

曲培平 等编著



\*0024344\*

# 如何 摆脱人生厄运

# 如何摆脱人生厄运

曲培平

石白河 编著

费文丽

北京广播学院出版社

(京)新登字148号

627-04109

**如何摆脱人生厄运**

曲培平 石白河 费文丽编著

北京广播学院出版社出版

新华书店北京发行所发行

天津蓟县印刷厂印刷

787×1092 1/32开本 印张8 字数155千

1991年10月第一版1991年10月第一次印刷

印数：1—12800册

ISBN7-81004-368-4/G·138

定价：4.00元

# 目 录

## 怀才不遇

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| 当上司不赏识你时.....             | ( 1 )  |
| 你之所以不得志，也许只差以下几条<br>..... | ( 5 )  |
| 怀才不遇已三十，又该如何.....         | ( 6 )  |
| 四十未名，自然要如此去做.....         | ( 10 ) |
| 当你被埋没时，请你如此表现.....        | ( 12 ) |
| 等待伯乐识你，不如立即创业.....        | ( 18 ) |
| 人生三大步.....                | ( 20 ) |
| 如何在生活中捕捉机遇.....           | ( 21 ) |
| 成功者在于抓住千载难逢的机会.....       | ( 23 ) |
| 如何对付人生危机.....             | ( 27 ) |

## 职业困扰

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| 防止考试失败的关键在于考前心理.....          | ( 36 ) |
| 如何应付招工面试.....                 | ( 37 ) |
| 考前保持身心健康的方法.....              | ( 38 ) |
| 减少职业厄运的第一步——择业.....           | ( 39 ) |
| 应聘考试要领.....                   | ( 41 ) |
| 女性与求职、个人面试的类型、群体面视类型<br>..... | ( 43 ) |
| 求职之妙——厄运在这里终止.....            | ( 49 ) |
| 工作三年仍无成效——你不知如何从业... ( 51 )   |        |
| 职业失败时，要会走轻松的人生道路.....         | ( 53 ) |
| 挖掘潜力，创造新的自我印象.....            | ( 56 ) |

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| 当你一事无成，对工作感到厌烦时·····        | ( 60 )  |
| 人近四十，应“十面埋伏”·····           | ( 62 )  |
| 如何做一名优秀的领导人·····            | ( 63 )  |
| 成功企业家的十条金科玉律·····           | ( 64 )  |
| 高明领导的艺术·····                | ( 67 )  |
| 关于自信心的形成·····               | ( 69 )  |
| 磁石般的吸引——一切幸运的阶梯·····        | ( 70 )  |
| 如何做一个好下属·····               | ( 72 )  |
| 对小人的攻击，要巧用制服手段·····         | ( 75 )  |
| 软硬兼施，不妨一试·····              | ( 76 )  |
| 如何化敌为友·····                 | ( 77 )  |
| 群体压力术·····                  | ( 78 )  |
| 消除戒意，缓解对手——不战而胜·····        | ( 79 )  |
| 了解——建立制胜信心的第一步·····         | ( 84 )  |
| 如何封锁反对派·····                | ( 86 )  |
| 征服多数人的建议——驳回术·····          | ( 87 )  |
| 时刻不要忘记运用同情——兵败绝境之时<br>····· | ( 88 )  |
| 如何巧妙探知你的敌人·····             | ( 88 )  |
| 如何处理亲疏·····                 | ( 89 )  |
| 如何才有“女人味”·····              | ( 91 )  |
| 为何丈夫不注意你·····               | ( 92 )  |
| 如何使蜜月永驻家庭之中·····            | ( 95 )  |
| 让丈夫开口说话·····                | ( 98 )  |
| 如何做一个好丈夫——夫妻调适·····         | ( 99 )  |
| 如何做一个好妻子——夫妻调适·····         | ( 101 ) |

# 不和 经济拮据 人际失衡

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 如何做一个好媳妇——婆媳不和·····          | (103) |
| “第三者”在想什么，“婚外恋”心理，离婚的男女····· | (107) |
| 摆脱教育子女的陷阱·····               | (114) |
| 如何教育行为粗野的孩子·····             | (117) |
| 千万不要忽视家务之累·····              | (119) |
| 经济不宽裕，首先要学会无险赚钱·····         | (123) |
| 不要放过分期付款购货的机会·····           | (125) |
| 小额投资的选择·····                 | (128) |
| 经商赚钱，莫忘记九大原则·····            | (130) |
| 经营者在商战中的五种技能·····            | (133) |
| 推销商品的技巧·····                 | (134) |
| 警惕与朋友做生意陷入困窘·····            | (136) |
| 厄运往往来自各种不平衡·····             | (139) |
| 避免误解，也就创造了时运·····            | (140) |
| 当你不受众人尊重的时候·····             | (143) |
| 如何取得人们的尊重·····               | (145) |
| 如何被人喜欢·····                  | (147) |
| 择友五戒·····                    | (156) |
| 如何善处关系·····                  | (159) |
| 苛求别人会作贱自己——宽厚得鸿运··           | (161) |
| 指责，也要讲求方法·····               | (163) |
| 避免偏见，不能忽视·····               | (165) |
| 如何克服难堪·····                  | (167) |

