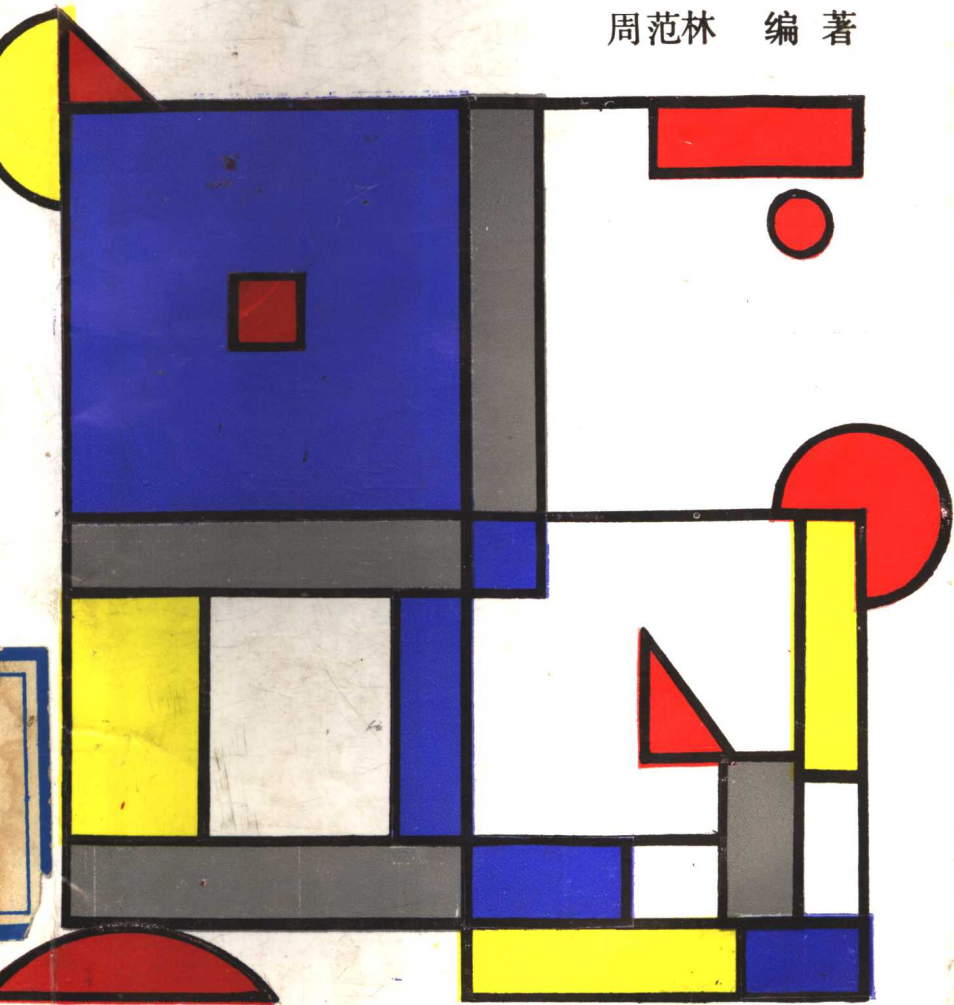


# 生活的艺术

周范林 编著



中国旅游出版社

# 生活的艺术

周范林 编著

中国旅游出版社

(京)新登字031号

责任编辑：潘笑竹

封面设计：孙游

技术编辑：帅小健 李崇宝

## 生活的艺术

周范林 编著

中国旅游出版社出版  
(北京建内大街甲9号)  
新华书店北京发行所发行  
北京隆昌印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：8.75 字数：200千字

1991年10月第1版

1991年10月第1次印刷

印数：5000册

定价：5.00元

ISBN 7-5032-0378-1/Z·86

## 内 容 提 要

美在生活中，生活需要美，而美又是社会文明的标志之一。为了使人们生活得更加幸福、美好，我编撰了《生活的艺术》这本小册子，力图为社会主义精神文明和物质文明建设服务，同人们一道培养审美情趣，塑造美的心灵，丰富生活，美化生活，进而以积极乐观的风貌，以充沛的精力投身于社会主义现代化建设的壮丽事业。

全书共分学习与成才篇、效率与成功篇、开拓与进取篇、道德与修养篇、友谊与社交篇、心理与健康篇、家庭与生活篇等七章，160个题目，内容丰富，紧贴现代人们生活的实际。思想性、知识性、趣味性融为一体。文字简明扼要，通俗易懂，是一本很实用的生活工具书。

