



陈云 于长亮编著

人生秘诀

黄河出版

人生秘诀

陈正云 于长亮 编著

黄河出版社

人 生 秘 诀

陈正云 于长亮编著

黄河出版社出版发行

(济南大纬二路 325 号)

山东省新华书店发行

济南新华印刷厂印刷

787×1092毫米1/32开本 9印张 192千字

1989年11月第2版 1991年6月第6次印刷

印数：150000—180000

ISBN7—80558—028—6

G·08

定价：3.40元

荐 言

《人生秘诀》的作者送来了再版大样，约我为本书作序。尽管这几天工作比较多，每天的事情排得很满，难以挤出时间去读此书，并为其写序言。但考虑作者的热忱，我还是满足其要求。经过几个晚上和星期日，我读了《人生秘诀》后，感到这的确是一本好书。它在参加全国第二届图书展览会时，深得好评，倍受青睐；它初版印刷十二万五千册，很快销售一空，众多的读者纷纷写信要求购书。黄河出版社为了满足广大读者的要求，对《人生秘诀》予以重新修订再版，这是一件为读者着想，很有意义的事情，我很高兴能借此机会向更多的朋友推荐本书。

这本书很值得一读。作者搜集了古今中外大量的有关资料，对社会作了深入调查，科学而又比较全面地论述了人生的一些重要而较为敏感的课题，既有社会科学知识，又有自然科学知识，充满了唯物主义辩证法，首先强调人生的自我奋斗，又提出顺其自然，争取客观的好环境，力求全面健康成长。可以说既有政治，又有生活，使人读后感到和谐、心悦诚服。具体说来它有如下四个特点：

第一，内容丰富，覆盖面大。全书不到二十万字，却容纳了大量人生的重要课题。既有立身处事，又有求知治学；既有谈恋说爱，又有健身美容；既有欢乐度日，又有消愁解忧等等内容。当然，说这本书内容丰富全面，并不是说它包罗万象，人生中的一切问题都可以从此书中找到答案，实际上这是不可能

的。因为人们的生活是丰富多彩的，人的一生经历是极其复杂和多变的，一本小册子，写得内容再丰富、全面，也不可能穷尽所有人生奥秘。即使这样，也应该承认《人生秘诀》的确是探索了众多人生广泛而重大的课题。它在第一版中就被许多读者誉为人生中答难解疑的“金钥匙”！

第二，知识性强，观点新颖。作者在掌握大量资料的基础上，博采百家之长，总结出许多新颖、独到的做人需要的观点和秘方。诸如：“消除紧张的秘诀”中的自信、冷静、倾诉、忍耐、谦让、宽容、豁达、助人、有序、量力；“引发思维的秘诀”中的质“疑”、引“趣”、勤“学”、攻“难”、动“情”、求“变”、务“本”；“情爱交融的秘诀”中的让你的眼睛学会说话，让你的语言掷地有情，让你的行为打动人心，让你的心灵更加纯洁、美好等等。这些观点和秘方，有的是专家、学者的科研成果，有的是人民群众在生活的海洋里反复实践的经验总结，也有的是作者根据大量素材分析综合作出的精辟概括和对社会上各种见解进行的艺术而巧妙的组合，知识性强，观点新颖，使人有一种新鲜感。

第三，照顾多层次，读者范围广。看得出，作者编写此书，是面向社会，面向各个层次读者的。书中的内容，不但青年人喜欢学习、探寻、掌握，而且中老年人也愿意阅读、了解、获取。所以，读过第一版的许多读者说：“这是一本写给大众的书。”

第四，富于实践，有指导意义。这本书实用价值大，它有针对性地解答了人们在人生道路上经常遇到的种种实际问题。试想人们在世，谁不渴望驱除烦恼，战胜孤独，摆脱苦闷，获得幸福，谁不希冀早日成才，出人头地，身强貌美，知识渊博，家庭美满，事业成功。《秘诀》以大量的科学论断，生动的事例，为