|                  |                      |         |
|------------------|----------------------|---------|
| 形<br>象<br>受<br>损 | 自我设计不足是失败的开始·····    | ( 169 ) |
|                  | 超越平凡, 实现自我突破的秘密····· | ( 170 ) |
|                  | 实施自我改善的步骤·····       | ( 183 ) |
|                  | 自我的独立——实现与保持·····    | ( 184 ) |
|                  | 自我支配, 并非不易·····      | ( 186 ) |
|                  | 个性可以自我塑造·····        | ( 188 ) |
|                  | 请教他人就是表现自我的胜利·····   | ( 189 ) |
|                  | 魅力塑造·····            | ( 191 ) |
|                  | 性格可以改造·····          | ( 196 ) |
|                  | 众人对你的好感, 来自·····     | ( 198 ) |
| 心<br>理<br>异<br>常 | 如何使自己坚忍·····         | ( 200 ) |
|                  | 会自我解脱, 厄运就不会停留·····  | ( 203 ) |
|                  | 怎样应付压力·····          | ( 210 ) |
|                  | 克服失意心理·····          | ( 211 ) |
|                  | 战胜孤独·····            | ( 215 ) |
|                  | 调节情绪的方法·····         | ( 216 ) |
|                  | 自嘲也是情绪调节法·····       | ( 218 ) |
|                  | 如何求得心理平衡·····        | ( 221 ) |
|                  | 控制情绪的方法·····         | ( 223 ) |
|                  | 如何克服易怒·····          | ( 225 ) |
|                  | 怎样保持心平气和·····        | ( 227 ) |
|                  | 谈谈放松·····            | ( 229 ) |
|                  | 如何征服烦恼·····          | ( 232 ) |

## 当上司不赏识你时

人希望得到他人的赞赏，尤其渴望博得上司的赏识，但能够达到这一目的并非易事，以下九条也许会对你有帮助。

### 1. 服从上级领导

作为下级应该认识到，一个部门，一个组织都是通过对上级的服从来建立其秩序的。下级对上级的无理反抗，必然会使各种秩序遭到破坏，使正常工作无法进行，因此，这种行为是不能允许的。当然上级也是人，在许多方面并不比普通入强多少。有出色的上级；有无能的上级；有不爱负责的上级；有大权独揽的上级；有严的上级；有滑头的上级……。上级有各种各样的类型，都难尽善尽美。但不管是什么样的上级，只要你在这一部门工作，都必须听从他的正确领导。

人虽然都有一种不愿服从别人的心理，但对比自己强的人还是能够接受的。因此，要从行动上增加服从的自觉性，有必要从上级的工作方面、人格方面，去寻找比自己强的一方，尊敬他、学习他，凡是尊敬上级，服从上级的部下，即使是最初上级对他一点好感也没有，也会逐渐改变印象。只要你认识到尊敬上级的必要性，就会从心理上排除对服从的抵触，就能摆脱那种耻于服从的感情。

### 2. 领会上级意图

准确地领会上级意图，是获得上级好感，与上级发展关系的重要途径。领会上级意图的关键在于认真听取上级的谈话。在听上级谈话时有些人往往非常紧张。不仅理解不了上

级的真实意图，而且有时连上级说的是什么都没有完全听清楚。正确的应该是不仅听清上级所谈的一切，而且要听出其中的重点。这样，你才能概括他谈话的所有要意，并作出聪慧的应付。

要做到这一点，你应该忘却所有的紧张，静下心，把注意力集中到上级的谈话上来。当你的上级讲完后，你可以稍作静思，以示你对他的讲话的记忆和思索。然后，向他提出一两个用以澄清他谈话要点的问题，意在强调你注意并把握了他的谈话要点。或者用核对理解的措辞，把他的谈话概括地说一下。记住：上级领导是不喜欢要把他的话说两遍的人。

