

# 轻松解决人生中的

你每天只需学一个步骤  
并将其付诸实施，仅用两个  
星期，便可以逐渐改变你的  
生活。你将会增长才干，告

的

别平庸。积极借鉴本书中的  
计划，你将变得比自己以前  
所能想像到的更有效能！

# 九个难题

成功

失败

压力

“性格就是命运。”一个人的性格就是一个人的命运，境由心生。征服自己，是人生最辉煌的胜利；超越自己，是生命最艰难的洗礼。只要有决心和毅力，每一个人都有能力超越自己。而超越自己意味着不断追求前进，意味着走前人没有走过的路，开拓出前人没有开过的新天地。

信誉

自卑

怀疑

俗话说：“知己知彼，百战不殆。”本书将与你探讨征服人心的绝招：不仅要静观默察，有时还应巧妙主动地去激发对方的情绪，迅速准确地把握对方的思想脉络和动态，从而顺其思路进行引导，这样征服人心就会马到成功。

嫉妒

贪婪

逆境

轻松解决

人生中的

九个难题

段武军 编著



中国三峡出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

轻松解决人生中的九个难题/段武军编著. —北京:  
中国三峡出版社, 2003.7

ISBN 7-80099-729-4

I. 轻… II. 段… III. 成功心理学 - 通俗读物  
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 020080 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话: (010) 68218553 51933037

51933087 (二编室)

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail: sanxiaz@sina.com

北京秋豪印刷有限责任公司印制 新华书店经销

2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 12

字数: 220 千字 印数: 1—15000 册

ISBN 7-80099-729-4/C·77 定价: 22.00 元

# 序 言

人生犹如一艘航行的船只，旅途中你会遇到风浪、暴雨、暗礁等等一大堆难题。只有奋起去解决这些人生的难题，你才会走向美好的人生彼岸。

能否拥有健康的身心是人生的第一大难题。健康是人生的本钱，没有健康，就没有一切。要拥有一份健康，就要学会正确处理工作、学习与休息的关系。“不会休息的人，就不会工作”，这是真理，我们提倡为事业拼搏，但不要为饭碗去拼命！此外，现在大多数人只重视有形躯体的健康，却往往忽视了无形的心理健康。据世界卫生组织发布的统计表明：世界心理障碍患者已达 4.5 亿人，抑郁症在 2015 年将成为人类的第二杀手。科学的防范心理疾患，这是渴望美好人生的你千万不可忽视的！

能否拥有真爱也是一大难题。爱是人类生存的源动力，爱能帮助人们战胜许多灾难，爱是人生创造力的源泉，爱会产生许多人间奇迹！有位哲人说过：“世上没有花，人间没有爱，还叫什么世界？”爱离不开婚姻与家庭，家庭是社会的细胞，而婚姻是家庭的基础。爱包括亲情、爱情、友情，其核心应当是人类



永恒的爱情。如果一个人拥有成功的事业、尊贵的名誉、显赫的地位、盛极的权势和大把的钞票，而没有真正的爱情，那么他的人生一定是非常无奈的，而不是幸福的，更不能算是美好的。爱与被爱和谐统一，爱情与婚姻和谐统一是人生之大幸福！

拥有成功的事业难吗？每个人来到这个世界上，就是一个与众不同、有独特的潜能、有创造力的精灵。“天生我才必有用”，你应该将自己的天赋尽可能地挖掘出来，发挥出来，为社会、人类有所创造。虽然你不能干出一番惊天动地的事业，但一定要有你自己独特的贡献，尽你所能。拥有一份成功事业，拥有一份你喜爱的职业，你一定会感到幸福！

怎样培育好你的下一代，这是令你头痛的难题。培养好下一代是你我应承担的历史责任，下一代应该比上一代更加美好，更加健康，更加聪明，更加美丽，更加成功，更加幸福……这是整个人类社会的幸福，这是整个人类文明的幸福。