本书适合于具有初中以上文化程度的读者阅读，尤其适合广大的青年人阅读。

## 生活的艺术（代序）

一个明智的人迟早会发现：生活是欢乐与悲哀、成功与失败、付出与获得的聚合体。

他懂得能不为琐事而大动肝火对于成功是至关重要的。

他懂得不善驾驭自己情绪的人总会有所失。

他懂得摆出好斗的架势最易导致冲突。

他懂得任何行为总会象甩出的飞镖一样落回来。

他懂得沉溺于说长道短地议论别人，最能使自己信誉扫地。

他懂得尊重每一个人，懂得问一声“早安”和一个微笑能使人获得一天的快乐。

他懂得用肯定和赞许去振奋别人的精神的同时，也是振奋自己的心灵的最佳途径。

他懂得当他落难或失败的时候，世界并不是末日，新的一天和新的机会总在前面。

他懂得“听”往往比“说”更重要，让别人诉出心中的烦闷总能结交更多的朋友。

他懂得每个人都会有烦恼，他不会因别人的怨尤而消沉。

他懂得一个地方的人并不比另一个地方的人难相处，相处的和睦与否98%取决于自己的所作所为。

# 目 录

## 第一章 学习与成才篇

怎样增强学习能力·····	1
怎样提高学习能力·····	2
怎样激发创造性思维·····	3
怎样进行科学思维·····	4
怎样自学成才·····	6
认识自我才能的最佳途径·····	10
怎样选择自学主攻方向·····	13
怎样提高阅读能力·····	14
怎样巩固读书的成果·····	16
怎样稳定自己的兴趣·····	17
怎样增强记忆力·····	18
在职人员怎样开发自己·····	19
怎样提高集中力·····	20
怎样培养洞察能力·····	23
怎样培养观察能力·····	25
怎样提高预见能力·····	28
怎样学会果断·····	31
怎样请教别人·····	32

“问”的艺术·····	32
怎样尽快地积累知识·····	33
怎样积累资料·····	34
怎样运用积累资料·····	37
怎样寻求掌握知识的规律·····	38
怎样防止人才自我埋没·····	39
著名学者治学方法简介·····	40

## 第二章 效率与成功篇

怎样提高用脑的效率·····	45
怎样发掘你的大脑潜能·····	46
怎样保护大脑·····	47
怎样才能成功·····	49
走向成功的要素·····	52
成功者有哪些共同特点·····	54
怎样才能取得劳动的最佳效益·····	55
周围环境与学习效果·····	56
怎样发掘创造潜力·····	58
怎样科学地利用时间·····	59
怎样摆脱闲聊·····	61
怎样培养坚忍性格·····	62
愿你多一点主见·····	62
怎样应答棘手问题·····	63
晋升的艺术·····	67
你也可以成为赢家·····	69
休息的艺术·····	70

聪明人不应有的失败种种·····	71
缺乏明确的目标·····	72
缺乏自信心·····	73
缺乏深入思考的习惯·····	73
缺乏坚强的意志·····	74
错失良机·····	75
缺乏社交技巧·····	75
缺乏主宰命运的本领·····	76

### 第三章 开拓与进取篇

怎样发现自己的最佳才能·····	77
怎样培养自己的进取意识·····	78
怎样树立自信心·····	79
怎样善于认识自己·····	80
怎样学会自我突破·····	81
怎样突破内向·····	83
怎样才能出类拔萃·····	86
怎样毛遂自荐·····	87
怎样抓住机会·····	91
怎样为自己设计事业成功的理想蓝图·····	92
怎样选择人生道路·····	93
怎样选择事业·····	95
怎样提高你的威信·····	98
怎样发挥你的潜能·····	99
怎样象天才那样推理和抉择·····	101
说服别人的艺术·····	102



鼓励他人的艺术·····	105
创新有哪些要素·····	106
怎样克服害羞·····	107
与人争论的学问·····	108
怎样对待人生旅途中的险阻·····	109
怎样成为创业家·····	110
怎样对付别人不理睬你·····	111
察言观色是论辩获胜的重要因素·····	112
请你了解自己的黄金时代·····	114
请你听听这些忠告·····	115
人到中年怎样保持智力·····	117

## 第四章 道德与修养篇

怎样加强自我修养·····	119
怎样才算是受过教育的人·····	121
怎样的人才算有教养·····	122
怎样的行为才称得上是美德·····	123
说话的艺术·····	124
倾听的艺术·····	127
讲笑话的艺术·····	130
开玩笑的艺术·····	132
处理问题的艺术·····	134
批评的艺术·····	135
提意见的艺术·····	137
怎样对待别人的批评·····	138
道歉的艺术·····	138

