

C912-8C2

人生突破术

REN SHENG TU PO SHU

释放你的所有才智，冲破人生困境

心静 编译



人生突破术

心妍编译

广东旅游出版社

1991. 6

责任技编：刘蔚宁

人生突破术

心如编译

*

广东旅游出版社出版发行

（广州市中山一路30号）

广东省新华书店经销

广州红旗印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 6印张 135千字

1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷

印数1——40,000册

书号 ISBN 7-80521-245-7/G·2

定价 2.95元

目 录

修 养 篇

- 1.慷慨做人..... (3)
 - 慷慨与金钱..... (3)
 - 互赠慷慨..... (4)
 - 人所能送出的最贵重礼物..... (5)
- 2.永远有一颗热忱之心..... (7)
 - “你必须对她敏感”..... (7)
 - 人的精神能源..... (8)
 - 从肉体到心灵..... (10)
- 3.用恐惧制造勇敢..... (11)
 - 恐惧的积极作用..... (12)
 - “倘若你双膝发抖”..... (13)
- 4.爱你们的仇敌..... (16)
 - 怎样化仇敌为好友..... (16)
 - 仇敌逐类教..... (17)
- 5.感恩的艺术..... (21)
 - 感恩给人神奇的快乐..... (22)

诚挚和轻率	(23)
“谢谢您”疗法	(26)
6. 交友的意义	(28)
每天交一个新朋友	(29)
不同场合的交友方式	(30)
接受把生面孔变成熟面孔的挑战	(31)
7. 学会理解别人	(32)
三个令人困惑的电话	(32)
一位女士的抱怨	(33)
爱特温博士的忠告	(34)
一生受用无穷的得益	(35)
8. 赞美别人等于帮助自己	(38)
十万金钱何足道	(38)
女人更需要赞美	(39)
总有好话能够说	(40)
9. 不要随意批评别人	(42)
“脏的是你的窗”	(42)
谁没有错	(44)
10. 克制是美德	(47)
11. 情绪调节术	(49)
恶劣情绪毁人一生	(49)
对付坏情绪的招数	(51)
12. 怨恨伤身心	(53)
不能生气的人和不去生气的人	(53)
怀着爱心吃菜与怀着怨恨吃牛肉	(54)
清除怨恨的方法	(55)
13. 忧虑腐蚀你的肌肤	(57)

忧虑并非弱者独有	(57)
忧虑与“潜在力量”	(58)
消除忧虑的秘方	(58)
14. 不得不遗憾时的遗憾术	(61)
15. 自卑和自信	(64)
小伙子杰克的成功	(64)
忘记你自己	(67)
自信心	(68)
克服自卑的方法	(70)
16. 改善说话的语音	(72)
说话语音标志人格成熟程度	(72)
分析自己的语音	(73)
对说话语音作技术处理	(74)
17. 真真实实的你	(75)
“哪里有山？是你的后轮子掉了！”	(79)
得意的人生	(81)
“我，从今日开始要接受自己！”	(81)
“我就是我所具备的一切”	(84)
18. 谁是自己	(86)
摆脱自己	(86)
自我表现	(87)
19. 好奇·好胜·恐惧·自爱·性欲·情绪	(90)
好奇心	(90)
好胜心	(91)
恐惧	(91)
自爱	(94)
性欲	(94)

情绪	(95)
20. 颓丧·意志·信仰	(98)
你颓丧吗?	(98)
意志和信仰	(100)

