



海外文摘

二十周年典藏本

哲思励志卷

何桂全 祝勇 主编

中国旅游出版社

草木之功

二十周年纪念刊



草木之功

二十周年纪念刊



海外文摘

二十周年典藏本

哲思励志卷

主编：何桂全 祝 勇

中国旅游出版社

出版策划：张润生

责任编辑：高 瑞 耿 敏

责任印制：冯冬青

策 划：权勇工作室

装帧设计：于 越 / 守望者设计工作室

图书在版编目(CIP)数据

海外文摘. 哲思励志卷：二十周年典藏本 / 何桂全主编.

北京：中国旅游出版社，2004. 11

ISBN 7-5032-2464-9

1. 海... II. 祝... III. ①散文—作品集—世界—
现代②随笔—作品集—世界—现代 IV. 116

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 113576 号

书 名：海外文摘. 哲思励志卷

二十周年典藏本

主 编：何桂全

出版发行：中国旅游出版社

地 址：北京建国门内大街甲 9 号

邮政编码：100005

网 址：<http://www.cttp.net.cn>

电子邮箱：cttp@cmta.gov.cn

经 销：新华书店北京发行所

印 刷：北京建筑工业印刷厂

版 次：2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

2005 年 2 月第 2 次印刷

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16 开

印 张：17

印 数：10001 ~ 15000 册

字 数：100 千字

定 价：26.00 元

版权所有 翻印必究

序 言

介挺

《海外文摘》杂志于1984年11月创刊,原名《台港与海外文摘》,1986年改名为《海外文摘》。那是中国改革开放的初期,人们的思想观念和国家的方针政策,还都处于“摸着石头过河”的阶段,普通老百姓希望了解外部的世界,但又受到条件限制,难以实现。《台港与海外文摘》的面世,令广大读者的眼睛为之一亮,他们惊奇地发现,国门之外原来还有这么精彩的世界。

“知识的窗口,未来的借鉴,信息的反馈,趣味的综合”,是我们当时的办刊宗旨。凡有利于开阔眼界,有利于提供知识信息,有利于增添情趣,有利于社会主义建设的文章和图画,都可入选《海外文摘》。作为一本杂志,她确实起到了传播新观念、新知识和新事物的窗口作用。也正是如此,她从一开始就受到广大读者的关心和喜爱,从而取得了社会效益和经济效益的双丰收。在《海外文摘》创刊十周年的时候,雷洁琼副委员长和卢嘉锡副委员长分别作了“洋为中用,改革创新”、“他山之石,可以攻玉”的题词。这是对《海外文摘》的肯定,更是对我们的鞭策。

激烈的市场竞争,促使《海外文摘》的同仁们树立了与时俱进的竞争意识和精品意识。大家群策群力,兢兢业业地为提高质量、打造品牌而辛勤劳动。通过欣赏、感化、陶冶情操来实现杂志的价值。在出精品、重效益、育人才的思想指导下,《海外文摘》不断地创造佳绩,并连续两次荣获国家期刊奖提名奖。

在《海外文摘》创刊二十周年的时候,我们把《海外文摘二十周年典藏本》奉献给广大读者,以感谢朋友们多年来对《海外文摘》的支持、帮助和鼓励。全书共六卷,分别为海外亲历卷、人文地理卷、哲思励志卷、人物写真卷、历史文明卷、人生百味卷。悠悠20年,洋洋数万言,凝聚着编辑们的心血和汗水,凝聚着朋友们的真情和厚意,凝聚着杂志社同仁们的使命感和与时俱进的精神。

这是一部精品的荟萃。书中的所有文章都是从二十年来《海外文摘》刊登过的一万多篇文章中精选出来的。这些文章当初经过读者的推荐,编者的筛选,又经过社会各界人士的品评。可以说是千锤百炼、精中选优。本书的主编祝勇先生是一位才华横溢的青年作家,他以作家特有的社会认知感和青年人的审美观念来选编这部作品,更突出了它的社会性、时代感和高品位。我们不能说它

