

潇洒人生丛书

● 周范林 主编

欢度人生艺术



经济管理出版社

潇洒人生丛书

欢度人生艺术

主编 周范林

经济管理出版社

责任编辑 苏全义

版式设计 蒋 方

责任校对 孟赤平

欢度人生艺术

主编 周范林

出版：经济管理出版社

(北京市新街口六条红园胡同8号 邮编：100035)

发行：经济管理出版社总发行 全国各地新华书店经销

印刷：北京交通印务实业公司印刷

787×1092毫米 1/32 7.75印张 165千字

1997年3月第1版 1997年3月北京第1次印刷

印数：1—11000册

ISBN7-80118-361-4/G·16

定价：10.50元

· 版权所有 翻印必究 ·

(凡购本社图书，如有印装错误，由本社发行部负责调换。)

地址：北京阜外月坛北小街2号 邮编：100836

本“丛书”主编、副主编、编委名单

主 编	周范林			
副主编	童 琦	张建军	杨 晨	
编 委	周范林	童 琦	张建军	杨 晨
	周德彬	李淑清	蒋建明	袁晓春
	蒋海波	周爱华	蒋海燕	童 芹
	周 浩	周爱民	童 剑	杨一荷

怎样使你潇洒自如

(代序)

周范林

潇洒，是外在形象的整体美，外形的洒脱，是人们放大光瞳的刺激源。潇洒，是魅力翩翩的风度美，亮相的出众，是人们投放羡慕的聚宝盆。潇洒，是内涵深邃的力度美，品能的超群，是人们迷恋敬佩的发源地。外表的潇洒，可以成为吸引人的磁石。但潇洒仅仅表现到这里，或徒有外表，那也是浅层的，没有耐看的实力。真正有价值的潇洒，当有丰富的内涵。

感情的潇洒，应该是怒喜适当，冷热相应。品性的潇洒，应该是以诚为家，以羞立身。办事的潇洒，应该是干脆利落，科学有方。爱恋的潇洒，应该是落落大方，从容应对。生活的潇洒，应该是追求不懈，面对挑战。

当自己感到非常潇洒时，其实未必潇洒，自我感觉往往会使潇洒走样。当他人觉得你潇洒时，你不必过分表现它，潇洒超过了真实和自然，就有可能适得其反。模仿、粉饰、雕琢，往往与潇洒无缘。潇洒，不是男人的专利品，更不是命运的恩赐物。姑娘们如有一点潇洒，那更有迷人的气质。现代人，尤其是青年人，当以通过内涵的深化与聚积，辅以恰

当的外露与表现，去体现潇洒。那么，怎样才能使你潇洒自如呢？

1. 学会准备。无论参加什么样的活动，去什么样的场所，去之前应先准备一下，例如服饰、外表等都要保持整洁，以增强自信心，尤其是正规场合更要注意仪表。另外，还需要调查清楚活动的目的、内容及人物，事先准备一些话题，以作为和别人谈话时的内容，不至于到时候手忙脚乱。

2. 学会放松。假如你要出席一次外单位举办的讨论会，一踏进会场便发现全都是陌生面孔，你开始手心出汗，心跳加速，立即想躲在一角，这时你不妨深深吸一口气，告诉自己放松情绪。接着想象，场内的人并非陌生，当你身处会场便已是其中的一分子，你和其他人并没有区别。只要你抱着此种心理，学会放松，你很快便可以投入会场的气氛中。

3. 学会自慰。若参加某个联欢会，你千万不要蜷缩一旁看热闹。其实，每一次聚会都是锻炼自己的机会，你应该在心情稍稍得到缓解后，也试着朗诵一首诗，唱一曲平时最熟练的歌，不要还没开口就想着自己不行，越是这样担心，表演的效果就越糟糕。

4. 学会随意。若参加舞会，你不会跳交谊舞也没有舞伴时，怎么办？你尽管大胆地展示自己，只要踩着点子，随便怎么舞都行。青春的你，有的是青春的朝气，如节奏强劲的乐曲，会使人不自觉地被你的活力感染，或许正因为你这种随意的清纯，使周围人羡慕不已呢！

5. 学会真诚。如果参加某个聚会，到了陌生的会场，你可以先环视四周，看看有没有较为熟悉的人，假如没有，便找一些也是单身独坐的人，他们也可能与你一样，正等候别人和他交谈。

6. 学会微笑。与陌生人交往，因为是初次见面，不要过分地奉承或认同，以免说错话而使自己更尴尬。但也不能失去仪态，最好是语调温和，别人说话时别无故插嘴，静心地聆听并回报以恳切的笑容。这会使别人如沐春风，也使你减低惶恐感。

7. 学会从容。一般说来，年轻人对生活有一种很完美的憧憬和向往。在他们的思维和眼光中，任何事物都是完美的、没有遗憾的。其实，生活中太多的不是奇遇和辉煌，而是不停地重复和平凡。刻意追求完美，无视残缺的存在是毫无意义的。所以，树立一种正确的生活信念和处世原则，以扎实、乐观、豁达、平凡的心理迎接生活的每一天，是使自己活得快乐潇洒的必要条件。这样，在遇到挫折时就会想：“生活本来就是这样，没什么了不起的。”如此，才能从容不迫，冷静处理，而不是陷于惊慌失措和忧伤中。

