如其分地打扮自己，使自己在平时的的工作、学习和生活中，更加潇洒自如。

本丛书在编写过程中，参考了众多的书刊杂志，限于篇幅，未能一一列出；苏全义教授为本书的出版工作付出了许多心血，在此一并致谢。

编 者

1997年1月

潇洒人生座右铭

自信——但不自负

自强——但不自骄

自尊——但不自高

自爱——但不自娇

自谦——但不自卑

自珍——但不自赏

自责——但不自辱

自知——但不自弃

自立——但不自私

自由——但不自纵

坚定——但不固执

活泼——但不轻浮

勇敢——但不鲁莽

沉着——但不寡断

机警——但不多疑

豪放——但不粗鲁

老实——但不愚蠢

忍让——但不软弱

谨慎——但不胆小

紧张——但不忙乱

严肃——但不呆板

随和——但不失度

幽默——但不庸俗

爱说——但不狡辩

爱动——但不越轨

单纯——但不幼稚

尊重——但不迁就

热情——但不轻狂

和气——但不盲从

诙谐——但不粗俗

玩笑——但不伤人

目 录

一、求爱成功篇

怎样才能求爱成功.....	3
怎样才能初恋成功.....	6
怎样学会表白爱情.....	7
怎样才能情爱交融.....	10
与恋人和谐相处诀.....	13
恋爱期间保持魅力.....	14
使异性一见倾心诀.....	15
爱的寻求如何掌握.....	16
自己是否爱上某人.....	17
怎样学会掳获芳心.....	18
怎样塑造初恋形象.....	21
怎样面对爱情.....	22
男女恋爱五个阶段.....	23
男女青年恋爱须知.....	24
预测婚姻是否幸福.....	26
现代男性的婚姻观.....	27
影响恋爱心理因素.....	28
怎样学会约会技巧.....	31

女性如何主动约会	32
怎样学会写好情书	33
面对第一封求爱信	34
怎样初登恋人家门	36
怎样才能牵制男友	37
怎样才能系住男友	39
怎样学会了解男友	41
怎样学会选择男友	46
怎样学会对待男友	49
怎样学会拒绝男友	55
如何学会评定男友	57
如何学会接近姑娘	58
女性怎样吸引男性	62
如果你真爱上了他	64
怎样保持处女之身	65
怎样学会自我保护	69
未婚小姐应守戒条	76
为什么爱情会触礁	79
怎样才能斩断单相思	81
对待求爱遭到冷遇	82
怎样与情人分手	83
怎样排遣失恋痛苦	86
怎样学会超脱失恋	87
怎样学会摆脱自恋	92
正确处理好性冲动	93
怎样识别爱情骗子	94
表现个性战胜情敌	96

二、爱情永固篇

夫妻感情自我调适	99
夫妻性格调适技巧	103
夫妻需要兴趣调适	107
新婚夫妻习惯调适	109
加强夫妻心理调适	110
怎样适应新婚生活	114
怎样使婚姻更幸福	115
如何使爱情永甜蜜	118
怎样才能固守情感	120
怎样使婚姻更长久	127
夫妻怎样和睦相处	132
夫妻生活相处艺术	138
使夫妻生活愉快诀	140
怎样进行夫妻交谈	143
使夫妻相互吸引诀	146
夫妻需要相互激励	148
夫妻生活需要幽默	149
夫妻需要相互理解	151
怎样加强夫妻交流	154
夫妻之间不可猜疑	159
怎样做到夫妻恩爱	163
增添夫妻生活情趣	167
夫妻情感沟通技巧	168
婚后怎样发展爱情	172
怎样过好浪漫生活	173

怎样学会性爱和谐·····	175
怎样做一个好妻子·····	187
怎样做一个好丈夫·····	194
怎样学会关心妻子·····	199
妻子如何对待丈夫·····	201
怎样感受配偶的爱·····	202
女性怎样增强性感·····	204
不要踩男性的雷区·····	207
使配偶道出实情诀·····	208
怎样学会安慰配偶·····	209
怎样学会批评爱人·····	210

三、修复爱情篇

如何学会修复爱情·····	215
怎样学会维系婚姻·····	218
处理夫妻矛盾要诀·····	218
如何学会防止婚变·····	226
夫妻怎样避免争吵·····	227
夫妻之间如何争吵·····	232
夫妻争吵和好要诀·····	238
夫妻怎样平息冲突·····	242
夫妻怎样消除敌意·····	245
夫妻怎样防止冷战·····	249
如何学会劝谏丈夫·····	252
使丈夫热爱家庭术·····	253
消除夫妻关系误区·····	253
对方提出离婚原因·····	259

怎样掌握再婚技巧.....	262
再婚夫妻相处之道.....	265
摆脱有妇之夫纠缠.....	267
预防和对付外遇诀.....	269

一、求爱成功篇

爱情——这不是一颗心去敲打另一颗心，而是两心共同撞击的火花。

面貌的美丽只是爱情的一个因素，但心灵与思想的美丽，才是崇高爱情的牢固基础。



