

成就一生的励志全书

用笑面对人生

YONGXIAO MIANDUI RENSHENG >>>



张洪山◎编著

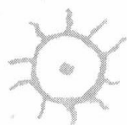
大肚能容，容天下难容之事
开怀一笑，笑天下可笑之人

- 战胜自我，笑对人生就是步入成功大道的开始
- 有信心才能笑对人生百变，幸运之神青睐心胸宽广之人
- 人性的优点体现于面对困难与挫折时，成功的人用智慧去克服并战胜它
- 本书告诉你如何才能成就你的人生与成功



CHENGJIU YISHENG DE
LIZHIQUANSHU

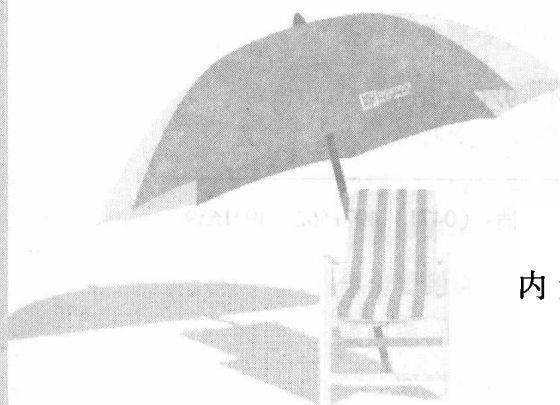
内蒙古人民出版社



成就一生的励志全书

用笑面对人生

编 著 张洪山



内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

用笑面对人生/张洪山编著. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社,
2007. 12

(成就一生的励志全书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09364 - 9

I. 用… II. 张… III. 成功心理学 - 通俗读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 195010 号

成就一生的励志全书

编 著 张洪山
责任编辑 咏梅
封面设计 揽胜视觉
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京中印联印务有限公司
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 300
字 数 3000 千
版 次 2007 年 12 月第 1 版
印 次 2008 年 2 月第 1 次印刷
印 数 1 - 10000 册
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09364 - 9/G · 2698
定 价 600.00 元 (全 20 册)

如发现印装质量问题, 请与我社联系 联系电话: (0471) 4971562 4971659

前言

在当代社会,成功已经成为人们越来越重视的主题之一。追求卓越,渴望成功是每一个人寻求自我提升的最高境界。胸怀鸿志,不断激励和超越自我,踏寻一条成功的捷径,是每一位成功人士的最终慨言。

东西方无数个成功大师和他们所拥有的经验告诉我们,每天为自己想要达到的目标付出有效的劳动,一点一点地积累,成功便一步一步朝我们靠近了。那些成功并且脚踏实地的人,总是认真地制定自己的计划,并会根据自己的实际情况做出调整。他们每天都可以看到自己的收获并因此越发地自信起来,有了自信,还有什么困难跨不过去?成功对他们而言已等在前边了,实现它只是时间长短而已。有的人成功心态很急躁,什么事情都巴不得一步到位,这种急于求成的心态,往往会事倍功半。

纵观古今中外,没有人可以随随便便成功,社会越是发达,机会就越多,变数也越多,可以把握住的外在因素反而越少。我们只有通过把握自己来弥补,尽量为自己

用笑面对人生

创造控制外在因素的机会。因此,面对纷繁的大千世界,我们要踏踏实实,合理计划大事,认真做好小事。

成功学历来被人们视为抽象、玄奥的学问。《成就一生的励志全书》就是一套讲述各个领域如何创造成功的书籍,同时也是一套教会大家如何调整自己,如何摆正成功心态,如何取得成功方法的读物,它没有更多空洞地讲道理,而是通过诸多古今中外成功人士的经典实例让读者自己去体悟、去感受。

智慧与知识是可以学习和传授的,本套丛书从开启成功心智与方法的角度,用辩正的思维多侧面多方位的立体探索,深入浅出,就事论理,情趣相融,增强其科学性和可读性,对渴望成功的读者来说将大有裨益。

