



智慧生存丛书
ZHUIHUI SHENG CUN
CONG SHU

浪漫温馨的生存艺术
《智慧生存红皮书》开始……

ZHUIHUI SHENG CUN
CONG SHU

红

皮书

主编·王秀锋

黑龙江人民出版社



智慧生存红皮书

王秀锋 编著

黑龙江人民出版社

责任编辑：曾一丹

封面设计：于克广

智慧生存红皮书

Zhahui Shengcun Hongpishu

王秀锋 编著

黑龙江人民出版社出版发行
(哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼)

黑龙江人民出版社激光照排中心制版
黑龙江新华印刷二厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32·印张 9 2/16

字数：200 000

2001年1月第1版 2002年2月第2次印刷

印数 5 001 - 8 000

ISBN 7-207-04971-4/G·1028 定价：14.00 元

目 录

第一章 寻找生命中的贵人

- ◎机会就在你身边····· (2)
- ◎寻找志同道合的良伴····· (5)
- ◎敦亲睦邻····· (8)
- ◎聊天····· (11)
- ◎参加互助团体····· (14)
- ◎Pub交友和网络交友····· (17)

第二章 赚取宠爱

- ◎爱人,人才能爱你····· (21)
- ◎不要作茧自缚····· (24)
- ◎开口求“爱”····· (28)
- ◎追求自爱····· (32)
- ◎自信的力量····· (35)
- ◎个人魅力····· (39)

第三章 赢得友谊的艺术

- ◎尊重别人····· (44)
- ◎赞扬、感谢和批评····· (47)
- ◎微笑的魅力····· (51)
- ◎侧耳倾听····· (55)

◎不要以自我为核心 (59)

◎友情无价 (63)

第四章 守望亲情

◎自私的小鬼 (67)

◎叛逆的孩子 (71)

◎发牢骚的老人 (75)

◎填平代沟 (78)

◎和谐家庭 (82)

◎面对老年 (85)

第五章 克服疏离

◎战胜孤独 (90)

◎克服沮丧 (93)

◎充满热情 (96)

◎创造爱的小屋 (99)

◎从工作中得到乐趣 (103)

◎热爱环境 (106)

第六章 沟通技巧

◎声音乐器 (110)

◎别人的需求 (114)

◎考虑个性 (118)

◎轻松地愉快地谈话 (122)

◎学会形体语言 (125)

◎关注他人的形体语言 (129)

第七章 虚幻的掌声

◎美与丑 (134)

- ◎明星的寂寞····· (137)
- ◎悦人与悦己····· (140)
- ◎关于时间····· (144)
- ◎走红的代价····· (147)
- ◎幻觉····· (151)

第八章 成功领导

- ◎重视“激励”····· (155)
- ◎珍视人际关系····· (159)
- ◎重视沟通····· (162)
- ◎表现领导才能····· (166)
- ◎应付压力····· (170)
- ◎始出磨炼····· (174)

第九章 重权在握

- ◎揭露自己的真实情感····· (178)
- ◎有主见但不能侵略····· (181)
- ◎乱发脾气····· (184)
- ◎兄弟合作····· (188)
- ◎学会巧妙的暗示····· (192)
- ◎徒劳无用的权力····· (196)

第十章 冲向成功

- ◎积极思维····· (200)
- ◎战胜失败····· (203)
- ◎高瞻远瞩····· (207)
- ◎明确目标····· (210)
- ◎统筹时间····· (213)

- ◎创新致胜..... (216)

第十一章 走进婚姻

- ◎爱情..... (221)
- ◎无尽的家务..... (224)
- ◎关于丈夫失业..... (227)
- ◎翻旧账..... (230)
- ◎和睦与金钱..... (233)
- ◎家里是鼠,外面是虎..... (237)

第十二章 自我完善

- ◎迷人的个性..... (242)
- ◎富有合作精神..... (245)
- ◎找出你喜爱的工作..... (248)
- ◎热忱力量..... (251)
- ◎自制的力量..... (255)
- ◎积极的心态..... (259)

第十三章 爱就是答案

- ◎什么是爱..... (264)
- ◎与往事干杯..... (267)
- ◎爱你的对手..... (271)
- ◎爱不认识的邻居..... (274)
- ◎爱你的敌人..... (278)
- ◎幸福的生活..... (281)

