



人生的66把 金钥匙

袁和平 董义连 编著

*Rensheng De 66ba
Jin yaoshi*

从从容容,掌握人生金钥匙
潇潇洒洒,开启成功大门



金城出版社
GOLD WALL PRESS



15821-49
5

人生的66把 金钥匙

袁和平 董义连 编著

从从容容,掌握人生金钥匙
潇潇洒洒,开启成功大门



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

人生的 66 把金钥匙/袁和平, 董义连编著. —北京: 金城出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-80084-065-4

I. 人… II. ①袁…②董… III. 人生哲学-通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 178818 号

人生的 66 把金钥匙

作 者 袁和平 董义连
责任编辑 陆建伟 蔡传聪
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 18.75
字 数 297 千字
版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
印 刷 北京市世界知识印刷厂
书 号 ISBN 978-7-80084-065-4
定 价 29.80 元

出版发行 金城出版社北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013
发 行 部 (010) 84254364
编 辑 部 (010) 64210080
总 编 室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jccb.com>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

前 言

人生在世，无论生活还是工作，总难免遇到打不开的锁，因此，寻找钥匙的路上，也就有了熙熙攘攘的人群。

钥匙的要紧，从古就有人深切地认识到了的，且不只人生，还包括有关财宝的、情爱的、权势的。

如我们所知，在寻钥之旅中，有的人成功了，有的人则毫无所获。

成功者所以成功，是他们有一个好的出发点，走了一条正确的路；一无所获者则出发点既不纯正，路又走斜了。

其实，我们本来是有一条容易走的路的，那就是向古圣与时贤求教。

如果说古圣先哲的钥匙得其大道而颇疏于技法的话，那么，时贤们的钥匙则更精于技法、入门入道了。

本书所收集的钥匙，显然属于后一种。这些钥匙是现代人文关怀和实证科学熔铸而成，具有较强的针对性和实用性，即所谓入门入道。

当然，每个人都有自己的人生，无论是谁，怕都不好说、也不敢说能对人生给出一把或几把万能的钥匙。好在本书列举了许多人生难开之锁，提供了 66 把钥匙，读者大可以根据自己的实际情况，一把钥匙开一把锁的。

编 者

积极心态美丽人生

积极心态造就美好人生 / 3

辩证地看待生活
要心怀积极的想法
远离思想消极的人
友好地对待别人
避免鸡毛蒜皮的小事
要拥有一颗平和的心

让自己充满自信 / 7

挑前面的位子坐
练习正视别人
加快走路的速度
练习当众发言
不要因为敬畏而模仿别人
突出自己的优势
把目标分成小块
不要担心失败

把消极逐出脑海 / 11

学会自我消化
回避消极字眼
控制消极的念头
让欢乐在内心压倒消极
改变思路，转移情绪

消除标签，摆脱旧我 / 15

少用标签
制定新目标
及时纠正
逐个消除
重点突破

做自己情绪的主人 / 18

学会幽默
学会寻找快乐

帮助别人，加强交往
学会转移
学会宣泄

尽快化解焦虑 / 22

不要掩饰真相
克服畏惧心理
多向别人提问
化焦虑为动力
自信力是消除焦虑的最好动力

卸下烦恼的心理重负 / 26

把烦恼说出来或写下来
痛哭一场或打沙袋
暂时避开烦恼
干事不要失去条理
不要过高地要求自己
适时地娱乐

剔除心中的抑郁 / 29

找出症结
写下消极感觉
不要太在意别人的评价
自珍自重
学会使别人快乐

永远告别愤怒 / 33

试着推迟动怒的时间
大怒之后承认错误
虽情有可原，但仍以不动怒为好
别人有权选择自己的行事方式
关键是要冷静处事

克服嫉妒心理 / 36

胸怀大度，宽厚待人
要有自知之明，客观评价自己

少一分虚荣就少一分嫉妒
自我抑制
快乐之药可以治疗嫉妒

摆脱压力的困扰 / 40

正确认识压力
常记“比下有余”