篇篇都是珍品,但它肯定是高质量、可读性强的美文。“新奇而不荒诞,优美而不媚俗,高雅而不孤傲。”这是《海外文摘》的特色,也是这部书的特色。

这是一部了解世界的百科全书。用读者的话说,“《海外文摘》一篇篇精美的文章,几乎把世界各国的人文地理、风土人情一网打尽”,使人得到“未出国门,常在国外”的效果,它“伴我漫游世界,拓宽了视野,启迪了心智”。如果你还没有出国的机会,而又想了解外部世界的新鲜事,那就坐在家里,或者在任何一个地方,翻开这本书,随着书页去周游世界。你可以了解到埃及金字塔的秘密;非洲丛林矮人国的生活;看看南极企鹅的憨态、北极光的奥妙;去欣赏巴黎服饰的新奇;游览以胖为美的汤加;品尝巴西的烤肉、日本的生鱼片和俄罗斯的鱼籽酱;你可以浏览美国赌城拉斯维加斯,看看什么叫做一掷千金;去埃塞俄比亚看那些骨瘦如柴的儿童……总之,翻开此书,展现在你面前的是一个丰富多彩的世界,那里有欢乐、有苦难,有和平、有战争,有富裕、有贫穷,有笑声、有哭泣,有阳光、有风雨。我们这个星球就是这样,不是天堂,也不是地狱。

这是心灵沟通的使者。人是需要心灵沟通的。沟通能满足情感的需求,沟通能消除误解和矛盾,沟通能增长智慧和才干,沟通能建立真情和友谊,沟通能使社会稳定和谐。沟通是人生的一大要素。婴儿用哭笑表达沟通,会说话之后,用语言和手势来表达沟通。而文字则是完美的沟通工具,它能在任何时间、任何场所达到沟通的目的。好的文章能帮助你阅读生活、感受生活、品味生活;帮你展示人生、塑造人生、完美人生。正如一位读者所说:“她总是默默地伴着我,漫游在大千世界芸芸众生的喜怒哀乐之中,磨砺意志,升华气质。”当你困惑的时候,翻开本书,它会帮你开阔视野,拓宽思路,励志向前;当你寂寞的时候,翻开本书,她会与你携手并肩,去领略世界的美好,感悟人生的真谛;也许你刚刚走上人生的旅途,你不妨也来翻翻此书,她会告诉你人生百味、成功之道。《海外文摘二十年典藏本》会为你打开一扇心灵之窗,领你与世界牵手,给你勇气、关爱和温馨。

这是一部人生的指南。在人物写真卷、哲思励志卷的许多文章中,饱含着深刻的人生哲理,展现着形形色色的人生画卷。这里有亿万富翁的发家史,有专家学者的奋斗历程,有平民百姓的苦与乐,也有身临不幸的顽强人生。人生在世,意义何在?归根结底为“追求”二字。就是对幸福和尊严的追求,对真理和科学的追求,对生命意义的追求。不管尊卑穷富、成败功过,有追求就会向上,就会成为有理想、有道德、有情操的人。

目 录

你会说话吗?	多向思维的力量
002	039
说话技巧	改变陋习的技巧
005	043
恭维的艺术	控制沮丧心情的方法
007	046
搭讪的艺术	息怒方法
008	049
善于沟通的技巧	制造快乐心情
011	051
幽默,你在哪里	快乐在自己手中
016	053
表扬的魅力	快乐的真谛
019	057
鼓励的艺术	怎样建立友谊
020	058
当众讲话的艺术	如何与十类人交往
023	061
克服演说恐惧症	处理办公室摩擦妙方
026	065
如何安慰悲痛者	避免触及他人禁忌
028	065
安慰他人的十大原则	为什么人们不喜欢你
031	067
待人接物的艺术	如何创造个人魅力
034	070
忙的艺术	莫为外貌困惑
038	073
	学会拒绝别人
	075

