



生活智慧丛书

孙曼丽 编著

成功 Life 生活的 Success 智慧 Wisdom

- 要记住：
- 历史上所有伟大的成就，
- 都是由于完成了看来是不可能完成的事情而取得的，
- 如果你要获得成功，就应当以恒心为友，
- 以经验为顾问，以耐心为兄弟，
- 以希望为守护者。



沈阳出版社



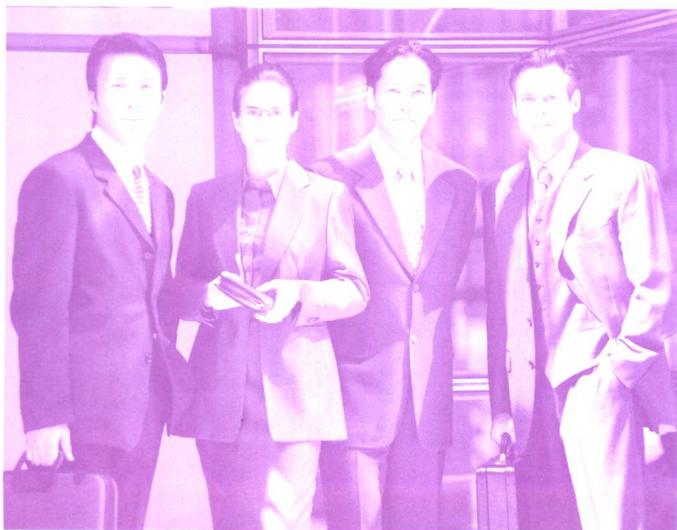
生活智慧丛书

孙曼丽 = 编著

成功生活的智慧

Life
Success
Wisdom

- 要记住：
- 历史上所有伟大的成就，
- 都是由于完成了看来是不可能完成的事情而取得的，
- 如果你要获得成功，就应当以恒心为友，
- 以经验为顾问，以耐心为兄弟，
- 以希望为守护者。



沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成功生活的智慧 / 孙曼丽 编著. —沈阳: 沈阳出版社,
2004.4

ISBN 7-5441-2450-9

I. 成... II. 孙... III. 成功心理学 IV. K848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 022979 号

出版者: 沈阳出版社

(沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮政编码 110011)

印刷者: 沈阳市第二市政建设工程公司印刷厂

发行者: 沈阳出版社

开本: 645mm × 960mm 1/16

印张: 16

字数: 180 千字

印数: 1-6000 册

出版时间: 2004 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2004 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 姜波 萧大勇

封面设计: 杨群

版式设计: 姜波 孔燕

责任校对: 黄凤香

责任监印: 杨旭

定 价: 16.00 元

联系电话: 024—24112836

邮购热线: 024—24124936

E - mail: sysfax_cn@sina.com

目 录

修身处世篇

伟大的成就往往与良好的素质修养及处世之道息息相关,看似微不足道的细枝末节可能为你赢得一次机会,从而走向成功;也可能使你失去一位知己,从而陷入困境。相信自己、充实自己;理解他人、善待他人,会为你打造一个很好的生存环境,它就像一叶轻舟,载你登上成功的彼岸。

- 3 把握人际距离
- 4 成见影响人的判断力
- 5 善用心灵之窗
- 5 恢复我们的感激意识
- 6 经营自己的长处
- 7 邻近效应
- 8 成熟人格六要素

- 10 批评的艺术
- 11 自信者的姿态
- 14 挣扎时别忘了鼓励自己
- 14 适应——突破困境的能力
- 16 给心灵松绑
- 17 怎样培养意志力
- 20 健康性格的结构
- 22 成功性格训练法
- 22 心灵的天平
- 23 不要自以为是
- 25 理智从事,不图一时之快
- 25 适当给自己留一点空地
- 27 不要以为感觉都是真实的
- 28 控制情绪的技巧
- 29 解脱无聊的技巧
- 30 从容面对指责
- 30 学会赞赏他人
- 31 人情和契约如何选择
- 33 滤掉社交难题

35 教你怎样看得开

37 测试一下你自己

测验你是否善于与人交谈

事业成功篇

每个人都渴望成功。然而，究竟怎样才能成功呢？从一点一滴的小事做起，充实你的头脑，完善你的技能、修炼你的品格，以积极的心态、坚定的信念和恒久的意志去奋斗，去追求，你定会赢得渴盼已久的成功。

