

徐 杨 主 编

十万个怎么办

提高素质发挥潜能

教您怎么办 ①

梓 皓 朔 暑 编

徐 杨 主编
十万个怎么办

提高素质发挥潜能

梓皓 朔暑 编

海 洋 出 版 社

责任编辑：王铸之

封面设计：习耀章

提高素质发挥潜能

梓皓 朔暑 编

海洋出版社出版发行

各地新华书店经销

二炮政治部印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 4.5印张 96千字

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷

ISBN 7-5027-1328-X/Z·262

定价：2.45元

目 录

- 1.如果你想拥有成功的一生,应该怎么办? (1)
- 2.如果你想培养积极的人生态度,应该怎么办?
..... (2)
- 3.如果你想树立明确的人生目标,应该怎么办?
..... (2)
- 4.当你不知道如何去实现目标的时候,应该怎么办? (3)
- 5.如果你想实现自己的短期目标,应该怎么办?
..... (4)
- 6.当你觉得无法发挥自己的才能时,应该怎么办?
..... (5)
- 7.如果你想摆脱传统束缚,培养锐意创新精神,
应该怎么办? (6)
- 8.如果你想增强自信心,应该怎么办? (7)
- 9.如果你总是过分自卑,看不起自己,应该怎么办? (8)
- 10.如果你想获得坚定的意志,应该怎么办?
..... (8)
- 11.如果你想改变自己懒散和无所事事的作风,
应该怎么办? (9)
- 12.如果你想从整天忧郁不安变成笑容满面,应

- 该怎么办? (10)
- 13.如果你感到无法适应多变的社会,应该怎么办? (11)
- 14.如果你想改变自己目前的处境,应该怎么办? (12)
- 15.当你面临失败的困境,应该怎么办? (12)
- 16.你不知如何激发自己的潜能,应该怎么办?
..... (13)
- 17.如果你想最大限度地发挥自己的潜能,应该怎么办? (14)
- 18.如果你对自我形象不满意,想使它变得更完美,应该怎么办? (15)
- 19.如果你想提高自己的思想素养,应该怎么办?
..... (16)
- 20.如果你想树立正确的道德观,应该怎么办?
..... (17)
- 21.如果你感到自己的艺术素养太差,想提高它,应该怎么办? (18)
- 22.如果你想提高音乐欣赏能力,应该怎么办?
..... (19)
- 23.如果你想提高文学素养,应该怎么办?..... (19)
- 24.如果你想出色地表现自己,应该怎么办? (20)
- 25.如果你想培养鲜明的个性,应该怎么办?..... (21)
- 26.如果你想有超然的风度,应该怎么办?..... (22)
- 27.如果你想思维变得广阔、活跃,应该怎么办?
..... (23)

- 28.如果你想增强逻辑思考能力,怎么办?.....(24)
- 29.如果你想更好地利用潜意识,怎么办?.....(25)
- 30.如果你想培养细致的感情,怎么办?.....(26)
- 31.如果你想增强自我控制的能力,应该怎么办?
.....(27)
- 32.如果你想改变傲慢狂妄的性格,应该怎么办?
.....(28)
- 33.如果你为自己爱钻牛角尖苦恼,想改变它,应该
怎么办?.....(28)
- 34.如果你经常犹豫不决,又希望变得果断,应该
怎么办?.....(29)
- 35.如果你想培养和提高直觉判断力,应该怎
么办?.....(30)
- 36.如果你想改掉做事总是没做完就中途放弃的
习惯,应该怎么办?.....(31)
- 37.如果你老改不掉坏习惯,应该怎么办?.....(32)
- 38.如果你经常撒谎,难以改过,应该怎么办?
.....(33)
- 39.如果你想保持良好的精神面貌,应该怎么办?
.....(34)
- 40.如果你想不再过分追求完美,应该怎么办?
.....(35)
- 41.如果你的感情受困,无法解脱,应该怎么办?
.....(35)
- 42.如果你想消除抑郁悲伤的情绪,应该怎么办?
.....(36)