技 巧 篇

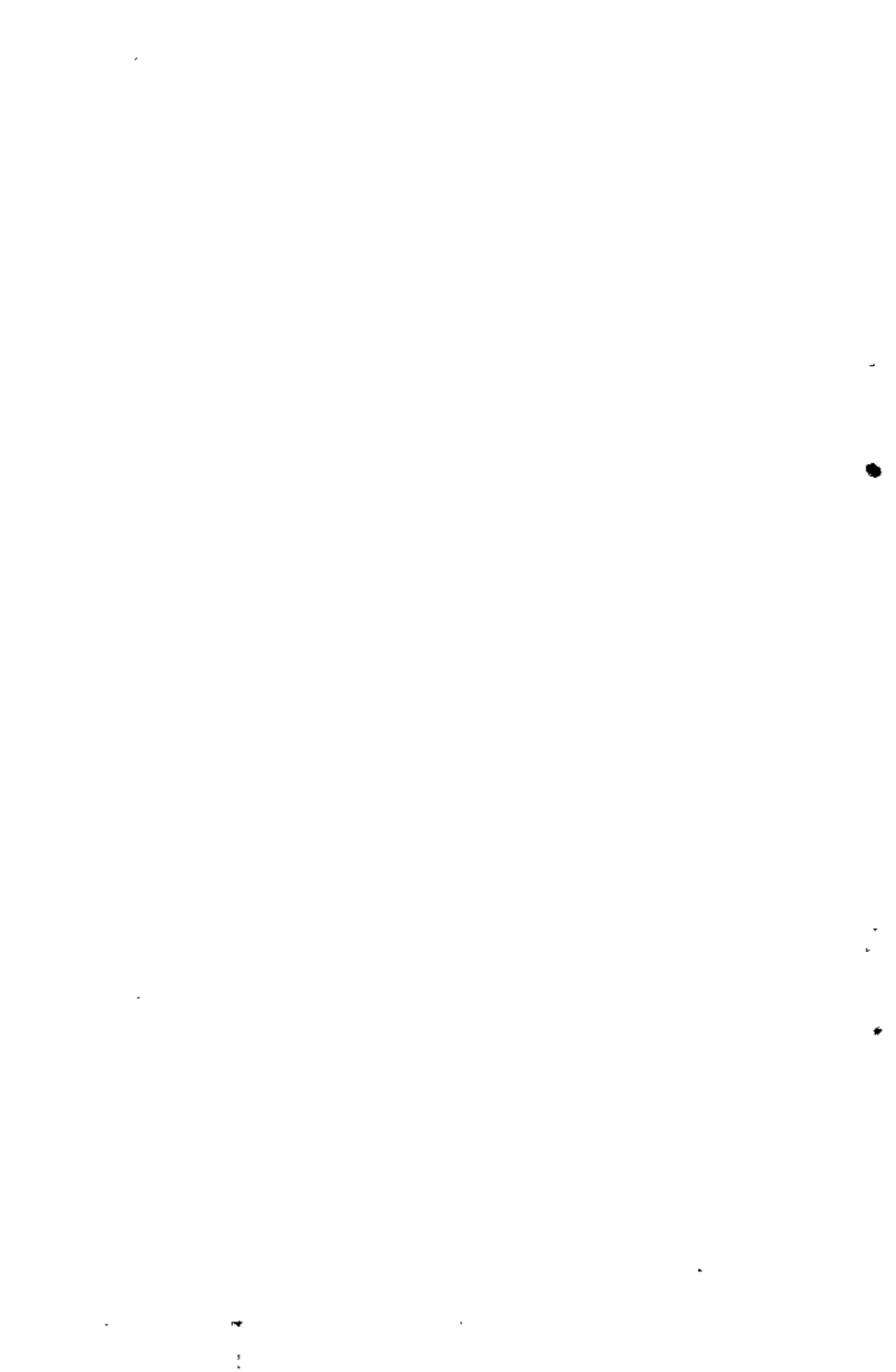
1. 成功人士必备的12种素质	(105)
2. 发财致富的11条准则	(107)
3. 获得勇气的4个秘诀	(110)
4. 以积极心态对付难题的6种方法	(111)
5. 于人于己有益的12种“自私”	(112)
6. 于人于己有害的12种“自私”	(113)
7. 洛克菲勒求得身心快乐的7个秘诀	(114)
8. 富兰克林自我要求的13种美德	(116)
9. 做人最易犯的12种错误	(118)
10. 树立目标4法	(120)
11. 提高预见能力10法	(121)
12. 使你语言生动的7种方法	(123)
13. 可能招致别人攻击的14个原因	(125)
14. 避免与人争吵的7种妙法	(128)
15. 失败的99种根源	(130)
16. 关于金钱的15条格言	(135)
17. 关于爱与性的20条格言	(137)

励 志 篇

1. 做感情成熟的人 (141)
2. 男人·女人·美和丑 (145)
3. 真诚谦逊的成功术 (149)
4. 容人容事之心 (152)
5. 选择合适自己的工作 (156)
6. 没有人没有过失 (160)
7. 闲谈的利弊 (164)
8. 祈求逆境 (168)
9. 停止争辩 (171)
10. 杜绝罗嗦 (174)
11. 虚荣者必败 (177)
12. 鼓起你的勇气来 (181)