47 实现成功的六要素

48 成功需要好习惯

49 成功自有成功的方法和道理 A

53 成功自有成功的方法和道理 B

55 先入为主——谈第一印象

57 走姿看性格

57 脚语——独特的心理泄露

58 性格与口味

59 洞察形体语言

60 不要压力要动力

61 冲出自己的思维定势

- 62 提升你的魅力指数
- 63 距离造成权威
- 64 竞争是一种本能
- 65 巨人思想与矮子行动——自我圣化心理
- 66 柳暗花明——逆境带来新生
- 68 同事之间相处的“艺术”
- 70 用理性思维克服劣性情绪
- 71 表述的技巧
- 72 交谈的原则
- 73 懂得沟通
- 74 万事开头难,努力是法宝
- 76 婉拒有道,成功有路
- 77 信任是最好的投资
- 78 才华横溢≠成功
- 79 警惕事业的“瓶颈”状态——如何面对和跨越
- 81 损害个人魅力的 26 个缺点
- 82 测试一下你自己

测验你适合何种职业

心态健康篇

凡夫俗子生活在凡尘俗世，难免会遇到坎坷和蹉跎。这时，如果陷入自怨自艾、自暴自弃的泥沼，就会禁锢你高远的理想，束缚你奋斗的步伐；倘若你以健康、积极的心态从容面对每一次挫折与失败，摆脱偏激固执、自卑懊悔，抑都焦虑的困扰，梦想中的成功也许转瞬将至。

- 89 心理健康的标准
- 90 别让生命太不堪一击
- 91 固执与成见
- 91 减轻“空虚感”和“失落感”
- 93 克服你的约拿情结
- 93 排解心灵寂寞的方法
- 94 轻松减压招招灵
- 95 让坏情绪来得快去得更快 A
- 96 让坏情绪来得快去得更快 B
- 98 安慰——医治心病的良药
- 100 学会妥协
- 101 笑是生命健康的维生素
- 102 怎样使心灵充实
- 104 青年人易出现挫折心理
- 105 正常人的“不正常”感知

- 107 正常人的“不正常”心境
- 108 正常人的“不正常”性情
- 109 警惕！令你自毁的 12 种心理陷阱
- 111 怎样克服失望情绪
- 112 摆脱懊悔的纠缠
- 114 健康情绪是生命的基石
- 115 怎样克服烦闷的情绪
- 117 透析高科技时代的新自卑情结
- 122 破解“心理饱和”现象
- 124 走出自我欺骗的心理误区
- 125 焦虑症并不可怕
- 128 揭开抑郁症的面纱
- 131 驱除强迫症的困扰
- 133 将神经衰弱拒之门外
- 135 什么叫感觉剥夺
- 136 常见大学生病态人格类型
- 137 测试一下你自己

婚恋、家庭篇

当你在事业上有所收获时，你会将喜悦与亲人分享；当你在工作中遭遇挫折时，家人也会与你一起分担。美好的爱情能够创造奇迹，温馨的家庭可以治疗创伤。每个人都有接受爱的权利，也有付出爱的义务。从某种意义上说，维持婚姻、家庭美满幸福也是成功的一种表现。

145 “情感短路”与“心理斜坡”

147 热恋中男女心态种种

148 爱情路上你做错了什么

149 现代爱情七秘诀

152 情感的规律

153 聆听，也是一种关爱

155 获取每一个浪漫的小片刻

156 爱情和责任从来不是敌手

157 15项男女心理差别趣谈

158 喜欢与爱的距离

159 夫妻要有“心理距离”

160 什么样的人婚姻易失败

161 聪明的爱人不说永远

162 两个人的哲学

164 不要委屈自己的爱情

- 166 相爱的日子里找到自我
- 168 不为分手而哭泣
- 170 分手后最不该问的 10 个问题
- 171 失恋自疗药方
- 172 揭开美满婚姻的奥秘
- 173 莫将负性情绪带回家
- 174 诚实——让自己心安理得
- 176 独立——自己管理自己
- 177 负责——演好自己的角色
- 180 合作——让大家都赢
- 181 从哪些方面培养孩子的自觉学习能力
- 183 孩子考了低分怎么办
- 184 测试一下你自己

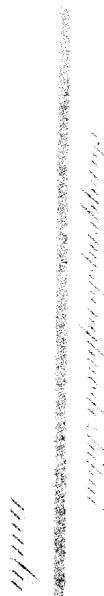
测验女性的魅力

快乐人生篇

人们对于成功的追求,从某种意义上说,就是对人生快乐和
快乐人生的追求。但如果在追求事业成功的同时丧失了人生的快
乐,终日陷入紧张与疲劳之中,即使拥有了金钱与地位带来的荣
耀,也不过是成为物欲的奴隶而已。真正的快乐人生是以乐观、积

