

主编：韩继忠 王湘燕

生

活

的

艺

术

国际文化出版公司

生活的艺术

主 编 韩继忠 王湘燕

国际文化出版公司

图书在版编目(CIP)数据

生活的艺术/韩继忠,王湘燕主编, - 北京:国际
文化出版公司, 2000. 8

ISBN 7-80105-887-9 I. 生… II. ①韩… ②王…
III. 社会生活 - 基本知识 IV. C913

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 68688 号

◎ 生活的艺术

主 编 韩继忠 王湘燕

责任编辑 李正堂

封面设计 一心工作室

出 版 国际文化出版公司

经 销 全国新华书店

印 刷 河北省怀来县印刷厂

开 本 850×1168 毫米 32 开

字 数 274 千字

印 张 11.625

版 次 2000 年 8 月第 1 版

印 次 2000 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1-5000 册

书 号 ISBN 7-80105-887-9/C·291

定 价 18.80 元

国际文化出版公司地址

北京安定门内大街 40 号 邮编 100009

电话 64010831 64010840

NA43/03

前 言

有人说，生活如画，风光旖旎，春意融融；
有人说，生活如麻，剪不断，理还乱；
有人说，生活如酒，任岁月蹉跎，愈久弥香；
有人说，生活如梦，是非成败，转眼成空；

.....

其实，生活本身更像一杯掺有些许杂质的水，既不辉煌也不黯淡，既不清晰也不杂乱，既不甜蜜也不苦涩，既不只有现实也不仅存梦幻.....

生活需要元素，幸福、事业、家庭、社交、礼仪是它的筋骨和血脉；

生活需要艺术，知识、技巧、态度、方法是它的锦衣和华冠。

我们也许是天才，也许是凡人，也许出生在深宫内院，也许扎根于布衣之家。无论如何，我们都需要艺术地生活。我们不必璀璨，但可以幸福；我们不必卓越，但可以成功；我们不必举案齐眉，但可以和美；我们不必国色天香，但可以富有魅力；我们不必雍容华贵，但可以高雅迷人。

本书将着重探讨生活中人人都必须面对的五个问题：即我们怎样才能使生活由平淡变得靓丽；使事业由低迷走向成功；使家庭由“战场”变成乐园；使社交由黯淡无光变得魅力四射；使举止由粗鄙不堪变得温文尔雅。

事业成功，家庭美满，社交场合游刃有余，礼仪方面文明周到，都是我们生活的目的，但又都不是我们生活的惟一目的。我们生活的惟一目的应该是获得幸福，因此，我们将幸福篇放置本书的开

篇位置,统领全书。

事业应该是生活的脊梁,拥有事业,才能使人站得正,立得直;事业成功,才能使人生焕发出夺目的光彩。在事业篇中我们将提供名人的成功经验,全面地分析成功的“朋友”和“敌人”、成功的策略以及走向成功的环节和步骤,帮助读者循序渐进地直达目的,踏上成功的捷径。

家庭应该是生活的血液。家庭幸福,才能使生活生机勃勃、充满活力。家庭篇中,我们将全面探讨各种复杂的家庭成员之间的关系,介绍解决家庭矛盾的基本原则、有效途径以及营造温馨家庭的小技巧、小策略。

社交是当今社会人们所面临的越来越重要的问题。在社交场合,如何使自己魅力四射、光彩照人?如何赢得领导的赏识?如何应付性格不同的领导?如何与形形色色的同事和平共处,使自己既可亲又可敬?这些都是我们常常要思考的问题。在社交篇中,我们将向您介绍一些解决这些问题的方法和技巧。

礼仪是文明社会人们的追求。“仓廪实而知礼节”,随着物质生活水平的提高,人们越来越重视自己的仪表,层次越高的场合,对礼仪的要求也越高。礼仪如包装,好的包装,会让好的“礼品”“更上一层楼”。在礼仪篇中,我们将分门别类地介绍各种礼仪,如:个人、交往、日常生活、社交活动、餐饮等礼仪,使您无论出现在什么场合,都会显得彬彬有礼,文雅得体。

本书还穿插了一些名人名言、生活技巧、生活禁忌等内容,使读者能在全面了解本书所阐述的内容的基础上,迅速地掌握一些知识和技巧,灵活运用于生活的方方面面,从而艺术地生活。

编者

2000年8月

目 录

第一章:你能使自己更幸福

萃取幸福:简化生活 (3)

主宰幸福:改造自我 (9)

品尝幸福:享受生活 (15)

第二章:怎样摆脱不幸

苦中取乐:正视弱点 (20)

摆脱忧虑:调整心态 (30)

第三章:成功的推波助澜者——健康的心理

成功的兴奋剂:积极的心态 (43)

