

简单系列文丛

你认为你行，你就行

「美」希拉尔·洛克 博士

生活很简单

Keeping Life Simple



联合推荐

节目主持人 李大平

电视制片人 宋嘉瑗

《敢想敢做》畅销书排行榜作者 吴光远

看似微不足道的小事若有意义
在生命中的价值
远胜过没有意义的大事

简单系列文丛

「美」希拉尔·洛克 博士

生活很简单

Keeping Life Simple



联合推荐

节目主持人 李大平

电视制片人 宋嘉媛

《敢想敢做》畅销书排行榜作者 吴光远

看似微不足道的小事若有意义，
在生命中的价值，
远胜过没有意义的大事

新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活很简单/光亚,葛红明著. - 乌鲁木齐:新疆人民出版社,2002.10

(简单系列文丛)

ISBN 7-228-07572-2

I. 生… II. ①光…②葛… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 076476 号

新疆人民出版社出版发行

(330001 乌鲁木齐市解放南路 348 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京迪赫尔印刷有限公司印刷

*

850×1168 毫米 32 开 10 印张 260 千字

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

定价:19.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

» 写在前面的话

生活是五颜六色的,这并不奇怪,所以令人愉快;同样,生活中总会有充满戏剧性的事件,总会被各种矛盾纠缠着,因此生活常把一些人折磨得非常劳累。

我们认为,只有不懂得生活真谛的人,才能在生活中遇到各种各样的难题、各种各样的陷阱,最终感到生活的无助。生活中的难题,会像一团乱麻,难以理清。但这并不是正确的生活态度,你要想生活的快乐,必须懂得这样一个道理,把复杂的生活难题简单化。例如:

一、学会调整自己的生活策略:生活是心灵的一种反映。心态决定一个人的生活质量,因为你心里想到什么,你将会做出什么。

二、学会强化自己的人际关系:与人相处的学问在人所有的学问中应该是排在前面的,沟通能够带来其他知识所不能带来的力量,它是成就一个人的顺风船。

三、学会提高生活的适应能力:适应生活环境,适应心灵世界,适应各种变化着的情况……人的适应能力强,就能更快地成功,更好地生活,获得幸福。

四、学会丰富自己的礼仪修养:礼仪、修养不仅仅只是美德,它更能让人的生活变得美好,变得具有诗意。一个人礼仪、修养做到位了,在社会中办事就能通行无阻,优秀的形像就留在别人心目中。

五、学会快乐的生活方式:掌握快乐的技巧,能够使你的生活变得有滋有味。快乐也能让一个人的事业更为成功,让人生更为美丽。

本书就是以“生活简单”为内容,从人们常遇到的生活难题出发,给大家展示一部“生活的教科书”。当然,本书期望达到的目的是:尽管生活的问题多么复杂,但是作为生活主人的你,并不能在这些复杂的问题中身陷困境,而是要掌握化大为小的方式,去细心地生活,就能获得属于你自己简单而快乐的生活!

希望本书对你解除生活中的各种烦恼问题有所启示。

目 录

第一章 调整生活策略至关重要

生活是心灵的一种反映。心态决定一个人的生活质量，因为你心里想到什么，你将会做出什么。

在人群中扮演主角	3
驾驭“性格一族”	4
博得别人的好感	5
恋爱成功的必需之道	6
学会卖关子	8
俘获女人芳心的秘诀	10
拴牢男人“花心”的妙法	12
利用语言维护自尊	15
别指望面面俱到	16
别不好意思	17
鄙视别人对你的歧视	17
别轻信一见如故	18
赞美的学问	19
了解就是宽恕	22
争吵坏了生活的味道	22

生活很简单

真心对别人感兴趣	23
恭维话人人爱听	24
不要打听别人的私事	24
不要把别人的过失挂在嘴边	24
要善于装傻	25
学会引人注目	26
不要事事较真	26
不要成为不断要求的人	27
聪明的否定方法	27
善找借口	28
开玩笑的忌讳	29
善于示弱	30

第二章 用口才树立你的形象

说话生财，口才生福。说话是现代交际中的重要工具，有好的口才，现代人的整体形象才算完美。舌头产生为人处世的巨大力量，由此可见，锻炼口才技巧是现代竞争中最紧要的一课。

日常说话应克服的几个毛病	33
与人闲聊也讲艺术	34
如何找寻共同话题	35
如何正确地“插话”	36
玩笑不要随意开	37
怎样回答左右为难的话题	39
怎样应付咄咄逼人的话语	41
社交中的自我辩解	43