第一章 寻找生命中的贵人

■ 俗话说“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。”一个人不能没有朋友。没有朋友的人，他的内心只能是一片荒凉的沙漠。所以作为现实生活中的男人和女人们要想活得充实而又多彩，首先得找到真正的朋友——生命之中的贵人。

浪漫相遇不如平凡相见。不要幻想那些只能在电影中才能见到的“巧遇”，那样的幻想只能会使你与生活中的那些潜在的朋友失之交臂。

◎ 机会就在你身边

● 芝麻开门

“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。”南宋的辛弃疾发出了如是感叹。

“你总是微笑如花，总是看我沉醉和绝望，我却迟迟都没发现真爱原来在身旁。”这是现代歌手张宇唱出的心声。

的确如此，当你整天抱怨人心难测、世态炎凉的时候；当你苦苦追寻生命真爱的时候，你是否注意到，周围还有许多一直都在关心着你的人？

其实你大可不必抱怨为什么你老是找不到你想找的人，因为机会一直就在你身边。

简单地说吧，大部分的人认识新朋友都是在一些寻常的场合，比方说工作交往，亲戚朋友的介绍，家庭聚会，学校课堂等等。你

瞧,以上所说的时机有哪个是苦心经营的?所以最现实的做法不是挖空心思地寻找会面的浪漫场合,而是抓住身边这些平淡的机会。

石林是个浪漫而又固执的年青人,他很希望有一天能在一个非常浪漫的场合下遇见属于他的 Beauty,谈一场轰轰烈烈的恋爱,然后再组建一个甜蜜而又温馨的家庭。石林年迈的奶奶急于抱上曾孙子,于是到处给石林物色意中的人选,终于有一天奶奶告诉石林有了一个适合的人选,是她同事的孙女——在一家百货公司当售货员的兰兰。但是石林固执的天性作祟,他坚决地告诉他的奶奶:“我才不要!”而这个老奶奶顽固的程度更胜石林一筹。拗不过老奶奶的鼻涕攻势,石林终于约了兰兰,两个人见面,如同天雷勾动地火,一发而不可收拾。很快,俩人形影不离,彼此再也分不开,最终走进了结婚礼堂。石林的老奶奶促成了一段美满的婚姻,整天笑呵呵的,心中盘算着啥时可以抱曾孙子。

由此可见,传统的媒妁是完全可以促成美满的婚姻的。难怪整天都有人在说:平平淡淡才是真!

组建婚姻家庭是这样,寻找真诚的朋友也是这样,千万不要坚持认为:只有在最浪漫的场合下与我那可心的人儿(包括朋友和恋人)相见,才能有最完美的结果。如果这样,你会失去许多交友的机会!

●温情使者的特别忠告

也许你把罗曼史看多了,总是会受作者的影响,认为浪漫地点浪漫相逢才会有浪漫的相交、相恋,就像克拉克·盖博在一九三四年奥斯卡奖的经典片《一夜风流》中的遭遇一样,他拿女主角老爸

的钱要逮回女主角；没料到拿人钱财却没与人消灾，反而两人相逢荒地，在时势比人强的情形下，不得已在汽车旅馆内共度一宿，这下子两个人看对了眼，从此就在爱河里游泳，好不畅快！

人们很容易受到浪漫电影的影响，所以许多人总是在寻找浪漫的相遇。假如遇到的人儿并非是在“浪漫巧遇”的情形下，那他们就会这样以为：“那个人绝对不是我的真命天子，因为命运之神帮我们安排的邂逅一定会比这个更加浪漫。”这样的想法不仅不切实际，而且只能是一厢情愿的空想。你要知道，能够与对方浪漫相遇的机率是微乎其微的。所以，假如你已经找到了知己或命中注定的伴侣，那就要好好地珍惜对方，不要把心思放在无关紧要的碰面的场合上，毕竟“人”对你生活所产生的影响远远比“场合”重要得多，你说不是吗？

