

RENSHENG GAOQIDIAN ZHUOYUE



RENSHENG SUZHI PEIYANG WENKU

MEI LI
SHENGHUO YAOZE



美丽生活要则

舒天 孙思忠 / 主编

河南大学出版社

B821
S642/4

人生高起点：

卓越人生素质培养文库

舒天 孙思忠 主编

美好生活要则

舒 畅 编著

河南大学出版社

责任编辑：杨钧

图书在版编目（CIP）数据

人生高起点：卓越人生素质培养文库/舒天，孙思忠主编
——开封：河南大学出版社，2004.4

ISBN 7-81018-470-9

I. 人… II. ①舒… ②孙… III. 人生哲学—青少年读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2004）第 013765 号

人生高起点：卓越人生素质培养文库

出版：河南大学出版社

发行：各地新华书店

印刷：北京华创印务有限公司

开本：850×1168 32 开

印张：189 字数：3360 千字

版次：2005 年 12 月第 2 版

印次：2005 年 12 月第 1 次印刷

书号：ISBN 7-81018-470-9/G·188

定价：708.00 元（全 24 册）

编委会名单

主 编 舒 天 孙思忠

编 委 (以姓氏笔画为序)

万英慧	马江平	王 春	王帮英
天 戈	邓在虹	朱 泓	孙 浩
孙思忠	李培华	邱 冬	陈秋玲
张振忠	张伟华	张桂忠	扬宇澜
黄玉珍	舒 天	舒 畅	舒立天



PREFACE

前言

追求卓越是生命中最炽热的因子，渴望成功是人生最活跃的本能。因为，成功意味着生命的富足与健康，成功代表着人生的幸福与快乐。尽管生活从来不会让我们尽如人意，人生始终都是竞赛般的艰辛，但成功的梦想，从人生开始的那一刻，就在我们每个人的心里热得滚烫。

实现人生的成功，可以有无数种选择，可以有无数条路径，但都离不开人生的智慧。你可以勇敢地去追求，若是缺少了智慧，就只能是在空幻中作不切实际的劳作。你也可以不停地奋斗，若是没有智慧的支撑，就只能在无休止的烦恼中埋葬最初的热情。

人生的智慧在于对生命的思考，而成功的人生在于让智慧闪光。

成功人生的大智慧，是生活的哲理，是处世的艺术，是立身的学问，是生存的技巧，更是一把开启成功之门的金钥匙。

人生是个万花筒，每个人都以自己的方式，表现出独具个性的色彩与姿态。如果缺少了智慧，就会使自己的人生黯然失色。也许我们一次不理智的拖延，却错过了春天的季节；也许我们一次

不留神的冲动，却夭折了未成熟的果实；也许我们一次不聪明的放弃，却失去了与成功牵手的机会。因此，感悟成功人生的经验，激活自我的智慧能量，可以使我们的人生少走些弯路，少犯些错误，更快些与阳光拥抱，与成功交汇。

人生的智慧丰富多彩，成功的方法许许多多。如果你想把握住未来的人生，那末，善于学习、善于思索，就会裨益多多。这套《人生高起点：卓越人生素质培养文库》，将精彩的人生哲理、实用的人生途径、最有说服力的人生经验，尽收囊中，送给广大读者，目的就是启迪读者对人生的思索，引发读者对生活的感悟，让读者在智慧的海洋中，找到自己的成功之路。

青年时期，是人生的黄金时期。

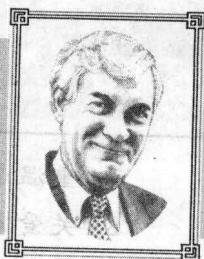
《人生高起点：卓越人生素质培养文库》，是专为青年读者量身订制的。它集中展示了当代成功人生智慧的精华，浓缩了专家学者近年来对生命价值和人生意义的主要研究成果，逐一介绍了适合青年读者的人生奋斗方向，概括了鲜活灵动的人生成功要义，创新地总结了卓越人生的成功方法。可以说是一部极具启迪意义和极富可读性的成功励志读物。编写这套文库的目的只有一个：希望每个人的生活有品味、高质量，希望每个人的生活如花儿般的幸福，如诗一样美丽。