能否认识自我是隐藏很深的人生难题。人生犹如穿鞋子，舒服不舒服，快乐不快乐，只有自己最清楚。快乐应成为人生的主题，快乐应充满你的整个人生。当然，人生不可能永远一帆风顺，人在一生之中一定会有挫折，一定会走弯路，一定会尝到酸甜苦辣。人生是复杂的，人类历史就是一部人类探索自身命运的历史。认识自我是人生当中最复杂、最困难的大事。正确认识自我，幸福就在向你招手！



最后，人生不可能什么都美好，人生往往会有这样或者那样的难题，正是有了这些人生的难题，人们才有对美无限的追求，人类的进化才有伟大动力，人生的美好也将会向前发展。“美好人生工程”——系统解决人生难题，全面提高人生效率和质量——帮助人们实现身心健康、事业成功、家庭幸福等美好人生理想。这是一项崭新而伟大的事业，任重而道远，我们衷心期待你的关注与支持。漫漫人生路，愿美好与你永相伴！

——小林子

2003年仲春笔于湘潭樱花园



# 目 录

## 第一章 轻松战胜自我

“性格就是命运。”一个人的性格就是一个人的命运，境由心生。征服自己，是人生最辉煌的胜利；超越自己，是生命最艰难的洗礼。只要有决心和毅力，每一个人都有能力超越自己。而超越自己意味着不断追求前进，意味着走前人没有走过的路，开拓出前人没有开创过的新天地。

1. 怎样战胜自卑····· (3)
2. 化解虚荣····· (7)
3. 如何克服猜疑····· (14)
4. 克服嫉妒····· (20)
5. 直击懦弱····· (25)
6. 远离狭隘心胸····· (30)
7. 控制贪婪····· (37)
8. 战胜刚愎自用····· (43)



## 第二章 轻松征服人心

天下事不外乎情、理二字,当我们遇到不服理之人时,理不能成,当动之以情,以情代理,征服人心则易如反掌。

俗话说:“知己知彼,百战不殆。”征服人心的绝招是:不仅要静观默察,有时还应巧妙主动地去激发对方的情绪,迅速准确地把握对方的思想脉络和动态,从而顺其思路进行引导,这样征服人心就会马到成功。

1. 如何建立你的人际关系 ..... (51)
2. 利用人际资产 ..... (56)
3. 一缕温情征服人心 ..... (60)
4. 委婉拒绝征服人心 ..... (65)
5. “礼”服人的学问 ..... (69)
6. 轻松征服不同性格的人 ..... (74)
7. 将心比心服人心 ..... (82)
8. 认错使人伟大 ..... (84)

## 第三章 轻松应对窘迫

自己出了一点儿洋相而又被人撞见时,谁都会觉得很难为情。如果你太在意这种尴尬的气氛,反而会使自己的处境更糟糕;最好是赶快找



出对策,轻松地跳出这种令你窘迫的场面。或当你被恶意的对手羞辱得喘不过气来的时候,你不妨效法对手的一些言词,针锋相对,也不失为一种摆脱尴尬的有效策略。

1. 坦然面对遭人怀疑 ..... (91)
2. 及时摆脱尴尬境地 ..... (96)
3. 坦然面对指责 ..... (102)
4. 平静对付冷遇 ..... (107)
5. 轻松化解言语失误 ..... (112)
6. 真诚地弥补过失 ..... (117)
7. 用艺术语言破为难之关 ..... (120)

#### 第四章 轻松缓解压力

压力无处不在而又不可避免,有的人被压力击垮一蹶不振,而有的人生活过得更有意义,更有效率。这其中的奥妙就在于,前者是消极地面对压力,而后者却对压力进行有效的运用,在面对困难时,能够自我控制,有条不紊,即所谓因势利导。因此,你不快乐,你必须先对你的思想来一次彻底的改造,进而才能彻底享受人生的乐趣。

1. 认识压力的来源 ..... (127)
2. 与压力和平共处 ..... (131)

3. 缓解压力 ..... (135)
4. 处理过度压力的“四步曲” ..... (143)
5. 逆境是成功 ..... (150)
6. 怎样面对压力 ..... (157)

## 第五章 轻松经历失败

失败,失败,失败!