成功的慢性杀手:心理痼疾 (44)

成功的永恒伴侣:优良的个性品质 (47)

成功心理测试 (53)

第四章:成功的捷径——正确的策略

前人告诉你:成功有路 (59)

时代告诉你:成功是超常运动 (66)

未来告诉你:成功需要自我革命 (81)

第五章:是谁阻止了我们成功 (85)

第六章:我们究竟怎样才能成功

成功的一种态度:积极态度 (96)

成功的两部曲:目标与行动 (100)

成功的三要素:机遇、创新与合作 (104)

第七章:怎样让婚姻充满爱

——夫妻战术

让婚姻符合理想 (127)

如何让对方再多一点爱 (139)

如何正确处理婚外恋 (153)

第八章:怎样使子女成龙成凤

——与子女一同成长

使自己更“称职” (158)

使孩子更完美 (166)

教子妙方 (176)

第九章:怎样持彩练家中舞

——在大家庭中生活

婆媳关系:变对立为统一 (183)

妯娌姑嫂相处:变竞争为合作 (192)

第十章:怎样使家园满庭芳

——家庭和睦的技巧

融洽感情 (195)

心理调适 (202)

“爱情疗法” (208)

第十一章:交往的媒介

能言善辩靠学习:言语 (217)

举手投足皆传情:身体语言 (236)

会说不如会听:倾听 (245)

第十二章:交往的艺术 (254)

第十三章:交往的调适

诊治“社交病” (265)

化解交往冲突 (270)

突破交往困境 (276)

第十四章:个人礼仪

云想衣裳花想容:容貌 (283)

人靠衣裳马靠鞍:服饰 (290)

行动着的体态美:仪态与举止 (399)

第十五章:交往礼仪

妙“称”生花:称呼 (305)

第一次亲密接触:握手 (309)

无声的“红娘”:名片 (314)

多彩的致意:会面礼 (318)

第十六章:日常生活礼仪

绅士风度 (320)

交谈有学问 (321)

问候有讲究 (325)

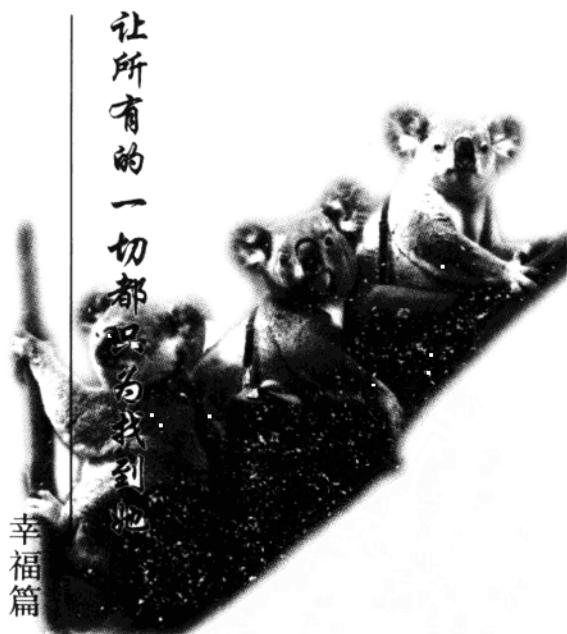
第十七章:社交活动礼仪

上门有礼:拜访	(328)
开门有仪:接待	(331)
礼尚往来:馈赠	(336)
起舞弄双影:舞会	(339)

第十八章:餐饮礼仪

餐桌上的修养:中餐	(345)
餐桌上的风度:西餐	(348)
座中话博士:茶水	(352)
席间友媒人:酒水	(356)
国外的“茶水”:咖啡	(361)

生命对于我们每个人都只有一次。为什么有些人“今年欢笑复明年，秋月春风等闲度”，而有些人却“焦首朝朝又暮暮，煎心月月复年年”？原因在于他们是否掌握了幸福的秘密。



第一章

你能使自己更幸福

不管时代的潮流和社会的风尚怎样，人总可以凭着自己高贵的品质，超越时代和社会，走自己正确的道路。现在，大家都为电视、冰箱、汽车、房子而奔波、追逐、竞争，这是我们这个时代的特征了。但是也还有不少人，他们不追求这些物质的东西，他们追求真理和真理，得到了内心的自由和安宁。

——爱因斯坦

萃取幸福 简化生活

简化生活将大大减轻你的生活负担。过去，你每天都得清理大量的垃圾，这里有腐败的食品，各式各样的饮料瓶，损坏的塑料制品等。通过转变饮食习惯，选择饮品，减少购物，这种状况将得到好转，你不用再花费大量的时间和精力来清理厨房、整理物品这些琐事。