婉拒之道
077
让别人保住面子
080
与成功有约
081
怎样算成功
085
成功为何迟迟不来
087
应聘的诀窍
089
想跳槽,给你提个醒
092
美貌是成功的绊脚石?
095
永远不会太迟
095
美在心理距离
096
现代人如何适应压力
099
工作与烦恼
100
怎样从学徒到大师
102
你会成为另一个盖茨吗?
106
顶尖人物的成功秘诀
110
激发创造力的方法
113
智慧和它的两位老友
116

八种有效控制时间的方法
118
不做工作的奴隶
121
成功者会做的事
124
成功者不会犯的错误
126
五个成人童话
129
潜力之谜
130
升迁之路
133
命随个性改
137
海明威对青年的忠告
139
人生加减法
141
平凡的人后来居上
144
凡尘清唱
147
情感智慧
150
宁静的价值
154
再加两个苹果
156
四十岁,我钟爱的年龄
158

寂寞涌上心头时	没有圣人的情关
161	202
你为什么会无聊	你的爱情什么颜色
163	205
谁会帮助你?	情书启示录
165	208
寻找可能性	两性拔河
169	211
何必太完美	如何维持你的爱情
171	213
十二种心理陷阱令你自毁	失恋——帮你找到更理想的伴侣
173	215
当你作弊的时候	失恋是赚钱的
176	217
梦的简易解析	冷漠是一种酷刑
178	219
说点谎话	没有男友好潇洒
182	221
勇者让步	谁能禁止我的爱
183	224
价值百万元的一课	婚姻的真相
184	228
我的女人观	爱情也能保鲜吗?
185	231
爱情与事业之间	幸福婚姻需要什么
188	234
男人爱孤独 女人爱热闹	幸福婚姻秘方
189	237
男人最怕九种话题	夫妻相互理解的基本功
191	239
女人如何展示魅力	夫妻应如何吵架
195	241
女人获得幸福的十条秘诀	男人缘何总挨女人骂
198	242

每个年龄都有爱

245

你想不要孩子吗？

248

教子有方

252

何时对孩子说“不”

256

给十岁女儿的一封信

258

写在女儿结婚前夕

260



人生中有一种润滑剂叫做幽默，它能使我们的生活变得明快、欢乐而有意义。有幽默感的人，能以平静、愉悦的心情，面对人世间的风雨波涛，以健康的心理实现着自己的人生价值。在你休闲的时候，不妨翻开此书，读几段幽默笑话，它可以提高你的情趣，增长你的智慧；当你消沉的时候，翻开此书，让幽默伴随着你去战胜困难、伤感和生活压力。一句轻松的调侃，消除你心理的紧张和不安，何乐而不为呢！

最后，我想说说《海外文摘》选稿的“三字经”，那就是强调一个“外”字，突出一个“新”字，落实一个“真”字。随着时代和读者的变化，选稿的标准也应有所变化。但这个“三字经”在《海外文摘》的历史上确曾起过很好的作用。而本书的文章基本是在这一思想指导下选编的。所谓强调“外”字，就是说所选的文章都取材自国外，是异域风情、海外华人、环宇搜奇、西方社会掠影……。而编者只是用中国人的尺度进行取舍，以表达中国人民与全球牵手的善良愿望。突出一个“新”字，是指文章的内容是新的，或者说取材的角度、表达的方式新颖。这里的“新”，是指第一次与读者见面的东西，包括新思维、新观念、新知识、新事物。新才能吸引人，新才有冲击力，新才能独领风骚。落实一个“真”字，就是说所有的文章，都建立在真实的基础上，可品、可用、可行。希望“外、新、真”这个三字经，能为本书增光添彩。