否定的艺术·····	140
恭维的艺术·····	142
避讳的艺术·····	144
拒绝的艺术·····	145
婉言的艺术·····	146
怎样赢得别人的尊重·····	147
怎样才能讨人喜欢·····	149
怎样使自己尽量不发火·····	150
怎样避免愚蠢的偏见·····	152
怎样对付流言蜚语·····	153
怎样培养自尊自重的意识·····	156

## 第五章 友谊与社交篇

怎样搞好人际关系·····	157
“推销自己”的艺术·····	158
自我介绍的艺术·····	160
社交的艺术·····	161
愿您交个好朋友·····	163
怎样增强社交能力·····	165
与上级交际的艺术·····	166
与下级交际的艺术·····	169
与同事相处的艺术·····	171
怎样与初识者交谈·····	172
与朋友交往的艺术·····	173
怎样与陌生人相处·····	175
怎样与不同性格的人相处·····	176

怎样增强交际中的应变能力·····	177
怎样交异性朋友·····	178
怎样才能赢得好印象·····	179
怎样学会美化自己·····	182
自我表现的艺术·····	183
怎样培养友爱·····	184
与人交往要注意自己的形象·····	185
怎样正确运用目光·····	186
怎样知道自己是否被人喜欢·····	188
怎样对付尴尬局面·····	189
“其貌不扬”者如何社交·····	191
怎样避免在社交场合失态·····	192
怎样与邻里和睦相处·····	194

## 第六章 心理与健康篇

选择生活的艺术·····	198
应该怎样活下去·····	200
怎样才能使你身心更舒畅·····	201
怎样使你更快乐·····	203
怎样摆脱不良情绪·····	207
使自己宽松的艺术·····	208
怎样对待挫折·····	210
怎样摆脱烦恼·····	211
怎样摆脱精神压力·····	213
怎样克服失望情绪·····	215
怎样调节心理障碍·····	216

怎样摒弃心理病态·····	217
怎样战胜孤独感·····	218
怎样摆脱忧伤·····	220
怎样克服沮丧·····	221
怎样克服怯懦·····	222
怎样消除对陌生人说话的恐惧·····	222
怎样消愁解闷·····	223
怎样应付恼怒·····	224
怎样克服嫉妒心·····	224
怎样松弛精神紧张·····	227
怎样对付激动情绪·····	229
怎样摆脱寂寞·····	230
怎样消除紧张情绪·····	231
怎样摆脱困境·····	233

## 第七章 家庭与生活篇

怎样为家庭创造良好的氛围·····	235
怎样改变你的生活·····	236
家庭幸福的关键·····	238
怎样消除家庭紧张关系·····	239
如何使爱情永远甜蜜·····	243
怎样使婚姻更加幸福·····	246
怎样使夫妻感情更加和谐·····	249
怎样排遣失恋的痛苦·····	250
怎样使家庭生活更加愉快·····	251
家庭生活怎样巧用时间·····	251

出色女性应有的优雅风度·····	252
怎样才能使你青春常驻·····	253
怎样才会富有魅力·····	256
女性化妆的学问·····	258
怎样养育聪明的孩子·····	259
怎样培养孩子看书的习惯·····	261
怎样与子女更接近·····	262
怎样处理好婆媳关系·····	263
度周末的艺术·····	265
怎样摆脱有妇之夫的纠缠·····	266

# 第一章 学习与成才篇

## 怎样增强学习能力

1.培养兴趣。学习是从兴趣开始的。只要有兴趣，学习就能保持新鲜感，愈学愈嫌不足。知不足，方能打破因循守旧，纠正固步自封，克服骄傲自满。

2.“倒看自己”。就是说，在自己对自己或社会（别人）对自己形成一种定型看法时，有意识地把自己置于这种定型看法的对立面，对自己作一次再认识。这样做的意义在于容易发现和修正任何定型看法与实际之间的误差，以便更为客观地认识自己。

3.调整“惯性”。昨天的成功比什么都危险，因为人的思想总是难免受“过去”支配，陶醉于“已知”。凡是创造，凡是成功，无一不是打破惯性、摆脱惯性的结果。

4.留心无意处。无意处往往是人的幸运处，同时也是人的遗憾处。每个人的一生中，幸运女神都来敲过他的门，但有很多人却听不到这声音。原因很简单：这些人没有“有准备的脑袋”。

