

人生的忠告



READERS

读者丛书



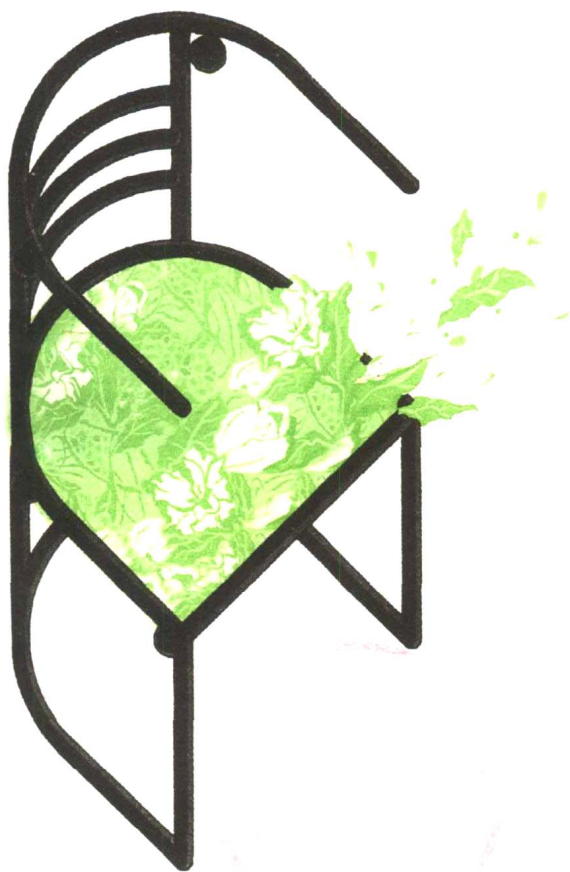
《读者》杂志社编

● 甘肃人民出版社

《读者》杂志社 编

人生的忠告

甘肃人民出版社



责任编辑：彭长城

李一郎

封面设计：高海军

版式设计：康力平

人生的忠告

《读者》杂志社 编

甘肃人民出版社出版发行

（兰州第一新村 81 号）

甘肃人民出版社制版中心排版

天水新华印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 16.5 插页 2 字数 350,000

1996 年 8 月第 1 版 1997 年 3 月第 3 次印刷

印数：30,001—90,000

ISBN 7-226-01688-5/I·460 定价：19.80 元



把握人生的真谛

人生的忠告	(2)
选择生活	(5)
天天都过好日子	(9)
人到中年何所学	(13)
使爱升华	(16)
生活中的“+ - × ÷”	(20)
凡事要想开点	(25)
别害怕讲“不”字	(27)
要敢于说“我不知道!”	(30)
举止和教养	(34)
掌握自己的生命	(37)
不做软弱可欺的人	(40)
做人不必讲求十全十美	(45)
同“变化”交朋友	(48)
对自己说“不要紧”	(52)
这样做,你将一事无成	(55)
为小事而生气的人,生命是短促的	(60)

留白天地宽	(63)
做一个正直的人	(66)
记住这些简单的哲理	(71)
重新燃起我们的热情	(75)
追求生活目标的“处方”	(78)
人生的行李	(84)
通往广场的路不止一条	(88)
最好的忠告	(92)
巧运匠心	(96)
有志竟成	(99)
面临选择	(102)
支配时间的秘诀	(107)
每天读十五分钟	(110)
拖延恶习	(114)
走什么路	(116)
人和机会	(120)
成功不分先后	(122)
拿生命去交换	(125)
走向社会	(129)
获取最高成就的七条秘诀	(134)
相信自己吧	(139)
容易走的都是下坡路	(142)
优化你的思维	(146)
突破逆境	(152)
什么是你成功的条件	(156)

精神健康的诀窍

健康心理的特征	(162)
如何摆脱忧郁	(168)
如何保持精神健康	(172)
无心之失	(175)
怎样对付遇到的不幸	(178)
谁最快活	(181)
健康性格的结构	(185)
怎样的人才算成熟	(189)
克服怯懦的法则	(191)
消除紧张情绪的十大妙计	(192)
谈自信	(195)
害羞人士的优点	(198)
羞怯对人的影响	(200)
心理学教授谈妒忌	(204)
放松弓弦	(208)
从谈话中推测未道出的真情	(211)
战胜孤独的秘诀	(215)
独之趣	(218)
排除烦恼的十五条建议	(223)
使情绪变好起来	(225)
说服他人的心理战术	(229)
怎样应付尴尬情况	(233)
自我放松二十法	(237)
身心舒畅七诀	(239)

挺起你的胸膛	(243)
何妨忧虑	(247)
享受痛苦	(252)
走出雨季	(257)
“纯真”好	(260)

享受快乐的人生

人人都是可以成为艺术家	(266)
写下你的历史	(269)
爱好	(273)
怎样写信	(276)
发挥艺术创造力的十二点建议	(279)
每天抽出一小时	(282)
不高明又何妨	(286)
观察世界	(289)
花钱买欢乐	(293)

交际的奥秘

如何觅知己	(298)
默契——一个神奇而美丽的空间	(302)
莫怕多情	(306)
相处的艺术	(309)
道歉的艺术	(311)
慷慨之道	(315)
请君珍视心中的爱	(319)