极的心态去面对大千世界，以美好的情操去领略和感悟生活中的美。拥有快乐的人总能感觉到晴空万里，并总能将“晴朗”传递给每一个人。

- 191 内心平安,生活美好
- 193 坚持你自己
- 194 每天给自己一个希望
- 195 学会冷静应变
- 197 为自己的心找一个家
- 199 生活需要一种宁静
- 201 年轻是一种心理感受
- 202 简单
- 203 幸福的“长”“宽”“高”
- 204 庸俗人生和梦想人生
- 205 悟出生活的美
- 207 体验生活的美
- 209 用算术核算你的人生
- 211 心房亦须常“打扫”
- 212 善待自己
- 213 量力选择需要
- 215 自我解嘲——一种心理防卫的方式
- 216 快乐何必无穷大

- 
- 218 快乐不应该是灵魂的指挥棒
- 219 怎样拥有好心情
- 219 知足常乐
- 220 别让心灵布满皱纹
- 221 最美的景色是心情
- 223 高峰体验与心理健康
- 225 淡泊以明志
- 227 修养心灵
- 228 为现在而活
- 230 爱的境界
- 231 高尚无须证明
- 232 真正的贵重
- 233 给予总是相互的
- 233 人生的财富
- 235 人生与下棋
- 236 智者的四句箴言
- 237 境由心造
- 238 打开另一个出口
- 240 原则
- 241 面对得到
- 243 每一步的选择

修身处世篇



伟大的成就往往与良好的素质修养及处世之道息息相关，看似微不足道的细枝末节可能为你赢得一次机会，从而走向成功；也可能使你失去一位知己，从而陷入困境。相信自己、充实自己；理解他人、善待他人，会为你打造一个很好的生存环境，它就像一叶轻舟，载你登上成功的彼岸。



把握人际距离

“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。庐山乃人间胜境，看不出它的妙处来，是因为身在山中之故。人与自然景观之间的关系尚且如此，人与人之间的关系更是微妙有加。

许多人都有这样的经验和体会：亲密的人际关系经常发生摩擦和矛盾，反倒不及初次交往容易。很多家庭常常相互埋怨，正是这种情况的表现。按理说应该是交往得越深就越容易相处，人际关系也越好。可事实上并非如此。原因何在？

很简单，就是人们忽略了一个“度”的问题。因此，尽管有着良好的愿望——希望自己所拥有的人际关系亲密度越高越好，但还必须记住“亲密并非无间，美好需要距离”。

对人际距离的把握应注意以下几个方面：

首先要尊重别人的隐私。不论多么亲密的人际关系，也应彼此保留一块心理空间。人们总以为亲密的人际关系特别是夫妻之间、父母与子女之间似乎不应当有什么隐私可言。其实越是亲密的人际关系越是要尊重隐私。

这种尊重表现为不随便打听、追问他人的内心秘密，也不随便向别人吐露自己的隐私。过度的自我暴露虽不存在打听别人隐私的问题，却存在向对方靠得太近的问题，容易失去应有的人际距离。

其次要有容纳意识。容纳意识要求我们尊重差异，容纳个性，容

纳对方的缺点，谅解对方的一般过错。“水至清则无鱼，人至察则无徒”。清澈见底的水里面不会有鱼，过分挑剔的人也不会有朋友。没有容纳意识，迟早会将人际关系推向崩溃的边缘。

最后要懂得运用距离效应。距离效应是指由于时间空间的阻隔，彼此间有了距离；一旦把距离缩短，重新相聚，双方的感情得到最充分的宣泄。在这里，距离成了情感的添加剂。可见，有时距离的存在也能给人以美的享受。因此，应当培养自己拉开一定距离看他人的习惯，同时也不要时时刻刻把自己的透明度设置为百分之百。内心没有隐秘足显自己的坦荡，但因此失去了应有的人际距离，无形中为以后的人际矛盾种下祸根，这就不是明智之举。

成见影响人的判断力

心理学家曾在英裔加拿大学生和法裔加拿大学生中做过一个实验：实验前，心理学家告诉这些学生，这次实验是在不见面的情况下，通过录音带的声音来判断一个人的性格特点。录音带上是10个人朗诵同一篇文章的声音，其中5人用的是英语，另外5人用的是法语。学生们并不知道，实际上是5个人分别用两种语言朗读。结果心理学家发现，同一个人用英语朗诵时，人们说他个子高、有风度、聪明、可靠、亲切、有抱负，而用法语说时，人们的评价就没那么高了。

为什么会有这样的不同呢？因为在加拿大，英裔加拿大人的社会背景通常好一些，人们对他们的印象和态度也就比对法裔加拿大人好。而正是这种已经形成的态度，影响了人的正确认知。

在生活中，是不是也常因为某种成见而影响了我们的判断力呢？