- 43.当你感到寂寞的时候,应该怎么办?..... (37)
- 44.如果你不懂得如何倾诉自己的感情,怎么办?
..... (38)
- 45.如果你在工作和生活中常感到紧张不安,怎
么办?..... (39)
- 46.如果你想克服恐惧心理,应该怎么办? (40)
- 47.你想克服小心眼的毛病,怎么办?..... (41)
- 48.如果你想消除妒嫉心,应该怎么办?..... (42)
- 49.如果你想克服后悔心理,应该怎么办?..... (43)
- 50.如果你想改变对所有的事都过于认真的心态,
应该怎么办?..... (44)
- 51.如果你想克服自我封闭的缺点,应该怎么办?
..... (45)
- 52.如果你想战胜怯懦,使自己变得自信十足,应
该怎么办?..... (46)
- 53.如果你不信任自己的判断力,应该怎么办?
..... (47)
- 54.如果你总是认为自己太笨了,无法干好事情,
应该怎么办?..... (47)
- 55.如果你借口自己已经老了而放弃努力,应该怎
么办?..... (48)
- 56.如果你是一个总是抱怨自己运气不好而不努
力的人,应该怎么办?..... (49)
- 57.如果你总是借口身体不健康而无法成功,应该
怎么办?..... (50)
- 58.如果你的身体有缺陷,妨碍你的成功,应该

- 怎么办?..... (51)
- 59.如果你想改变过强的逆反心理,应该怎么办?
..... (52)
- 60.如果你想改变在日常生活中过分追求整齐的毛病,应该怎么办?..... (53)
- 61.如果你总爱挑剔自己和他人的小毛病,应该怎么办?..... (53)
- 62.如果你无法克制内心的冲动,应该怎么办?
..... (54)
- 63.如果你缺乏参与的热情,应该怎么办?..... (55)
- 64.如果你感到自己待人处事态度冷漠,又不知如何去改变,应该怎么办?..... (56)
- 65.如果你想在社交场合充分发挥自己的才能,应该怎么办?..... (57)
- 66.如果你不能适应社交活动,应该怎么办?..... (58)
- 67.如果你想有好的人缘,应该怎么办?..... (59)
- 68.如果你要在交涉前做好充分的准备工作,应该怎么办?..... (60)
- 69.如果你不知道如何在交涉之初,做到适时有礼地与对方寒暄,应该怎么办?..... (61)
- 70.如果你想在交涉中保持谦恭的态度,应该怎么办?..... (62)
- 71.如果你想在交涉时留给对方一个良好的印象,应该怎么办?..... (63)
- 72.如果你想改掉在众人面前紧张不安的毛病,应该怎么办?..... (64)

- 73.如果你想在交涉中保持良好的心理状态，应该怎么办？……………（64）
- 74.如果你想在交涉中准确地把握对方的心态，应该怎么办？……………（65）
- 75.如果你想从他人的走路姿态，观察他的情绪，应该怎么办？……………（66）
- 76.如果你想从戴眼镜者的特殊举止，看出他的意图，应该怎么办？……………（67）
- 77.如果你想从对方的手势，猜测他的态度，应该怎么办？……………（68）
- 78.如果你想从对方的坐姿，推测他的心思，应该怎么办？……………（69）
- 79.如果你想通过观察对方的环境，了解对方，应该怎么办？……………（70）
- 80.如果你不知如何选择适合于自己的交涉方式，应该怎么办？……………（71）
- 81.你想在交涉中对付各种不同类型的人，怎么办？……………（72）
- 82.如果你想在交涉中促成双方同意的协议，应该怎么办？……………（73）
- 83.在交涉中要想取得别人的支持，应该怎么办？
……………（74）
- 84.如果你想在交涉中避免问起一些不应该问的问题，应该怎么办？……………（75）
- 85.如果你想在交谈时找到共同的话题以打开交涉的局面，应该怎么办？……………（76）

86. 如果你想在交往中打动对方的心, 应该怎么办? (77)
87. 如果你想在交涉中发挥谈话的作用, 应该怎么办? (78)
88. 如果你不知道如何用语言来鼓励自己和他人, 应该怎么办? (79)
89. 如果你想在谈话中说服对方, 应该怎么办? (80)
90. 如果你想增强自己的说服力, 应该怎么办? (81)
91. 如果你想准确地表达自己, 使对方确实明白你的意思, 应该怎么办? (82)
92. 如果你不知道如何与名人交谈, 应该怎么办? (83)
93. 成年人和年轻人交谈时, 应该怎么办? (83)
94. 如果你想更好地与老年人交谈, 应该怎么办? (84)
95. 如果你想改掉说话啰嗦的毛病, 应该怎么办? (85)
96. 如果你想在交谈中做一个好听众, 应该怎么办? (86)
97. 如果你对于直率的批评总是很反感, 听不进去, 应该怎么办? (87)
98. 如果你想学会赞美别人, 应该怎么办? (88)
99. 如果你想巧妙地拒绝对方的要求, 应该怎么办? (89)

