

人生二十三 秘诀

人生二十三 秘诀

人生二十三秘诀

〔美〕罗伯特·卢姆斯基 著

郝玖 乔寿宁 译

山西人民出版社 出版

人生二十三秘诀

郝 玖 乔寿宁

山西人民出版社出版（太原井州北路十一号）
山西省新华书店发行 山西新华印刷厂印刷

开本：787×960 1/32 印张：3.5 字数：60千字

1989年3月第1版 1989年3月太原第1次印刷

印数：1—33,500 册

ISBN 7—203—00838—X

D·58 定价：1.60 元

(AJ74.3

译 者 的 话

在这个人人奋发向上、积极进取、竞争激烈的世界里，每个人都想事业成功，生活幸福。那么生活之奥妙究竟在哪里？我们翻译介绍的这本小册子就是帮大家回答这个问题的。

本书是欧美国家畅销书之一，自一九七二年出版以来已先后再版十四次。它教人获得成功，取得成就，生活得幸福，不失为青年人的良师益友。译者初次见得此书，完全被它新颖的书名、醒目的标题、亲切的语言、生动有趣而又哲理丰富的内容所折服。接连拜读几次仍爱不释手。希望有志成材的青年朋友也能喜欢它，与我们一起分享作者体会出的生活奥秘。

全书共分二十三节。每节讲获得成功的一个秘诀。正如作者说：“此书是一枚精神炸弹，它能驱散你由于挫折和失败带来的悲观厌世的迷雾；此书是生活的罗盘和指南，它能指引你通向幸福美满的彼岸；此书是一把心灵的钥匙，它能打开你智慧的大门，帮你实现自己的理想和夙愿。”让我们读一读，想一想，试一番，看他讲得是否真有道理。

译者认为书中美好的东西对增强我们生活的信心、

勇气和力量，对增进我们的身心健康，丰富我们的精神生活和物质生活都是必不可少的。果真能按作者的建议和忠告去做，我们一定会成为生活中的强者。让我们携起手来，共同朝着人生的光明大道努力奋进。”

郝 玫

乔寿宁

目 录

第一诀 健康的体魄	(1)
第一步.....	(1)
明智地对待自己的身体.....	(1)
心理因素致病.....	(3)
其它重要因素.....	(3)
对残疾人进一言.....	(4)
第二诀 会用新词语	(5)
培养对词语的爱好.....	(5)
携带个单词本.....	(6)
掌握词汇要有指标.....	(6)
广泛阅读.....	(7)
研习词汇.....	(7)
第三诀 学会集中注意力	(9)
第四诀 增强记忆力	(12)
不要再说脑子差.....	(12)
信任自己的记忆力.....	(13)
精通材料.....	(13)
下决心记住.....	(14)
重复记忆.....	(14)
避免厌烦.....	(14)

从整体出发记忆·····	(15)
使用记忆术·····	(15)
联想记忆·····	(15)
第五诀 乐观的情绪 ·····	(17)
第六诀 诱人的声音和清晰的口才 ·····	(21)
口才的重要性·····	(21)
口才不好的原因·····	(22)
改进口才靠练习·····	(22)
卓越口才之要素·····	(24)
几点忠告·····	(26)
第七诀 待人接物要得体 ·····	(27)
应避免的情况·····	(27)
和蔼与体谅·····	(29)
第八诀 给领导和别人一个好印象 ·····	(32)
认真负责诚心诚意·····	(32)
努力改进自己·····	(33)
工作要积极·····	(33)
工作要热情·····	(33)
注意人际关系·····	(34)
工作要内紧外松·····	(34)
热爱自己的工作·····	(34)
第九诀 树立崇高的理想 ·····	(36)
第十诀 成熟为目标 ·····	(39)
偏见·····	(40)
迷信·····	(40)
无知·····	(40)

