

开心快乐的妙方 ○ 做人做事的箴言 ○ 令人愉快的相处方式 ○ 拥有好情绪

*Something
must know about
life*



林 畅/编著

读懂人生

全集

○ 开心快乐的心灵解药
○ 把愉快的相处技巧变成你一生
○ 从沟通高手成为处世高手 ○ 从故

的烦恼都会想通 ○ 放低幸福的标准，从生活的细微处求得快乐

“游戏”心情，困境也会成“乐园” ○ 用利刃去攻打，

人不批评，只鼓励，就会出奇速 ○ 善于道歉，

○ 选择能给自己带来快乐的环境

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

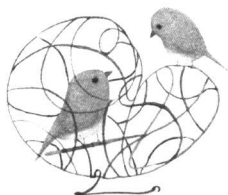
读懂人生

全集

*Something
must know about
life*

林 畅/编著

- 开心快乐的心灵解药 ○ 顺事如意的智慧活水 ○ 成功做人的箴言 ○ 心灵的境界，决定人气的旺衰
○ 把愉快的相处技巧变成你一生的资本 ○ 让人际纷争远离你的生活 ○ 在人际风险中明智保身
○ 从沟通高手成为处世高手 ○ 从故事中学习：小人物怎样成为受欢迎的大人物



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

读懂人生全集/林畅编著. —北京: 新世界出版社, 2006.10

ISBN 7-80228-124-5

I. 读… II. 林… III. 人生哲学—青年读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 098124 号

读懂人生全集

策划: 林 欢

作者: 林 畅

责任编辑: 林 欢

封面设计: 形式设计

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 16 开

字数: 400 千字 印张: 22.25

版次: 2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-80228-124-5/G·061

定价: 39.80 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



目录



第一辑 开心快乐的妙方

上篇 开心快乐的心灵解药



3

经受逆境对人通常是一种幸运	4
吃亏即是占便宜	7
世上没有绝对幸福的人，只有不肯快乐的心	9
凡事找出好兆头，窝心即会变开心	12
“事情是这样，就别无他样”，我们只有善于接受它，处理它	15
满足心灵的最好办法是，减少心欲	16
好好地活在今天，勿枉为明天担忧	19
别在羡慕别人的时候失去自己的快乐	20
忍耐是痛苦的，但它的结果却很甜蜜	23
放下心理负担的包袱，过简单舒适的生活	25
不该知道的事情不要查问——不知是福	27
把死亡看做是“另有去处”	29

下篇 顺事如意的智慧活水



31

懂得害怕，能使疯狂的心宁静	32
认识真正的爱情，能使你避免痛苦的煎熬	36
人生苦短，别和自己过不去	39

目录 Contents



只有在付出中才能享受到高尚的快乐	41
选择能给自己带来快乐的环境	43
与自己独处是必要的，我们应该学会品味孤独	44
每天抽出五分钟做做“白日梦”	46
如果工作正好是你喜爱的享受，那你就容易既快乐又成功	48
为适应生存，须适时软弱一把，不要总像坚硬的石头	49
面对难堪时要敢于说“不”，否则你将更加难堪	50
不要试图去做自己做不到的事情	52
运用意念力使生活变得更美好	54
保持静默，我们生活中五分之四的烦恼都会想通	57
不妨做一个快乐的“享乐主义者”	58
别受他人左右，活出你自己	60
学会慷慨地“及时行乐”，不要等到明天	61
放低幸福的标准，从生活的细微处求得快乐	63

第二辑 做人做事的箴言

上篇 成功做人的箴言



69

在人之上时，要视别人为人；在人之下时，要视自己为人	70
善待别人，即是善待自己	72
邀千百人之欢，不如释一人之怨	77
为了使自己快乐，请先包容别人	79



目录 Contents



不做境遇的牺牲品，而要做它的主人	82
哀莫大于心死，自己的结论便是自己的命运结局	85
人生要有定力，不可随境而迁	88
弱者等待机会，强者创造机会	91
福祸常相随，得福避祸有良法	95
牢记每一次教训永不再犯，是智者与愚人的根本区别	98
如果做不上聪明的人，就做一个快乐的“笨蛋”	100

