



金苹果口袋丛书
JinPingGuoCangShu

处世要诀



陕西旅游出版社

金苹果口袋丛书

处世要诀

言生居士 编著

陕西旅游出版社

(陕)新登字 012 号

金苹果口袋丛书

处世要诀

策 划 ☐ 邹 笛

编 者 ☐ 言生居士

责任编辑 ☐ 薛 放

封面设计 ☐ 西安龙源文化传播公司

出版发行 ☐ 陕西旅游出版社

经 销 ☐ 新华书店

制 作 ☐ 金苹果工作室

印 刷 ☐ 空军西安印刷厂

版 次 ☐ 2000 年 10 月第 1 版 第 1 次印刷

开 本 ☐ 850 × 1168 毫米 1/48

印 张 ☐ 4

印 数 ☐ 1-10000

定 价 ☐ 8.00 元

ISBN7-5418-1093-2/G · 268

版权所有 翻印必究



目 录

一、绝代潇洒——养生篇

和忧郁说 Bye-Bye	1
快乐的佛陀	3
日日是好日	4
化解忧郁的途径	5
让忧郁到此为止	7
自贬——成功的突破	9
求人之贵	10
亮出你的丑陋来	12
难得糊涂	13
忍耐的妙用	14
谦逊的受用	15
制怒秘方	16

二、八面来风——处世篇

宽容的真谛	19
说服别人的艺术	21
成功批评的招数	23

三、心心相印——交友篇





避免无谓的争论	28
抢先认错	29
没有拒绝融化的冰	30
YES 大于 NO	31
寻找共同点	32
让你一次恨个够	32
善意的谎言	33
设身处地	34

四、心悦诚服——迷你篇

学会关心别人	35
学会赞美别人	36
以微笑传达心意	38
牢记对方的姓名	40
投其所好	41
谈论对方感兴趣的事	43
重视对方	44
背后称赞别人	45
成功地改造别人的方法	47

五、百发百中——知人篇

百发百中的“测人术”	52
巧用逆反心理	53
巧用激将法	54
如何克服晕轮效应	55
谨防心理定势	56
谨防“注意的盲区”	56
留下美好的“第一印象”	57





六、声音魔方——语言篇

语言的误区	58
倾听式应答	61
人体语言之谜	64

七、推销自己——应对篇

自我介绍应该注意的事项	70
寒暄问候的要诀	71
谦恭未必合适	71
用肯定语气抓住对方的心	72
自我介绍成功秘诀	72
跳槽时的自我介绍	73
面试时的自我介绍	73
受奖时的自我介绍	74
初次交易时的应酬	74
介绍别人与被介绍时的应对	75
拒绝的艺术	75
逢年过节拜访上司家的应对礼节	76
送礼时的问候语	76
探病时的问候语	77

八、悬河之辩——口才篇

鼓起勇气	78
减低紧张感	79
勤加练习	80
激起听众的共鸣	80
争取认同感	81
燃烧的热情	81





以真诚穿越听众的心	82
尊敬听众	83
如何使谈话更加鲜明生动?	83
九、成功之路—修身篇	
“只为今天”	85
报复等于帮助对手	86
乐于给予	87
常想得意事	88
举世无双的你	88
品味苦难	89
一日不作，一日不食	89
从他人的批评中获益	90
学会反省自己	92
金钱的价值	92
养成乐观的态度	93
克服自卑感	94
自信:迈向成功之路	96
十、鱼水之欢—家庭篇	
体贴互爱	98
适度的空间	100
“妻管严”要不得	102
切莫喋喋不休	103
分担家务	104
永远在初恋	105
赞美对方	106
吵架的技巧	109





“旧情”不可重溫	110
当“第三者”插足时	111
夫妻性生活协调的艺术	112
十一、情到极处——禅悟篇	
本我的追寻	113
不二法门	119
无心之美	143
空的智慧	149
禅门情似海	156
生命的大解脱	163





绝代潇洒——养生篇

和忧郁说 Bye-Bye

自古以来，很多人为了寻求心理的宁静，踏遍千山万水，寻师访道，请求智者指点解脱之方。

有一天，一位居士请求禅宗三祖僧灿给自己指出一条解脱之路。僧灿问：“谁绑住了你？”那人说：“没有谁绑住了我啊。”僧灿说：“既然没有谁绑住你，你就是已经解脱了，哪里还用得着去寻求什么解脱呢？”那人听了，陡然大悟。

那人就是道信，后来，他成了禅宗的第四代传人。这则故事对现代人的启示就是：忧郁自心生。

发生了的事，十倍的忧郁也无济于事，如果你只知为它而忧郁，那只是自己和自己过不去。做任何一件事时，我们不妨抱最大的希望；然而，与此同时，请别忘了，也要做好最坏的打算。如此，你就有能力去承受住最糟的情况。