有位文人说，“读经味如稻粱，读史味如肴饌，诸子百家味如醯醢。”但愿你读这本书的时候，也会有这种感觉。

2004年11月



你会说话吗？



昨天晚上，我太太拿电话账单给我看：“瞧瞧，儿子在我们去欧洲的时候，打了多少长途电话！”她指着其中一项：“单单这一天，这一通，就打了1小时40分钟。”

“什么？这还了得！”我跳了起来，“我得好好训训他。钱是小事，时间是大事，如果回学校，还成天打电话，怎么念书？”我立刻准备上楼去说他。可是才站起来，又坐下了，我想自己在气头上，还是不说的好；而且儿子这么大了，我要说，也得有点技巧。

如果是10年前，我会对他大声吼：“你为什么打这么多电话？还念不念书？”如果是5年前，我会沉着脸说：“少打长途电话，又贵，又误事。”

但是昨天晚上，我想了想，把话忍到今天，中午在吃饭的时候，对儿子笑笑说：“你马上回学校了，查查资料，找一家长途费率最低的电话公司。”然后，又来一个急转弯：“咳！其实你上博士班，恐怕也没时间打，我是多操心了。”

“是啊！是啊！”他不好意思地说，“你是不是看到了我上个月的电话单？那阵子因为要回台湾，一大堆事等着联络，所以确实打多了。”

吃完饭，我很得意，觉得自己把要说的“省点钱”、“少打电话”、“别误了功课”这些话，全换个方式说了，却没一点不愉快。

哪壶不开提哪壶

很多人说我讲话有技巧，其实我以前常说错话。

有一次，我拿个题目请教研究所的教授，故作谦虚地说：“我真差劲，这种东西都不知道，您能不能告诉我？”

老教授看看题目，一下子脸红了，很不高兴地说：“我也很差劲，我也不知道。”我发现自己的谦虚，成了对教授的讽刺。

大学时代，就更糟了，有一回我的教授正得意地说他怎样把乡下不识字的

老妻甩掉,换成名门闺秀,又炫耀他这位大学校花的妻子有多么漂亮的时候,我却举手问:“老师,您乡下的太太现在怎么样了?”老师一下子铁青了脸,沉沉地吼道:“不知道!”我发现自己是“哪壶不开提哪壶”,当面给了老师难堪。

还有一回,上国父思想课,老师谈到国父是伟人,于是问大家:“什么是伟人?”我立刻举手,大声说:“伟人是要吃饭的。”我的教授跳了起来,认为我存心捣蛋,大声问我:“你这是什么意思?”“老师您别急,”我赶紧站起来说,“我是用伟人和圣人、仙人作比较。仙人无私欲,不食人间烟火;圣人能超越人性的弱点,但是要食人间烟火;至于伟人,则是有伟大的功业,却不能超越人性弱点,而且要食人间烟火,也就是要吃饭。”“你刚才为什么不这么答,却倒着冒出一句?”教授转怒为笑,“你这样说话,会吃亏的。”

请看,我多么不会说话。

怎样对孩子说话

说话真是大学问。美国的小学甚至会教家长怎么对孩子说话。

譬如孩子上幼稚园的时候,学校告诉家长:如果你孩子在做危险的动作,你不能对他吼:“你不要爬那么高!”而要给他明白的指示:“快一点下来!”因为幼儿不容易听懂责难式的句子。

小学三年级,学校又告诉家长:孩子的美术作品不够好,你不能说“你画坏了”,而要说“你想想,是不是还能改进些”;而当孩子的功课做错了的时候,你最好别说“你错了”,要很委婉地讲“你检查一下,有没有照老师指导的方法去做”……

“永远不能伤害孩子的自尊,”学校的老师说,“如果在孩子成长的过程中,你都能用正面思考的方式对待他,他将来也会以正面的方式对待别人。相反地,如果他从小接触的就是恶意的、否定的言词,他将来也会以‘负面思考’看待这个世界。”