编者

2007年11月

目 录

做自己情绪的主人,让快乐随身

愤怒是无知的表现	10
怎样有效控制愤怒的情绪	15
让自己坚强起来	18
自我学会接受和满足	20
用行为控制情感	23
学会自我鼓励	29
只要相信就会看见	33
永远保持热忱	36
多做些运动保持身心健康	39
快乐是一种礼物	41
停止任何忧虑	43
保持积极的心理暗示	48
建造心灵快乐园	52
不要过乏味的生活	54
正确方向的第一步	59
迎着阳光,把影子留到身后	62

停止忧虑盛装出发

改变人一生的一句话	66
消除忧虑的步骤	74
忧虑是生命的克星	78
看清忧虑的实质	86
我健康我快乐	90
放松你的思想	92
不要为小事烦恼	98
概率可以战胜忧虑	101
坦对生活的现实	104
为忧虑限定底限	110
不要为过去的事忧虑	113

拥有梦想才能舞出生命的精彩

设定人生的梦想与目标	118
目标是内心力量的归宿	123
行为与意志保持一致	128
坚持不懈,直到成功	133
做好你的人生规划	140
立基于成功的信念	144
学会赢在失败	148
不要被困难击倒	151
化劣势为优势	153

不要认为自己一无所有	158
树立信心充满精神	160

让生活美满幸福

休息是为了更好地工作	164
告别身心疲劳	167
女人永葆青春的秘方	170
保持良好的工作习惯	173
如何防止产生烦闷	176
不再为失眠而忧虑	181
做个受欢迎的人	184
正确对待工作和金钱	193
让自己学会宽容	199
有自信才会有成功	205
创造沟通的氛围	212
为自己创造热情	217
留住长寿与岁月	221
工作就是幸福的人生	226

让工作愉快 让事业成功

别为个人财务烦恼	234
合理解决家庭与工作关系	241
有计划地设计开支	247
克制自己养成良好习惯	254

用笑面对人生

首先责备自己	258
不要无意义的争论	263
坦荡面对别人的批评	268
学会宽容别人	270
别在意别人怎么说	274
善于运用幽默	277
注意你的心理疲劳	279
休息好才能有精神	283
用笑面对人生	287
要养成好习惯	290
工作 + 思考 = 智慧	294
目标明确,态度坚决	296
运用简单的威力	299
将自信注入工作	301
争取你的“脑力薪”	304
正确地做事	306
做好时间管理	309
多付出一点点	311
要不断激发干劲	315
不要当工作狂	317

成就一生的励志全书

CHENG JIU YI SHENG DE LI ZHI QUAN SHU

用笑面对人生

做自己情绪的主人，
让快乐随身





愤怒是无知的表现

- ◆温和与友善总是要比愤怒和暴力更强有力。
- ◆林肯说：“一滴蜜比一加仑胆汁更能捕到苍蝇。”
- ◆中国人有一句格言，充满了东方一成不变的悠久智慧：“轻蔑者行远。”

如果你发起脾气，对人家说出一两句不中听的话，你会有一种发泄感。但对方呢？他会分享你的痛快吗？你那火药味的口气、敌视的态度，能使对方更容易赞同你吗？“如果你握紧一双拳头来见我，”威尔逊总统说，“我想，我可以保证，我的拳头会握得比你的更紧。但是如果你来找我谈：‘我们坐下，好好商量，看看彼此意见相异的原因是什么。’”我们就会发觉，彼此的距离并不那么大，相异的观点并不多，而且看法一致的观点反而居多。你也会发觉，只要我们有彼此沟通的耐心、诚意和愿望，我们就能沟通。”

