

快乐 你自己

Happy
yourself

◆ 黄永军 编著

我们拥有最有力，
最独特的资产就是思想。
如果训练得当，
转瞬之间它就能为你创造出巨大的财富！

—— 罗伯特·清崎

中国商业出版社

快乐 你自己

◆ 黄永军 编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐你自己/黄永军编著. - 北京:中国商业
出版社,2002.8
ISBN 7-5044-4686-6

I.快… II.黄… III.人间交往-通俗读物
IV.C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 062094 号

责任编辑:孙启泰

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
中国电影出版社印刷厂印刷

*

850×1168毫米 32开 10印张 320千字
2002年10月第1版 2002年10月第1次印刷

定价:20.00元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

什么是快乐？每个人都有不同的标准和答案。但不管怎样，快乐的人永远明白“享受一切”的重要性。

现代生活，充满各种压力，强烈的竞争能让人心理破裂。人与人之间陷入了一种奇怪的“竞争场”之中，所以很难享受到真正的快乐。当然，要想寻找到快乐的你自己，就必须对自己投入极大的热情，看到生活的积极一面，努力使自己在快乐的音符中接受生活的赐予。现在让我们听一听美国总统关于“快乐”的精辟观点：林肯曾说：“多数人的快乐的情形，跟他们所决心要快乐的差不多。”这就是说，决定你幸福或不幸福的，不在于你有什么，或你是谁，或你在什么地方，或你正在做什么，而是你怎么想。比如说，

两个人也许在同一个地方做同样的事；双方也许拥有等量的金钱和声望——但其中一个也许很难过，另一个很快乐。为什么？因为各人的想法不同。

好了，希望你能从自己的“想法”入手，去重新思考人生的计划，去认真盘点自己，看一看自己到底能做什么，不能做什么，看自己到底应该选择什么，应该放弃什么。在这种“能”与“不能”、“选择”与“放弃”的关系中，你就会感觉到生活不是那么吃力，不是那么痛苦，因为你已经在重新辨别自我的过程中找到了自己的位置，找到了自己的快乐。

生活的奇妙法则是：不是生活抛弃你，而是你抛弃生活。假如你每天都能换一种心情——例如清晨散步时的感觉，那么你就能时时感受到快乐的空气，紧紧包裹着你。

最后，我们劝你：重新调整人生的计划和处世心态，让自己达到快乐心情的最佳状态，那么你就是一个成功的享受人生的智者。

请记住林肯总统的那句话吧！

黄永军

2002年9月12日

目 录

第一章 做你自己：转动你的地球

“认识你自己”这句名言是一个重要的开始，要让你的眼睛、耳朵去看，去听，用你的大脑去思考。你发现自己有了一个好优秀大脑，就可以转动你的地球了，可以有許多好办法应用到生活中去。

- 选择自己的幸福 / 3
- 为自己而活 / 3
- 改变你的性格 / 4
- 给自己留退路 / 5
- 自爱训练法则 / 5
- 不了解自己的身体 / 7
- 亲手揭掉你身上的“标签” / 8
- 自信有神奇的力量 / 10
- 增强自信心的简易方法 / 11
- 善于激励自己 / 13
- 改掉你的坏习惯 / 13
- 管理好自己的情绪 / 14
- 自我确认 / 15
- 怎样克服自我封闭心理 / 16
- 改变不合群性格 / 17

适应社会环境 /19
学习如何独处 /20
把握好隐私的空间 /21
不要赚多少，用多少 /22
不能寅吃卯粮 /23
消极的口号——“这太不公平” /24
“提醒自己”法 /24
用五分钟计划驱除惰性 /25
立即行动，不要拖延 /26
你要时刻保持清醒 /27
摆脱年龄的束缚 /28
做“白日梦”未尝不可 /28
四种阻碍成功的心理障碍 /30
踏踏实实赚小钱 /32
你为什么害怕贫穷 /32
你忽视了身边的价值 /33
创造好自己的个人品牌 /34
去喜欢你自已 /35
要有平安的心 /36
人生不能保存 /37
树立“服务第一”的观点 /38
压死人的包袱 /38
清醒评估自我 /39
通过敌人来了解自己 /41
落在后面的灵魂 /42
和自己定约会 /42
一个人要履行职责 /43
一个人要有明确目标 /44

不要好高骛远 /44

抓住万分之一的机会 /45

理解即是沟通 /46

以攻为守，化敌为友 /47

第二章 打造人生的资本：通向幸福的招数

人生幸福的“+ - × ÷”法则：加法——将生活中的限制变为机会；减法——放弃生活中成为负担的东西；乘法——扩大与他人的交往范围；除法——注意与你周围的生活接触。