恐惧·····	(41)
容忍·····	(41)
体谅·····	(42)
公正·····	(42)
坚定·····	(42)
乐观·····	(42)
消除杂念与恩怨·····	(42)
第十一诀 美满的婚姻 ·····	(43)
第十二诀 善于交流思想 ·····	(47)
充分准备·····	(49)
仪容与表达·····	(49)
登台莫紧张·····	(50)
充满活力·····	(50)
富有激情·····	(51)
第十三诀 从阅读中获益 ·····	(52)
学会鉴赏文学·····	(53)
如何使用书籍·····	(54)
阅读速度·····	(55)
第十四诀 善于解决问题 ·····	(56)
第十五诀 为自己增进幸福 ·····	(59)
多为他人服务·····	(59)
有一种业余爱好·····	(60)
学会喜欢你的工作·····	(60)
正确处理好性问题·····	(61)
参加一些社交活动·····	(62)
学会生活的哲学·····	(63)

第十六诀 开阔知识视野	(64)
查阅百科全书	(64)
利用图书馆	(65)
参观博物馆	(65)
聆听公共讲座	(66)
博览群书	(66)
用好收音机电视机	(67)
第十七诀 提高思维能力	(68)
发展思维能力	(68)
防止错误推理	(69)
思考最易做	(71)
第十八诀 富于想象	(73)
第十九诀 经常有事干	(77)
你的健康状况将会改善	(78)
你的思想将保持活跃	(78)
你看事情会更全面准确	(79)
你会生活得更充实更愉快	(80)
第二十诀 多干份外事	(81)
多提供份外服务	(82)
多关心体谅别人	(82)
多感激他人	(83)
多慷慨解囊	(84)
第二十一诀 做个好家长	(86)
玩耍对孩子的重要性	(88)
鼓励与榜样	(88)
值得注意的几点	(89)

第二十二诀 做襟怀宽广的人	(91)
正确估价自己	(91)
了解你的特点	(92)
历史知识益处很大	(93)
学会自我放松	(94)
根除仇恨与烦恼	(94)
第二十三诀 丰富你的生活	(96)
向往美好的东西	(96)
从日常生活中获得享受	(97)
抵制消极的东西	(99)
挖掘你的潜力	(100)

第 一 诀

健康的体魄

第一步

你的身体或许已经很健壮了，偶尔也可能会闹些小病，但身体基本健康。果真如此，那就为自己祝福吧。病有什么了不起？减少疾病的第一步便是培养乐观的情绪和快乐的心境——我没有大病，我的健康状况良好。

假如你身体有些不适，思维相继出现紊乱，请记住这句话：我没有大病，我很健康。去上班时这样重复着，休息时口里也念叨着，把它作为你晚上就寝前的最后一个、清晨醒来最先一个念头。这是值得重复的，难道不是吗？

一旦你确信这一事实，你的身体就会迅速好转，就会更加信赖自己的身体。你会希冀自己活动自如，能战胜疾病，抵御病毒。正象干其他任何事一样，自信心可以取胜，并能驱逐恐惧。之后，很快便会出现良性境况——信心促进体质增强，体质又孕育了信心。这样，你将自己开创永葆健康体魄的新局面。

明智地对待你的身体

许多疾病因愚蠢行为所致。有些人实际在自我摧残

身体。几年前，一位海军士兵决定庆贺一番自己的生日。他喝下同桌伙伴的全部朗姆酒，结果喝了个酩酊大醉，倒在床上，闷头而息。过多摄入酒精的后果并非总是如此带有悲剧色彩，但一般后果不良。如果你不明智地对待自己的身体，不善自珍自重，当身体反映不适时，就只能怨天尤人了。

众所周知，新鲜空气对生命必不可少。可是许多人每天故意花大量金钱和时间来污染自己所呼吸的空气。吸烟的害处显而易见，而且关于吸烟与肺癌的关系已在医学上得到证实。

我们吃饭是为了活着，但活着绝不是为了贪吃。有些人全然不顾饮食之道，过多摄入高脂肪、高蛋白食物。贪食暴饮之人信奉“不酒足饭饱不应离餐桌”的信条。须知这会祸起萧墙，危及自身。动物才不填饱肚子不罢休呢！