工程师史德伯希望他的房租能够减低，但他知道房东很难缠。“我写了一封信给他，”史德伯在讲习班上说，“通知他，合约期一满，我立刻就要搬出去。事实上，我不想搬，如果租金能减低，我愿意继续住下去，但看来并不可能，因为其他的房客都试过——失败了。大家都对我说，房东很难打交道。但是，我对自己说，现在我正在学习为人处事这一课，不妨试试，看看是否有效。

“他一接到我的信，就同秘书来找我。我在门口欢迎他，充满善意和热忱。开始我并没有谈论房租太高，只是强调我多么的喜欢他的房子。我真是‘诚于嘉许，惠于称赞’。我称赞他管理有道，表示我很愿再住一年，可是房租实在负担不起。他显然是从未见过一个房客对他如此热情，他简直不知道该怎么办才好。”

“然后，他开始诉苦，抱怨房客，其中一位给他写过14封信，太侮辱他了。



另一位威胁要退租,如果不能制止楼上那位房客打鼾的话。‘有你这种满意的房客,多令人轻松啊!’他赞许道。接着,甚至在我还没有提出要求之前,他就主动要减收我一点租金。我想要再少一点,就说出了我能负担的数字,他一句话也不说就同意了。”

‘当他离开时,又转身问我:‘有没有什么要为你装修的地方呢?’”

“如果我用的是其他房客的方式要求减低房租的话,我相信,一定会碰到同样的阻碍。使我达到目的的是友善、同情、称赞的方法。”

再举一个例子。这次是一位女士——一位社交界的名人——戴尔夫人,来自长岛的花园城。戴尔夫人说:“最近,我请了几个朋友吃午饭,这种场合对我来说很重要。当然,我希望宾主尽欢。我的总招待艾米,一向是我的得力助手,但这一次却让我失望。午宴很失败,到处看不到艾米,他只派个侍者来招待我们。这位侍者对第一流的服务一点概念也没有。每次上菜,他都是最后才端给我的主客。有一次,他竟在很大的盘子里上了一道极小的芹菜,肉没有炖烂,马铃薯油腻腻的,糟透了。我简直气死了,我尽力从头到尾强颜欢笑,但不断对自己说:等我见到艾米再说吧,我一定要好好给他一点颜色看看。”

“这顿午餐是在星期三。第二天晚上,听了为人处世的一课,我才发觉:即使我教训艾米一顿也无济于事。他会变得不高兴,跟我作对,反而会使我失去他的帮助。我试着从他的立场来看这件事:菜不是他买的,也不是他烧的,他的一些手下太笨,他也没有法子。也许我的要求太严厉,火气太大。所以我不但准备不苛责他,反而决定以一种友善的方式做开场白,以夸奖来开导他。这个方法效验如神。第三天,我见到了艾米,他带着防卫的神色,严阵以待准备争吵。我说:‘听我说,艾米,我要你知道,当我宴客的时候,你若能在场,那对我有多重要!你是纽约最好的招待。当然,我很谅解:菜不是你买的,也不是你烧的。星期三发生的事你也没有办法控制。’我说完这些,艾米的神情开始松弛了。艾米微笑地说:‘的确,夫人,问题出在厨房,不是我的错。’我继续说道:‘艾米,我又安排了其他的宴会,我需要你的建议。你是否认为我们再给厨房一次机会呢?’‘呵,当然,夫人,上如此热情,他简直不知道该怎么办才好。”

“然后,他开始诉苦,抱怨房客,其中一位给他写过14封信,太侮辱他了。另一位威胁要退租,如果不能制止楼上那位房客打鼾的话。‘有你这种满意的房客,多令人轻松啊!’他赞许道。接着,甚至在我还没有提出要求之前,他就主动要减收我一点租金。我想要再少一点,就说出了我能负担的数字,他一句

用笑面对人生

话也不说就同意了。”

“当他离开时，又转身问我：‘有没有什么要为你装修的地方呢？’”

“如果我用的是其他房客的方式要求减低房租的话，我相信，一定会碰到同样的阻碍。使我达到目的是友善、同情、称赞的方法。”