修 养 篇

当你开始想成为一个成功人士的时候，你所能依靠的，除了实力，还有什么？



1 慷慨做人

赠予人热情、坦诚，赠予人理解和关心，又懂得如何接受别人的赠予，才算慷慨大方。我们不妨学点慷慨的艺术，做个慷慨之人。

慷慨与金钱

花钱是人们最熟习的慷慨的表现。富翁们拿钱建立慈善机构，其贡献固然不应藐视，但他们的慷慨之处，并不是以慷慨解囊为首要的，而是他们那种赠予人的同情之心。

贝克医生曾是纽约市儿童卫生所的主任，她经常提及1918年发生的那次可怕的流行性感冒的经过。当时，医生和护士昼夜不眠，每个人都劳累过度，因为医院里和每个家庭里的情形都同样令人狼狈不堪。这是他们作为医护人员 的慷慨。

纽约市一个私人团体的会员，面对此种情形，决定出来帮助。他们都是上了年纪的富人，若以金钱相助，是轻而易举的事情，不过，他们不是以财力来显示他们的同情心，而是穿上白衣，跑到各医院去擦地板，替病患者洗澡，服侍病人，并以自己坦诚之心去安慰垂危者，去劝导死者的家属。他们忘记了疲劳奔波，也不畏惧传染上疾病。这是他们作为社

会中一员的慷慨之处。他们赠予别人的不是钱财，而是他们那一份对人的理解、关心和同情，是他们自己。

互赠慷慨

慷慨好比一枚钱币，真诚的施予是钱币的一面，而感恩的接受则是钱币的另一面。接受别人的馈赠，也要显出自己的坦诚，接受礼物而不知情之所在，是会深深刺伤别人的心的。所以，我们提倡大家都学会以诚相待，慷慨待人。

慷慨解囊、予人帮助者，是要讲究方式的，而受人恩惠者也需要理解别人的施恩，也就是，送礼者讲究动机，受礼者注意收礼的精神。

在馈赠之中，金钱是很常见的又是很难接受的。有一位阔太太，在她的邻居有病时，就要出钱为她们请护理，雇人做家务。她的邻居都不是有钱人家，但她们往往是拒绝这位阔太太的慷慨解囊。这位太太只好亲自到邻居家去服侍病人，并替她们买菜，做家务杂事，直到邻居家的境况好转。就这样，却弄得自己精疲力尽。邻居们为着自己的一点所谓自尊心和骨气而拒绝别人出于真诚的施予、一点金钱的馈赠，令这位阔太太赠予人更大的恩惠——牺牲自己的体力和时间。阔太太是坦诚地慷慨待人的，然而，邻居们却不懂得大方地接受别人的坦诚相助，以至令真诚者作出更大的牺牲，这只能说是受予者的不义和不坦诚，她们并不是慷慨大方之人。

接受慷慨之人的赠予时以真诚的态度相待，即使没有什么东西可以回赠，也等于回赠了，因为你给予人的是自己的坦诚。

人所能送出的最贵重礼物

为别人而花费时间，也是一种礼物、一种赠予。当然，这种花费要物有所值，并恰到好处，不然，就等于浪费生命。因为，时间是一个人最宝贵的东西，同时又是一个人所能够予人的最贵重、最伟大的礼物。

一位富商曾问一位朋友：“你愿意知道我要送什么东西给我的儿子作为圣诞礼物吗？”那位朋友料想一定是件价值昂贵的礼物，谁知富商递过去一张纸，上面写道：“爱儿：我要把我每天中的1小时，和每个星期天的2小时送给你，随你使用。——父字。”为人父母者，花在孩子身上的最好的东西是他们的时间，赠予孩子们最好的礼物是他们的时间而不是金钱，这才是世界上最慷慨大方的父母。

赠予和回赠并不一定都需要用金钱，关键的是那份爱心。真正的慷慨，是需要予人热情，还要有发自内心的理解和体贴入微。日常生活中留意家人、邻人，看看有什么需要帮忙的，看看身边的人遇到什么困扰，无论精神上或物质上的，都竭力为别人多想想，给予关心和理解、帮助，这是日常中一个人的慷慨之处，也是一个人的可贵之处。在别人取得某样成绩、成就，送上自己的祝贺；当别人遇上喜人之事时，也送上自己的祝福；在别人碰到困难或遇到不幸时，多替别人想法子，送去自己的关心和同情而不是幸灾乐祸，这都是人的高尚之处，是一种慷慨。对别人宽宏大量，胸襟豁达，对与自己有不同的观念、不同的喜好和相异的生活方式的人也予以理解和包涵，并且从欣赏的角度去待他人，这也称得上是一种慷慨。

赠予人爱心，赠予人热情，慷慨待人，这个世界也就少些失望与忧愁，少些痛苦和不幸，世界也就愉快祥和了。

我们每个人都应当是个慷慨之人。

2 永远有颗热忱之心

“你必须对她敏感”