广大读者提供了这方面的帮助。不夸张地说，只要阅读，就有启示，只要读后认真思考，就会收益不浅。我相信它对不同年龄、不同性别、不同职业的读者都会有补益的。

然而，世界上的事没有十全十美的，好的书籍也不可能没有缺陷，《人生秘诀》也同样如此。这本书虽然经过作者认真修改、补充，仍然有不足之处。这就是人生中的一个宏观的最大的课题，即人生观、世界观问题，本书虽然提到，但还没有占据重要位置，作深入地分析，从理论和实践的结合上讲清楚人生观、世界观在人生成长中的意义、地位和作用也不够；另外，尽管此书内容丰富，覆盖面大，但认真读来仍感有顾此失彼的情形，即尚有一些人生中的重要问题，没有得到应有的回答；再者，书中的个别观点还有待于进一步推敲，个别用语也需进一步加工修饰。殷切期望作者能从人生这个大课题的整体考虑，尽快编写出《人生秘诀》的续集，以弥补其不足。

姜 永 璞

1989年11月3日

前 言

人生的道路崎岖漫长,但是,紧要处常常只有几步。

人生的旅途欢乐美好,但是,走错一步也可以影响一生。

在人类历史的长河中,不计其数的名人志士、专家学者,根据前人的经验,根据甚深的阅历,根据渊博的知识,对人们所关注的人生问题,进行过深刻的思考,发表过独到的见解,留下了他们探索人生的众多“秘诀”。这些珍贵的“秘诀”,是引导后人度过人生重要关口的行动指南,是获得欢乐美好人生的良师益友。为此,我们愿尽绵薄之力,把散见于各类报刊书籍中的精萃“秘诀”作了较大的修改补充后,编著成这本小册子,奉献给广大读者。但愿你以正确的人生观为导引,“架着血肉之躯的轻舟,横渡波涛翻滚的人生之海”,迎来人生美好的春天。

当然,生活是丰富多彩的,人生是复杂多变的,世界上没有哪一种“人生指南”能穷尽所有的人生奥秘。由于思想水平、知识水平和生活阅历所限,书中肯定存在诸多缺陷或不足,敬请读者指正。

本书在编写过程中参考了百余种报刊书籍,因篇幅限制,

不能一一列举,在此谨向有关作者致以由衷的谢意。此外,作家谭福勇同志和孔庆岚、尹习华、盛静辉、唐文玉、傅志良等同志对本书的编写提出了很好的意见,并修改了部分篇章,提供了大量资料,在此一并表示感谢!

作 者

1989年4月

再版序言

本书自今年四月初版以来,先后四次印刷,累计印数达十多万册。这本小册子能受到读者青睐,这是出乎我们预料的。尽管如此,我们对此书原有的内容仍然很不满意。感谢读者朋友赐予再版的机会,使我们能够对此书重新进行修订。

这次修订,我们对原有的内容作了大量删改,增加了许多新的内容,弥补了第一版的疏漏和不足。全书修改量达三分之二以上。为了使本书更加完善、准确,指导性更强,我们冒昧地请山东省新闻出版局姜永璞副局长审读并作序。姜副局长在百忙之中认真地审阅了再版样稿,提出了许多很有价值的修改意见,并写了长篇荐言,热心地向读者推荐此书,这对作者是个很大的鼓舞和鞭策,在此,我们表示诚挚地感谢!

因为我们的水平有限,尽管作了认真修改,仍难免存在缺点和不足,敬请读者诸君仁智相见,不吝赐教。

作者

1989年11月于济南

目 录

起步顺利的秘诀.....	(1)
获得好评的秘诀.....	(3)
✓被人喜爱的秘诀.....	(6)
✓赢得友谊的秘诀.....	(16)
✓结交朋友的秘诀.....	(23)
礼貌迎客的秘诀.....	(27)
✓受人尊重的秘诀.....	(29)
心境快乐的秘诀.....	(32)
主宰自己的秘诀.....	(38)
精神健康的秘诀.....	(43)
心理平衡的秘诀.....	(45)
制怒消忧的秘诀.....	(47)
驱除烦恼的秘诀.....	(49)
✓战胜孤独的秘诀.....	(52)
消除紧张的秘诀.....	(55)
培养自信的秘诀.....	(59)
获得幸福的秘诀.....	(61)
求知自学的秘诀.....	(65)

