

人生智慧书系

人生的66把钥匙

SIXTY-SIX KEYS ABOUT LIFE

白天 / 编著

把握人生钥匙 开启成功大门



中国社会科学出版社

— 人生智慧书系 —

人生的 66 把钥匙

SIXTY-SIX KEYS ABOUT LIFE

白 天 / 编著

中国社会科学出版社

(京)新登字 030 号

图书在版编目(CIP)数据

人生的 66 把钥匙/白天 编著. - 北京:中国社会科学出版社,1999.9

ISBN 7—5004—2917—8

I. 人… II. 白… III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(99)第 61608 号

中国社会科学出版社出版发行

(北京鼓楼西大街甲 158 号)

北京平谷大北印刷厂印刷 新华书店经销

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:10.50 插页:2

字数:230 千字 印数:1—10000 册

定价:19.80 元

前 言

人生在世，无论生活还是工作，总难免遇到解不开的锁，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镕铸而成，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解之锁，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

目 录

人
生
的
66
把
握
是

怎样才能成为一个幸福的人	(1)
一、干事投入，心怀虔敬	(2)
二、有自己的立场，从容笃定	(3)
三、面对未知，相信未来	(3)
四、正视客观，正直诚实	(4)
五、对生活充满新鲜感	(5)
学会把握生活中的基本规律	(6)
一、认清事情的本质	(6)
二、尽人事听天命	(8)
三、倾听别人的谈话是有益的	(9)
四、宽容可以融化矛盾	(10)
改变生活现状的途径	(11)
一、寻求新生活	(12)
二、突破生活中的限制	(12)
三、放弃无谓的东西	(13)
四、扩大交际圈	(13)
五、把难题化整为零，去宾取主	(14)

六、强化和重复	(14)
把握成功的法则	(16)
一、工作是成功的基础	(16)
二、要充满耐心面对生活	(16)
三、树立远大的人生目标	(17)
四、有备无患	(17)
五、用微笑对抗逆境	(17)
六、制定计划就得付诸行动	(18)
七、乐观精神不可少	(18)
八、轻装前进	(18)
九、珍惜时光	(19)
十、保持自我	(19)
把握瞄准目标的心理罗盘	(20)
一、让目标常常萦绕在脑际	(21)
二、发现自己的兴趣所在	(21)
三、启动目标的伺服机构	(22)
四、删繁就简、化整为零	(22)
五、减少不必要的人际约束	(23)
六、帮助别人，就是帮助自己	(24)
七、按自己的方式接近目标	(25)
做好迎接好运的准备	(27)
一、做好冒风险的准备	(27)
二、打好化难为易的基础	(29)
三、千万不能固执	(30)
四、广泛接触各色人等	(31)
五、创造性地运用毅力	(31)
六、“幸运”的代名词是工作	(32)

抓住机遇，把握机遇	(33)
一、认识机遇的价值	(34)
二、控制冲动，平静处事	(34)
三、相信直觉，敢于预测	(35)
四、换个角色看人看事	(36)
莫让厄运近身来	(37)
一、丢掉虚妄的想法	(37)
二、创造自己的资本	(38)
三、不要伤害朋友	(39)
四、改掉坏习惯	(39)
五、溶入所处的人群	(40)
六、不要怨天尤人	(41)
七、放弃不太重要的事情	(41)
充分发挥天赋才能	(42)
一、过一种全面的生活	(43)
二、选择一个喜爱的职业	(43)
三、对每一项难于应付的任务在头脑中 进行预演	(44)
四、追求成果而不苟求完美	(44)
五、不图安逸，甘愿冒险	(45)
六、绝不低估自己的潜力	(45)
七、与自己而不是与他人进行竞赛	(46)
合理开发自己的智能	(48)
一、系统测验与考核	(50)
二、培养阅读技能	(50)
三、让环境充满思想性	(51)

不要压制自己的智慧..... (52)

- 一、拒绝任何好的计划 (52)
- 二、对自己正确的想法草率否决 (53)
- 三、不作大脑营养的补充 (53)
- 四、虚伪的谦虚 (54)
- 五、转移精力 (54)
- 六、急于求成 (54)
- 七、依恃于灵机一动的主意 (55)
- 八、妄想做全才 (55)
- 九、假设好主意别人都想过了 (55)
- 十、认为思考是灰色的 (56)

培养直觉和预言天资..... (57)

- 一、人人都有预言天资 (58)
- 二、预测的四种模式 (59)
- 三、预言天资的训练方法 (61)

学会思考的技巧 (62)

- 一、全面考虑事物的优点、缺点
及其重要性 (62)
- 二、考虑所有因素 (63)
- 三、考虑后果及其连锁反应 (64)
- 四、明确意图、目标和真实目的 (64)
- 五、提出优先考虑的问题 (65)
- 六、选择范围、可能性 (65)