人生不可缺少智慧，智慧创造新的人生。

愿以此书与广大青年读者朋友共勉。

目录

CONTENTS



一、保持快乐心情

1. 永远保持积极的心态 (2)
2. 培养你对生活的热忱 (8)
3. 学会欣赏自己的美丽 (13)
4. 让自己总在快乐中生活 (18)
5. 用幽默与生活勾兑 (23)
6. 营造自己温馨美满的安乐窝 (28)
7. 学会推却不该承受的东西 (31)

二、乐于奉献爱心

1. 勤于播洒爱的种子 (38)
2. 主动付出自己的情感 (41)
3. 开设一个感情账户 (45)
4. 找寻自己满意的另一半 (50)
5. 大胆去爱自己所爱的人 (56)
6. 讲究适当的情调 (60)

CONTENTS

- 7. 重温恋爱时的浪漫 (65)
- 8. 关爱家庭的每一个成员 (68)
- 9. 把闲暇时间留给家庭 (73)

三、完善自我形象

- 1. 为自己树立一个好形象 (80)
- 2. 让自己拥有美丽的人性 (86)
- 3. 开拓个性的处女地 (92)
- 4. 懂得自我完善的技巧 (98)

四、善于社会交往

- 1. 扩展自己的人际网络 (106)
- 2. 用微笑同朋友说话 (109)
- 3. 不同的朋友不同的交往 (115)
- 4. 把话说到别人的心坎上 (117)
- 5. 不要把自己的全部让别人知道 (122)
- 6. 批评应讲究方法 (129)

CONTENTS

(201)	五、调节心理情绪	
(205)	1. 适当发泄心中的不满	(134)
(205)	2. 做任何事情都应有所节制	(137)
(205)	3. 千万不要害怕犯错误	(142)
(205)	4. 痛苦有时也很必要	(145)
	5. 把复杂的事情简单化	(149)
	6. 对轻重缓急要有偏心	(153)

六、驱除心中的阴影

1. 以真面目迎接生活	(160)
2. 学会克制自己的情绪	(165)
3. 摆脱消极情绪的阴影	(169)
4. 让自卑从生活中走开	(175)
5. 永远保持自我本色	(180)
6. 学会应付尴尬的局面	(185)

七、正确对待金钱

1. 克服生活中的贫困	(194)
-------------	-------

CONTENTS

2. 该花钱时别太吝啬 (196)
3. 别让金钱给你带来烦恼 (202)
4. 让钱作自己的奴隶 (205)
5. 需节俭时就应节俭 (210)
6. 不要让生活入不敷出 (214)
7. 与全社会共享财富 (220)
8. 不要穷得只剩下钱 (226)

還因附中心網羅 六

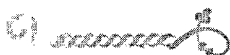
- (001) 部主縣區目商真以 1
- (201) 部前附自自檢度會年 2
- (001) 還因附部前縣部理縣 3
- (271) 代法中部主从早自好 4
- (081) 部本非自林君武衣 2
- (281) 面品附林默村區會年 0

對金書扶飾五 上

- (001) 因負附中部主羅表 1

保持
快乐
心情





1. 永远保持积极的心态

具有不同心态的人从窗口同时向天空望去，结果迥异：有人看到的是暗夜和天空中的乌云，而有人看到的却是暗夜里朦朦的月色和云缝里点点的星光……

让我们先来比较两个故事：

第一个：一名男子前去参加一项宴会。他很胆怯地敲敲门，内心着实有点不安，因为他并不认识宴会中的多少人。这名男子——泰德——是应蔻拉的邀请前来参加宴会的，蔻拉是泰德在图书馆工作时认识的，双方并不很熟。泰德今年三十五岁，担任图书馆馆员已将近十年，平时感到很寂寞。女主人开了门，并把他引进客厅，那里已经挤满了人，大家谈谈笑笑，好不热闹。