8. 学会调节。生活中常常看到这样一种情况，有的青年人始终很快乐，有的却总是愁眉苦脸。这种情形的根本原因不在于他们有无烦恼，烦恼人人都有，而是在于他们是否会灵活调节自己的心理、情绪的节奏。事实上，这种技巧是快乐潇洒的必要途径。如果一个情绪低落的年轻人总沉湎于忧伤，整天默默不语，他会感到这个世界越来越没有意义；如果他找个伙伴把心里憋着的话说出来或者简简单单把自己的苦闷写进日记里，他就会觉得轻松许多。这就是心理的自我调节。许多年轻人都是通过日记排遣内心的忧郁的。其实，自我调节的方法很多：忧伤时约一位伙伴去散散步，欣赏大自然的风景；心理压力小时转移一下思绪，想一些使你愉快使你笑的往事；烦躁时去跳场舞或去做一些全身心投入的事。总之，请记住一点：忧伤时千万别忘了自我调节，无论你用何

种方式。

9. 学会友谊。友谊是茫茫人生中一盏永恒的灯火，温暖我与我同行，为什么你不接纳它呢？真的，友谊在一个人的生活中是多么重要。苦恼的时候，朋友的一个问候电话，一句关切的话语会使你备感幸福；“飞来横祸”时，有朋友为你分担一半，有朋友陪伴在你身边，鼓舞你，让你欢笑逗乐，你会觉得人生原来处处有真情，生命并不满目凄凉。所以，没有友谊的人生是孤独的人生，也是残缺的人生。

10. 学会比较。有的年轻人由于其本身所具有的特点，往往喜欢比较，纵向的、横向的。有时通过比较，可以看到自己不够成熟的地方，增加自己的压力和动力。但是，盲目的毫无意义的比较是不可取的。有的人相貌一般却跟港台明星比，一味“致力”于涂脂抹粉，有的人收入平平却总和阔绰富翁的奢侈豪华比。这样比的结果，只能使自己显得无能、懦弱而丧失进一步奋斗的勇气和机会。其实，每个人的条件、修养、经历、机遇各不相同，仅作片面的表面的比较是可笑的。明智的做法，应该是和生活在周围的、和自己各方面差不多而生活得比自己充实快乐的人比较。这样，才能从中取得经验，改进自己的生活。

总之，潇洒是一种文明的精神境界，超越低级，远离庸俗。它是一种意境，一种风度，一种涵养。从本质上讲，它同“有理想，有道德，有文化，有纪律”是相通的。潇洒的人，应该是一个脱离低级趣味的人，有高尚道德的人。潇洒这种精神境界，是每个人通过努力可以达到的，重要在于提高思想修养和文化素质，树立正确的人生观，做到理想远大，道德高尚，严守纪律，再加上较高的文化素质，面对金钱名利的引诱不为所动，脱离低级趣味，才算真正的潇洒。

前 言

当代青年人的特点是，思想尚未定型，可塑性很大，他们一旦遇到艰难曲折、人生苦恼，就感到灰心丧气，丧失信心。有什么方法能使年轻人度过美好的人生呢？“潇洒人生”小丛书可谓是青年朋友的“知音”。该丛书分五册：《处世社交艺术》，着重介绍了青年人在社会交往中，如何加强自我修养，克服一些不正常的心理障碍，做精神文明建设的带头人。《学习成才艺术》，介绍了有关学习、记忆、科学思维等方面的要诀，能帮助青年人在学习中成长、成才，以便不断地充实自己，提高自己的工作能力和效率，成为建设社会主义祖国的栋梁。《欢度人生艺术》，介绍了青年人在当今竞争的社会中，如何开拓进取，增强信心，学会生活，正确选择人生道路，培养竞争意识，成为生活的强者。《谈情说爱艺术》，介绍了青年人如何建立美好的小家庭问题，正确处理好家庭生活中不可避免要出现的矛盾，使家庭成为青年人事业成功的坚强后盾。《增强魅力艺术》，介绍了青年人如何根据自身现有的条件以及生活环境，恰如其分地打扮自己，使自己在平时的学习、工作和生活中，更加潇洒自如。

本丛书在编写过程中，参考了众多的书刊杂志，限于篇幅，未能一一列出；苏全义教授为本书的出版工作付出了许多心血，在此一并致谢。

编 者

1997年1月

潇洒人生座右铭

自信——但不自负	老实——但不愚蠢
自强——但不自骄	忍让——但不软弱
自尊——但不自高	谨慎——但不胆小
自爱——但不自娇	紧张——但不忙乱
自谦——但不自卑	严肃——但不呆板
自珍——但不自赏	随和——但不失度
自责——但不自辱	幽默——但不庸俗
自知——但不自弃	爱说——但不狡辩
自立——但不自私	爱动——但不越轨
自由——但不自纵	单纯——但不幼稚
坚定——但不固执	尊重——但不迁就
活泼——但不轻浮	热情——但不轻狂
勇敢——但不鲁莽	和气——但不盲从
沉着——但不寡断	诙谐——但不粗俗
机警——但不多疑	玩笑——但不伤人
豪放——但不粗鲁	