下篇 成功做事的箴言



105

依照心灵的声音去做，让潜意识引导你的成功	106
学会放弃，才能更好获得生活	108
做事的成功靠潜心谋算，切勿马虎侥幸	111
摆脱人生困厄的最好办法是：别烦别怕，轻松快跑	114
有福不可享尽，有势不可用尽	115
做事不是越多越好，而是越有效越好	117
智者善以他人为鉴，愚者只以自己为鉴	119
变通可以历曲通幽，执拗只能山穷水尽	120
换种思维方式，把问题倒过来看	123
会说话的人，才叫会做人	126
一句恰当的赞美，能影响人的一生	130
心态变好，坏事也能变好事	132
睁一只眼闭一只眼做人，明察秋毫做事	133
抱持“游戏”心情，困境也会成“乐园”	135

目录 Contents



用利剑去攻打，不如以笑容来征服	137
忍败求胜是正道，守得云开月必明	139

第三辑 令人愉快的相处方式

第一篇 心灵的境界，决定人气的旺衰 143

宽容的人，不仅解放别人，更抬高了自己	144
爱人者，将亦被人热爱	147
拥有精神信仰的人，最容易拥有铁心的追随者	149
卡耐基的3项原则使你与人相处愉快	150

第二篇 把愉快的相处技巧变成你一生的资本 155

85%的名人都是靠善结人缘而轻易成功和幸运	156
替人下一个台阶，等于给自己造一架云梯	158
谨守反弹定理：你怎样待人，人将怎样待你	160
依靠16种人际策略实现你的上升发展	166
对上司多讲“礼”，少讲“理”，容易取得好感	168



目录 Contents



第三篇 让人际纷争远离你的生活



171

- 凡事不较真，朋友才会多 172
- 猜疑使人多怨，开朗让你多福 173
- 决胜人际冲突，关键要靠实力 175
- 对人不批评，只鼓励，就会出奇迹 175
- 善于道歉，不是人格上的耻辱，而是令人愉快的交往方式 178

第四篇 在人际风险中明哲保身



181

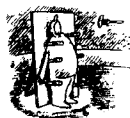
- 交友中不可不防的11种人 182
- 消除令人不快的10个隐患 185
- 辨别7种人际利害，注意趋吉避凶 189
- 热衷搞小圈子，是小人物事业拓展的大忌 192

第五篇 从沟通高手成为处世高手



195

- 3种说话策略，改善职业生涯 196
- 苏珊未获提升，只因话语出问题 199
- 不可不知的3个“撒谎规则” 202
- 讲话不卑不亢，令人对你折服 204
- 语言交锋，“模糊技巧”不可忽视 205
- “感情输入”是沟通的最高境界 206



第六篇 从故事中学习：小人物怎样成为受欢迎的大人物 209

- 亿万富翁的交际哲学赚进1个亿 210
- 巧用能博得别人好感的4种语句 211
- 驱使别人喜欢你的第一原则是：对人不批评也不非难，更不诉苦抱怨 212
- 看透对方所求的人，能够俘获对方的心 216
- 抓住对方最开心的地方，也就抓住了你的目标 218
- 用衷心的赞扬换得价值不菲的奖赏 220

第四辑 怎样拥有好情绪

第一篇 情绪影响我们的生活 225

- 强者的优秀情绪必经苦难的炼狱 226
- 悲哀是成长的力量 229
- 彻底放弃自我，才能带来满足 231

第二篇 情绪影响我们的幸福 237

- 在人生不幸中用情绪自救 238



目录 Contents



哀莫大于心死，乐由心生，福由心造	239
不要让自己不能控制的一切影响情绪	241

第三篇 情绪影响我们的成长 😊 249

孤独是成长过程的一部分	250
用你的好情绪可以拯救别人	252

第四篇 把情绪变为快乐生活的源泉 😊 255

学会快乐，儿童时期最重要	256
参透欲念，当下心宽	259
培养快乐情绪的3种方法	262

第五篇 情绪影响我的成功 😊 267

是否能出人头地，智商只有20%的决定作用	268
像冠军那样在人生压力中调整情绪	271
在职业竞争中巧用情绪策略	272
魔术般有效的“稳操胜券心理”	275

第六篇 情绪影响我们的命运 😊 281

你这样想，事情就真的这样发生	282
----------------------	-----

目录 Contents



控制不了情绪，就控制不了命运	287
影响情绪的基本元素——语言的安慰剂效应	290
注意防止柔弱的情绪伤害一生	294
依赖心理会造成3种人生恶果	297
放弃忧虑的纠缠，让幸福从心中当下溢出	303
用9种方法玩好自己的牌	305