- 100.如果你遭到拒绝不知如何应付,应该怎么办?
..... (90)
- 101.如果你想了解被拒绝的原因,应该怎么办?
..... (91)
- 102.如果你不知该如何委婉地表示自己的不同意
见,应该怎么办? (92)
- 103.如果在交谈中你想打断对方的话以结束交
谈,应该怎么办? (93)
- 104.如果你受到别人的非议,应该怎么办? (94)
- 105.如果你希望能够向帮助过你的人表示谢意,
应该怎么办? (95)
- 106.如果你想更好地运用电话这一交际工具,应
该怎么办? (96)
- 107.如果你想在电话中了解对方当时的情形,应
该怎么办? (97)
- 108.如果有人当面批评你,应该怎么办? (97)
- 109.当你和别人发生争执的时候,应该怎么办?
..... (98)
- 110.如果你想找到解决问题的捷径,应该怎
么办? (99)
- 111.如果你想在交际中不虚耗时间,增加成效,
应该怎么办? (100)
- 112.如果你想在交涉中保持清晰的思路,应该怎
么办? (101)
- 113.如果你不知道如何衡量交涉的结果,应该怎
么办? (102)

114. 如果你想在交涉之后建立交涉资料档案，应该怎么办？……………（103）
115. 如果你想正确的选择适合自己的职业，应该怎么办？……………（103）
116. 在上班的第一天，如果你想迅速判断同事的性格，以便处理好人事和工作关系，应该怎么办？……………（104）
117. 如果你想在刚开始上班时便给大家留下良好的印象，应该怎么办？……………（105）
118. 如果你想搞好工作中的人际关系，应该怎么办？……………（106）
119. 如果你想培养正确的工作态度，应该怎么办？……………（107）
120. 如果你想加强对工作的责任感，应该怎么办？……………（108）
121. 如果你想获得和积累更多的工作经验，应该怎么办？……………（109）
122. 如果你不知道如何写好推销信，应该怎么办？……………（110）
123. 如果你想扩大业务范围，应该怎么办？……（111）
124. 如果你想变换工作，应该怎么办？……………（112）
125. 如果你感到工作使你过于劳碌，想改变这种情况，应该怎么办？……………（113）
126. 如果你因工作无法入睡，应该怎么办？……（114）
127. 如果你想利用余暇时间充实自己，提高工作能力，应该怎么办？……………（114）

- 128.如果你想更好地利用记事本,应该怎么办?
..... (115)
- 129.如果你想成为一位好领导,应该怎么办?..... (116)
- 130.如果你想处理好与领导之间的关系,应该怎
么办?..... (117)
- 131.如果你想尽快熟悉业务,应该怎么办?..... (118)
- 132.你要想有效地利用时间,应该怎么办?..... (119)
- 133.如果你不知道如何处理工作或家庭的琐事,
应该怎么办?..... (120)
- 134.年轻的女性想在工作中获得成功,应该怎
么办?..... (121)
- 135.如果你不知道如何处理好工作与家庭的关
系,应该怎么办?..... (122)
- 136.如果你想自己的生活充满乐趣,应该怎
么办?..... (123)
- 137.如果你想在工作之余,安排好家庭的娱乐活
动,应该怎么办?..... (124)
- 138.如果你想提高学习的自觉性,应该怎么办?
..... (125)
- 139.如果你想利用生活环境陶冶性情,应该怎
么办?..... (125)
- 140.如果你想养成写日记的习惯,应该怎么办?
..... (126)
- 141.如果你想受人欢迎,应该怎么办?..... (127)
- 142.如果你想在生活中主动结识朋友,应该怎
么办?..... (128)

1. 如果你想拥有成功的一生，应该怎么办？

有的人一生成就辉煌，声名显赫，而不少人是庸庸碌碌地活着，又默默无闻地死去。你想拥有成功的一生吗？那么你必须想尽一切办法发挥你的潜能，提高你的素质。

在茫茫宇宙中，人类的力量是渺小的；在广阔的社会里，个人的力量更是微不足道的。人类无法凭自己的力量改变整个宇宙，你自己也无法改变整个社会。法国著名作家雨果说过，世界上最大的是海洋，比海洋更大的是天空，比天空更大的是人的胸怀。每个人都有一个无比广阔的内宇宙。你无法改变身外的大宇宙，但你可以改变心中的内宇宙。使它与身外的世界相适应。只有适应社会生活潮流的人，才能算得上是一个成功的人。

你的内宇宙中所蕴藏的能量是你自己无法想象的，如果你能够把这些潜能发掘出来并使它们发挥最大限度的作用，你一定会获得成功。构成内宇宙的素质是多种多样的，有文化素质、心理素质、身体素质等等。如果你能够进一步提高这些素质，就能够增强内宇宙中的能量，增强你的能力。