### 3. 适应上级要求

上级领导下级去完成任务，必须要上下合作。从这一点来看，所谓上级得意的部下应该是能够很好地理解上级的要求，创造出出色成绩的部下。

具体讲，适应上级的要求，就是能够掌握上级的性格特点和工作方法，并与之配合。比如，听取部下汇报的时候，有的上级必须用口头报告；有的上级却要求写出书面材料；有的上级重视按道理和规章办事；有的上级却注重关系和人情；有的上级办事干净利落，非常果断，可有的上级走一步看一步非常慎重。作为部下，必须抓住这些特征，积极地适应。诸如对于干什么都要搞书面材料的文牍型上级不能叫苦连天，而应照办。要知道，这并不是迎合也不会丧失自己的个性。这样做完全为了协助上级干好工作。

### 4. 体会上级处境

上级处理工作也有为难之处，对于必须有上级做出重大决策的问题，特别是在优柔寡断时，往往要征求部下的意

见，当你感受到上级的这种境遇时，就可以对上级说：“我有这样一点想法，您看如何？”此时，上级会耐心去听。如果是些小事，就索性单刀直入地说：“让我去干吧。”交换意见后，当你意识到你的想法与上级的想法一致时，要等待上级的决断。当你意识到想法不同时，要表示“明白了”，而赶快退下来。

敏锐地觉察上级的处境和特定心情，适时地充分表达自己的意见，是取得上级信任的关键所在。

#### 5. 善于向上级报告

一件工作是以上级的命令开始，以部下的报告结束的。部下担负的工作是不是进行的顺利，是上级最担心的问题之一。及时地报告可以缓解上级这种担心的心情。连情况如何也报告不清的部下是最令人不耐烦的。部下做汇报要选取适宜的时机，当然，报告不能说慌，但不合时宜的报告没有任何价值，特别是坏的情报要尽快地向上级报告，越是有才能的上级越想了解坏的情报。善于报告的部下，仅凭这一点，就可以受到上司的喜欢。

#### 6. 理解上级难处

领导确实有很大的权力和自主的能力，但是、应该了解，他还有很多难处。我们经常看到，有些人单独自己工作干的很好，当领导却一筹莫展。如果遇上有才能、有事业心的部下还好。倘若不是这样，就难以带领这些部下奔向共同的目标。上级的工作并不好干，常常为部下不努力工作而着急。而且绝大多数上级也都有他的上级。这些人夹在上级和部下之间，必须满足各种不同的要求，因此，非常苦恼。有时候，难以做出决断。同时，做为上级还负有很大责任，一旦工作失误，既给工作造成损失，又要承受上司的谴责，在

他的身上背负着种种沉重的压力。因此，做为部下，要充分理解你上级的难处，主动为他分忧解难。而你能为上级所干的最好的事就是做好你的工作。一个人没有比他无能解决自己职务的问题更浪费上级的时间了。独立地排除你面临的困难，不仅培养有效工作的能力，发展有效工作所需要的门路，而且能够减轻上级的负担，提高你在上级眼中的价值。

### 7. 尊重上级意见

在考虑或决策某项事情时，最聪明的方法就是大家考虑之后，留下能修正的余地，而对上级说“我们只能考虑到这些，其他的尚未决定……”等，便可满足上级的优越感。之后，因为大家都参加了意见，所以提案容易通过，而提案者本人也能给人一个精明能干的印象，声望随之增高，会引起别人想和他亲近的念头。

此外，因为步骤经过修正，所以也会产生同伴的意识。至于要实行时，大家也会感到一种责任感，因而全力以赴，故其实行的程度将比个人决定要更加彻底。

### 8. 暂缓回答质问

据说在就业的面试上，经常有还没问完就迫不及待回答的人，往往都不会博得面试官的赏识。造成这种情况的原因之一是，对方会觉得好象自己已被他看穿，而且料想到自己会出这个问题似的。因而对他产生一种独断独行的印象，认为他是一个凡事都不经思考的人。

因此，当对方提出问题时，最好暂停一个深呼吸的时间再回答，这样才不会给对方失望的感觉。另一方面，这一些还不仅限于面试时使用，而是任何情形都可运用得上。但要特别留意的是，考虑的时间不可过长，否则会给人一种不够

灵敏的感觉。

### 9. 勤于传递情报

一般而言，上司对部下的各方面，都有着了解的欲望，尤其是有关部下的私事方面，更是许多上司想知道的，因为诸如此类的情报，可当作掌握部下的有力武器。譬如，对母亲生病住院的部下，如果向他说声：“听说你母亲正生病住院，现在情况怎样了？”等，那么被问的部下就会感到，上司这样关心我，因而更加努力地工作，同时也会对上司产生信赖感。