高效学习的秘诀	(67)
名人治学的秘诀	(69)
善于思考的秘诀	(71)
引发思维的秘诀	(72)
应考不败的秘诀	(73)
提高记忆的秘诀	(75)
支配时间的秘诀	(80)
题写赠言的秘诀	(83)
书写日记的秘诀	(84)
谈话演讲的秘诀	(85)
头脑灵活的秘诀	(91)
创业振兴的秘诀	(93)
走向成功的秘诀	(94)
创造发明的秘诀	(98)
高效能者的秘诀	(104)
选择女友的秘诀	(107)
选择男友的秘诀	(111)
求爱成功的秘诀	(113)
引导男友的秘诀	(117)
拴住男友的秘诀	(119)
保护贞操的秘诀	(123)
斩断单思的秘诀	(125)
超越失恋的秘诀	(127)
情爱交融的秘诀	(131)
恋爱成功的秘诀	(134)

夫妻恩爱的秘诀.....	(135)
爱情永固的秘诀.....	(138)
聪明妻子的秘诀.....	(142)
夫妻和谐的秘诀.....	(144)
防止吵架的秘诀.....	(147)
浪漫生活的秘诀.....	(151)
美貌不衰的秘诀.....	(155)
体态优美的秘诀.....	(156)
展露魅力的秘诀.....	(159)
乳房护养的秘诀.....	(165)
女性丰乳的秘诀.....	(167)
佩戴首饰的秘诀.....	(169)
保持头发的秘诀.....	(170)
防止皱纹的秘诀.....	(172)
饮食减肥的秘诀.....	(173)
模特美容的秘诀.....	(175)
明星健美的秘诀.....	(176)
老年长寿的秘诀.....	(179)
名人健身的秘诀.....	(190)
科学养身的秘诀.....	(198)
推迟衰老的秘诀.....	(201)
智力不衰的秘诀.....	(203)
中年健身的秘诀.....	(205)
身心健康的秘诀.....	(206)
饮食防癌的秘诀.....	(208)

防止肝炎的秘诀.....	(209)
防治缺铁的秘诀.....	(210)
、喝酒不醉的秘诀.....	(213)
戒烟成功的秘诀.....	(215)
合理饮食的秘诀.....	(217)
科学做饭的秘诀.....	(226)
净洗衣服的秘诀.....	(227)
高枕无忧的秘诀.....	(228)
赏景观光的秘诀.....	(230)
养鱼垂钓的秘诀.....	(232)
保养鲜花的秘诀.....	(234)
居室布置的秘诀.....	(235)
讨价还价的秘诀.....	(236)
青年消忧的秘诀.....	(239)
中年消忧的秘诀.....	(242)
更年消忧的秘诀.....	(247)
老年消忧的秘诀.....	(248)
工人消忧的秘诀.....	(251)
农民消忧的秘诀.....	(253)
教师消忧的秘诀.....	(255)

起步顺利的秘诀

当你是砧板时，忍耐——当你是榔锤
 时，出击
 ——撒姆尔·詹森

来到一个新的工作岗位,环境完全变了,这里没有你的朋友,没有你的熟人,没有你的影响力,你的一切将从头开始。在这种情况下,怎样才能起好步呢?

这里,我们将有关专家提出的开始起步的最佳方法归纳为六条秘诀,也许对你有所帮助。

第一条：笑脸就职

一般来说,一个人在到职之前,都要对自己将要从事的工作作一番了解。其结果,可能有的感到满意,有的比较满意,有的也许不满意。但不论你满意还是不满意,既然已成定局,你又无法改变,何不愉快地服从,高高兴兴地去到职呢?