说正面的话

“用正面思考面对世界”,这是多好的一句话啊!我发现生长在不同环境的人,遇到同一件事的时候,确实可能说出完全相反的话。



当我告诉朋友，儿子已经 16 岁，妻又怀了孕的时候，正面思考的人会问：“你儿子有没有很兴奋？多棒啊！他不再孤单了。”负面思考的人会问：“你儿子会不会吃醋？”

当我刮胡子刮伤的时候，正面思考的人会问：“是不是太赶时间了，刮胡子刮破了？”负面思考的人会很戏谑地说：“哈哈，小心一点，是不是被女人咬的？”

幽默不能伤人

早期西方许多文学家、政治家被人传颂的幽默故事，以今天的观点，就是失厚道。

譬如当一个胖女人赞美萧伯纳，问他怎么保持身材的时候，萧伯纳说：“有个好办法，但是只怕你不会做，因为对你而言，‘劳动’这个词实在太陌生了。”又譬如当丘吉尔有一次喝醉酒，走在街上，被一个老女人骂的时候，丘吉尔说：“明天早上，我不再是这个醉相；可是明天早上，你还是这么老丑。”

他们这些话，岂称得上幽默？根本是一种恶毒的伤害。

倒是我最近在《读者文摘》上看到的一个笑话，说得真好，大意是：一个丈夫四处找东西找不到，叫太太帮忙，太太一眼就发现了，于是指着丈夫的眼睛说：“上帝给你这么好的东西，你不用。”丈夫笑笑，指着太太说：“上帝给我这么好的太太，我正在用。”请问，那太太再忙，听到这句话，不是也会开心吗？

说话的原则

各位年轻朋友,你会不会幽默,让人既能领略你真正的意思,又能欣然快意、余味无穷?抑或你只是用许多综艺节目中嘲笑对方胖矮丑怪的方式,来博得大家恶意的喧笑?

你会不会用正面的方式说话,当别人打破了玻璃,你会关心地问“有没有受伤”?还是幸灾乐祸地起哄“你糟糕了”?

你知不知道,说话的技巧其实不难,最重要的是:要真诚地关怀,双眼看着对方,急话缓说、坏话好说、狠话柔说、大话小说、气头上不说。

你尤其要记得:可以说人的不是,不可伤人的自尊。

可以公开地赞美,不要私下地责备。(刘墉)

说话技巧



现代^现代人讲究说话技巧,更懂得在什么时候说什么话,对什么人说什么话和如何把话说得婉转,让想要办的事情顺利完成。然而能够灵活应用说话的技巧是一种智慧,不是每个人都能做得好的。

先生对太太解释说:“我不是忘了你的生日,而是不想提醒你。”算得上懂得听者心理的话。曾经在一个宴会里,见过一位女士坚持要某位先生猜她的年龄,在场的人都很为难,不敢多置一词,女士却说:“没有关系,你说嘛,你应该有点概念的,不是吗?”这位男士只得开口说:“我是有点概念,以您年轻的样子,应该减10岁;以您的智慧,又该加10岁。”这位女士听得心花怒放。

善于外交辞令的人。能够解释一切,万一穿错衣服参加葬礼,他也能说得恰如其分。懂得说话的人更能随机应变,转化尴尬的场面。有一位先生很烦太太的一个朋友常来家里说东家长道西家短。一天这人又来了,先生避到楼上去,几个小时过去了,他从楼上大声叫:“我说啊,那个爱搬弄是非的长舌妇走了没有?”太太吓了一跳,先生怎么这么鲁莽,正不知如何是好时,忽然灵机一动,赶

紧大声说：“那个长舌妇早就走了。现在在这里的是林太太。”

从小我们都被教育说话要有礼貌，懂得圆融，但真正执行起来不是那么容易，常常有出差错的时候。一位小姐不想接受某位男士的约会，想着要很礼貌地拒绝，又不知怎么说，想了半天说：“我星期日不能和你出去，那时我会有严重的头痛。”