人生健康要诀 /51

塑造一个身心健康的自我 /51

保持健康的七种方法 /52

益寿延年健康五要素 /53

利用微笑鼓舞自己 /53

健康新办法——想像养生 /54

生活中的健身法 /54

看鞋底，知健康 /55

四种健身，你适合哪一种 /56

运动是消除全身紧张最有效的方法 /56

自我催眠的秘诀 /57

放松自己的技巧 /57

生活中缓解压力的八种方法 /59

策划决定成功 /60

社交无小事 /61

倾听是一门艺术 /62
对付烦恼的高招 /62
对付忧郁的良方 /63
应付挫折的一个简单办法 /64
团队精神的重要性 /65
顾及别人的自尊心 /66
属于自己的美好生活空间 /67
不要把小事放在心上 /68
恰到好处地运用“对不起” /69
建立人际网络的技巧 /69
家和万事兴 /70
善于保存自己的一点秘密 /71
至少要把每年收入的十分之一储蓄起来 /71
设身处地为别人着想 /72
办事要有计划 /73
如何获得别人信任 /73
有备无患 /74
肯定他人的长处 /75
利用好零散时间 /75
选择有利环境 /76
爱的力量巨大 /77
怎样接触各种不同的女人 /77
男人怎样吸引异性 /80
怎样知道对方爱上了自己 /83
把你的想法表达出来 /85
如何积累你的财富 /85
让难赚的钱好赚 /86
你可以改变游戏规则 /88

第三章 生存秘诀：助你提高生存本领

在生存日益艰难的今天，掌握一些基本生存能力是非常必要的。一个人只有在生存的基础上才能干其他一切可能的事情。要生存得好，就必须对自己和生存环境有一个认真的分析，然后才能有应对措施。生存得好了，才能获得生活的幸福滋味。

反省是一门必修课 /93

有些话要烂在肚子里 /93

摸清别人对你的看法 /94

仕途中的九大障碍 /95

如何恰到好处地送礼 /98

未成家的年轻人怎样为自己理财 /99

合作能加速成功 /100

学会爱自己的敌人 /101

不要面子，会活得更好 /101

巧用自己的缺点 /102

研究竞争对手 /103

要让你的形象具有稳定性 /104

用希望的“魔法”激励自己 /105

改变环境以创造最高的效率 /105

如何改变失意的情绪 /106

认识逆反心理的危害性 /107

自制的好处 /108

如何对待竞争压力 /109
怎样减轻心理压力 /110
如何使自己具有远见卓识 /111
简洁之重要 /111
换个角度看问题 /113
有时胆子大一点 /113
接受不可避免的事实 /114
走另外的路有意外的收获 /114
目光远能看到未来 /115
不懈地奋斗带来好结果 /116
认定一个执着的目标 /117
把目标分解成许多小目标 /117
放弃之前的几点思考 /118
学会恰到好处的放弃是高智慧 /120
坦率地说不知道 /121
诚实坦荡具有最大的魅力 /122
不争无谓小事 /122
珍惜时间特别要珍惜现在 /123
机遇在于发现 /124
机会一失不复返 /124
用小钱赚大钱的方法 /125
如何矫治虚荣心理 /126
面对嘲讽的好办法 /127
自我推荐的八大要领 /127
避免被人欺负的四条方法 /129
训练使你与众不同的方法 /130
恢复自己真面目的方法 /131
战胜软弱五大招 /132

排除悲观情绪的方法 /134
培养乐观情绪的妙招 /135
情绪低落时怎么办 /136
消除愤怒情绪的若干具体方法 /137
怎样使自己不发怒呢 /138
怎样控制急躁情绪呢 /139
克服浮躁的药方 /139
制服傲慢对手三法 /140
学会装一点糊涂 /141
责骂人的好办法 /142
消除敌对情绪的窍门 /143
克服羞怯心理的窍门 /144
结交朋友的五项规则 /145
哪些形象最不受欺侮 /146
先“放心”面对，再“用心”去解决 /148
任何时候都要保持理智 /149

第四章 提醒大脑：唤醒你体内的巨人

人需要提醒，不仅仅只是别人的提醒，更重要的是自己提醒自己。这样就能做一个清醒的人，明白在日常生活中应该怎么做，应该做什么，不该做什么，这是非常重要的。做到这一点，你同样可以做自己的巨人。

你为什么不能成功 /155
立于不败之地的妙诀 /156
盯着一只羊追 /157

放下人情包袱 /158
及时拿好主意 /159
学会换位思考 /160
不要害怕犯错误 /160
勇于走进某些禁区 /161
见大人物时如何消除害怕心理 /162
优势不好好利用也会成为劣势 /164
勇于打破常规 /165
留一手自己的绝招 /165
细小的发现多么重要 /166
忍耐是一门高深的学问 /167
集中你的注意力 /168
含笑说“不” /169
避免受干扰的技巧 /169
攻人最好攻心 /170
模仿是一条好路 /171
化解紧张的妙法 /172
把重要事情摆在第一位 /173
学会玩 /174
学会与陌生人谈话 /174
与身边的人保持距离 /175
与陌生人怎样保持距离 /176
怎样才能获得“好人缘” /178
在是非之地怎么小心自保 /181
与同事相处的窍门 /183
与上司相处三绝招 /184
几种摆脱单调平庸的方法 /185
学会审时度势 /186