想象着自己活在美好中
抑制压力
寻求分担压力的人
抛弃一切让我们厌烦的事
把糟糕的事尽量看得平淡一些

轻松拥有好人缘

掌握与人交往的技巧 / 47

主动与人交往
展示最佳状态的真我
用眼睛和笑容说话
轻松开朗赢得愉快融洽

把礼貌当作行为的准则 / 50

礼貌待人在观念中扎根
讲礼貌要坚持从小事做起
从别人的礼貌上寻找自身的缺陷
养成一种谦逊的风度
尊重他人的权益与观点

时刻不忘我们的微笑 / 53

真诚微笑而不虚伪
微笑要得体
在工作中保持微笑

掌握吸引别人的技巧 / 57

包容心拉近你我
认可更能获得人心
重视更能激动人心

赢取真诚的友谊 / 62

培养优秀品质
把交友当成一项生活内容
慎重选择朋友
不能为短期效用交友
向朋友敞开心扉

及时规劝朋友
为朋友打气
不可忽略小事
接受朋友的帮助

养成与人合作共进的习惯 / 67

求同存异
尊重他人
参与目标一致的活动
取人之长，补己之短
不可独断专行
对别人不要求全责备

不要强求公平 / 71

“这太不公平”——消极的口号
忌妒：“寻求公平”的一种表现
比较：容易产生不公平感
消除强求公平心理的措施

正确处理自己的错误 / 75

错误是丰富阅历所不可少的
别人并不关注你的错误
过分关注错误就会远离成功
不要为错误寻找托辞
忘掉错误，面向明天

你无须别人喝彩 / 79

分清你我
提出自己的看法

不理睬反对意见
不强求别人理解
避免勉强的道歉
少发问，多陈述

捍卫自己的尊严 / 83

采取必要的行动
拒绝不该你干的事
不说软话

委婉地制止欺负者
要设法体现自主精神
不要为自己正当的行为内疚

接受批评，反躬自省 / 87

提高心理承受力
不要急于辩护
从自己身上找原因
不忘自我批评

把话说到心坎去

掌握说话三要点 / 93

认识自己，提高信心
掌握信息，改变腼腆
把握分寸，注重声音

铭记交谈十要 / 96

要引导别人进入交谈
要简洁而有条理
要避免过多的“我”
要尽量少插嘴
要避免令人扫兴的话题
切记不要伤害别人
要杜绝背后诽谤别人
要讨论而不要争吵
要能容纳他人
要学会倾听

消除羞怯心理 / 102

克服自卑，建立自信
学习、工作是最好的“强心剂”
观察他人，帮助自己
多学几套交际本领
敢于自嘲

让赞美的阳光普照四方 / 106

当面称赞
尽量少批评、多表扬

经常公开称赞他人
赞美每一个与你交往的人
赞美也要有创意
避免赞语引起别人误解

打开幽默之门 / 111

幽默地看待世界
要学习幽默技巧
保持健康活泼的心灵
拥有广博的知识
要敢于自嘲
不要将玩笑开得太过分

洞悉倾听之道 / 115

校正情绪，克服障碍
以肢体语言表现注意听讲
努力接受信息
适度保持沉默
主动提出问题与人探讨
不要过早地下结论
了解对方的需要

及时说声“对不起” / 120

改变错误认识
决不道歉将一错再错
暗示“对不起”
一旦反省立刻道歉



把问题讲清楚
要接受别人的道歉
不要为了和好盲目道歉

巧妙地说“不” / 124

找借口，避免与对方直接对立
把自己的难处说出来
幽默轻松地表明立场
对问题佯装没听见
自言自语说出拒绝的理由
欲拒先迎，间接拒绝
在心理上“补偿”对方
抓住对方的否定性语意

增强我们的说服力 / 129

掌握说服别人的环境
仪表要与场合合拍
善于与人平等相处
征求对方的意见

提供可靠的资料
举实例证明你的观点

巧妙批评让人心悦诚服 / 134

从批评自己开始
批评前先作表扬
变个体称谓为群体称谓
把批评寓于鼓励之中
用潜台词指出对方的错误
把昔日的成绩和现时的不足对比
通过着眼未来来暗示教训的深刻
用真挚的亲情引发对方自责