“讨厌”的问题	(323)
您会正确地争吵吗	(325)
生命的召唤	(328)
让人们都富有责任心	(332)
批评的艺术	(337)
处友之道	(340)
怎样安慰	(342)
对人要宽宏大量	(345)
勇于信人	(351)
“我来帮你们刷鞋子”	(355)
说“谢谢”的六个规则	(359)
如何推销你自己	(361)
交谈的秘诀	(368)
不要“情绪污染”	(373)
你真在听吗	(375)
讲话怎样开头好	(379)
寻觅真挚友情	(382)
如何提高演说技巧	(385)
怎样与上司相处	(389)
赞扬的力量	(393)
不要失去你的君子风度	(498)
大方地领情吧	(401)
怎样争取别人支持	(404)
不要把秘密告诉我	(411)
礼物是一片爱心	(415)

爱的艺术

爱情与爱的艺术	(422)
你了解女人吗	(427)
你了解自己的丈夫吗	(430)
怎样对待家庭矛盾	(432)
切勿吹毛求疵	(436)
有话好说	(440)
假如你在恋爱中	(444)
姑娘是否喜欢你	(446)
男子的爱	(449)
不能说的真话	(452)
丈夫·妻子·孩子	(455)
改变自己的三个星期	(458)
当你单相思的时候	(461)
姑娘为谁打扮	(465)
嫉妒——爱情的危险伴侣	(471)
第一次“亮相”	(475)
爱情与友情	(479)
可别这样结尾啊	(482)
你的孩子说话像你	(485)
假如我的家庭重新开始	(488)
一语之差	(492)
父母欠子女什么	(495)
希望能常这样对我说	(498)
家长的艺术	(501)

献给孩子们的六件礼物	(503)
发现孩子的特长	(508)
婚姻幸福诀	(512)

把握人生的真谛



人生的忠告

假设你能用一个词对一个生活在 2000 年的青年提出一个忠告。用一个词！那是什么呢？

过去几年，我向许多朋友问及这个问题，答案都非常一致，有三个词几乎总是名列前茅。

人们提到次数最多的一个词是“生活”(Live)。这是人们对第一个忠告的正确选择。假如你铭记史怀彻所说的“崇敬生活”这句名言，记住一个生物学家对生命过程的复杂性及其奥秘所持有的观点的话，你对这个字的含意就会有广泛、深刻的认识。

在桑顿·怀尔德《我们的城镇》这出戏中，有一位年青女子死了，不过她发现，她有一个机会，可以重到人世活一天，她选择了她第二十岁生日的那一天。当那天开始时，她的第一个反应，就是有一种要品尝人生每寸光阴的强烈欲望，“我不能用冷酷的眼光看待一切。”她说。然而，使她伤心的是，她看到她家里人并没有怀着任何强烈的感

情来感受生活。她在绝望中对她的母亲说：“咱们彼此看一看吧！”然后又说道：“啊，大地，你真是神奇得使人无法认识你。人们是否在活着的时候认识生活了呢？”大多数人都在虚度年华。

第二个差不多人人都提及的词是“爱”(Love)。至于这个字的含意，众说纷纭，莫衷一是。第二个忠告意味着各种类型的爱——兄弟之爱、男女之爱、宗教之爱、人性之爱等等。但是，首先它意味着一种打破人们之间种种隔阂的能力，使自己不是幼稚地而是成熟地逃离自我禁锢。这种情况人们在十八岁时会发生，八十岁时也会发生。

第三个忠告是“学习”(Learn)。我们从小就有这种想法，认为学习只是一种“职责”，并且学校常常使我们确信，学习是一种枯乏的义务。为了澄清你头脑中的这种误解，请观察一下婴儿学走路的过程：他试走着，跌倒了；爬起来，再走，进步了；撞鼻子了，于是便大声哭闹；而后是欢笑，接着再继续。他并非在尽他的职责，而是在做着他被指定要做的事情——学习。

许多提出第三个忠告的人还说：了解自己；学会使自己心平气和；了解你对别人的影响；虚心学习新经验。学习，既有趣、又有痛苦。它改变着我们，使我们获得“永生”。当小奥利弗·温德尔·霍姆斯——一位深孚重望的高级法院法官——九十二岁高龄时，他的一位朋友看见他在图书馆看书，于是这位朋友便问道：“你在干什么？”霍姆斯法官笑了笑，回答说：“修身养性。”

生活，爱，学习，任何一位与朋友商榷一下的读者，对

这三个字的选择都会感到不谋而合。不过，如果再请求提供一个忠告的话，你便会奇怪地发现，尽管大多数人对前三个忠告看法一致，但对第四个忠告的一致性就不尽相同了。我的一位虔诚的青年朋友说“信仰”(Believe)；一位科学家则说“探索”(Seek)；而一位著名的物理学家却说“创造”(Produce)。我发现没有一个建议是相同的。