- 保持青春六诀 /189
- 缺乏勇气平庸一生 /189
- 善于因人而异的谈话方式 /190
- 善于发现中间机会很重要 /192
- 做一个时时能找到工作的人 /193
- 身边不起眼的人将来可能决定你命运 /196
- 对付坏人有绝招 /197
- 套近乎的妙招 /200

第五章 女性魅力学:如何做一个优秀的女人

优秀的女人，在行为方面是大胆的，在性格方面是温存的，在情愫方面是浪漫的。她懂得自己的魅力，懂得男人的弱点，同时懂得如何利用自己的魔力。

- 眼神效应可以大用 /205
- 女人如何具有迷人的风姿 /207
- 与男人不妨一“吵” /209
- 事业失败女人的五个毛病 /210
- 做成功新女性的十种心理调整 /211
- 十种女人如何完善个性 /214
- 使你性感迷人的十六个妙方 /217
- 决定女性事业成功的八个细节 /220
- 使女人贫穷的五个原因 /223
- 女人发家的四大规则 /224
- 做一个舌绽莲花的女人 /225
- 女人以己为饵 /227

女性可以永葆魅力 /227
红颜常驻法 /228
女人的瘦身技巧 /228
乳房的生活保健与健美 /231
乳房的健美按摩法 /232
防止乳房衰老法 /234
消除皱纹按摩法 /236

第六章 生活中来：如何处理好家庭问题

家庭是人生不可缺少的港湾,如何使这个港湾风平浪静,充满温馨,是人生幸福的基础。现代人的生活节奏繁忙快速,面临的家庭问题形形色色,使人大伤脑筋。你一旦有了处理它们的能力,你的生活将会得到双倍的幸福。

解决夫妻间经济争端的良方 /241
婚姻中的剧毒 /241
爱人不像婚前那样理想怎么办 /242
当爱人遇到不顺心的事时怎么办 /243
当爱人对你冷淡时怎么办 /244
爱人有了情人怎么办 /245
夫妻间产生不同意见怎么办 /245
爱人发火时怎么办 /246
怎样对待夫妻间不同的兴趣与爱好 /247
怎样看待夫妻一方提出离婚 /248
如何增进夫妻间的交谈质量 /249
如何使夫妻生活充满欢乐 /250

怎样保持夫妻生活和谐 /250
怎样达到夫妻间的“不相疑、长相爱” /251
怎样做一个好丈夫 /252
怎样做一个好妻子 /254
孩子入学前的教育方法 /256
孩子初入学时的教育 /256
培养孩子的自我管理能力 /257
怎样帮孩子树立起学习的信心 /257
教给孩子一些读书方法 /258
怎样帮助孩子提高学习能力 /259
怎样帮助孩子提高语言表达能力 /259
怎样面对孩子的顽皮 /260
怎样让孩子不再任性 /261
怎样让内向的孩子开朗起来 /262
怎样让孩子养成节俭的习惯 /262
怎样培养孩子的意志力 /263
怎样对待孩子的过失 /263
孩子胆小怎么办 /264
怎样面对孩子对异性产生的爱慕之情 /265
父母怎样对孩子进行早期性教育 /265
怎样减轻孩子的精神压力 /267
孩子早恋怎么办 /268
怎样改变孩子的拖拉毛病 /270
该不该用钱奖励孩子 /271
防止言语不当伤害孩子 /272
婆媳怎样相处 /272
怎样处理好亲戚间的关系 /274
怎样处理好邻里关系 /277

怎样与性格不同志趣不一的人交朋友 /278

怎样与不易交往的人交往 /279

社会交往中要学会说客套话 /281

串门的艺术 /282

第七章 快乐很容易：快乐在生活中的运用

人生的终极目标就是成功和快乐。一个失败的人生那等于枉度一生，一个没有快乐的人生也等于虚度此生。追求你一生的成功与快乐吧！

永远快乐的秘诀 /287

在公关活动中巧用风趣幽默 /287

工作中的风趣幽默 /289

公共场合中风趣带来的欢笑 /290

人际交往中的风趣愉快 /291

恋爱、婚姻、家庭中的风趣幽默 /293

经济生活中的风趣幽默 /295

化干戈的“灵丹妙药” /297

用风趣打破僵局 /299

用幽默劝说他人 /301

社交必用风趣技巧 /303

主动用幽默调节氛围 /305

被动时用幽默自嘲化解困境 /308

被动时风趣出击 /309

遭遇尴尬时用幽默来解围 /312

风趣巧解难堪 /314