积极地展示自己 / 139

要学会表现自己
最大限度地坚持自己的美德
适当表现才智
另辟蹊径，与众不同
要自然流露，忌矫揉造作

释放最大的潜能

不要禁锢自己的才智 / 145

拒绝任何好的计划
草率否决自己正确的想法
不为大脑补充营养
因琐事而转移精力
妄想做全才
假设好主意别人都想过了
认为思考是徒劳的

合理开发自己的智力 / 149

培养阅读技能
让环境充满思想性
提高观察能力
重视信息的搜集与整理

高效能管理时间 / 152

今日事，今日毕

让时间表为你服务
每说一个“行”就是对另一件事说
“不行”
警惕远方的大象
善用一分一秒
及时叫停
摆上桌面就一次
约会要有明确的开始和结束时间
定时做计划

每天抽出一小时 / 157

抽出一小时来充实和提高自己
抽出一小时来学习新知、跟上时代
每天一小时的业余爱好可以成就专才
每天一小时的业余爱好可以促进工作
每天抽出一小时并不难

提高记忆力 / 164

先理解，再记忆
寻求良方，寻找刺激
注意休息，消除疲劳
明确目的，提高兴趣
有效地复习
善用联想
烂笔头胜过好记忆
勤翻备忘录

把学习变成一件愉快的事情 / 165

让开头轻松一些
创造一个良好的学习环境
利用你一天中最好的时间学习
每次学习的时间不要太长
分解与多样化
整理成果，以便利用
学习阶段完成后要奖赏自己

优质思考的七个习惯 / 170

全面考虑事物的优缺点
考虑所有因素
明确意图、目标、真实目的
选出优先考虑的问题
开阔自己的思路
尝试新的途径
与别人讨论

培养正确的决策能力 / 174

做一份平衡表
征求意见

“试车”和时间预测
信息的收集和筛选
注意储备精力
处理好连锁反应
谋事周全

解决问题快刀斩乱麻 / 179

弄清问题
尽量想出多种解法
采取 S·T·E·P 步骤
问题解决术四准则

勇于创新，善于创新 / 182

要打下扎实的知识基础
养成独立思考的习惯
要有好奇心
敢于突破前人的束缚
敢于抛弃旧事物
敢于观察，勇于实践
积极进取，坚定决心
让心中充满想象
心中有梦想的人生