几年前，我对美国哲学协会（全国最有名望的学术团体之一）作了一次演讲。我把这个问题向该协会会员以及他们的夫人提了出来。这群人中最普遍的选择是思考(Think)，尽管有些人喜欢改用其他一些词，如“理解”(Understand)、“认识”(Know)。其次的选择是“给予”(Give)，相应的词有“帮助”(Help)。“效劳”(Serve)以及“分享”(Share)，最后的选择是“欢笑”(Laugh)，相应的词有“微笑”(Smile)、“娱乐”(Play)和“享受”(Enjoy)。

许多人问我对第四个忠告的选择是什么，我的选择是“尝试”(Try)[这是个朴素的词]以及“追求”(Aspire)，即“为了更美好的事物而尝试”，也许这个词看来更恰当些。但是，人们所追求的东西是否确实会变得美好，这就很难断言了，我只坚持尝试。生活、爱、学习、思考、给予、欢笑和尝试。你能把更好的劝告归纳成七个词吗？

(〔美〕W·加德纳著 汤卓跃译)

选择生活

也许，你心爱的人儿离开了你，或者是死神从你手里夺走了她；也许，一个你钟爱的孩子遇到了麻烦；也许，你做了错事，而被内疚的包袱压得喘不过气来。我们中间有哪一位能不被内疚和忧患击倒而到达生命的终点呢？

最糟的事情莫过于当这些危机来临时，找不到一个摆脱的办法。我们有种种逃避的方法——饮酒、操起毫无意义的嗜好、或者干脆没精打采地转悠以消磨时光。

我们必须使劲站起来重新开步走。因为我们身体中的每一个细胞都是为了在生命中奋斗而安排的。生命是一支越燃越亮的蜡烛，是一份来自上帝的礼物，是一笔留给后代的遗产。

怎样学会站起来重新走？怎样战胜内疚、忧伤、失败带来的疲惫而热爱生活？怎样坚持到光明重新来临？怎样才能到达那个时刻——在绝望中仍能够说：“也许，我能再试一次？”

首先，把自己请进生活 寻找那些被诗人但丁称为经过“黑森林”的人，这些人到处都有——书本上或生活中——这些永不让步的勇敢的人们，坚信生活是值得过的。

原谅自己，也原谅别人 不管造成麻烦的原因是什么，我们总能在自己身上发现一些事实上和想象出来的错误。记得有一次，我故意做了一些在自己看来非常错误的事，竟陷于不可置信的迷乱之中。

但是，我发现有一种治疗我们已犯过错的现成药物——首先，正视它，诚心诚意决不做第二次。如果可以弥补，就弥补起来；然后，把自己的过失和错误抛在脑后，用新的计划和新的热情，重新注满生活的水池。

同样，不要责备别人对你做的事。别人对你的伤害，如果是你应得的，就从中学一些东西；如果是委屈的，就忘掉它。

恢复自尊 要从放弃防御面具开始，我们中的许多人正是戴着它生活的。相信自己的价值；对自己说话要好言好语，响亮而刚强。努力做到对自己像对别人一样宽宏大量。

然后停止“会失败”的考虑。多想你拥有的，少想你缺少的。在失败的深渊中，这是尤为重要的，相信自己能给生活增添一些美的东西。

回到众人的世界 我们害怕别人的关心会刺痛我们的伤疤，我们确实需要孤独的时光。但我们不能在那孤岛中呆太长的时间，因为重新生活的路最终要通过我们与别人的亲密关系和共同努力才能获得。为了站起来重新走，我们必须

爱。没有什么东西比爱更能唤醒那跟随灾难而来的痛苦。

找一个富有同情心的人，你对他能够推心置腹。我记得自己有一次在悲伤时，一位当律师的老朋友在百忙中来看我，呆了3小时。我们坐在厨房桌边，吃烤葡萄干松饼，他毫无怨言，我尽情地对他发泄着悲痛，同时为有这样的朋友而感到幸运和满足。

伸出手去帮助别人 花时间去帮助别人，借此治疗自己的创伤。几年前，我遇到一个约25岁的年轻人，他用全部业余时间为一个青少年组织工作，我问他为什么这样做。

“我17岁时，刚学会开车，”他告诉我，“撞死了一个横穿马路的男孩。虽然没有人要我赔偿什么，但我悲伤欲绝。直到邻居的一个小孩请我做游戏的裁判时，痛苦才止住。帮助这些孩子正是我的需要，它把生活还给了我。”

相信奇迹 许多人曾陷于极度迷惘的困境中，可一旦摆脱了它，却得到了意想不到的欢乐和力量。

我记得发生在自己生活中的一件事。我曾有过一段悲痛的时候，我失去了唯一的儿子吉姆——一个热情、机灵、充满爱心的年轻人。他死后两年，巨大的悲痛还是紧随着我，我决定去苏格兰——在那里他曾愉快地就读于爱丁堡大学。沿着他的足迹，和他分享那幸福的时光。

在爱丁堡的一周，我哭得死去活来，但我还是复苏了。我在揪心的、煤迹斑斑的古老城市里，处处感到吉姆的存在：在他住过的用石头围起来的公寓的玫瑰园里；在他于各个季节骑自行车领略风和海围绕的小山上。

在那一周里，我感到获得了新生，这片古老的土地给了