想要赶走最后两个客人，主人得想出最婉转的话说：“和好朋友相聚，谁在乎时间？现在还早嘛！只是清晨 2 点 27 分 49 秒。”

另一位饭店老板不想得罪老顾客。连要他们付账都得费尽心机想该怎么说：“明天您来时，可不可以提醒我说，你今天没有付账？”这样说不知道妥当否？

中国古时候的笑话里最多傻女婿，因为不会讲话而留下话柄，包括有位一直讲话不得体的三女婿，太太叫他此次去丈人家一句话也不要说，他忍了很久很久都没有说，只是在回家前加了一句：“我今天可是什么都没说，如果你家死了人，可和我没有关系啊！”

一般人虽不至于如此唐突，但也难免有因为说话不当引来下不了台的时候。“那个人长得真丑，是谁啊？”没有想到隔壁有一个人回答说：“是我弟弟。”虽自以为机智地加了一句：“真的？一点也不像。”企图补救点什么，还是太迟了。

另外一个人不小心说了句：“那个女的是谁？歌唱得那么难听还唱。”“是我太太。”没想到临座有一个不该在场的人，赶紧说：“呃！对不起，其实不是她唱不好，是作词作曲的人太笨，怎么会写出这么难听的歌。”“词曲是我写的。”谁会想到还有这种越描越黑的时候。

为了避免这种尴尬，许多人讲话格外小心，学着如何不把真正的感觉说出来，能够言不由衷地说些客套话，遇到一个本应该狠狠踢他一脚的人，却用拍他肩膀的方式，讲点中听的好话，即使想错了，还是要讲得对，万一实在讲不出什



么好话,至少态度要想办法模糊不清。会讲话中还包括知道“所以止之”,能够有“话到唇边暂忍隐,懂得三思而不言”的妙处。在发生问题前,先自己停止,更算是说话技巧的一种。(吴玲瑶)

恭维的艺术



记得有句古语说:“过分恭维别人,便是贱卖自己的人格”。过分恭维,阿谀奉承,自然不好;可是恰当的恭维,不失为博得别人好感和信任的方法之一。

心理学家认为,每个人都有自卑的情绪。因此,人人或多或少喜欢别人的称赞,譬如称赞他多么了不起,称赞他的聪明、成功、英俊、有效率、有才华、衣服穿得好、精力充沛……他总是爱听的。恭维别人的要诀,是要恭维他真正在乎的事情,例如他的新车、他的新职位等;或者强调他自己仍未有充分信心的事情,如果你恭维他近来潇洒多了,他会觉得非常受用。

间接式的恭维效果奇佳。譬如你对嘉嘉说:“湄湄对我说:到你店里去的人,都对你推出的新货觉得满意,可真要恭喜你呢!”

恭维并不限于称赞对方。如果你是上司的话,在言谈之间,一再提起你的某一职员,对他是一种莫大的恭维;提起某人以前讲过的事情,对他也是一种恭维,因为这表示你认真听过他的话,而且记在心上。

很多政要每天在百忙中抽点儿时间给友人或生意朋友写些便笺,道贺他们升职、结婚或别的喜事。你可知道,亲笔的书函,对他们是多大的一种恭维啊!

美国国务卿基辛格是外交谈判能手,他最善恭维别人。他解释说:“你必须非常敏锐,因为大部分国家领袖都是非常敏锐的。他们不容易被人操纵,却要操纵别人。你得运用你的智慧,去对付一个有高度智慧的人;还要使他马上感到你的诚意与认真;最后,必须增加他的信心。”所谓恭维,是使别人相信他能够解决问题的一种方法。

留心谛听,可能是一种最具诚意的恭维,由于你专心谛听,郑重其事,诚心去了解对方的立场,终于能博取对方的好感,乃至也尊重你的立场,谈判往往会因而成功。