第七篇 成功者如何管理自己的情绪



307

掌握情感发泄的两种方法	308
战胜恐惧的7个办法	314
消除悲伤的4个过程	319
改善心情的81种方法	324

第八篇 如何获得健康的情绪

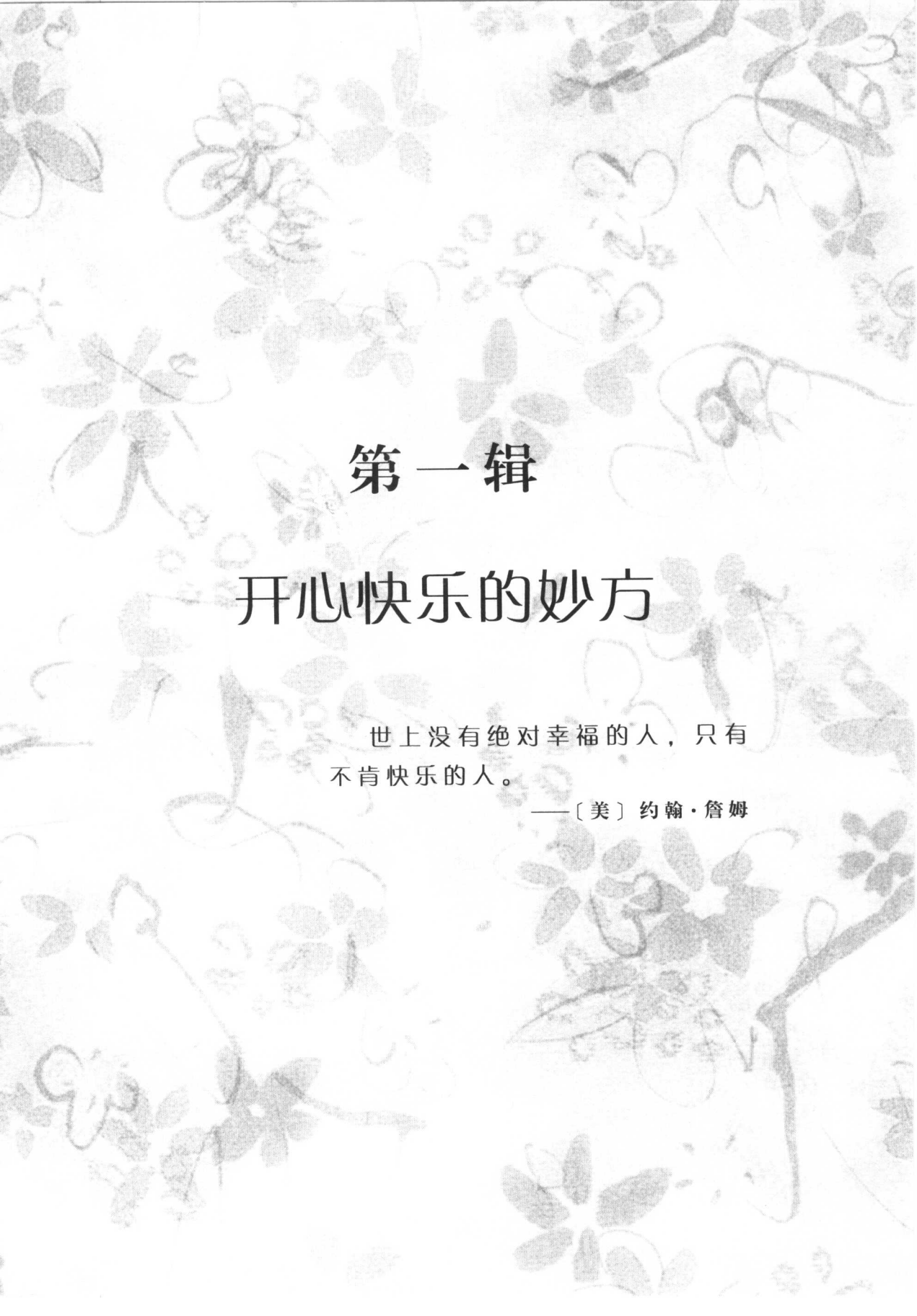


331

重获心灵的平衡是生存的基础	332
爱德蒙德身心放松14法	334
运用森田疗法，使你成为情绪和生活的主人	338
从消极情绪的自我发酵中跳出来	342

♂

读懂人生全集



第一辑

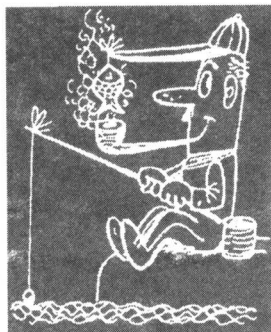
开心快乐的妙方

世上没有绝对幸福的人，只有
不肯快乐的人。

——〔美〕约翰·詹姆

DU DONG REN SHENG QUAN JI

Du Dong Ren Sheng Quan Ji



上 篇

读 懂 人 生

开心快乐的
心灵解药

全
集



经受逆境对人通常是一种幸运

有人说人生下来就是为受罪吃苦的。这是一种极其悲观的说法，也是一种不正确的说法，《西游记》里唐僧师徒为取得真经经历了大大小小八十一难，最后终成正果，你能说他们只是在受苦吗？非也！人生的逆境是一种难得的历练，正如古人所云：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，所以动心忍性，行夫乱其所为。”记住：挫折往往是好的开端。

一位父亲带儿子去参观凡·高故居。在看过那张小木床及裂了口的皮鞋之后，儿子问父亲：“凡·高不是一位百万富翁吗？”父亲答：“凡·高是位连妻子都没娶上的穷人。”