若你能保有一颗热忱之心，那是会给你带来奇迹的。

一个浓雾之夜，当我们从新泽西乘船渡江到纽约的时候，母亲欢叫道：“这是多么令人惊心动魄的情景啊！”

“有什么出奇的事情呢？”我问道。

母亲依旧充满热情，“你看呀，那浓雾，那四周若隐若现的光，还有消失在雾中的船带走的令人迷惑的灯光，多么令人不可思议。”

或许是被母亲的热情所感染，我也着实感受到厚厚的白色雾中那种隐藏着的神秘、虚无及点点的迷惑。我那颗迟钝的心得到一些新鲜血液的渗透，不再没有感觉了。

母亲注视着我，“我从没有放弃过给你忠告。无论以前的忠告你接受不接受，但这一时刻的忠告你一定得听，而且要永远牢记。那就是：世界从来就有美丽和兴奋的存在，她本身就是如此动人、如此令人神往，所以，你自己必须要对她敏感，永远不要让自己感觉迟钝、嗅觉不灵，永远不要让自己失去那份应有的热情。”

母亲的话我一直没有忘记，而且也试着去做，就是让自

已保持有那颗热忱的心，有那份热情。

人的精神能源

我相信，在人的一生中，做得最多和最好的那些人，也就是那些优秀的人，必定都具有这种能力和特点。即使两个人具有完全相同的才能，必定是更具热情的那个人会取得更大的成就。

热心一方面是一种自发力量，同时又是帮助你集中全身力量去投身于某一事情的一种能源。

在波士顿，有个棒球队，一直只拥有极少部分的观众，支持他们的力量很弱，他们的表现也很差。但是，后来他们到了密尔瓦基，这里的市民对这个新球队的热情十分高涨，棒球场挤满了人，非常关心这个队，并相信这个队一定可以取胜。市民们的热情、乐观与信赖，给了这支棒球队极大的鼓舞，次年就几乎跃登联赛的首位。仍然是原班人马，但在这个球队内部却有了一股前所未有的力量，他们因此而发挥出从未有过的水平。观众的热情给这个棒球队输入了新鲜血液，令他们创造了奇迹。

如果你仍旧没有发现和感受到热心的放射能力，现在的你可能会不时受到怯懦、自卑或恐惧的袭击，甚至被这些不正常心理所击倒。要知道，在人身上潜藏着一种力量，只是并非每个人都知道和理解，只是未被发现和利用罢了。许多人都或多或少有自卑感，常常低估了自己，对自己失去了信心，缺少热心。其实，每个人都应该相信自己的健康、精力与忍耐力，都具有重大的潜在力量，这种自信会给予你以极大地帮助，热爱自己，就会帮助你自己成功。

一个人若只有一点点热情是远不够的，所以，增强热心是必须的。

你要反省自己，看自己具有怎样的思想和态度。也就是对人生、对事物、对别人、对自己是持怎样的看法和态度。若一个人的思想被迟钝，有害的各种病态心理占据着，热心就缺乏生长和生存的土壤。要改变这种状态，关键的是需自己作出努力，要不断鼓励自己，给自己打气，常常对自己说：“我有幸福、幸运的每一天，我尽全力去做，去争取每一次的机会，而且我得到过，今天和明天还将会得到。我的努力可以换得我的快乐与充实。”尝试着这样充满信心与热情去投入工作和生活，你就必然会走运。

每时每刻记住祛除心理上的病态，消除抑郁与自卑，显得很重要。人的内心经常会发生心理战，占据优势的心理往往左右你的言行，也影响着你的一生。病态的心理可以使你出现不健康症状，而自卑、失败主义的思想可以蚕食你的生命，摧毁你的一生。

有一个曾经被自卑、焦虑的病态心理折磨得几乎对自己的事业绝望的人，在经历了一场心理战，并尝试着做出热心的样子之后，终于使自己的事业有了起色，并重新获得了欢乐。他对自己这一段大起大落的生活感慨万端，他说：

“我得到了一个深刻的教训，我体会到我必须去做一件了不起的事情，就是改造我自己，唤起自己对生活、对每一件与自己相关联的事情的热情，学会对每个人、每件事都做出热心的样子，并热心去做每件事，让热情贯穿自己的生活，这样，才不至于让沮丧、烦恼占据自己的心，不至于被这些不正常心理毁了自己的事业。我不断鼓励自己，终于我重又得到了充实的生活。我也将永远地保持那一份热情。”