现在，环保问题越来越受到瞩目。专家认为资源回收能有效地防止资源浪费，事实上，保持个人生活的整洁和简朴，不仅对节约资源会有所帮助，也把我们无休止的清扫工作中解放出来。

简单生活运动

在已成为过去的 20 世纪，我们会记住许多可怕的事情：战争、

环境破坏、大屠杀。但还有另外的运动，一个生命确认的运动，一个向真实迈进的运动——它被称为自愿性的过简单生活的运动。成千上万的人都在简化自己的生活，对于把成功与金钱、特权和聚敛物品相等同的传统认识提出了怀疑。他们正在重返美好生活。

出于种种原因，人们对这个运动十分关注。有些人是要找回更多时间，有的是要找到节约钱的方法，有的要找到更少依赖而去生活的技巧，更多人是想要找到更多的生活意义。几乎所有的人都对环境表示关心，他们意识到我们目前的生活形式正在不断地破坏自然。他们都在寻求一种方法，以便使自己在每天早上醒来时为生活本身而激动，使自己在工作中找到真正意义上的快乐，能够感觉到自己与所有的生命相关联。简化生活成为最新，也是最具有意义和活力的时尚。

人们正在放慢生活节奏，充分享受他们的时间，仔细品尝他们的美食，与他们的朋友一起交流。

简单生活运动就是有意识地生活，尽可能去除不必要的、表面上乱七八糟的东西。尽可能少地消费，以便使生活符合全球经济的伦理道德。

简单生活运动就是有目的的生活，保证有时间做自己想做的事，而不是让时光在繁乱的家务事中流走。

简单生活就是对自身、对环境保持真实，发现生活各个方面的合适位置。这是崇高的。

这个运动是通过置身于真正能感到充实的事情中来提高生活质量。是将生活和现实（有限的收入、时间和精力）与价值结合，并将它们应用到一种舒适、有效的生活方式中。它是一种“生活的艺术”，是一种谋求生存、面对自我和勇于革新的艺术。

主张过这种简单生活的人，他们背景不同，年龄各异，但是他们都有这样一个共识——简单可以使生活更美好。这也是越来越

多的人的共识。

如何简化生活

简化生活需要涉及许多方面。

1. 降低过高的期望

不少人对生活有一些过高的期望：拥有宽敞豪华的寓所；争取更高的社会地位；买高档商品，穿名贵的皮革；跟上流行的大潮，永不落伍，等等。

想要简化生活，改变这些过高的期望是很重要的。富裕奢华的生活需要付出巨大的代价，而且并不能相应地给人带来幸福。如果我们降低对物质的需求，改变这种奢华的生活目标，我们将节省更多的时间充实自己。轻闲的生活会让人更加自信，增进并珍视人与人之间的情感，提高生活质量。幸福、快乐、轻松是简单生活追求的目标。

2. 改变居住方式

许多人认为私人住宅能带给人安全感，比财富、婚姻更为重要。但是，现在随着土地价格的升高，拥有一幢房子需要付出的代价越来越大。其实，如果仔细地计算一下得失，想一想生活中其他的乐趣，就会发现它并不是那么重要。

有一个人几年前厌倦了城市生活，于是辞去了工作，卖掉房屋，携带妻儿出外漫游。回来以后，他们租了一间宽敞明亮的公寓，这为他们省下很多开支。当他们想再去旅行的时候，也不再觉得房产是沉重的负担。他们看起来就像是生活朴素而逍遥自在的人。

租房子的好处是不会有巨大的经济压力，租房的费用与买房相比简直不值一提，而且出租的房屋大多环境优雅，设施齐备，可以选择离工作地点近的房，省去了每日不必要的往返。很多租

房的人，他们并没有一点漂泊不定的感觉，相反，比起那些急于买房的人，他们有更多的时间和精力去从事自己喜欢的活动，也因此而更快乐。

3. 简化人际关系

在简化生活中，有些事情是容易做到的，例如改变饮食习惯，减少购物等。但调整人际关系，就需付出更多的精力和勇气，因为涉及到人与人之间的情感，比仅仅面对物质麻烦多了。

不健康的人际关系会让我们感觉不愉快，甚至非常痛苦。比如家庭不和睦，和丈夫之间的交流越来越少；交际应酬上的朋友太多，他们不断地打扰你，而且从来不会因此觉得内疚；你的同屋彻夜吵闹，让你越来越无法忍受。我们需要家庭和朋友，这能减少我们的孤独，让我们感觉安全。但是当朋友带来的痛苦多于欢乐时，你就应该勇敢地结束这种友情。一个人退出另一个人的生活，是很平常的事，只有果断地放弃，才能有时间和精力去寻求自己的幸福。

