

百年不倒问

世纪经典

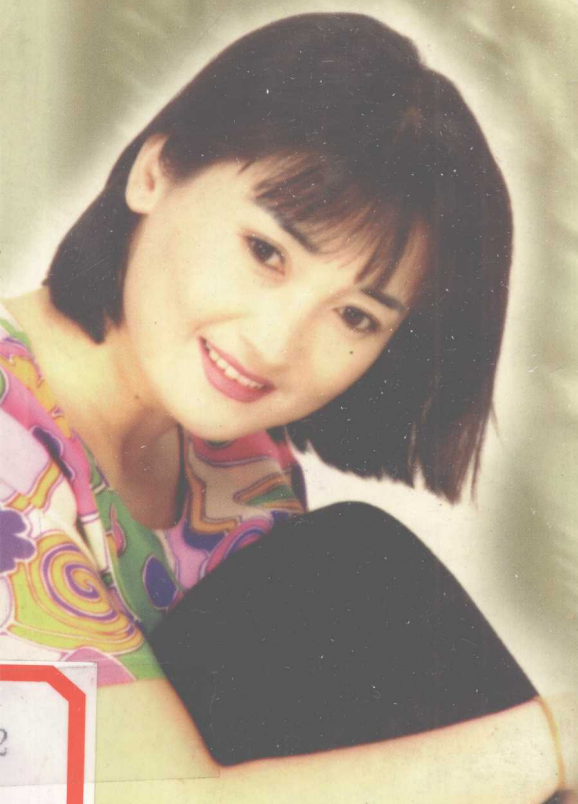


活法新概念

Huo Fa Xin Gai Nian

走出困惑

文浩◎编著



注重生存

活的充实

完善自我

现实是金

陕西旅游出版社



百年不倒问(二)

活法新概念

——走出困惑

文 浩 编著

陕西旅游出版社

(陕)新登字 012 号

责任编辑: 郭联耀

版式设计: 张 浩

责任监制: 刘青海

百年不倒问

(二)

活法新概念

文浩 编著

陕西旅游出版社出版发行

(西安长安路 32 号 邮政编码 710061)

新华书店经销

北京瑞兴印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 11 印张 200 千字

2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—10000

ISBN7—5418—1390—7/G·365

(全套五册)总定价: 97.70 元

前 言

当你追求金钱、婚姻、事业时，感觉真是很累，当你得到时又感到孤单和寂寞，这是我们的生存状态。怎样才能摆脱这种困扰？在新旧世纪交替之际，我们推出这本活法新概念，希望此书能点悟你的生活，让你换一种活法。

本书在编辑过程中，结合美国人的生活观念，加上我们的生活习惯，分四个部分来写，有人生忠告、女士忠告和男士忠告，还有都市的时尚活法。

在你换一种活法时，是否能轻松地面对人生呢！

——编者

目 录

第一章 忠告女人——改变你自己

将购物时间削减一半	(3)
经常和你的家人到餐馆用餐	(4)
过一个属于自己的节日	(5)
改变你购物导向	(7)
从简化妆	(9)
丢掉你的高跟鞋	(10)
尽量减少你的装饰品	(12)
拥有较小的衣橱	(13)
给感情一点自由空间	(16)
陪着丈夫一起“玩”	(18)
拥有的才是最美好的	(19)

第二章 忠告男人——先换一下你的头脑

宁可租房子，不要买房子	(25)
-------------------	------

下次买车时，选二手车吧	(27)
老婆还是自己的好	(28)
异性间的距离	(32)
女子温柔不是魅力，刚柔并济才是温柔	(35)
适当的休息，将使自我表现的欲望苏醒	(38)