要想发挥你的潜能，提高你的素质，就必须先为自己确立一个明确的人生目标。还必须认识你自己，了解你自己，优化你的性格，培养优良的品质，改掉不利于自我发展的缺陷，然后在社会生活中进一步发挥你的才能，并吸取各种经验教训。只有坚持努力不懈，才会有成功的一生。

2. 如果你想培养积极的人生态度，应该怎么办？

培养积极的人生态度，是走向成功的人生的必备条件。
要想培养积极的人生态度，要做到以下几点：

(1)善于为自己制造轻松的气氛。如果你每天起床的时候就注意使自己感到轻松愉快，那么你的潜意识就会自动运作，使你整天保持积极的理想状态。所以你要维持开朗的心情，即使在感到忧愁不安的时候，也要制造快乐的气氛。

(2)不要逃避困难。困难不是逃避就可以解决得了的。与其找各种借口拖延逃避，不如正面地迎之而解决，这样不仅可以节省时间，还可以培养你的自信心。

(3)学会体谅别人。你对别人好，别人自然也会对你好。如果你整天对别人疑神疑鬼，搞得自己心神不宁无法工作，还不如相信别人而上几次当。

(5)正确对待自己的错误。如果你干错了某件事情，千万不要灰心丧气，也不要为自己找借口。因为无论怎么样，做错了事这个事实是不会改变的。你应该接受别人的批评，从中吸取教训。

(6)多与乐观者交往。“近朱者赤，近墨者黑”。多与性格乐观向上的人交往，你也会变得乐观进取，笑口常开的。要注意消除旁人不良情绪在你内心造成的影响。

3. 如果你想树立明确的人生目标，应该怎么办？

树立明确的人生目标，是迈向成功之路的第一步。不知何去何从的人就象茫茫大海中的一条小船，看不到目标，也就迷失了方向。有了生活目标，你的生活才可能有意义，否

则你可能劳碌了一辈子，到头来仍是一无所获。有了生活目标，你就会随时随地为将来着想，你才知道现在该做什么和该怎么做。

目标有长期目标和短期目标。人生目标是你一生的理想，是你所有目标的方向。你要慎重考虑，这不是一朝一夕就可以定下来的。

你可以先订下一个十年计划，不要拿自己的生命开玩笑，想想十年后自己该成为一个怎样的人，把自己在工作、家庭和社会上所要达到的成就写下来。

再订一个一年或一个月的短期计划，订得具体详细一些，让这个计划成为你的指导。你融入到目标中，融入到具体的工作中，走过一个个的小目标，你就会发现离自己的大目标越来越近。只要你持之以恒，决不放弃、退缩，你一定会达到你的最高目标。

4. 当你不知道如何去实现目标的时候，应该怎么办？

确立了明确的人生目标之后，下一步就是怎样去实现这一目标了。这是一项艰难的、长期的工作，它伴随着你漫长的人生。

要想实现目标，首先要有信心，如果你自己都不相信自己能够达到这一目标，你就不会努力去实现它。你应该利用自己的心理动力，驱使自己迈向成功之路。在通往目标的长路上，你就象一匹身负重荷的马，你的信心就象马鞭，它会鼓励鞭策你继续前进。

光有了信心还是不够的，你必须彻底了解你自己，你有什么长处，有什么短处，你有多大的能力，这样你就可

以发扬优点，避开短处，从而最大限度地发挥自己的潜能。彻底了解自己还可以断定你定下的目标与自己的能力是否相符，如果相差太远要及早作适当修改。

要想实现目标，还可以借助于别人的帮助。俗话说：“三个臭皮匠，胜过一个诸葛亮。”广交朋友，可以从朋友那儿取得各种帮助，他们在你陷入困境时会向你伸出双手，给你精神上的安慰、物质上的资助，给你出主意想办法。要善于向各种各样的人学习，取得他们的帮助。

如果你遇到难关，要学会镇静地改道，变换一下各种方法，从不同侧面考虑一下，这不等于放弃目标。如果发现目标高于你的实际能力，你还可以对自己加些智力投资，进一步提高自己的素质和能力以达到这一目标。

5.如果你想实现自己的短期目标，应该怎么办？

如果你想顺利地实现自己的短期目标，应该按以下几个步骤去做：

(1)列出你想在半年内做到的全部事情。在以后的半年内，你想做些什么，想得到些什么，你有什么梦想，全都一一写在一张白纸上。

(2)检查一下你所写的各项事情，把需要很长时间也做不到的、你的能力无法达到的以及太笼统的事项去掉，剩下的事情原则上三个月到半年就可以做到。如果需要好几年才能做到的事，你可以把它分为几步，现在先记下第一步要实现的目标。

(3)根据自己实现愿望的强烈程度重新排列你想做到的事项，这样你就可以找出你最强烈的欲望是什么了，也对你所