当然，远离烦人的人际关系不像清理房间那么简单，对此，你可以寻求心理医生的帮助，或者参加一些社会互助团体。在这样的团体里，大家都坦诚相见，一定会给你很好的建议。记住，下定决心，就去做。拥有良好的人际关系，这是快乐生活的关键。

远离烦人的人际关系，还需要学会拒绝。在你开始过简单生活的时候，一定要给自己一个承诺：减少对别人的承诺，不论是对朋友还是家人。如果别人的邀请对你来说是没有吸引力甚至乏味的，就应该学会断然而礼貌的拒绝。

大部分人在整个工作日都很忙，晚上也有一些杂事需要处理，只有周末是能完全由自己支配的。要是这时候，有人要你做一些不相干的事，你就应该果断地拒绝。如果你无法说出“不”，70年代有一本畅销书《我拒绝！我有罪恶感》告诉我们：“你可以用一些言词上的技巧，来减少你的承诺，让你可以拥有自己的时间。”因此，你不妨在言词上多下工夫试试看，或许会有效果。

一位成功的部门经理，具有领导才能而且为人开朗随和。他的缺点是，处理社交问题不很果断。如果有人向他发出邀请，即使他不愿意去，也很难表示拒绝。参加一个个乏味的聚会，总使他无奈地感到自己竟不能掌握自己的生活。

在最近一次受到邀请时，他下定决心坚决地予以回绝了，推说身体不太舒服，想留在家里休息。这样他为自己赢得了一个轻松安静的晚上。

后来他把可以作为拒绝邀请的理由写在纸上，在接到不喜欢的邀请的时候，就随时挑出一些合理的理由，委婉地回绝。他说，现在不用东奔西跑疲于应酬让他觉得解脱，使他有更多的时间去做自己喜欢做的事。他的生活变得简单、轻松、充满乐趣。

4. 远离无聊的团体

从大学开始，身边就会不断有人劝你加入各种各样的团体，而最初的新鲜感很快就会被定期沉闷聚会时的沮丧所代替。你本以为能借此做一些有意义的事情，结交一些活泼有趣的朋友，到头来却发现，除了在那里乏味的闲聊之外，什么也没做。不但浪费了钱财和时间，还会有一大堆会员的义务和责任套在你头上，让你喘不上气来。

建议你拿出所有的会员卡，看看那些团体，相信有一大部分是连你都不知道怎么进去的。可以按照以下标准，对所有会员卡进行一番挑选：

- A. 出于工作需要必须加入的团体。
- B. 出于强烈的兴趣爱好而很想加入的团体。
- C. 你从不后悔加入的团体。

把不合标准的会员卡统统退回。这样，你就犯不着再为那些无聊的团体浪费时间了。

5. 放弃你不喜欢的节日

商业对我们生活的渗透越来越深入，连节日也不放过。许多

人在各种节日都忙着购物,在五光十色的商店里出出进进,花掉了许多钱。要么就是带家人去大吃大喝或者参加单位的聚会。暴饮暴食,应酬交际,这些让生活变得匆忙混乱,毫无乐趣而言。节日没有给人带来轻松美妙的享受,反而成了一种沉重的负担。如果你热衷于这种生活,那倒也无妨,但是,如果你不能忍受这些,而只是希望在节日时能够安逸地坐在沙发上读读书,看看电影,听听音乐,彻底放松一下;找一两个知心朋友在家里聊聊天;或者是带孩子们去滑雪,住在林中小木屋里,讲故事、打雪仗,那你应该就这么做。

我们没有必要接受节日的压迫,我们应该从容不迫地按照自己的想法安排生活。事实上,一个疲惫的节日会很快从你记忆中消失,留不下一丝痕迹,而那些宁静安祥,充满温馨的日子会悄悄留在你的心里,照耀你以后的道路。

6. 倾听心声

你是否曾经常发现自己莫名其妙地陷入一种不安之中,而找不出其中的理由?其实,我们的内心深处会发出微弱的呼唤。躲开外在的嘈杂喧闹,静静地聆听,你会作出正确的选择,否则,你将在匆忙喧闹的生活中迷失,找不到真正的自我。

以前,在面对重大决定、要做出选择的时候,有的人总是把各种利害一一列在纸上,进行理性的思考,以寻求最佳方案。而事实上,很多时候理性是不能帮助解决问题的。我们需要回到内心聆听,探触那内在的声音,她将告诉我们怎么做。有一个朋友,在进入大学之前非常苦恼,不知道该选择哪所学校,在征求了老师、家人、朋友各方面的建议后,他仍然犹豫不决。最后,他聆听了自己的直觉,做出决定,到现在也没有后悔。

学会对别人说“不”,为自己争取独处的时间;每年做一次远程旅行;降低对物质的期望,这些都有利于你放慢过快的生活节奏,学会聆听内心深处那寂然的呼唤,保持生活的平衡。