第三章 人生忠告——宝贵的财富

生活篇	(43)
一次只做一件事	(43)
什么事也不做	(44)
重新审视你以前不快的记忆	(46)
摆脱生活的苍白，培养生活的情趣	(47)
做自己的主人	(50)
吃饭时不要怕浪费而过量	(51)
给自己一些戒律	(52)
解决债务	(53)
降低你的生活需求	(55)
保持旅行的习惯	(56)
学着说“不”	(57)
快乐是哄小孩吃药的方糖	(58)
面对无法摆脱的压力，把心事转向其他事情	(62)
压力是生活的一部分	(67)
不嫉妒别人比你好	(69)

目 录

工作着是美丽的，不做富贵闲人	(71)
珍惜自己的时间	(74)
做好你自己，你才是最好的	(76)
自尊能使人坚强	(77)
凡事朝积极的方面想	(79)
天天有个好心情	(80)
抛弃弱者的心态	(84)
学会释放自我解脱	(85)
适当的依赖有利于健康发展	(86)
打破精神枷锁	(90)
不要争得口边的胜利	(92)
该拒绝就拒绝	(95)
害羞是人的天性	(97)
以自我为中心	(99)
挑剔与报复是烦恼人生的根源	(101)
猜疑有时是祸根	(103)
心想事成	(104)
成人不自在 自在不成人	(105)
生气会加深恐惧	(106)
面对恐惧 打算最坏的后果	(109)
有乐观的生活态度	(111)
过去就过去，那是昨天的事	(112)
恐惧是一种正常现象	(115)
放松自己	(117)

你不是他人的 是你自己的	(119)
热爱生命，但不要太看重生死	(121)
生活中要与人为善	(125)
事业篇	(128)
不以物喜 不以己悲	(128)
知足常乐 忍者自安	(130)
要掌握好度	(133)
不吃后悔药	(134)
学会逆境时的微笑	(135)
头脑混混沌沌时，改变你周围的环境	(137)
贫穷是财富	(138)
君子报仇 十年不晚	(141)
不争一时之短长	(143)
甘当“缩头乌龟”	(145)
失去权位 无职一身轻——把自己失败的经验笑谈	(148)
落魄降职 出头的椽子先烂	(149)
顾此失彼 人人都会犯错误	(151)
水至清则无鱼	(152)
正确的金钱观 要做金钱的主人	(154)
脸皮薄了不行	(156)
乐观是希望的明灯	(158)
请不要太悲观	(159)
养成自爱的行为习惯	(163)

目 录

能将失败视为经验是一项大的胜利	(165)
不追求完美	(168)
架子放不下的恐惧感	(170)
赶快向你的敌手表示同意	(172)
弊害的最大起因是小题大做	(175)
抱怨自己是另一种方式的恐惧	(176)
允许自己犯错	(178)
要敢于梦想	(180)
变压力为动力	(181)
克服完美主义	(185)
完美主义者的诸多表现	(187)
珍爱自己，优缺点不是绝对的	(190)
喜欢自己，不要太注意别人怎么看	(202)
没有压力就是寂寞与孤独	(210)
在失败面前笑到最后者才是胜者	(224)
争名夺利为哪般——淡泊以明志	(232)
提高你的工作效率	(236)
减少一些不必要的繁忙工作	(237)
整顿你的人际关系	(239)
万事不强求	(240)
婚姻不成情意还在	(242)
为彼此真诚地祝福	(245)
让婚姻多一点情调	(246)
好马也吃回头草	(247)

重荐的麦子多打粮	(250)
学学蜘蛛结网术	(253)
天涯何处无芳草	(257)
萝卜白菜各有所爱	(262)
不吵不到头	(264)
不是冤家不聚头	(268)
把失败看到磨练	(273)

第四章 时尚活法——做你自己

尴尬的单亲族	(277)
不婚一族新时尚	(285)
对两性关系的种种见解	(287)
并非人人都适合结婚	(288)
自由和快乐	(290)
选择独身的女人	(291)

第五章 美国时尚新活法——活出自我

一个现代美国人的原始生活	(299)
鸡尾酒会	(305)
大学校园里的青年男女	(309)
女孩选美	(311)