克服思考的习惯模式..... (67)

- 一、全面搜索 (68)
- 二、暂停判断 (68)

三、重新排列组合	(69)
四、尝试新的途径	(69)
五、陷于困境时暂停	(70)
六、跟别人讨论	(70)
如何纠正偏见	(71)
一、防止理论、观念和假设的误导	(71)
二、防止最先进入脑中的想法的误导	(72)
三、防止他人影响的误导	(73)
四、防止联想的误导	(73)
如何戒除不良习惯	(74)
一、决定改变旧习	(75)
二、进行觉察训练	(76)
三、设计戒除旧习的策略	(77)
四、用替代行为取代旧习	(79)
五、持之以恒，并记录进步的过程	(80)
六、学会处理失误	(81)
冲破条条框框的束缚	(82)
一、找出那些不适用的规则和标准	(83)
二、下决心改变你不欣赏的规矩	(83)
三、不要陷入对错的圈套	(84)
四、就事论事	(84)
五、自己的事就是自己的事	(84)
六、照意愿行事	(84)
七、推己及人	(84)
放下人生的包袱	(86)
一、时间可以帮助我们	(87)

二、让朋友帮着分担痛苦	(87)
三、面对现实, 节痛顺变	(88)
四、原谅自己的过失	(88)
五、助人为乐	(88)
六、用积极的目光看待生活	(89)
消除标签, 摆脱旧我	(90)
一、少用标签	(91)
二、请朋友帮助	(91)
三、制定新目标	(92)
四、写行为日记作记录	(92)
五、及时纠正	(92)
六、逐个消除	(92)
七、重点突破	(93)
告别悔恨, 消除忧虑	(94)
一、消除悔恨的一些措施	(94)
二、消除忧虑的一些措施	(96)
打好“内心的竞赛”	(98)
一、把眼睛盯在球上	(99)
二、信任自己	(100)
三、集中注意力于正在发生的事	(101)
四、不要担心输赢	(101)
五、不要怀疑自己的潜能	(102)
把困难和挫折踩在脚下	(103)
一、保持冷静、积极思考	(103)
二、认清困难和挫折的长处	(104)
三、坏事可以变成好事	(105)

如何找到合适的工作	(106)
一、确立一生的目标	(106)
二、确认你的技能	(107)
三、考虑你的侧重点	(108)
四、研究求职市场	(108)
五、主动进攻	(109)
六、与上层人物谈话	(109)
建立自信的五项原则	(110)
一、挑前面的位子坐	(110)
二、练习正视别人	(111)
三、把你走路的速度加快 25%	(111)
四、练习当众发言	(112)
五、咧嘴大笑	(113)
捍卫自己的尊严	(114)
一、采取必要的行动	(116)
二、拒绝不该你干的事	(116)
三、说话办事干净利索	(117)
四、不说软话	(117)
五、委婉地制止欺你者	(117)
六、要设法体现你的自主精神	(118)
七、不要为自己正当的行为内疚	(118)
有助于决策的六项策略	(119)
一、平衡表	(119)
二、“试车”和时间预测	(120)
三、回声板	(121)
四、信息的收集和筛选	(121)

五、处理好连锁反应	(122)
六、注意储备精力	(123)
快刀斩乱麻的问题解决术	(124)
一、第一阶段：弄清问题	(124)
二、第二阶段：尽量想出多种解法	(125)
三、采取 S·T·E·P 步骤	(125)
四、问题解决术四准则	(125)
管理时间的九大策略	(127)
一、利用你的起动机	(128)
二、让时间表为你服务	(128)
三、每说一个“行”就是对另一件事 说“不行”	(129)
四、远方的大象	(129)
五、意大利腊肠	(130)
六、及时叫停	(130)
七、摆上桌面就一次	(130)
八、约会要有明确的开始和结束时间	(131)
九、定时做计划	(132)
每天抽出一小时	(133)
一、抽出一小时来丰富自己、 适应工作	(133)
二、抽出一小时来学习新知、 跟上时代	(134)
三、每天一小时的业余爱好， 也可成就专才	(135)
四、每天一小时的业余爱好 可以促进工作	(136)