充分发挥才能 / 186

工作并非一切
选择一个喜爱的职业
在头脑中进行预演行动方案
追求成果而不苟求完美
不图安逸，敢于冒险
学会发掘自己的潜能
与自己而不是与他人进行竞赛

做好事业的舵手

明确目标，时刻瞄准 / 193

让目标时常萦绕脑际
发现自己的兴趣所在
目标不能游移不定

启动目标的伺服机构
删繁就简，化整为零
减少不必要的人际约束
按自己的方式接近目标



成功是“心行一处” / 197

将行动和思想完美结合
立刻动手做
分析造成瘫痪
不断行动

从小事做起 / 201

从细节做起
甘于吃苦
勤于任事
做事要有条理
做事要有耐心

防止偏见，纠正偏见 / 205

防止理论、观念的误导
防止先入之见的误导
防止他人影响的误导
防止联想的误导

打好“内心的竞赛” / 210

把眼睛盯在球上
信任自己
集中注意力于正在发生的事
不要担心输赢
不要怀疑自己的潜能

主宰命运，拒绝厄运 / 214

丢掉虚妄的想法
提升自己的技能
不要伤害朋友
待人处事有礼貌
摒弃不适宜的打扮
不要怨天尤人
不能因小失大

做好迎接好运的准备 / 218

有准备地去冒风险
打好化难为易的基础
千万不能固执
广泛接触各色人等
创造性地运用毅力
“幸运”的代名词是勤奋工作

抓住机遇，把握机遇 / 223

选择恰当的时机
细心观察，头脑灵活
控制冲动，平静处事
相信直觉，敢于预测
主动出击，创造机会

有效地获取财富 / 227

积极态度招致财富
思考也可以致富
从赚小钱开始
没有本钱可以借
善于发现商机

担负起我们的责任 / 232

直面现实
不要推脱责任
敢于负责
拒绝依赖
善始善终
不辱使命

把困难和挫折踩在脚下 / 237

保持冷静、积极思考
变困难、挫折为力量
坏事可以变成好事

把握生活的方向盘

把握生活中的基本规律 / 243

认清事情的本质

正确面对磨难

一分耕耘，一分收获

尽最大的努力

改变生活现状 / 247

寻找新天地

与不幸抗争

放弃无谓的东西

积极结交朋友

化整为零，去宾取主

强化和重复人际关系

放下人生的包袱 / 251

时间可以帮助我们

让朋友帮着分担痛苦

面对现实，节哀顺变

原谅自己的过失

寻求其他快乐

用积极的目光看待生活

戒除不良习惯 / 254

下定决心

进行觉察训练

设计戒除不良习惯的策略

用替代行为取代不良习惯

持之以恒，并记录进步的过程

学会处理失误

有效解除疲劳 / 260

膳食营养平衡

坚持适度运动

合理地安排工作

会休息才会工作

不要做无谓的事情

用童心去拥抱生活 / 263

天真常在，微笑常驻

充满想象力

率性而为，顺其自然

贴近生活本身

用爱心去拥抱生活

掌握爱的法则 / 268

时间是爱的温床

诚实是爱的源泉

语言是爱的传感器

让家庭和睦美满 / 272

多一些家庭聚会

力求相互沟通

相互排忧解难

找点家庭成员一起参与的事干

家庭仪式不要简化

把家庭外的生活摆到家庭的桌面上

身子离家心不离

拥有健康的体魄 / 277

合理的饮食

在感到疲倦以前就休息

保持充足的睡眠

加强体育锻炼

远离不良生活方式

获取充沛的生命力 / 280

生命在于运动

在生活中向前看

建立对生命力的更大需求

摒弃旧识，相信奇迹

成为一个幸福的人 / 284

把工作当成生活的支柱

生活中淡定从容

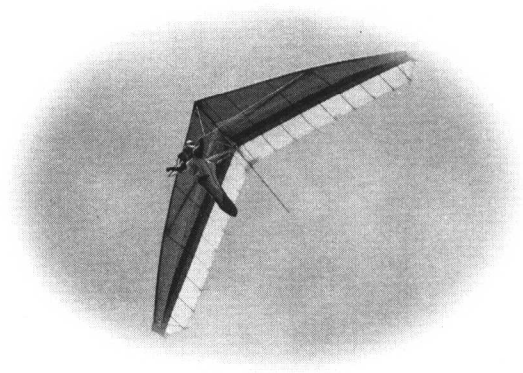
对未来不感到提心吊胆

对生活充满新鲜感

幸福从家庭开始

体谅别人

积极心态美丽人生



有时候我们会看到，有些人在常人眼里很成功，但他却处于一种难以解脱的忧虑之中；有些人并没有做什么大事，但常常能够登高望远，观览人生，愉悦世界，活得很潇洒。这就是人的心态。世界著名的励志大师拿破仑·希尔曾经说过：“人类最大的天敌在于一种负面的心理定势，如果你认为自己天生就是一个失败者，那么，谁也不能把你改造成一个成功人士。”其实，在这个世界上，每个人都可以占据自己的一席之地。我们如果能够站得高远一些，不但能够看到希望的曙光，还能有幸书写人类生命立体的诗篇。每一个人的一生，都是这诗篇中的一个词、一个句子或者一个标点。