再举一个例子。这次是一位女士——一位社交界的名人——戴尔夫人，来自长岛的花园城。戴尔夫人说：“最近，我请了几个朋友吃午饭，这种场合对我来说很重要。当然，我希望宾主尽欢。我的总招待艾米，一向是我的得力助手，但这一次却让我失望。午宴很失败，到处看不到艾米，他只派个侍者来招待我们。这位侍者对第一流的服务一点概念也没有。每次上菜，他都是最后才端给我的主客。有一次，他竟在很大的盘子里上了一道极小的芹菜，肉没有炖烂，马铃薯油腻腻的，糟透了。我简直气死了，我尽力从头到尾强颜欢笑，但不断对自己说：等我见到艾米再说吧，我一定要好好给他一点颜色看看。”

“这顿午餐是在星期三。第二天晚上，听了为人处世的一课，我才发觉：即使我教训艾米一顿也无济于事。他会变得不高兴，跟我作对，反而会使我失去他的帮助。我试着从他的立场来看这件事：菜不是他买的，也不是他烧的，他的一些手下太笨，他也没有法子。也许我的要求太严厉，火气太大。所以我不但准备不苛责他，反而决定以一种友善的方式做开场白，以夸奖来开导他。这个方法效验如神。第三天，我见到了艾米，他带着防卫的神色，严阵以待准备争吵。我说：‘听我说，艾米，我要你知道，当我宴客的时候，你若能在场，那对我有多重要！你是纽约最好的招待。当然，我很谅解：菜不是你买的，也不是你烧的。星期三发生的事你也没有办法控制。’我说完这些，艾米的神情开始松弛了。艾米微笑地说：‘的确，夫人，问题出在厨房，不是我的错。’我继续说道：‘艾米，我又安排了其他的宴会，我需要你的建议。你是否认为我们再给厨房一次机会呢？’‘呵，当然，夫人，上次的情形不会再发生了！’下一个星期，我再度邀人午宴。艾米和我一起计划菜单，他主动提出把服务费减收一半。当我和宾客到达的时候，餐桌上被两打美国玫瑰装扮得多彩多姿，艾米亲自在场照应。即使我款待玛莉皇后，服务也不能比那次更周到。食物精美滚热，服务完美无缺，饭菜由四位侍者端上来，而不是一位，最后，艾米亲自端上可口的甜美点心作为结束。散席的时候，我的主客问我：‘你对招待施了什么法术？我从来没见过这么周到的服务。’她说对了。我对艾米施行了友善和诚意的法术。”

做自己情绪的主人,让快乐随身

大约在一百年前,林肯就说过这个道理:

当一个人心中充满怨恨时,你不可能说服他依照你的想法行。轧那些喜欢骂人的父母、爱挑剔的老板、喋喋不休的妻子……都该了解这个道理。你不能强迫别人同意你的意见,但却可以用引导的方式,温和而友善地使他屈服。

“曾经有个格言:‘一滴蜜比一加仑的胆汁更能捕到苍蝇。’如果你想说服一个人,首先要让他认为你是他的至友,然后再逐渐达到说服的目的。”

多年以前,当我赤着脚,穿过树林,走路到密苏里州西北部一个乡下学校上学的时候,有一天我读到一则有关太阳和风的寓言。太阳和风在争论谁更强而有力。风说:“我来证明我更行。看到那儿一个穿大衣的老头了吗?我打赌我能比你更快使他脱掉大衣。”

于是太阳躲到云后,风就开始吹起来,愈吹愈大,大到像一场飓风;但是风吹得愈急,老人愈把大衣紧裹在身上。

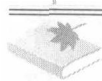
终于,风平息下来,放弃了。然后太阳从云后露面,开始以它温暖的微笑照着老人。不久,老人开始擦汗,脱掉大衣。太阳对风说,温和和友善总是要比愤怒和暴力更强而有力。