一般的规则应该是食取所需，量不过七。饮食千万要适度，要调配得当。粮食、水果、蔬菜和水份均应在摄取之列。

假如你的工作没有足够的锻炼身体机会，那么，要从实际出发，做一些有益的活动。你若年已不惑，生活应该悠闲自在些，如同诗人所说的，“象牛羊一般悠然站立，全神贯注观察欣赏生活中的万千景色”。在这个机动车充斥世界的时代里，决不要离了车哪儿也不去，散步仍不失为轻量运动的最好形式。

人要保证充足的睡眠。多数人需要七、八个小时的睡觉时间。这个数也许因人而异，到了老年睡眠会更

少。如果你睡眠不好，这本书的好多地方将对你有启示。即使睡眠不好，你也不必为此焦虑。对人有害的并非睡眠少，而是忧虑。“不思则安”，要培养自己对睡眠满不在乎的态度，对自己说“睡不着没关系，反正我在休息呢，我在舒适地享受着美滋滋的宁静生活。”

心理因素致病

心理因素致病的道理是身心相关。心理因素这个术语来自两个希腊词，意思是“精神”和“身体”。医学科学断言，人的精神对身体有着不可思议的影响。一个突出的例子是幻觉怀孕。有一位妇女非常渴望有个小孩，以致感到身体有怀孕妇女的感觉，但实际上，她根本没有妊娠。经X光拍片证实后，她的身体随之也就恢复了正常。

本章开头我们阐述了人对身体健康应取积极的态度。这一思想看来得到了证实。人人渴望身体健康，期待有健康体魄，有这种积极的思想就等于向健康的体魄迈进了一大步。健康本是人生俱有之权利，你理应得到它。谁人不想自己健康那是异常的心态，是自欺欺人，从现在起承认你的身体正趋于好转。乐观的态度将使你体态丰满，容光焕发，身体愈来愈康健。

其他重要因素

要使自己乐观，积极向上。如何做到这一点，本书其他章节还要谈及。这里要强调的是：（1）要有妥协精神，学会喜欢自己的工作。若不喜欢，选择一项着实中意的工作。（2）培养多种爱好，至少培养一种能使你感到满足的爱好。（3）除日常工作外，抽点时间做

点公益事业，为社会提供服务。（4）要有信仰，树立自己的人生哲学。如果你是无神论者，要勇敢乐观地接受迷信的挑战，不要向痛苦和失望低头屈膝。

如果这些思想占据了你的心扉，你就会精神充实，心灵和谐。进而，你便会从紧张的精神状态中解脱出来。如是，你的身体也会犹如润滑良好的机器一般自如运转。

对残疾人进一言

我们的读者大都具有健全的器官、完好的四肢、正常的功能。倘若这本书到了残疾人手里，上述思想同样有意义。残疾人毫无理由被剥夺常人应享受的生活乐趣。

如果这些读者吸取了本书强调的精神，他们会矢志不渝，更加坚定地克服自身的困难。新的生活情趣将注入他们的生活。对人生的崭新态度将驱散他们的苦恼，使他们能够励志奋发战胜残疾带来的困难。

最后，残疾人应该始终牢记象海伦·凯勒这样的胜利者。尽管海伦双耳失聪，双目失明，但她却作为演说家、作家、残疾人、艺术家闻名遐迩，世上千千万万正常人与她相比可谓望尘莫及。海伦·凯勒的这种不屈不挠、一往无前的精神值得所有人学习。简而言之，让我们对生活充满信心。有了信心，一切都将是可能的。

无论你身体有无残疾，让我们说，美好、愉快、健康永远是我们的财富，我们生来有这权利。

第 二 诀

会用新词语

不能恰当地运用和驾驭词语往往使人难堪窘迫，以词害意。倘若你能有步骤地扩大词汇量，就可以避免这样的情况。能够运用自如、贴切达意、抒意以辞，便可说你已掌握了这一词语。对词意不求甚解，随便套用是不行的。