但是，对于和部下有关的私生活情形，一般上司都很难得知，更不能一本正经的去询问。这时，如果你能很自然地说些这方面的消息，就会使上司觉得你很可靠，对你的看法自然也就随之改变了

但值得注意的是，上司所需要的情报并非你对某人的恶意批评、或同事之间的闲言闲语。如果你连这点小事都分不清的话，就很可能招致上司对你的不信任，故这一点应特别留意。至于上司希望知道的情形是，譬如某人生了个儿子，或某人下月要结婚了等这些平凡的私事。

### 你之所以不得志，也许只差以下几条

如果一个人明智的话，他或早或晚，会发现生活是好日子与坏时光，胜利和失败，给予和接受的混合。

他认识到对什么事都过于敏感并不值得——他应该让有些事情从头脑中滑过，就象水珠从鸭背上滚落。

他认识到爱发脾气的人通常会失败。

他认识到谁都会有不顺心的时候，所以他不对别人的牢骚过于认真。

他认识到态度蛮横容易发生争吵。

他认识到不得人心的最快的办法是到处说别人的闲话。

他认识到大多数都是通情达理的。

他认识到别人大都和他一样有雄心壮志，他们的脑袋和他一样管用或比他的更管用。成功的秘诀不是聪明而是凭艰苦的劳动。

他认识到只要对事业有利；谁得到了荣誉都没有多大关系。

他认识到离了他，事情照样能办好。

他学会同情那些刚在事业上起步的年轻人，因为他记得自己刚开始时也手足无措。

他学会了进展不顺利的时候也不烦恼，因为经验证明，如果他总是尽最大努力，他的水平一定会大大提高。

他认识到没有人能独自到达成功的终点，只有通过大家共同的努力，我们才能更上一层楼。

他认识到一个地方的人并不比另一个地方的更难相处，能否“相处”百分之九十八在于他自己。

### **怀才不遇已三十，又该如何？**

三十岁正值人生的黄金时期，中国有句老话叫做“三十而立”。人到了三十岁，大都担心自己不能脱颖而出，但就总体讲，处于这个年龄阶段，真正能够出人头地的仍然是少数，多数人都在探索成功之道，渴望在这个阶段能够有所作为，有所成就。下面的一些建议也许对你在“而立”之年获得成功，能够有所帮助。

#### **1. 求得一份稳固的工作**

人的一生大约有三分之一以上的时间用于工作，而人们

能不能获得成功很大程度取决于工作的好坏。所以一般人都竭尽全力选择一个比较理想的工作。如果她在三十岁之前，感到工作很不可心，在可能的情况下，你可以及时加以调整。但到了三十岁，你所从事的工作基本就要固定下来了，这样有利于在本职岗位上发挥自己的特长，不断加以深造，容易做出成绩来。如果到了三十岁，你的工作还没有固定下来，老是换来换去，这对你是不利的。一方面你会因此而心神不定，甚至影响身心健康；另一方面，你对你所从事的工作很难达到得心应手，精益求精。待你熟悉情况后，别人已经超过你一大截，在这种情况下，要扩大你的影响就不那么容易了，出人头地也就更难。为此，劝你在三十岁左右，一定想办法谋取一份稳定的工作，这将对你大有好处。

## 2. 建立一个安定的家庭

人到了三十岁左右，大都组建了新的家庭。家庭是社会的细胞，家庭是人生的“堡垒”。如果你到了三十岁，就应该把这个“堡垒”建得温暖、牢固，坚不可摧，只有这样，你才能全身心地精力充沛地投入工作。不然，成天为家庭里的挠头事所烦扰，怎么能集中心思干好工作呢？所以，在你临近三十岁的时候，一定先把家庭安顿好，这是众多成功者的经验之谈。当然，我们强调家庭的重要，并不是说家庭搞不好就一定会影响事业成功。只是想提醒那些处在“而立”之年的人们，不要忽视你的家庭建设。

## 3. 保持一种良好的心境

如果你想寻求成功之道，那么你就应该始终保持一种良好的心境。纵然没有忧愁和烦恼来消耗你的精力，转移你的视力，要成功已经够困难的了，若是心不静，意不专，要成功岂不更难！当然，并非每一种不愉快的事情都能避免，但

至少可以回避或者减少。所以你必须超脱，如果你遇到了一些棘手的问题，必须快刀斩乱麻尽早处理，千万不要久拖不办，那样将会影响你成大业。

#### 4. 积蓄一笔备用的资金

A先生年轻的时候，他的父亲曾给他以忠告：“把你挣的钱留一些存起来，这将是你的备用金。”A先生：“那主意确实不错。彻底依赖别人是再令人沮丧不过的事了……”他建议人们积蓄足够的钱，准备一个安乐窝，这笔钱你可能永远不会去动用，但有时候唯一可用作反应的是，“先生们，老子不干了！”——而如果你连这句话的实力都没有，你就会痛恨自己。当然，这位先生建议人们积蓄钱的目的是不足取的，但就其提倡的做法来说，还是值得借鉴的。如果你到了三十岁的时候，就该着手积蓄一笔资金，以备将来急需，这样做对你将大有好处。