积极的心态是成功的起点，是一个成功者必备的基本素质之一。积极的心态，能够使人上进，能够激发人潜在的力量，使人愉快地接受意想不到的任务，适应意想不到的变化，宽容意想不到的冒犯，做好想做又不敢做的事，获得他人所企望的发展机遇，自然也就超越他人。总之——

积极心态造就美好人生

所谓积极的心态，一方面指心理状态是乐观的，另一方面指态度是积极的。

一个拥有积极心态的人看见的是成功的一面，而悲观失望的人看见的则是失败的一面；积极向上的人觉得生活中总是阳光普照，而失望沮丧的人看见的只是阴影和暴风雨。

有些人总是喜欢说他们现在的境况是由别人造成的，是环境决定了他们的人生位置。实际上，我们是谁并非周围环境所决定，而是由我们自己决定的。纳粹德国某集中营的幸存者维克托·弗兰克尔说过：“在任何特定的环境中，人们仍然有一种最后的自由，就是选择自己态度的自由。”

有积极的心态并不一定能保证事事成功，但积极心态肯定会改善一个人的日常生活和工作状况，使人获得更多的成功机会。如果我们总是抱着消极的态度，则必败无疑。

有一个建筑公司的老板，在工地上有意问他的两个员工：“你们终日在工地上干活，有什么感想？”

一个工人看看眼前的高楼兴奋地说：“啊，又一座高楼即将从我的手中诞生，我感到自豪！”

另一个工人神情沮丧地说：“唉，每日每夜地重复这种劳动，我已经厌烦透顶。”

老板听后没说什么就走了。可以看出，这两个建筑工人，第一个的心态是积极的，另一个的心态是消极的。

后来，在公司的裁员中，第一个工人被老板留下了，并获得提升，而第二个工人则被老板辞退了。

拥有积极心态的人，是乐观的、热情的、善于行动的人，同时，他们的思维也是活跃的；拥有积极心态的人，他们的心理是健康的，

人际关系是和谐的，性格是随和的；拥有积极心态的人，他们在事业上要比普通的人、消极的人容易获得成功。

拥有积极心态的人是这样的一些人：他们有必胜的信念，善于称赞别人，乐于助人，具有奉献精神；他们微笑常在，充满自信，他们能使别人感到自己的重要。

我们不能控制他人，但我们可以掌握自己；我们不能选择容貌，但我们可以展现笑容；我们不能左右生活，但我们可以改变心情。

积极的心态不是天生的，而是后天养成的，是人主动创造出来的。为了培养积极的心态，我们可以向着以下几方面努力。

辩证地看待生活

面对金色的晚霞映红半边天的景色，有人叹息：“夕阳无限好，只是近黄昏。”也有人想到：“莫道桑榆晚，为霞尚满天。”不同的人对同一件事有不同的心情，不同的心情往往就会导致不同的结果。

在推销业界流传这样一则故事，说明积极的心态是多么重要！

有家做鞋子的公司，派了两位推销员到非洲去作市场调查，看看当地的居民有没有这方面的需求。

不久，这两个推销员都将报告呈给了总公司。其中一个说：“不行啊，这里根本就没有市场，因为这里的人根本不穿鞋子。”而另一位则说：“太棒啦，这里的市场大得很，因为居民多半还没有鞋子穿，只要我们能够刺激他们想要的需求，那么发展的潜力真是无可限量啊！”

同样一个事实，却产生了完全不同的见解，因为前者是一个具有消极心态的人，而后者是一个具有积极心态的人。

消极的人喜欢在鸡蛋里挑骨头，这里抱怨，那里挑剔；而积极的人即使在失败的困境中，心里还生长着永远的希望和坚定的信仰。一位驾驶帆船的老水手，告诉正在接受训练的学员说：“风呀，无所谓好风和坏风，只是看你如何去利用它而已。”同样的道理，人的遭遇也无所谓好坏，全看你是如何想的。

要心怀积极的想法

对于任何事情，我们都要心怀积极的想法，朝积极方面去想；不能只看它坏的一面，看不到它好的一面。下面这个例子恰如其分地说明了这个道理。

有一个绰号叫“哭婆”的老婆婆，雨天时哭，晴天时也哭。

一天，有个人问她：“老婆婆，你为什么总是哭呢？”