你在学校考试不及格,在推销公司产品时被  
人轰了出来;你在单位里被上司炒了鱿鱼,你心  
爱的人离你而去……

是的,你现在所看到的、碰到的、听到的,其  
中最多的就是它——失败。纷繁复杂的大千世  
界里,竞争激烈程度日甚一日的现代生活给每个  
人提供了无数次成功的机会。但同时,这种激烈  
的竞争生活又让每一天里都有无数的人失败了,  
他们一度被抛弃、被冷漠、被践踏。从成功的含  
义上来说,生活是公平的,但从失败的含义上来  
说,生活又是不公平的。然而,不管生活是否公  
平,我们都必须面对这样一个现实:谁不经历失  
败?

1. 失败是成功者的家常便饭 ..... (169)
2. 失败是一所最好的学校 ..... (173)
3. 失败不等于失败者 ..... (180)
4. 漫谈精神胜利法 ..... (189)

5. 以失败为荣 ..... (194)
6. 成功与失败 ..... (201)
7. 败中求胜 ..... (206)

## 第六章 轻松策划爱情

有人说,情是每一个凡人无可逃脱的原欲,  
爱是教人生死相许的悸动。

有人说,爱情让人变得糊里糊涂,却又使我们的生命变得更加丰富多彩。

也有人说,爱情是一场神秘有趣的游戏,让男人女人们乐此不疲。

- 1.“爱情”开课了 ..... (213)
2. 求爱有术 ..... (218)
3. 初恋对策 ..... (224)
4. 热恋兵法 ..... (229)
5. 冷战兵法 ..... (233)
6. 失恋兵法 ..... (240)
6. 夫妻相处艺术 ..... (246)

## 第七章 轻松培养孩子

做人不易,做父母者更不易。要做一个名副其实、真正称职的好父母,就必须对国家与社会有“兼怀天下”、对儿女有“教育勉行”的责任感。



有了这种责任感,才会有为国家、民族、社会培养高素质人才的信念;有了这种责任感,才会对孩子的教育兢兢业业,才会有把孩子培养成社会栋梁的决心。

1. 开发孩子的能力 ..... (255)
2. 点燃孩子的智慧火花 ..... (265)
3. 锤炼孩子的意志力 ..... (276)
4. 给孩子独立的空间 ..... (282)
5. 培养孩子的优良习惯 ..... (287)
6. 帮助孩子走向社会 ..... (291)

## 第八章 轻松面对创业

我们要成为 21 世纪的创业者!

要成为创业者,我们需要具备什么?我们又需要做哪些准备?

创业者最本质的特点是有一颗敢于冒险的进取心。创业者永远不会满足于现状,他们需要挑战,他们迎接挑战,他们是一批不知疲惫的登山者,克服着一座比一座更高的山峰。

1. 如何选择创业方向 ..... (299)
2. 经营者有利可图的买卖 ..... (303)
3. 公司命名的艺术 ..... (310)
4. 不同行业的选址技巧 ..... (316)

5. 如何为公司招兵买马 ..... (320)
6. 学会借别人的钱发财 ..... (323)
7. 如何寻找创业搭档 ..... (328)
8. 协调合作,获取成功 ..... (332)