目 录

随意的求职者	(313)
哈佛毕业生择职	(315)
无家可归的人	(318)
对同居说“不”	(321)
浪漫的示爱方式	(325)
吃救济饭的艾琳	(332)
美国青年的离婚观	(334)
婚姻介绍所	(336)

第一章

忠告女人 —改变自己



将购物时间削减一半

女人天生爱购物，是主要的消费对象，这颇让男士头疼，经常购物，经常发现买回来的好多是无用的或者可买可不买的东西。

我所认识的大部分人，他们发现自己一个礼拜至少要跑超级市场二到三次，有的人还要更多。

有一个家就是一个极端的例子。她在一个礼拜中的每一天都要去购买食物。她持续不停地花掉更多的时间、金钱和精力去买那些远超过她所需要的东西，而她最后也丢弃了很多的东西，原因是她常在行动之中，买下很多她不需要的东西。因为没把金钱安排好，所以她的经济弄得很拮据，甚至没有积蓄。我奉劝女士换一种方式。在商店里闲逛时，不要无购买目的，要在走出家门的时候，压抑购买欲，把所需的东西列好之后，到商店迅速找到目标，才购买。我认为比较

虚荣的女人才爱逛商店，以满足一下感官欲望而已。

当我们开始实行换种活法的时候，要做的第一件事是：缩短生活用品的购买等琐碎杂务，因为我们常在商店里闲晃，这是消磨时间的最无趣方法之一。

当然了，我们也节约了进商店的开销，而且为我们增加了更多的自由时间。女人们经常觉得时间不够用，何必不在购物上改变一下自己呢！

经常和你的家人到餐馆用餐

女人在管家理财上往往容易走入误区。当你的丈夫和孩子想上餐馆换一换口味时，你往往认为，买回家来做有多实惠，因此弄得费力不讨好。其实如果有条件还是要经常和家里人出去共用餐，不但有一种特殊的情调和气氛，还可以和家里人更有一种亲切感，这也是人生的一种喜爱。在中国潇洒的男士可以经常和朋友在外用餐，就是你的孩子对出外用

餐的兴趣也很大。何不改变一下自己的方式，经常和自己的家人体验出去用餐的快乐，自己打扮得漂亮点，又省得在厨房里忙来忙去，弄得像个黄脸婆。我想这种心境，不是随便就可以用钱能买到的。

过一个属于自己的节日

在我国传统的礼仪中，一些重要的假日都是在走亲访友，热热闹闹中度过，但往往也觉得应酬很累，认为这是一年中最有压迫感的时刻。坦白一点，你是否经常偷偷在心底希望，不要去购物、拿礼物、吃美食、家庭聚餐、暴饮暴食，而且花掉过多的钱。因为，这些活动只会让你离简朴生活愈来愈远，而且让你的生活变得复杂混乱。

我知道，有一些人真的是很喜欢庆祝节日。如果你是这样的人，那真是一种很大的享受。但是，如果你不能忍受，那么，你也不孤独。一些研究报告显示，节日对大部分的人

来讲，是一年之中压力最大的时刻。有人把节日视作一种加诸于人的痛苦。

想像一下，你在节日里，如何打发你的时间：安逸地坐在沙发上抱着一堆好书；在电视机前看你喜欢的电影，好好地放松自己；出外踏青、滑雪或是利用这个时间，让全家人有个隐密的对话。然后，按照自己所想的去做。像有些国外人那样，全家就是完全舍弃节日而去露营。这是一个好机会，可以让彼此更亲近，让自己有机会接触大自然，远离那些不想再拥有的商业化节日。

尽可能轻松、无痛苦地做个转变吧！在节日到来之前，向你的家人和朋友宣布。

如果你现在行动，你就可以从一年之中最有压迫感的节日中解脱出来。不要浪费任何时间，过一个属于你自己的节日。