“哈啰。”一个女孩子向他走过来，脸上带着可爱的微笑。

他紧张地回了一声招呼，不知道应该说些什么才好。

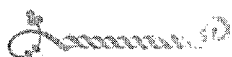
“请问你贵姓？”

泰德自我介绍了一番，并强迫自己问了她的姓名，他觉得很不自在，不知道该把两只手摆在什么地方。

“你在哪儿高就呀？”

“哦，哦，又遇到这个问题了，”他这样想道，并在心里痛苦地呻吟着：“我只好告诉她，我并不是什么大人物，我只是一名图书馆员而已。”他的肩膀往下坠，在回





答她的问题时，不敢与她的目光接触。

第二个：同样是那次宴会，时间在半个小时之后。约翰到了，和女主人打了招呼。他也是图书馆员，这是一次接近专业化的聚会，参加者大都是图书馆的人员。他的年龄也在三十几岁，未婚，但他对今晚的宴会抱着很大的希望。他急于要见到蔻拉，和她交谈并欣赏她漂亮的晚礼服；也许将一起跳舞、聊天、谈情说爱，也许宴会后，他可以带她回家去。

“你今晚真漂亮。”他对女主人这样说，他说的是真心话，表现得也很真诚。

女主人高兴得脸都红了，他哈哈大笑，和彼得及福兰克握握手，这两个人都是他在工作中认识的。他们很高兴见到他，带他和其他人聊天。

“你在哪儿高就？”有一个人这样问道，他手中拿着装满冰块和饮料的杯子。

“我是个图书馆员，”约翰说，他带着好奇的神情和友善的微笑望着对方：“我喜欢好书，你呢？你在哪儿高就？”

他发现宴会中的某些人谈吐十分风趣，他很高兴地和他们交谈，吃东西，喝酒聊天。人们不断过来和他聊天，大家都十分欣赏他的友善，以及他的真诚与随和。到了午夜，他真的带了蔻拉回家。

不难看出，第一个故事中的主人公泰德是一个失败的人，他具有一种自我怨恨的心态，这种心态扼杀了他全部的智慧，以及他积极表达的潜力。而第二个故事中的主人





美丽生活要则



公约翰是个心态十分健康的人，他认为自己相当不错，因此不必觉得不安或抱歉。他喜欢自己，又不至于过分自怜，因此也能够欣赏他人，最终他赢得了生活的青睐。

还有一个故事，说的是两个具有不同心态的人从牢房的窗口同时向外望着：

一个人看到的是暗夜和天空中的乌云。

而另一个人看到的却是暗夜里朦朦的月色和云缝里点点的星光。

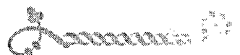
同样是一幅场景，为什么两个不同的人看见的是两幅不同的景色呢？原因就在于他们的心态在作怪。

大致来讲，按心态不同人可以分为两大类：一类是天生遗传的具有积极的心态的人。对于这一类人来说存在一个积极心态的维持和保护问题。另一类人则具有消极的心态，这种人必须通过后天的学习和训练才能获得这种积极的心态。而如何维持、保护、培养和强化积极的心态呢？我们应该从如下方面去努力：

(1) 乐观向上，实事求是

只要是抱着乐观主义，就必定是个实事求是的现实主义者。而这两种心态，是解决问题的孪生子。最不足以交往的朋友，是那些悲观主义者和一些只会取笑他人的人。真正的朋友，该是“没有什么大不了的，只是有些不方便而已！”这种类型的人。当我们帮助朋友时，不要只看重分担他的痛苦和说些愚昧的安慰的话。如果要建立亲密的关系，就必须有共同的人生价值和目标。