第二条：闭紧嘴巴

小提奥多·罗斯福对一句菲律宾格言“闭口则苍蝇不入”极为崇敬。细细品味，不无道理。你初到一个单位，对那里的

情况知之甚少，对那里的人情不甚了解，如果张嘴就说，逢人便讲，必然讲不到点子上，而且言多必失，还会给人留下一个“不谦虚”的印象。因此，最好的办法是：闭紧嘴巴，少说为佳。

第三条：留心观察

秃鹫扑食，要在空中久久盘旋，耐心观察，然后看准时机猛扑上去；猎人守猎，只有察清动物行踪，才能决定在何处挖陷阱，在何处下套子。刚刚走上新的工作岗位的人，也同样需要这种观察。观察是为熟悉情况，少走弯路。观察时要眼耳并用，将你看到的和听到的，汇集在一起，在头脑中整理出一个大概的“模型”，然后再决定你下一步棋怎么走。

第四条：为人忠诚

初到一个单位，大家对你很不了解。因此，你在观察别人的同时，别人也同样在观察你。如果这时你能做到为人忠诚，不论对哪一个人都能以诚相待，不虚伪，不造作，不哗众取宠，你就会给众人留下一个好的印象。

第五条：举止有礼

在工作间，在办公室，在行走的路上，你如果到了本单位的人，应很有礼貌地同他打招呼；在一起处事时，说话要和蔼可亲，象“对不起”、“麻烦你”、“请你”、“谢谢”之类的小小短话，要舍得应用。因为这些小小的礼貌用语就象给每日枯燥无味的单调生活机器的齿牙上油似的，运用得好，会收到神奇的效果。

第六条：扩大影响

来到新的单位，你要在参加工作的第一天开始办好每件

事。逐渐扩大你的影响,使你在这个单位里占有举足轻重的位置。

获得好评的秘诀

米
米 不管人家恨你或爱你,都要检点你自 米
米 己的行动。 米
米
米
——伏尼契

在现实生活中,人们大都渴望获得他人的好感。男人希望获得女人的好感,女人希望获得男人的好感,下级希望获得上司的好感,推销员希望获得顾客的好感……。

要赢得别人的好感,以下要点不能不铭记于心:

1、塑造良好形象。要想让别人对你产生好感,首先在主体身上要有好的“影响源”,即形象设计和内在素质。别人的好感只能从自己本身的良好形象和文明的言行中产生。只有做到谦虚而不自卑,自信而不固执,倔强而不狂妄才能给别人留下好的印象。

2、注意积累知识。世界上没有哪个人喜欢知识贫乏,只有学识丰富,思想敏锐,兴趣广泛,才能提高自我价值,吸引众

人。

3、堂堂正正做人。心地诚实，待人诚恳，做人正派，这是被人了解和受人欢迎的开端。如果不说真话，弄虚作假，别人就会不信赖你，觉得你不可靠，时间长了就会疏远你，厌恶你。

4、乐于帮助他人。帮助别人是不可缺少的，当别人遇有困难时，你要伸出热情之手；当别人感到愁苦时，你要主动帮助消忧，使对方在感受温暖的时候，体察到你那一颗宽厚的心，从而触发他的好感。

5、兴趣力求广泛。爱好和兴趣是相识他人、广交朋友的一个很好的“媒介”。如果你喜诗爱画，能歌善舞，集邮、摄影、体育样样都懂一些，你就同别人有了共同的情趣，共同的语言，共同的心声，无形中也在你和其他人之间逐渐架起了一座友谊的“桥梁”，别人也将会逐渐产生好感。

6、善于语言表达。无论是在座谈会上，还是在朋友相聚的场所，如果你有个人的见解，就要大胆地表明，这样将增加你做人的力量。若是一言不发，一味害羞，不敢启齿，不仅给人软弱无能的印象，而且会在众人面前降低你的位置。当然，语言表达，要注意掌握分寸，注意发言场所，切忌花言巧语，到处乱说，免得有哗众取宠之嫌，令人讨厌。

7、尊重对方人格。在你同别人交往中，无论是熟人还是生人，都要尊重对方的感情，接待热情大方，讲究礼仪，不要搞亲我者近，逆我者疏，使你在短短的时间内，就能给对方留下一个良好的印象。

8、背后勿论人非。一个正直的人有话说在当面，不在背后