第二年，这位父亲带儿子去丹麦，在安徒生的故居前，儿子又困惑地问：“爸爸，安徒生不是生活在皇宫里吗？”父亲答：“安徒生是位鞋匠的儿子，他就生活在这栋阁楼里。”

这位父亲是一个水手，他每年往来于大西洋各个港口。这位儿子叫伊尔·布拉格，是美国历史上第一位获普利策奖的黑人记者。

20年后，在回忆童年时，布拉格说：“那时我们家很穷，父母都靠出卖苦力为生。有很长一段时间，我一直认为像我们这样地位卑微的黑人是不可能有什么出息的，好在父亲让我认识了凡·高和安徒生，这两个人告诉我，上帝没有这个意思。”促使他成功的无疑是那两位贫贱的名人。

从他们这一类人的故事中，我们可以发现这样一个事实：造化有时会把它宠儿放在下等人中间，让他们操着卑微的职业，使他们远离金钱、权力和荣誉，可是在某个有意义有价值的领域中却让他们脱颖而出。

霍兰德说：“在最黑的土地上生长着最娇艳的花朵，那些最伟岸挺拔的树林总是在最陡峭的岩石中扎根，昂首向天。”而高普更是一语道破天机，他说：“并非每一次不幸都是灾难，早年的逆境通常是一种幸运。与困难作斗争不仅



磨破了我们的人生，也为日后更为激烈的竞争准备了丰富的经验。”

在现实生活中，我常看到这样的人，他们常因自己角色的卑微而否定自己的智慧，因自己地位的低下而放弃儿时的梦想，有时甚至因被人歧视而消沉，因不被人赏识而苦恼。这是一个多么大的错误啊！其实造物主常把高贵的灵魂赋予卑贱的肉体，就像我们在日常生活中，总是把贵重的东西藏在家中最不起眼的地方。