不要做一个受制于自我的困兽，冲出自制的樊笼，做一只翱翔的飞鹰吧！

(2) 通过改变环境和交往对象来改变心态

当情绪低落时，不妨去访问孤儿院、养老院、医院，看看世界上除了自己的痛苦之外，还有多少不幸。如果情绪仍不能平静，就积极地去和这些人接触；和孩子们一起游戏，和老人们一起聊天，和病人们一起散步，把自己的情绪转移到帮助别人身上，并重建自己的信心。通常只要改变环境，就能改变自己的心态和感情。

(3) 在日常生活中培养自己的积极心态

不须看早上的电视新闻，你只要瞄一眼权威性报纸的头版新闻就够了，它足以让你知道将会影响自己生活的国际或国内新闻。看看与你的职业及家庭生活有关的当地新闻。不要向诱惑屈服，而浪费时间去看别人悲惨的详细新闻。在开车上学或上班途中，可听听电台的音乐或自己的音乐带。如果可能的话，和一位积极心态者共进早餐或午餐。晚上不要坐在电视机前，要把时间用来和你所爱的人谈谈天。

(4) 改变习惯用语

不要说“我真累坏了”，而要说“忙了一天，现在心情真轻松”；不要说“他们怎么不想想办法？”而要说“我知道我将怎么办。”不要在团体中抱怨不休，而要试

保持快乐心情





美丽生活要则



着去赞扬团体中的某个人；不要说“为什么偏偏找上我，上帝？”而要说“上帝，考验我吧！”不要说“这个世界乱七八糟”，而要说“我要先把自己家里弄好”。

(5) 向龙虾学习

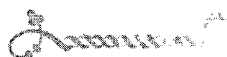
龙虾在某个成长的阶段里，会自行脱掉外面那层具有保护作用的硬壳，因而很容易受到敌人的伤害。这种情形将一直持续到它长出新的外壳为止。生活中的变化是很正常的，每一次变化，总会遭遇到陌生及预料不到的意外事件。不要躲起来，使自己变得更懦弱；相反，要敢于去应付危险的状况，对你未曾见过的事物，要培养出信心来。

(6) 重视自己的生命

不要说：“只要吞下一口毒药，就可获得解脱。”不妨这样想，“积极的心态将协助自己渡过难关。”你所交往的朋友，你所去访问的地方，你所听到或看到的事物，全都记录在你的记忆中。由于头脑指挥身体如何行动，因此你不妨从事高级和最乐观的思考。人们问你为何如此乐观时，请告诉他们，你情绪高昂是因为你服用了“安多芬”。

(7) 从事有益的娱乐与教育活动

观看介绍自然美景、家庭健康以及文化活动的录像带；挑选电视节目及电影时，要根据它们的质量与价值，而不是注意商业吸引力。



(8) 表现出积极的心态

在幻想、思考以及谈话中，应表现出你的健康情况很好。每天对自己做积极的自言自语，不要老是想着一些小毛病，像伤风、头痛、刀伤、擦伤、抽筋、扭伤以及一些小外伤等。如果你对这些小毛病太过注意了，它们将会成为你最好的朋友，经常来“问候”你。你脑中想些什么，你的身体就会表现出什么。在抚养及教育孩子时，这一点尤其重要，要专门想着家庭的好处，注意家庭四周的健康环境。有一些父母，似乎比其他人更关心孩子的健康与安全，反而使他们的孩子变成了精神病患者。

(9) 学会帮助别人，传递积极心态

在你生活中的每一天里，写信、拜访或打电话给需要帮助的某些人。向某人显示你的积极心态，并把你的积极心态传给别人。

(10) 维持良好的家庭关系

成功人士生活中的三大支柱就是：信仰、良好的家庭关系以及高度的自尊心。因此在日常生活中要时刻维持一种良好的家庭氛围，以期保持积极乐观的心态。

将这 10 条培养乐观精神的方法不断地在心理和行动上去体验和操作，就会使得自己具备乐观向上的品格，为你的美丽生活打下坚实的基础，也有可能使你成为精神和物质两方面的富豪。

一、保持快乐心情