古老的寓言依旧合乎现代的意义。太阳的温和使人们乐意退去外衣,风的冷峻反而使人们更加裹衣取暖。相同的,亲切、友善、赞美的态度,更能使一个人摒弃成见,抛下私我而面对理性,这是人性的自然流露。

波士顿是美国历史上的教育和文化中心,小时候的我根本不敢梦想有机会看到它。为这件事做见证的是华尔医师,他在30年后变成了我那讲习班上的同学。以下是他在讲习班上所讲的那个故事。

那年头波士顿的报纸充斥着江湖郎中的广告——堕胎专家和庸医的广告。表面上是给人治病,骨子里却以恐吓的词句,类似“你将失去性能力”等等,欺骗无辜的受害者。他们的治疗方法使受害者满怀恐惧,而事实上却根本不加以治疗。他们害死了许多人,却很少被定罪。他们只要缴点罚款或利用政治关系,就可以逃脱责任。

这种情况太严重了,激起了波士顿很多善良民众的义愤。传教士拍着讲台,痛斥报纸,祈求上帝能终止这种广告。公民团体、商界人士、妇女团体、教会、青年社团等,一致公开指责,大声疾呼——但一切都无济于事。议会掀起争论,要使这种无耻的广告不合法,但是在利益集团和政治的影响力之下,各种努力均告徒然。



用笑面对人生

华尔医师是波士顿基督联盟的善良民众委员会主席,他的委员会用尽了一切方法,都失败了。这场抵抗医学界败类的斗争,似乎没有什么成功的希望。

接着,有一天晚上,华尔医师试了波士顿显然没有人试过的一个办法。他所用的是仁慈、同情和赞美。他的目的是使报社自动停止那种广告。他写了一封信给《波士顿先锋报》的发行人,表示他多么仰慕该报:新闻真实,社论尤其精彩,是一份完美的家庭报纸,他一向看该报。华尔医师表示,以他的看法,它是新英格兰地区最好的报纸,也是全美国最优秀的报纸之一。“然而,”华尔医师说道,“我的一位朋友有个小女儿。他告诉我,有一天晚上,他的女儿听他高声朗读贵报上有关堕胎专家的广告,并问他那是什么意思。老实说他很尴尬。他不知道该怎么回答。贵报深入波士顿上等人家,既然这种场面发生在我的朋友家里,在别的家庭也难免会发生。如果你也有女儿,你愿意她看到这种广告吗?如果她看到了,还要你解释,你该怎么说呢?很遗憾,像贵报这么优秀的报纸——其他方面几乎是十全十美——却有这种广告,使得一些父母不敢让家里的女儿阅读。可能其他成千上万的订户都和我有同感吧!”

两天以后,《波士顿先锋报》的发行人,回了一封信给华尔医师:日期是1904年10月13日。华尔医师保留了这封信有1/3世纪。他参加讲习班后,把它交给了我。我在写这段时,它就放在我的面前:

麻省波士顿华尔医生

亲爱的先生:

11日致本报编辑部来函收纳,至为感激。贵函的正言,促使我实现本人自接掌本职后,一直有心于此但未能痛下决心的一件事。

从下周一起,本人将促使《波士顿先锋报》摒弃一切可能招致非议的广告。暂时不能完全剔除的广告,也将谨慎编撰,不使它们造成任何不快。

贵函惠我良多,再度致谢,并盼继续不吝指正。

太阳能比风更快使你脱下大衣;仁厚、友善的方式比任何暴力更易于改变别人的心意。



怎样有效控制愤怒的情绪

◆愤怒是一种极具毁灭力量的情绪,它不仅能够摧毁你的健康,而且还能扰乱你的思考,给你的工作和事业带来不良的影响。

◆愤怒时多想想盛怒之下失去理智可能引起的种种不良后果,心中要不断提醒自己“不要发怒”,努力控制自己的情绪表现,这样可以起到控制愤怒的作用。

有的人爱发脾气,容易愤怒,稍不如意,便火冒三丈。发怒时极易丧失理智,轻则出言不逊,影响人际关系;重则伤人毁物,有时还会造成难以挽回的损失,事后让易怒者追悔莫及。

愤怒是一种常见的消极情绪,它是当人对客观现实的某些方面不满,或者个人的意愿一再受到阻碍时产生的一种身心紧张状态。在人的需要得不到满足,遭到失败,遇遇不公,个人自由受限制,言论遭人反对,无端受人侮辱,隐私被人揭穿,上当受骗等多种情形下人都会产生愤怒情绪,愤怒的程度会因诱发原因和个人气质不同而有不满、生气、愤怒、恼怒、大怒、暴怒等不同层次。发怒是一种短暂的情绪紧张状态,往往像暴风骤雨一样来得猛,去得快,但在短时间里会有较强的紧张情绪和行为反应。

易怒者主要与其个性特点有关,大都属于气质类型中的胆汁质。胆汁质的人直率热情,容易冲动,情绪变化快,脾气急躁,容易发怒。易怒还与年龄有关,青年人年轻气盛,情绪冲动而不稳定,自我控制力差,比成年人更易发怒。

愤怒的情绪对人的身心健康是不利的。人在愤怒时,由于交感神经兴奋,心跳加快,血压上升,呼吸急促,所以经常发怒的人易患高血压、冠心病等疾病;愤怒还会使人缺乏食欲,消化不良,导致消化系统疾病;而对一些已有疾病的患者,愤怒会使病情加重,甚至导致死亡。这一点古人早有认识,如中医认为“怒伤肝”“气大伤神”等。

一般而言,生气时刻可归类为下列几种:

1. 当你因某种因素感到受挫、受胁迫或被他人轻蔑时;当你朝着既定目标前进,却可能由于某人的行为而受到阻碍时。
2. 当着实受到严重伤害,但为了掩饰自己的脆弱,于是代之以愤怒,以求自卫。
3. 当某种情境或某人的行为勾起昔日某种不堪的回忆时。
4. 当觉得自己的权利受到剥夺,或遭到某人误解时。
5. 当受到惊吓或处事不当,自己生自己的气。

我们的确有时免不了会生气,但却鲜有人知道该如何来处理这种情绪。为了了解其中的原因,也为了探究愤怒产生的缘由,现在就让我们概要地来看一看一些可能伴随愤怒而来的情绪。

1. 自以为是

当我们对某件事感到愤怒时,容易坚信自己是站在正义的一方,而别人则是错得离谱。在此种情况下,你不妨先问一问自己,事实真是如此吗?如果我们仍旧深信不疑,继之选择了表示自己的愤怒,如此一来,你表现的,极可能就是一副得理不饶人,气焰高涨的样子。你不妨扪心自问一下,你真的想给对方一点颜色瞧瞧吗?如果你有一丝一毫这种感觉,那么原因可能是你太看重自己了,抑或将他人的所作所为均看成和自己有利害关系,而非仅是他人的因素。举例来说,如果有个朋友答应你,要在星期一之前打电话给你,让你知道她是否能够帮你处理宴会事宜,但现在已经星期三了,,而她依然没打电话过来——假使如此让你感到生气且义愤填膺,不要认为她一点都不尊重你,也许她只是临时有其他事耽搁了,所以无法打电话给你。纵使这样并不能让愤怒消失无踪,但起码可以将它导向正轨。

2. 自尊受损

关于这方面的应对之道已多所论及。事实上,如果我们觉得自尊心受损,我们可能就会把事情看得过于个人化,认为他人的行为均是针对你的攻击或侮辱,即使他们并未存心如此。

3. 好下结论

此项与前两项,尤其是“自以为是”,有着相当密切的关系。有人做了我们无法苟同的事,因此“他一定是错的”。如果你是个好下结论的人,你的思考一定倾向于这种方式:“他绝对是个笨蛋之极的人”;等等。