所以，读者朋友们，请珍惜身边的机会吧！

那么，身边究竟有哪些可抓的机会呢？下面就对此提出几点建议，供大家参考：

❖工作交往。通常来说，绝大多数工作都要有许多人的相互协作才能完成，这就为人与人之间的交往创造了机会。

❖亲戚朋友的媒介作用。任何一个现实生活中的人，都不可能是完全孤立的，总会有些亲戚朋友，总会有与之发生关系的人，充分利用这些人就能结识更多的朋友。

❖朋友聚会。朋友间的聚会，不仅是加深原有的友谊的过程，还是结识新朋友的一个重要途径。

❖学校课堂。当今社会知识的作用非常重要，在学校学习进修的人会越来越多，这样学校这个学习的场所同时也是个交友良地。

“兴趣”与“价值观”是判断对方是否为益友的两大大法宝。试着常常到你的价值观与兴趣所至的地方,因为在那里你可以有更多的机会找到与你志同道合的良伴。

◎ 寻找志同道合的良伴

● 芝麻开门

“兴趣”与“价值观”是判断对方是否为益友的两大大法宝。在这里我们必须指出,与人接触并不代表你已经找到了真正的朋友,如果你的“朋友”不能和你分享你的快乐和痛苦,那么他(她)并不是你真正的朋友,你还是无法摆脱内心的寂寞与困惑,更无法真正地快乐起来。

真正的朋友不仅能够同你分担你的快乐和痛苦,而且你们在兴趣与价值观上不应当相差无几,因为任何人都是无法与在兴趣和价值观上完全相左的人非常快乐地相处的。

在兴趣和价值观上非常相近的人们,即使彼此很陌生,但在他们的内心都有一种与之相交的冲劲。因此,他们会更加轻而易举

地成为彼此的知己。

“时间大概是在三年前吧！我在城里的书店碰到了我毕生的好友——潇潇。”雯雯说道，“我有逛书店的习惯，一个星期至少会在书店‘朝拜’一次。有一天，我瞥见潇潇，当时在我的脑海里闪过的第一个念头就是：这个人很特别！接连几次我都看见潇潇，甚至有时我们还会停步，彼此打量一下对方，但是始终没有交谈。而我不得不告诉我自己，这个人喜欢阅读，而且她的阅读范畴实在和我太相近了，她竟然买了我一定会购买的罗曼史小说，还有她偶尔买的经典文学，比方像《人性的枷锁》，《安娜·卡列尼娜》，这些都是我曾经买的书，这种巧合实在是太难得了，所以我终于鼓起了勇气和她说话。

“说老实话，那一刹那间我真的蛮紧张，生怕自己会踢到铁板，没想到她的反应非常之热切，而且还告诉我说她早就想和我说话了，只是不知要如何开口。

“我们俩越聊越起劲，后来就在附近的咖啡厅坐了坐。这一聊可就没完了，我俩趣味非常相似，除了住的地方很近外，我们的小孩的年龄也相仿，然而最重要的是，我们喜欢阅读相同的书籍！从那天开始，我多了一个非常知己的好朋友，彼此相互关怀，而且知心。”

事实证明，兴趣和价值观相近的人们，是很容易相互接触的，而彼此成为知己，则是接触之后的必然发展趋势。

我相信绝大多数人都曾经有过这样的经验，那就是当你和陌生人相谈时非常畅快，并且有着“他（她）知道我的想法”或是“对了，我的知己就是他（她）”的感慨，而这时候的他（她）的兴趣与价值观一定与你相差无几。还有另外一种可能，那就是对方有极高的意愿分享你的兴趣和价值观，所以你会也因此而有极高的意愿

与此人继续交往。而价值观和兴趣相近的人往往会出现在共同的地方。因此,试着常常到你的价值观与兴趣所至的地方,你才会有更多的机会可以找到和你志同道合的良伴!

●温情使者的建议

现实生活中,许多人都会有这样的困惑,那就是:我究竟到哪儿才能找到志同道合的知己呢?其实这个问题一点儿也不难解决,比如说你喜欢看书,那你就经常逛书店,通过对方买书的特点,你可以推断他(她)的欣赏趣味;如果你比较喜欢美术,那就要经常去看看画展,你可以通过对方对某些画的留恋,看出他(她)的品味等等。除了以上两个场所外,在这里我们再提出几个能较容易找到知己的地方,供读者朋友们参考:

❖加入你感兴趣的俱乐部。同好俱乐部就像磁铁般,会吸引大批具有相同兴趣及价值观的人聚在一起。

❖短期进修。现在许多大学都开有各种形式的进修班,提供给民众一个再学习的机会,至于课程的选择,那就要看你的兴趣了。通过课堂议论及课后同学之间的互助,你可以发现许多和你兴趣相同的人。