目 录

一、开拓进取篇

怎样培养进取意识.....	3
怎样善于认识自己.....	4
怎样才能出类拔萃.....	6
怎样学会自我突破.....	9
怎样学会突破内向	16
抓住并把握机会术	19
学会培养竞争心理	22
怎样实现自我控制	23
如何学会战胜自己	24
怎样学会自我改善	25
如何学会自我独立	26
怎样学会自我支配	28
怎样学会自我判断	29
怎样学会自我表现	32
怎样培养你的毅力	37
怎样培养你的耐性	38
怎样培养你的恒心	39
怎样培养坚忍性格	40
怎样才能自我创业	41

怎样工作表现突出	42
如何爱自己的工作	43
怎样才能事半功倍	43
聪明应当用妙方助	47
正视人生的挑战	49
怎样找到你的优势	51
如何保持最佳心态	53
怎样提高你的威信	55
如何掌握创新要素	56
怎样才能成就杰出	57
在职人员自我开发	60
尽快掌握新知识法	61
应有的心理素质	62
未来人才素质特征	63
学会科学利用时间	64
怎样摆脱无益闲聊	68
怎样学会善于聊天	69
怎样学会摆脱无聊	71
怎样学会积极休息	72
革除不良习惯要诀	73

二、树立信心篇

怎样学会树立信心	79
怎样学会增加自信	81
怎样学会表现自信	84
怎样设计理想蓝图	84
像天才推理和抉择	85

了解自己黄金时代	87
怎样才能起步顺利	88
怎样才能富于想象	90
怎样才能捕捉直觉	91
请你听听这些忠告	92
学会有效自我磨练	94
如何学会自我欣赏	95
怎样学会悦纳自己	96
个性可以自我塑造	98
怎样学会魅力塑造	99
怎样才能赢得人心	104
你会有使不完的劲	105
怎样做个生活强者	107
怎样学会保持智力	108
努力培养良性情绪	109
怎样做出聪明选择	112
怎样改变他人观点	113
怎样纠正他人错误	114
怎样才能做个超人	115
怎样学会有求于人	115
怎样培养你的灵感	117
怎样才能多些主见	118
怎样使点子常涌现	119
怎样防止意志动摇	120
怎样学会走向社会	121
如何学会毛遂自荐	122
怎样学会写自荐信	126

怎样应聘考试过关·····	128
考试怎样临场发挥·····	130
怎样才能面试成功·····	132
学会求职面试发问·····	133
求职面试留好印象·····	134
怎样学会求职业·····	134
怎样学会逆境取胜·····	136
怎样走出失败困惑·····	138
怎样纠正挫折心态·····	139
如何正确面对打击·····	140
如何正确面对失败·····	141
如何面对劣性刺激·····	143

三、学会生活篇

怎样选择人生道路·····	149
怎样学会选择事业·····	150
怎样学会品味人生·····	153
怎样学会老实做人·····	154
怎样学会选择生活·····	155
怎样学会改变生活·····	157
怎样欢度快乐人生·····	158
怎样才能滋生快乐·····	164
怎样享受人生乐趣·····	165
怎样学会活得轻松·····	167
怎样学会身心舒畅·····	168
怎样使自己更宽松·····	171
人怎样活得有质量·····	173

怎样才能受人欢迎.....	174
怎样赢得他人尊重.....	177
怎样营造美好心境.....	178
怎样让自己更可爱.....	181
怎样学会培养友爱.....	182
要让内心发出微笑.....	182
怎样能够获得幸福.....	183
人生怎样才算幸福.....	185
怎样才能保持本色.....	186
怎样增强你的活力.....	188
怎样培养愉快情绪.....	189
怎样学会得体应酬.....	190
怎样学会绝妙逗笑.....	191
怎样学会表现老练.....	193
怎样学会表现亲切.....	195
怎样学会表现热忱.....	197
怎样学会表现开朗.....	199
怎样学会表现诚实.....	200
怎样学会克服拖拉.....	202
怎样生活更多彩多姿.....	203
怎样生活更加从容.....	204
怎样学会鼓励他人.....	204
怎样学会与人争论.....	206
怎样对待人生险阻.....	208
对付别人不理睬你.....	209
怎样学会自我振作.....	210
怎样学会心理调节.....	210

巧妙调节紧张气氛.....	211
怎样保持心理年轻.....	212
自我感觉不要太好.....	213
怎样学会自我表露.....	215
怎样学会把握人生.....	215
怎样学会对待别人.....	216
怎样学会驾驭激情.....	217
怎样改变任人左右.....	218
怎样学会坦然.....	219
怎样学会生存.....	220
使你心境自在逍遥.....	221
20 岁前要做的事	223
双休日怎样休息好.....	225

一、开拓进取篇

前途很远，也很暗。然而不要怕。不怕的人面前才有路。