## 第九章 轻松防范小人

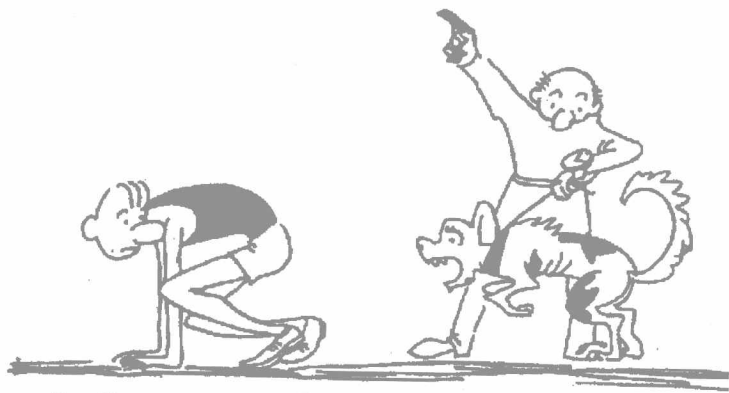
小人就像埋在你人生路上的地雷,总是在你毫无防备的情况下炸伤你……识别防范你身边的小人,避免被小人所伤,应是你成就大业过程中的一件大难事。

识破“防小人机关”,你会顿然醒悟生存并不困难,困难的是你没有巧学活用,防小人绝招并不是教你是人都防,而是教你迅速识别你身边的真小人,特别是那些混杂在你的亲朋好友之间的小人。

1. 防上司小人 ..... (339)
2. 防同事小人 ..... (346)
3. 防下属小人 ..... (349)
4. 防性骚扰者 ..... (354)
5. 防朋友中小人 ..... (357)
6. 防生意场中小人 ..... (360)
7. 防情场小人 ..... (365)

# 轻松战胜自我

“性格就是命运。”一个人的性格就是一个人的命运，境由心生。征服自己，是人生最辉煌的胜利；超越自己，是生命最艰难的洗礼。只要有决心和毅力，每一个人都有能力超越自己。而超越自己意味着不断追求前进，意味着走前人没有走过的路，开拓出前人没有开创过的新天地。





## 1

## 怎样战胜自卑

有这样一个故事：

某纽约商人看到一个衣衫褴褛的铅笔推销员，顿生一股怜悯之情，他把一元钱丢进卖铅笔人的怀中，就走开了。但他又忽然觉得这样做不妥，就连忙返回，从卖铅笔人那里取出几支铅笔，并抱歉地解释说，自己忘记取笔了，希望不要介意。最后他说：“你跟我都是商人，你有东西要卖，而且上面有标价。”几个月后，在一个社交场合，一位穿着整齐的推销商迎上这位纽约商人，并自我介绍：“你可能已经忘记了我，我也不知道你的名字，但我永远忘不了你。你就是那个重新给了我自尊和自信的人，我一直觉得自己是个推销铅笔的乞丐，直到你走来并告诉我，我是一个商人为止。”

这个故事告诉我们，一个人只有意识到自己的自尊的价值，只有充分相信自己以后，才有决心去摆脱磨难，去证明自己决不是一个弱者。战胜自卑，可以从以下几个方面着手：





## (1) 对自己的自卑心理进行心理分析

一般来说，人在遭受挫折时，常常比较冲动，情绪反应比较强烈，失望、懊丧、愤怒、羞愧等情感交织在一起，使自己无法冷静下来。更不能冷静地去分析遭受挫折时的主客观原因。正确的做法应该是，首先冷静地分析原因，并勇敢地正视自己的弱点，承认眼前的事实，既不文过饰非，也不诿过于人。同时还要看到自己的长处，以增强自己的信心，化挫折为动力，变坏事为好事。

假如你的自卑心理是源于性格上的弱点，那你就应该塑造自己的坚强个性。一个人是否产生自卑心理，与他的性格特征有很大的关系。具有自卑心理的人，往往气质抑郁、性格内向。他们对自己看得过低，对外界评价敏感，缺乏信心。世界大文学家巴尔扎克有句名言：“不幸是天才的垫脚石，是弱者的深渊。”人们被自卑心理所困扰，丧失进取心，这与他们性格懦弱、内向、意志比较薄弱有很大的关系。美国心理学家对 800 名青年进行 30 余年的跟踪研究表明，成就最大与最小者之间最显著的差异不在于智力水平，而在于是否有自信心，有坚持性、不屈不挠、不自卑等良好的意志、品质。所以应该通过锻炼、自我教育等方法培养自己坚强的性格。