如果你担忧什么的话，不妨强迫自己去勇敢地面对它。只要拿出勇气去面对最坏的情况，并在精神上准备接受它，你就能冷静下来，从而亡羊补牢，尽快地想出弥补的办法。

不知道怎样抗拒忧郁的人，往往会短命而死。许





多疾病，都是因忧郁而起的。比如胃溃疡的产生，不是由于吃了什么东西而得的，而是因为过多的忧郁。当忧郁过度时，恶劣情绪不但进入你的肉体，而且侵蚀了你的精神，进入到你的血液之中，这便有了悲剧。当你的情绪稳定之后胃溃疡也往往就随之消失了。此外，过度的忧郁还会导致心脏病、高血压、风湿症、关节炎、甲状腺病、糖尿病……它们都是忧郁的亲戚。

根据著名的医学界人士调查的结果，躺到医院的病床上的人，有一半以上是患有精神病的人。而导致精神病的原因，正是情绪上的悲观、恐惧、颓丧、绝望等情形。

二战期间，美国有30万人死于战场上，可同一期间，死于心脏病的却有200万人。其中有100万人的心脏病是由于过度紧张和忧郁而引起的。

前不久，报纸上有一则消息说，有位钳工师傅的儿子不幸被汽车轧死，他悲痛欲绝，处理完儿子的丧事后，老师傅带着沉重的心理上班，在上班的第一天又出了工伤事故，他的左手被机器压碎了。大家议论纷纷，说：“真是祸不单行！”

生活中之所以会出现“祸不单行”，正是由于消极情绪引起的。前一个“祸”产生后，遭祸的人会产生消极情绪，这就大大地增加了第二次遭祸的概率。消极的情绪会使人对自己的力量丧失信心，不知不觉地使自己的视觉、听觉、触觉的反映减慢，迟钝麻木，动作失调，在这种情况下，就难免会发生事故了。

可见，只有把“祸”——不管它是多么的大——忘掉，才能使“祸不单行”变成“祸只单行”。

一个明显的事实是：没有什么比忧郁更能使女人老得更快了。所以，对于一个女孩子，最好的美容佳品不





是什么进口名牌化妆品，而是她去除了忧郁心理之后那充满青春之美的微笑。

快乐的佛陀

一个没有欢笑的人就好像是一棵无花的树。

在中国古代，有一位家喻户晓的人物，相传他就是弥勒佛的化身，快乐无忧的布袋和尚。他平常背着一只布袋，总是乐呵呵的，在街上碰到小孩子，就把他从别处讨来的糖果分给他们；困了，就美美地睡上一觉。他似乎从来不知道什么叫做忧郁。无论当时有什么人问他，他会笑得更厉害，他从一个村落笑到另一个村落。

一群人追随在后面看他笑，渐渐地，他的笑变得很有传染性，人群中的一些人也跟着笑了，接下去另外一些人也开始笑了，到后来所有的人都跟着笑了。他们从没笑得那么尽兴，那么强烈。当他们笑过以后，他们突然发现自己清纯了许多，甚至集市都被改变了，以前这是个只有金钱和丑恶的地方，现在已经没有一个顾客了，他们忘了自己来这儿的口的，忘记了是来买和卖的。没有人贪婪，每个人在阳光底下都是浑身透明。他们走遍了整个中国，从一个地方走到另一个地方，从一个村庄走到另一个村庄，帮助人们去笑，悲伤的人、忧郁的人、绝望的人，都开始和他们一起笑，他们都如释重负，感受到前所未有的轻松……

布袋和尚的整个一生，只做了一件事，那就是笑。欢笑是他的信条，他的经典，他的整个生活。连他在睡觉的时候也在笑，他有一个大肚子，那里面全是欢笑。他除了笑不做任何事，但是这已经足够了，这个发自内





心的如此深刻的笑，驻留在每个听得见笑声的人心之中。每个人都被笑所滋养，被笑所净化，感受到前所未有的美好本性。

这个布袋和尚是非常有意义的。在这个尘世中，很少有人像他那样充满欢笑地走过。人们习惯于将人生变成一出悲剧，将生命变成一堆悲伤，即使当你笑的时候，你也没有真的笑，那只不过是强装出来的而已……