“饥饿没有什么可怕的，爸爸，”一个耳聋的男孩苦苦地央求父亲抱他从救济院跑出去，让他去获得接受教育的机会，“我们会生活在一个物资充足的社会中，并且，我知道怎么样来阻止饥饿。至少穷人都是长期靠一点点糖果来维持生存，感到饿得难受时，他们就用一根带子把自己的肚子勒紧，不是吗？为什么我不可以这样？再说，灌木丛里长满了黑莓加坚果，而原野上到处都可以找到萝卜，它们都可以用来充饥；一个干草垛就是一张很好的床……”

这个可怜的耳聋男孩就是基托，一个有着酒鬼父亲的“小乞丐”，然而，正是这个孩子，最后成了有史以来最优秀的圣经学者之一，名扬世界。

挫折是一个人的炼金石，但人也不是铁打的，总会有难过的时候，那怎么办？大哭一场吧！将难过和悲伤都哭光，接下来又可以挺起身去和生活打仗。

有一个女孩在青春年少时，得了肝病，祸不单行的她，在入院不久后，男友也离她远去。

她痛不欲生，在病中决定要好好坚强地活下来，也在这之中，她体悟无常，看到许多人生变幻（医院是整个大人生的缩影），在复健之中，她又认识了现在的老公。

曾有的疾病，令她更懂得珍惜现在拥有的幸福婚姻：“如果没有生病过，我也许早和之前的男友结婚，而现在可能又离婚了。”

上天要给人好东西时，通常不会有好包装。外表太美的东西，里面反而可能是毒药，因为上帝不懂礼品包装这门艺术。

因为情伤而离开台湾，之后作过泡茶的小妹，到如今资讯公司总经理职位的陈维琴说：“贫穷的家境成就我一身耐磨的本事，更深刻体会人情冷暖。”

大学时代一礼拜打工七天，却在学校名列前茅；初期工作时，从泡茶打杂、游戏手册翻译、行政，甚至公司会计业务她都有分，靠的是从小吃惯了苦



的人生历练。

许多挫折往往是好的开始。有人在挫折中成长，也有人在挫折中跌倒，这之中的差别，在于个人是如何看待。

站起来便能成就更好的自己；硬是在地上赖着，自怨自怜悲叹不已的人，注定只能继续哭泣。

不曾经历过挫折的人生，根本不算是人生，挫折根本是人生的原色。人类的成长，通常是由许多的挫折组成的。就如口香糖广告说：“幻灭是成长的开始。”

失恋是很令人难以承受的事，但去看看失恋之后的女孩，她们往往更坚强懂事，一个女孩往往因此而成为大人，流过的每滴眼泪，变成快速成长的营养剂。

哪个站在台面上的人，不是有一堆令人心酸的过去？挫折往往令这些人站得更稳。

以上所说的例子无非告诉你，面对挫折和逆境，一定要调整好自己的心态，把它们看做是有益于人生的一种砺练，乐观面对，就像大诗人纪伯伦所说的那样：“当你背对太阳时，你只会看到自己的阴影。”

当我们选择看待事物的阴暗面时，我们就看不见光明的那一面；当我们选择悲观时，我们便乐观不起来。

有太阳的时候，我们可以选择面向太阳，这样便不会令自己陷入阴影中，而当太阳移动时，我们也可以跟着移动，做个永远的向日葵！

有两个人在沙漠中迷路，悲观的那位一看只剩半瓶水而已，马上就绝望地说：“惨了，我们只剩半瓶水了，再不找到路，我们都会死在这里！”

乐观的那位，一看只有半瓶水，却高兴地大叫：“太棒了，我们还有半瓶水，那我们就还有希望找到路！”

同样半瓶水，为悲观的人带来的是绝望，却为乐观的人带来希望。

一个朋友讲过这样一件事：她妈妈告诉她，本来她的家境不错，开了个酒家，后来因为黑道分子在店内开枪扫射，店也不得不关了。

她妈妈倒乐观：“至少还有命在。”这是她关店之后的第一个感觉。

她当然可以留在乱枪扫射的恐怖回忆里，可是，她选择看向事物的光明面，用乐观的态度去面对往后的生命。

春山茂雄在《脑内革命》一书中就曾提到，只要是美好的事物、快乐的事物、高兴的事情或积极的进取的想法、愉快的思考、肯定性的思考、感谢的意