5.注视别人不到处。别人不到处，在科学领域往往是“无人区”、“处女地”，在社会领域则表现为“暗角”、“被遗忘的角落”。开拓者的路，改革者的路，都是从这

里——别人不到处开始的。

6.学会利用错误。世界上从来没有不犯错误的人，但要知道，一次错误比十次成功更能教育人。学会利用错误，最好学会利用别人的错误，踏着别人的错误走向成功，这是上策。

7.盯住对手。对手，是竞争的“宿敌”、竞赛的“冤家”。在自学途中，一定要自觉树“敌”，把自己置于强烈的竞争环境中。因为只有棋逢对手、将遇良才的情况下，才容易出硕果、出高才。

8.容纳“反对派”。从“反对派”的反对中，最易于学会精明与智慧，也最容易验证自己的成功、发现自己的错误。

9.寻求“碰撞”。寻求“碰撞”的意义在于调动自身的潜在学习能力。别人的思想、知识、信息以及语言等“他山之石”的碰撞、敲击，容易激起思想的火花，使人灵感突现，潜意识顿悟，创造欲大兴。

## 怎样提高学习能力

1.先看全景。阅读新材料时，不要立刻就埋头阅读，而要先浏览一遍，看小标题、插图说明以及附的摘要。看书时，要先看看目录及序文；看报告时，先把每一段的第一句话看一遍。如此粗看一遍后再细读，可以使你读到的东西深留脑海，加深理解和记忆。

2.慢读和诵读。阅读复杂难懂的作品速度要慢，最好能高声朗读，嘴发声时，耳朵可以听到自己读出的每一个字，可加深印象。遇到难的句子时要重复读，直到理解为止。

3.按内容分类。美国斯坦福大学给学生112个动物名称、衣着用品、运输工具和职业类别的单词，第一组按上述4个内容去记，第二组不分类去记，在用了相同的阅读时间之后进行测验，结果表明，第一组学生记住的词比第二组高出两倍多。

4.专心致志。在阅读时，要自问：我读这些东西想要学到些什么？对自己有什么好处？学习中间要停下来问一问，现在是不是朝着自己的目标前进？如有偏差，要及时纠正，克服盲目性。

5.找出适合自己的学习方法。每个人都有与别人不同的学习方法，因而不强求一律，应找出最适合自己的学习方法。不论什么方法，只要有效，就一定能提高你的学习成效，得到的收获必将更为丰硕。

## 怎样激发创造性思维

创造学奠基人奥斯本总结概括的创造性思维规律，或许会激发你的创造性。如果你常以如下提示的方式进行思考，并努力实践，就不难成为一个有成就的发明家。

1.转化。这件东西能否做其他的用途？或者稍微改一下，是否还有其他用途？

2.适应。有别的东西像这件东西吗？是否可以从这件东西想出其他东西？

3.改变。改变原来的形状、颜色、气味、形式等，会产生什么结果？还有其他的改变方式吗？

4.放大。在这件东西上可以另加些什么东西吗？强一些、高一些、长一些或厚一些行吗？



5.缩小。在这件东西上减少些什么会怎样？变小、变轻、流线化或袖珍化等，会产生什么结果？

6.代替。有没有其他东西可以代替这些东西？有其他成分、其他材料或其他方法可以代替吗？

7.重组。交换一下零件怎样？采用其他模式、其他布置、其他序列，改换因果关系、或改变速率、改变时间，会产生什么结果？

8.颠倒。正反互换怎样？反过来怎样？可否反转过来？

9.组合。把这件东西和其他东西组合起来怎么样？

## 怎样进行科学思维

1.思维的“钥匙”。

(1)质“疑”。学起于思，思源于疑。心理学认为：疑，易引起定向而探究反射。有了这种反射，思维便应运而生。

(2)引“趣”。凡是富有兴趣的东西，多能引起人们的思维。

(3)勤“学”。知识是思维的动力，一般说，学习愈勤奋，知识愈丰富，思维就愈敏捷。

(4)攻“难”。思维的“脾性”是不爱和容易的问题打交道，而喜欢同疑难的问题交朋友。正如华罗庚的名言：“下棋找高手，弄斧找班门。”

(5)动“情”。俗话说：“知情达理。”先动以情，引发思维，再达到通晓于理。

(6)求“变”。将现有的知识结构进行调整，重新组合，可以激发思维；对已熟悉的事物变换一个角度来认识，