非宅是卜，惟领是卜。

——《左传》

◎ 敦亲睦邻

● 芝麻开门

近几年来，社会上出现一种十分普遍的现象，那就是：人们都患了“关门”的毛病。

人们的生活水平在不断地提高，同时人们的“防人”意识也越来越强烈了。不要说邻居之间的“过门更相呼，有酒斟酌之”了，即使是两个人走了个对面，彼此都知道对方是自己的邻居，也不愿与之打招呼。

于是，便有了这样一个笑话——

琼斯先生和夫人的套间里堆满了行李、包裹、家具和盒子。他俩正忙得不亦乐乎，忽听门铃响了。琼斯太太打开门时看到一位中年妇女站在门外，她说是住在隔壁的邻居。琼斯太太邀请她进来，并向她道歉说屋里太乱，没有地方坐。中年妇女说道：“噢，没关系，你不必客气，我是来欢迎你们搬到这儿的。你要知道在这个城市有些地方邻居相处不太友好，有些居民楼里邻居之间不来往，就连隔壁人家都不认识。可是在我们这幢楼里，大家都非常友好

和睦，我们就像一家人一样快乐。我相信你们会在这儿住得非常快乐的。”琼斯夫妇相互看了一眼，感到很惊讶。这时琼斯夫人说：“可是夫人，我们不是新搬来的，我们在这儿住了已经快两年了，明天我们就要搬家了。”

这虽然是个笑话，但笑完之后却又不能不令人深思。

为什么人们的生活水平越高，而人与人之间的关系却越来越淡薄？古人提倡“非宅是卜，惟邻是卜”，为什么他们如此重视的邻里关系，到了现代却变得一文不值？

这是进步，还是倒退？是幸，还是不幸？我无从回答。

记得三年前，我和妻喜迁新居，正当我们忙着往屋里搬东西的时候，一个染着黄发、戴着耳环的年青小伙子来到我们面前：“嗨！我是你们的邻居，我叫小飞，以后有什么事需要帮忙，招呼一声！”当时我和妻虽然热情地接待了这位新邻居，但我们的心里在不约而同地嘀咕着同一个话题：这一定是个“闲人”（流氓），以后可得防着点。幸好这位“闲人”邻居再也没有拜访过我们，否则我和妻真不知道该如何应付。

这一天，妻子回了娘家。下班后我和同事在单位附近的小酒馆里喝酒，我们在小酒馆一直盘桓到晚十点多才各自回家。在回家的路上，我的腹部突然一阵绞痛，我强忍着奔到了家门口，可是这时的我也已经虚脱了，一点力气也没有。正当我在门口无助地挣扎的时候，我的那位“闲人”邻居恰巧带着女朋友从外面回来，看到我痛苦的样子，当机立断把我送到了医院，并帮我付了押金。

病房里灯光幽暗，我浑身因发冷而颤抖。小飞用被子把我盖住，并且安慰我不要怕。我突然有一种感觉，此刻，我的母亲、我的父亲和我的妻子都遥不可及，只有我的这个“闲人”邻居，才是我的依靠。

我也惭愧,自己过去为什么总是暗地里防着这位好邻居,只因为他那“前卫”的外表?从这件事,才使我深深地体会到“远亲不如近邻”这句古语。

●温情使者的特别忠告

每个人都是社区的一分子,打造社区,创造社区更好的环境,对于你我而言都是双赢互惠的结果。

如果你刚刚搬到某一社区,由于陌生感作祟而难于与邻人交往,那么你不妨按以下几点去试试:

❖要摆正自己的心态,打消自己内心中那个因陌生而产生的壁垒,积极热情地招呼你的邻居。

❖语言上要坦诚朴实。第一次与邻人交往就要显出你的坦诚与真诚,因为你对于他们而言也是陌生的,所以这第一印象很重要。

❖积极主动地参加居委会组织的活动。除了你自己身心受益之外,还能借此机会与邻人很好地进行沟通。

总之,无论你住在城里还是乡下,都要牢牢地记住:远亲不如近邻!只有这样,你才能真正地融入你所在的社区,真正地成为其中的一分子,你也会因此而受益无穷。