她说：“我有两个女儿，大女儿嫁给卖鞋的，小女儿嫁给卖伞的。天气好的时候，我就想起小女儿的伞一定卖不出去；下雨的时候，我就想大女儿的鞋一定没有人买，怎么能不伤心呢？”

这人听了，便告诉老婆婆：“你应该晴天时想到大女儿的鞋店生意一定不错，雨天时想到小女儿的雨伞一定卖得好才对啊！”

老婆婆听了，恍然大悟。从此，“哭婆”再也不哭了，无论晴天雨天总是笑嘻嘻的。

所以，一件事情的发生究竟是喜是忧，并不在于事情本身究竟怎样，全在于以什么样的态度去看待它。

远离思想消极的人

我们周围的人并不完全一样，有的是积极的，也有的是消极的；有的是胸怀大志、为目标而工作，有的则是不得已被动工作；有的乐观向上，有的整日抱怨。

还有那么一些人，他们心地阴暗，处世消极。他们意识到自己的无能，因而千方百计地阻碍他人的进步，冷嘲热讽、飞短流长；脚底使绊子，背后放冷箭……

远离那些思想消极的人，多与思想积极的成功人士交流，我们会因此而更加积极有为！

友好地对待别人

在大多数情况下，我们怎样对待别人，别人就会怎样对待我们；我们对别人友好，别人也会对我们友好。而别人的友好态度就如同我们对别人主动示好一样，都基于一种积极的心态，也会激发积极的心态。

有两个人先后迁移到同一个小城镇。

第一个人到了这个小镇的市郊，就在一个加油站停下来问一位加油站职员：“这个镇里的人怎么样？”

加油站职员反问他：“你从前住的那个镇的人怎么样？”

第一个人回答说：“他们真是糟透了，很不友好。”于是，加油站职员说：“我们这个镇的人也一样。”

过了些时候，第二个人驾车进了同一个加油站，问加油站职员同一个问题：“这个镇的人怎么样？”



那个职员同样反问：“你从前住的那个镇上的人怎么样？”

第二个人回答：“他们好极了，真的十分友好。”

加油站职员于是说：“你会发现我们这个镇的人完全一样。”

避免鸡毛蒜皮的小事

拥有积极心态的人不会把时间精力花在琐碎无意义的小事情上，因为这类小事会使我们偏离主要的目标和重要的事项。

瑞典于 1654 年与波兰开战，原因是瑞典国王发现在一份官方文书中他的名字后面只有两个附加的头衔，而波兰国王的名字后面却有三个附加头衔。

大约在 900 年前，一场蹂躏了整个欧洲的战争竟然是因为摩德纳与波洛尼亚这两个意大利城市之间的人为争夺一个打井水的木桶而爆发的。

因为不小心把一个玻璃杯里的水溅在了托莱侯爵的头上，曾导致了一场英法大战。

因为一个小男孩向格鲁伊斯公爵扔鹅卵石，曾导致了瓦西大屠杀和三十年战争。

虽然我们不大可能因为一点小事而发动一场战争，但我们肯定也会因为一些小事而使自己及周围的人不愉快。要记住，一个人为多大的事情而发怒，他的心胸就有多大。

要拥有一颗平和的心

现实生活中，我们每个人都会有心中不平衡的时候。“某个同事业绩比我的好了，某个同事被提拔了，某个朋友买了车……我本来比他们强，可我却不如他们风光体面！”

不平衡可能会陷我们于焦躁、矛盾、激愤之中，使我们牢骚满腹，不思进取；工作中得过且过，和尚撞钟，心思不专；更有甚者会铤而走险，玩火烧身，走上危险的境地。这是有害的，是应该避免的，因为它会使我们的人生变得灰暗，甚至毁灭。所以，我们要以积极的心态对他人的得意与成功，客观地寻找自己的差距，迎头赶上，取得自己应有的成就。