#### 4. 结交一批知心的好友

不论任何人，不论有多大才能，一个人必须在某一时候得到他人的帮助，才有成功的可能，在社会主义条件下，个人的成长进步主要靠各级组织的关怀，靠同志之间的互相帮助。但也离不开朋友的支助和帮忙。换句话说，你既然想在“而立”之年有所成就，就应该重视个人交际。这里所说的“个人交际”，并不是靠投机钻营走后门，也不是搞“哥们儿义气”，而是基于共同的趣味和关心，自然的、并且自励、自发的培养互相之间的友情。人过三十岁以后，与人接触越来越多，交际范围越来越广。你应时常与友人及熟人保持联系，并且尽量多交朋友，也许将来开启你成功之门的，就是你朋友当中的一个。

#### 6. 学会在适当的时候缄口

专家们认为，信口开河往往是身败名裂的主要原因。要学会既保持沉默又显得明智——人们会很自然地认为你知道的比你可能实际知道的要多。不要说三道四，也不要过多地谈论你的计划。守口如瓶的名声比靠传播流言蜚语而讨人喜欢要好得多。这话很有道理。在高级管理人员中，保密是金子。所以你在“而立”之年，就应该学会在适当的时候缄口，尽量少说多做。

#### 7. 正确评估自己的才能

了解自己的长处，使之得到美好的发挥，这是“而立”之年成功的关键。你不妨把自己的价值写在纸上，如善写文章啦！长于表演啦！精通管理啦，等等。将你的特长统统写出来后，你必定会发现自己在哪方面最有才能，于是你就较能客观地把握你自己的能力了。

#### 8. 全面了解自己的弱点

人贵有自知之明，如果你能熟知自己最薄弱的环节，就可能尽快得到克服，也容易在同事当中树立起威信，对你在事业上获得成功将大有好处。如对有些事情你做不好就要大胆承认，想办法改变这种状况。如果你拙于算术，而嗜好创造性工作，就别硬着头皮干计算性工作，否则你肯定不会称心如意。甚至会毁了真正成功的机会。

#### 9. 努力培养积极的态度

生活和工作态度，是决定人生方向的重要因素，你在“而立”之年是成功还是失败，很大程度取决于你在这方面的态度。因此，你首先应努力培养积极的工作态度，你应有把工作永久做下去的决心。不论是什么，如果把现在的工作当作临时性的东西，就不能发挥自己的能力。“对工作有恒的积极态度，可以说，是使你跃上成功的一块跳板。”此

外，你还要努力培养积极的生活态度。你每早起床，便告诉自己，一定要快快乐乐过一天，有此心意，也就会真的那样。即便开始时，这种心情只是表面的，慢慢也将自然而然成为真实的。你还要把心胸放大，不要只管垂着头，拖着脚走路，应该昂首阔步，一直向前；不要自暴自弃，应该尽往好处想，尽往好处看，多与思想积极的人接触，在不知不觉中，你就会受到积极的影响，振奋精神，更加热爱新的生活，更加渴望获得成功，由此，你成功的可能性就更大。

### 四十未名，自然要如此去做

一个人到了四十岁时，如果在工作上还没有大的成就，在事业上还没有获得成功，便会产生焦虑，甚至灰心丧气，哀叹自己运气不佳，平平庸庸地了此一生。为了帮助更多的人在步入四十大关之前获得成功，现将有关专家学者的建议，归纳为若干个要诀，供立志大器晚成的人参考借

#### 1. 有效利用时间

人到了四十岁，已经开始意识到时间的有限，更加感到时间的宝贵。到这时那些渴望成功的人，就不会再无端地浪费宝贵的时间。他们不会在心中浮现有白日梦或无用的思想，他们总是全心全意去做应该做的事情，一个问题决定好后，立即付诸实行。如果你想获得成功，就应该和他们一样，不再空耗时间。每天起床后，你应立即把脑筋用在工作方面。如果你能够每天利用这一头脑最清醒的时候，安排当天的工作，只凭这一点，你便能够把缺乏计划性的同事抛在后面了。对于类似的工作，你应一起做完，因为脑子的节奏一旦发动，便能加速进行，所以让他工作下去，乃是上策。