你无须成为一部活字典。但你得承认，掌握丰富的语汇好处甚多。起码你可以做到有信心地流利地表达自己的思想。加上悦耳的声音，丰富的面部表情，你会赢得他人的尊敬。会说话、善于表达将为你开拓更多晋升的机遇，你的生活将更加美好，更加惬意。

不少人用少得可怜的词汇将就行事，应付交际，谈话平铺直叙、平淡无奇，毫无色彩，毫无生气。比如，常离不了“基本上”、“差不多”、“我是说”、“你知道”、“好”、“有趣”这些词。如果你想要扩大自己的词汇量，下面几条建议或许对你有所裨益。

培养对词语的爱好

许多词除传神达意外，其发音和拼写形式都很美妙。譬如，你可阅读《新发现》一书第二十一章珍奇山

石之目录。高声地、慢慢地、富有表情地朗读这些词，象鉴赏家潜心陶醉于品尝珍馐美味一般，认真仔细地琢磨其美妙动人之处：碧玉、蓝宝石、玉髓、红钻石、绿刚玉、缠丝玛瑙、黄玉石、紫水晶。

再比如“轻妙精致”、“清澈透明”、“瑰丽璀璨”、“平静如水”，这些形容词，多查找一些，把它们记下来。揣摩其韵味和词形，着实令人入迷。

携带个单词本

随身备个笔记本，将生词或你认为没有把握运用自如的词语抄在里面。最好连同单词所出现的短语、句子上下文一道记下来。数月之后你便可积累到自己所需要的全部生词。如果所列单词仍旧生疏，没法记住，不要灰心气馁，情况会逐渐改变的。一旦你认识掌握了这些词汇，你会对自己的进步感到惊喜欣慰。

你可把这几个形容词记在你生词本的首页：克勤克俭的、性情暴虐的、大事声张的、普遍存在的、鬼鬼祟祟的、委婉动听的……

掌握词汇要有指标

每天要学多少词，自己要订个计划，譬如说，要掌握至少五个还是十个。把要记忆的单词转抄到大点的一个本上。在本子左端抄写单词，留出适当的空白，按下列步骤学习每个词：先查词典，弄清发音、再注意拼写，将单词抄几遍，抄写时要边写边念。

其次，要集中注意力记词意。仔细阅读词典释义。你若已摘出全句，将词组或句子转抄到大笔记本上，同时确定一下该词是词典中的哪个释义。通常一个词的前

二个释义最常用也最重要。把它们抄在本子上，必要时可用缩写或简写。最后再用此词造句练习练习，边写边高声朗读几遍。

用此法记每一个单词，十分钟里至少可以处理三个单词。经过一番这样的学习，这个词便可说初步掌握了。过一段时间再拿出来把它们复习一遍。我敢说，一年后你的词汇量将会大大增加。

广泛阅读

单词只有同其他词语联系起来学习才真正具有意义。阅读不仅可以使你接触新单词，同时可以学习如何使用之。阅读还能巩固你学过的词，引申它们的意义及其用途。培根说：“阅读使人完善”，其中也包含了丰富完善词汇量的意思。文人学者的词汇范围不尽相同，并且每一专业都有自己的专门术语。你阅读的作家、作品越多，你的词汇量就越丰富。

研习词汇

集中研习与某一个或某几个专业相关联的科学词语大有裨益。你知道下面这些词是关于什么的吗？词汇学、人类学、哲学、考古学、地质学。那末，下面的这组词呢？陈腐词、重复词、冗长词、含糊词、明喻、暗喻、警句、突降法。很显然，它们指词汇本身的各种用法。

另一方法是从词典上查出一个前缀的若干同源词。例如：Omni (all全部) 这一前缀后给出如下单词：omnipotence无所不能、omniscient无所不知、omnivorous博览群书。mono (one独、一) 前缀列出的单词有：