日日是好日

人要是一味地思量过去和未来，将变成一株枯草。昨天不可得，明天尚没来，我们唯一可以把握住的，只有今天。

大多数的人，都沉湎在对过去和未来的想像之中。要么是成为喋喋不休地诉说儿子被狼叼走了的祥林嫂，要么成为卖鸡蛋的小女孩。可怜的祥林嫂之所以可怜，就在于她无法从儿子被狼叼走了的阴影中摆脱出来，而生活在不幸的回忆中；而那位小女孩的鸡蛋还未拿到市场上去卖，就幻想着如何换来钱去买她的花裙子，结果却在想入非非中跌倒，一切的一切都转眼成空。

我们都习惯于人生在世快乐时少忧郁多的说法，为什么不能把它颠倒一下呢？明天的负担加上昨天的拖累，就会成为今天的磕绊。当你为过去和未来担忧时，精力无谓地耗损，精神白白地苦闷。你的生活愁云密布，沉重之极。

即使昨天是个失败者，这又有什么关系呢？你是生活在今天，还有明天。拿出你的所有热忱，把今天的工作做得尽量完美，这就是你对明天最好的准备。



因此，请试着养成这样的一个习惯：把过去和未来紧紧地关在今天的大门之外，你就生活在“完全独立的今天”，如同卡耐基所说的那样。就像进了铺有地毯的门，必须把鞋子脱放在门外一样，你只有把烦恼脱在门外，才能进入完全的今天，感受那份温馨和惬意。

不要只关心秋天的果子，而忘了欣赏枝头那美艳的春花。睁开眼睛看看，你就会发现，每一天早晨的太阳都是同样的鲜新美丽：

看着这一天！

因为它就是生命，生命中的生命。

因为昨天不过是一场梦，

而明天只是一个幻影。

但是活在很好的今天，

却能使每一个昨天都是一个快乐的梦，

每一个明天都是希望的幻景。

所以，好好地看看这一天吧，

这就是你对黎明的敬礼。

化解忧郁的途径

当忧郁发生时，你不妨试着这样分析：(1)我所害怕的到底是些什么？(2)我该怎么办呢？在纸上写下你准备采取的行动以及每一种行动可能产生的结果。

等你把每一件事情都想清楚了，在采取行动之前，就会非常坦然自若，从而游刃有余地处理好一切。

克服忧郁的一个最简单的方法就是：投身于工作之中。别让你闲着，而用一些事情来充实自己。这些事，不论大小，只要你充满热情地去做，你就会快乐起





来。心理学上的一个最简单的原理是：心无二用。你不可能兴致勃勃地干一件事，而同时又忧心忡忡地想着另一件事。当你专心于一件事时，忧郁就被挤出心理的大门之外了。

我的一个朋友，各方面条件都很不错，却因为一时的冲动而不得不娶了一个结过婚的带有一个孩子的女人，好长的一段时间内，他的脸上都愁云密布，没有往日的神采。有一天，他接到了一家出版社的一部书稿的写作任务，写的是“笑傲江湖”的李白。他接受任务后，就专心致志地投入了写作，半年后，朋友们发现，他的气色好多了。后来，他对别人说，写这部书稿，是他结婚以来的第一次放松，第一次有了活力。“治疗忧虑的特效药就是让自己沉浸在工作里。”从此，他不准备让自己有过多的空余时间，而是把精力都投入到写作中去，一连出版了好几本儿童方面的图书。

克服忧郁的第二个方法：风物长宜放眼量。我的另一个朋友，在文革中，仅仅因为说了一句真话，被打成了右派，坐喷气式、进牛棚，被放逐到云南西双版纳热带丛林中，干的是割树胶一类粗活，整天与蚊氓为伴。当时没有生活费用，经常是腹空如鼓。下雨天，就将埋死牛的洼地里积着的水，用脸盘盛回来放到火上熬干，这样便可得到一点点油脂来做菜。那时，他每天的最大乐趣就是晚上在松明边写作。十年动乱过去后，他考上了一位著名文艺理论家的研究生。在攻研期间，他整天乐哈哈的，全不似那些的“不识愁滋味”的少年郎。当他的儿子整天为工资待遇问题而困扰、苦闷不堪的时候，当他的儿子因为没有评上职称、媳妇便像吃了老鼠药似的时候，他便对儿子说：“你要是每天喝几两清得见底的稀饭而不得不弯腰驼背工作十几个小时的话，



你就会发觉你现在担心的事情是多么的微不足道!”