五、每天抽出一小时并不难	(136)
警惕拖延的恶魔	(138)
一、警钟长鸣、常备不懈	(138)
二、痛下决心，各个击破	(139)
三、分清轻重缓急	(140)
四、为自己规定一个时限	(141)
五、不要避重就轻	(141)
六、不要因为追求十全十美而 裹足不前	(142)
把学习变成一件愉快的事情	(143)
一、让开头轻松一些	(143)
二、创造一个良好的学习环境	(144)
三、利用你一天中最好的时间学习	(144)
四、每次学习的时间不要太长	(144)
五、学习要多样化——巧克力的启示	(144)
六、将大计划分解为小片	(145)
七、整理成果，以便利用	(145)
八、每个学习阶段完成要奖赏自己	(146)
提高记忆力的内外部手段	(147)
一、条理化：分解、提示、联系和理解	(147)
二、有效的复习	(149)
三、回忆抑制遗忘	(149)
四、记忆术的运用	(149)
五、赖笔头胜过好记忆	(149)
六、勤翻备忘录	(150)
七、主要的备忘录只能有一本	(150)

如何有效地获取财富	(151)
一、寻找发财的捷径	(151)
二、把精力放在招财上	(152)
三、借鸡生蛋	(153)
四、尽量对自己的职业感到满意	(153)
与人交往的技巧	(155)
一、你就是留给别人印象的信息源	(156)
二、展示最佳状态的真我	(156)
三、用眼睛和笑容说话	(157)
四、要合适的时间表现自己	(158)
五、全身心投入以带动别人	(158)
六、轻松开朗赢得愉快融洽	(159)
人际有效沟通五原则	(161)
一、分清感情和关系	(161)
二、学会尊重对方	(162)
三、改掉说“你”的习惯，用“我” 来表达	(162)
四、关系是双向的	(162)
五、良好的关系相辅相成	(162)
吸引别人的技巧	(164)
一、包容心大的人才可以与各种人相处	(164)
二、认可比包容心更能获得人心	(166)
三、重视更能激动人心	(167)
说话是一门艺术	(169)
一、认识自己，提高信心	(170)
二、语言要加点儿幽默	(171)

三、善意的劝解还要把握分寸	(171)
交谈十要	(173)
一、要引导别人进入交谈	(173)
二、要简洁而有条理	(174)
三、要避免过多的“我”	(175)
四、要尽量少插嘴	(175)
五、要避免令人扫兴的话题	(176)
六、切忌不要伤害别人	(177)
七、要杜绝背后诽谤别人	(177)
八、要讨论而不要争吵	(178)
九、要能容纳他人	(179)
十、要学会倾听	(179)
倾听之道	(181)
一、校正情绪	(181)
二、平等地对待每个人的言论	(182)
三、主动提出问题与人探讨	(182)
四、不要过早地下结论	(183)
五、了解对方的需要	(183)
增强我们的说服力	(184)
一、掌握说服别人的环境	(184)
二、仪表要与场合合拍	(185)
三、善于与人平等相处	(186)
四、征求对方的意见	(187)
五、论证要有力	(187)
六、举实例证明你的观点	(188)

让赞美的阳光普照四方	(189)
一、赞美了别人，别人也会适时地 回报你	(189)
二、毫不吝惜地赞扬平凡的人、 平凡的工作	(190)
三、赞扬比批评更积极有效	(191)
学会说“对不起”	(193)
一、道歉是一种风度	(194)
二、暗示“对不起”	(195)
三、一旦反省立刻道歉	(195)
四、要接受别人的道歉	(196)
五、不要为了和好盲目道歉	(196)
把礼貌当作行为的准则	(197)
一、讲礼貌要坚持从小事做起	(199)
二、思想上要懂礼	(199)
三、从别人的礼貌上寻找自身的 缺陷	(200)
把交友当成生活的内容	(202)
一、把交朋友当成一项生活内容	(202)
二、小事不可忽略	(203)
三、向朋友敞开心扉	(203)
四、求同存异	(204)
五、小气难交真正的朋友	(204)
六、接受朋友的帮助	(205)
七、多交诤友	(205)
八、相互督促	(206)

人们有权犯错误	(207)
一、错误是丰富阅历所不可少的	(207)
二、别人并不关注于你的错失	(208)
三、过分关注错误就会远离成功	(209)
四、权威人士也会犯错误	(209)
五、承认错误，面向明天	(210)
不要掉入强求公平的陷阱	(212)
一、“这太不公平”——消极的口号	(213)
二、忌妒：“寻求公平”的一种表现	(213)
三、消除强求公平心理的措施	(214)
你无须得到别人的赞许	(217)
一、分清你我	(218)
二、提出自己的看法	(218)
三、不理睬反对意见	(219)
四、不强求别人理解	(219)
五、避免勉强的道歉	(220)
六、少发问、多陈述	(220)
消除羞怯心理	(222)
一、克服自卑，建立自信	(224)
二、多学几套交际本领	(225)
三、经常检讨、反思	(225)
四、观察他人，帮助自己	(225)
挣脱压力的困扰	(226)
一、常记“比下有余”	(226)
二、想像着自己活在美好中	(227)
三、抑制压力	(227)