目 录

学会与自己喜欢的人交谈	44
向对方提出约会请求	45
与人约会的禁忌	47
她（他）爱听什么，就说什么	48
弄清该与不该的说话方式	48
说出令人爱听的话	50
挑别人喜欢听的话说	51
学会回避邀请的口才	52
学会赞美的说话技巧	53
巧应“揭短”	54
逢人只说三分话	55
怎样打发无聊的人	56
说话办事要留有余地	57
告辞技巧	58
以理服人的语言运用	59
说出经得住推敲的语言	62
抓住对方心理的说话语言	64
说服的有效步骤	65

第三章 强化你的人际关系

与人相处的学问在人所有的学问中应该是排在前面的，沟通能够带来其他知识所不能带来的力量，它是成就一个人的顺风船。

利用他人的喜好	71
怎样与正直忠厚的人交往	71
怎样与奸诈势利的人交往	72
怎样与刻薄自私的人交往	73

生活很简单

怎样与多疑猜忌的人交往	74
怎样与蛮横粗俗的人交往	75
怎样与懦弱无能的人交往	75
怎样与谄媚讨好的人交往	76
怎样与傲慢无礼的人交往	77
怎样与豪侠仗义的人交往	77
怎样与夸夸其谈的人交往	78
如何与“闷葫芦”相处沟通	79
如何与争强好胜的人沟通	80
如何与搬弄是非的人沟通	82
如何与嫉妒你的人沟通	83
与比自己富有者的交往法	88
与贫于自己之人的交往法	88
与患难者的交往法	89
如何与看破“红尘”的人沟通	90
交往须平等，互利得深交	92
怎样向他人推销自己	95
得理且饶人	100
求人时的注意事项	100
求人与穿着	101
好听众胜过医生	102
予人便利	103
怎样投其所好	103
不要借物不还	104
记住别人的名字	104
己所欲，施于人	105
激发人的高尚动机	105
不要带着偏见听人讲话	106

注意顾及别人的面子·····	106
给人以善意的忠告·····	107
怎样给别人一个好的第一印象·····	108
为自己包装一副好形象·····	108
注意外在形象·····	109
一半做蛇，一半做鸽·····	110
冷静的抗议·····	110
不要张扬耻辱或轻侮·····	111
独立于纷争之外·····	111
学会扮演多种角色·····	112
秘密分享不得·····	113
懂得必要的拒绝·····	113
不要耽于戏谑·····	114
适时而怒·····	114
行事神秘让你力量倍增·····	115
善用拟态和保护色·····	116
不要不懂装懂·····	116
要明确责任的限度·····	117
批评自己是关心自己的人·····	118
以退为进·····	118
常和有原则的人打交道·····	119
巧妙对付搬弄是非之人·····	119
不要什么话都对同事说·····	121
尊重是胜利者的风度·····	121
怎样面对别人的辱骂·····	122
保持谨慎有好处·····	123

第四章 恰到好处地说“不”

说“不”与说“是”是生活中一门重要的艺术。二者时而和平相处，时而打得头破血流，时而握手言和，时面反目成仇，演出了一幕幕是是非非的悲喜剧。

对知心朋友别轻易说“不”	127
面对爱情要慎重说“不”	128
树立自信要大胆地不说“不”	130
随意说“不”会惹事生非	130
自作聪明的“不”，会害人害己	131
摆脱牢骚，使“坏”止步	133
不要自作聪明	134
极限面前说“不”是一种智慧	135
敢于对失败说“不”	136
说“不”是胸怀宽广的一种表现	137
面临屈辱，要有勇气不说“不”	138
坚信自己，对上司说“不”	140
爱惜自己的人格，说“不”	141
对于扰说“不”，全身心投入工作	142
用“不”获得他人的青睐	144
仁爱之心拒绝“不”	147
说“不”体现一种诚实	148
让“不”在忠告中起大作用	151
甩去“不”字，给自己台阶	153
不要因为感情冲动而说“不”	155
不推卸责任给他人	157

第五章 生活中的礼仪修养小绝招

礼仪、修养不仅仅只是美德，它更能让人的生活变得美好，变得具有诗意。一个人礼仪、修养做到位了，在社会中办事就能通行无阻，优秀的形象就留在别人心目中。

称呼的学问·····	163
怎样介绍人·····	164
日常生活中的交往礼仪·····	165
拜年的礼仪·····	167
怎样邀请亲友来家作客·····	168
怎样在家待客·····	168
保持与亲友的经常联系·····	170
怎样向亲友祝贺生日·····	170
怎样受物和谢赠·····	171
写信也要讲礼貌·····	172
打电话要注意什么·····	173
电话礼仪·····	174
电话沟通九大绝招·····	175
如何参加家庭宴会·····	180
怎样注意餐桌上的礼仪·····	182
吃中餐的取菜礼节·····	184
吃西餐的礼仪·····	186
干杯的礼节·····	187
乘车、坐飞机时的礼仪·····	187