克服忧郁的第三个方法:时空的净化。从历史、宇宙中寻求超脱,是一个立竿见影的方法。走进你的书房,闭上眼睛,走向专放历史书籍的书架前,随便伸手取出一本书,随便翻开一页,然后睁开眼睛,读上一小时,你就会体会到世界上充满了悲剧故事。在阅读完历史后,你将会明白,即使像目前这样坏的情况,实际上也比以前好得多。“古来圣贤皆寂寞。”大凡事业有成的人,往往都曾有过一段坎坷的历史。这些看似不幸的遭际,使他们对人生更多了一层体验,更多了一层洞察。古时的圣人如孔子,也不免“忙忙如丧家之犬”的自嘲;今时的伟人毛泽东,成功前又经历了多少颠沛流离?人生的路太平了,不知道摔跤是怎么回事,早晚还得摔几跤;相反,如果摔过几次跤了,往后跌倒的情况就会大大减少。读一读历史,试着将你的眼光扩展到一千年以远,你就会发现“你的”烦恼是多么微不足道;同样,如果把自己放在宇宙的大坐标系上来考虑,就会发现我们同广大无垠的宇宙相比,渺小得如同泰山上的寸土,沧海里的一粒小米,宇宙尚有生成坏灭之法,何况区区的个人?个人的忧郁又值几何?

让忧郁到此为止

中国古代有两则这样的故事:

一则是说杞国有个人,担心天会塌下来,他想:“如果天塌下来了,人还能躲到什么地方去呢?世界末日岂不就要到了吗?这些世上的人为什么如此糊涂,竟然对此毫无察觉呢?”因此,他整天到晚吃不下饭,睡不着觉,一天一天地消瘦下去,最后竟因过度忧郁而死。





另一则是说，后汉有位叫孟敏的人，一日临吃饭时，手里的瓦罐突然掉到地上，摔个粉碎，他头也没回就继续往前走了。名士郭泰见状，问他为什么要这样，他说：“瓦罐已经破了，还回头看干什么？”郭泰不觉大为感叹。

这两则故事说明了截然相反两种处世哲学：第一种是庸人自扰，消极悲观；第二种则是襟怀坦荡，乐观潇洒。

这两种处世态度的是非优劣，今人自可一目了然。我们大多数人喜欢杞人忧天，为过去已发生过的事情忧虑，殊不知，我们只能想方设法改变几分钟之前发生的事对现在的影响，却不能改变已经发生过的事情。即使你丢了大一笔钱，或是和恋爱多年的女友洒泪分手，或是莫名其妙地被老板训了一顿，那又有何妨？发生的已经发生了，你无法改变，如果不想再错上加错，那么你必须立即采取的行动就是：忘掉它，这样才能轻松地走你的路。

我的一个朋友，有一年飞抵海南炒房地产。那时海南这方面的生意正行情看涨，寸土尺金。所以他动用了几百万的资金在海口近郊购置了一大块地皮，准备待价而沽。不料，后来的行情突生巨变，房地产热大幅度滑坡，周围的开发区迟迟不见动工，这一片地皮只有闲置下来，不但没有脱手，反而每月都得应付各种各样的管理税，目前已白白地花掉了好几十万。面对着这样的局面，这位朋友并没有垂头丧气，而是果断地采取措施，将人员及时从海南抽回，只留下一个人在那儿看地方，公司又风风火火地搞起了新的项目。很快地打开了新的局面。当别人谈及这一段曲折时，我的朋友坦然地一笑：“我就是输得起，所以爬起来也快。我不相信我会





屡战屡败，所以我屡败屡战。让忧郁到此为止！这就是我致胜的诀窍。”

自贬——成功的突破

威尔逊当选为美国新泽西的州长之后，有一次在纽约出席一个宴会，主持人介绍他时，称他为“未来美国的总统。”这句对他的刻意恭维之语，却使在坐的其它人立生了相形见绌之感。

威尔逊想扭转这种一人得意众人失意的场面，立即起立致词，在说了几句开场白之后，他讲了一个自己在火车上大醉一场、连自己的姓名都忘了的故事，然后说：“自然，我知道自己的名字，可是我却不知道自己的目的地在哪里。”

一席话惹得听人哄堂大笑。威尔逊的幽默，使他更享盛誉。

威尔逊并不只是讲了个笑话来取悦众人，他是运用了最有效的策略：贬低自己，从而将别人的“自我”抬高起来。在使众人愉快的同时，让他们感到他们并不是不如自己，甚至在某些方面比他更优越。这样在开心的一笑中就自然而然地化解了对方的敌对不服的恶意。

传道士费斯克牧师，由于坦诚地在布道中讲了一些牧师的短处，他的自责拉近了听众的心理距离，结果取得了出人意料的成功，他的说教受到了听众前所未有的赞赏。

最妥当的幽默用法，是常常找出你自己的可笑之处，拿来开开玩笑，而千万不要找别人的可笑地方大加调笑。如果你这样做了，那么你所得到的效果，将与你希望的恰恰相反。