生活很简单

观看体育运动时的礼仪	188
在影剧院中的礼仪	189
在图书馆阅览室的礼仪	189
在商场商店中的礼仪	190
外出旅游应注意的礼仪问题	191
参加舞会的基本礼仪	193
行事要果断	195
与榜样竞争	195
在公司里要努力适应别人	196
要能干, 更要善于表现	196
别把没做完的事展现给人看	197

第六章 怎样营造日常生活的平安

平安二字值千金。当今的生活太出人意料了, 求平安是人们的普遍想法。有了平安就有了幸福。

寻找人生的最佳安全感	201
交通事故的预防	202
意外伤害的预防	203
乘坐火车的安全预防	205
乘火车防盗的窍门	207
乘公共汽车防止被盗的窍门	208
乘坐汽车的安全	209
行人过马路怎样注意安全	210
骑自行车怎样注意安全	212
怎样防止自行车轮伤了小孩子的脚	213
怎样防止自行车被盗	214
防止家中出意外的窍门	216

居家怎样防盗	219
晚上全家外出须知	221
怎样保护被盗现场	222
幼儿在家中怎样注意安全	223
搞好家庭防火的窍门	224
厨房怎样防火	226
遇上火灾的自救措施	228
怎样安全使用管道煤气	230
怎样预防煤气中毒	231
吸烟怎样注意安全	232
怎样安全使用家用杀虫剂	233
藏钱的窍门	234
怎样防止酒精中毒	235
怎样解救饮酒中毒的人	236
在案犯身上留下暗记的窍门	237
进行特殊报警的窍门	237
怎样识别和抓扒手	238
识别骗子的窍门	240
怎样对付抢劫犯	242
女性夜间行路须知	243
防止突袭的窍门	244
个人防卫品的使用	245
防止购物环境的危险	246
公共设施中自我防护的窍门	249

第七章 如何让生活快乐而有情调

掌握快乐的技巧，能够使你的生活变得有滋有味。
快乐也能让一个人的事业更为成功，让人生更为美丽。

让女人闭嘴的风趣幽默·····	253
需要思考才能笑出来·····	254
借助风趣获得女孩好感·····	255
出其不意的风趣幽默·····	256
生活中的俏皮风趣·····	257
先发制人，争取主动·····	260
假装糊涂，擒敌有术·····	261
环境中熏染出来的风趣·····	263
自我嘲讽的风趣·····	264
出人意料的风趣·····	267
巧用幽默，作用巨大·····	268
机灵应变，制服刁难·····	270
一语双关，破敌之法·····	271
模糊应对，化解矛盾·····	272
巧接险招，反弹敌手·····	274

第八章 如何提高生活适应能力

适应生活环境，适应心灵世界，适应各种变化着的情况……人的适应能力强，就能更快地成功，更好地生活，获得幸福。

目 录

当你被父母误解时，怎么办·····	279
挨父母打骂怎么办·····	279
如何面对和父母的隔阂·····	280
体恤家人的苦处·····	280
与家人生气必须有个底线·····	281
和父母处理好关系·····	282
调和父母矛盾·····	283
主动关心父母的病痛·····	284
多和强者交往·····	284
如何随机应变·····	285
正确对待闲言闲语·····	285
恩威并施，慑服对方·····	286
应付麻烦事七大办法·····	286
鄙视你身边的消极分子·····	287
面对邪恶要硬气十足·····	288
掩饰你意志的缺陷·····	289
不能让别人占你的便宜·····	289
顺应时势调整立场·····	290
处世要预备软硬两手·····	291
强者的气质是实力·····	292
不要做牺牲者·····	293
坦然承认生活的不公·····	294
以平常心面对不同意见·····	295
同等看待赞扬与批评·····	296
把困难当作你的老师·····	297
不要让快乐败在金钱手下·····	298
别太在意自己的表现·····	299
注意祸从口出·····	299

生活很简单

不要担心别人会怎么说	300
消除依赖心理十七招	300
怎么处理朋友之间的冲突	302
不要轻易得罪人	304
吃小亏占大便宜	305
如何适应妻子	306
适应长辈的重要性	307
如何适应上司	309
适应同事的学问	311
适应小人的高招	314