

现代人生系列



面对现代人生：走新路，
启新智，创新篇；
作为现代人：潇洒走一
回！

现代 人生操作技巧

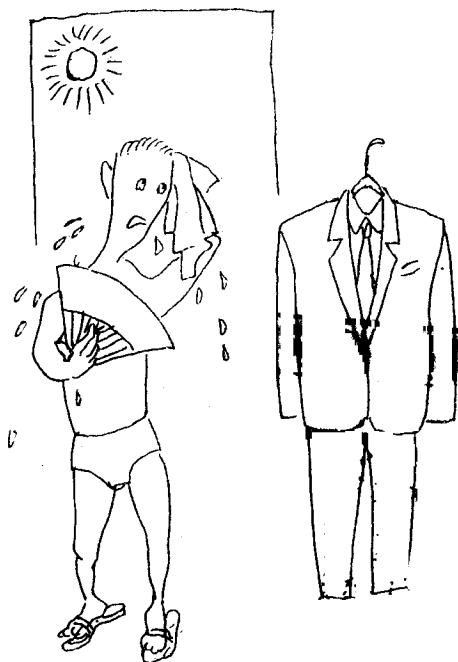


知识出版社

现代人生系列

现代人生操作技巧

邵启扬 著



知识出版社

北京·1996

编 著：邵启扬
责任编辑：严 峻
封面设计：陈 余
技术设计：中 文
插图设计：陈 余
责任校对：黄丽萍 王玉琴

出版发行：知识出版社

(北京阜成门北大街17号 100037)

印 刷：北京龙华印刷厂
排 版：北京中文天地新技术发展公司
经 销：新华书店总店北京发行所

版 次：1996年1月第1版
印 次：1996年1月第1次印刷
印 张：10.75
开 本：787×960 1/32
字 数：188千
印 数：1—10000

ISBN 7-5015-1247-7/C·56

定 价：11.00元

图书在版编目 (CIP) 数据

现代人生操作技巧/郅启扬编著. -- 北京: 知识出版社, 1996. 1

(现代人生系列)

ISBN 7-5015-1247-7

I. 现… II. 郅… III. 个人—道德修养

IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 17132 号

《现代人生系列》总序

中国，正大步流星地走向现代社会。

现代社会，给我们带来了繁荣、民主、文明和富裕的生活，对此，人们欢欣鼓舞，额首相庆。但且莫过于陶醉，现代社会还给我们带来了许多全新的、无法回避而又必须解决的问题。

这世界太精彩了，令我们眼花缭乱，以致难以自己。于是，种种困惑与迷惘便悄然滋生，才下眉头，却上心头……

这世界慷慨地为我们提供了众多的机会与选择，却也给我们带来了种种风险与挫折……

这世界魔术般地“呼唤”出人们形形色色的需要，如潜能发挥、生活质量、爱美之心、潇洒走一回，以及诸多的物质欲念，可所有这一切的合理性如何呢？现实性又是如何呢？实现的途径何在呢？没人会给我们提供现代的、具有高度可操作性的答案……

这世界出现了种种全新的价值观念、生活模式、行为准则，前人在漫长的生活道路中积累起来的经验，虽有可借鉴之处，但绝无“复演”而成功的可能。

这世界允许我们并鼓励我们表现、发展自身的个性，以使我们的个人价值与独特性得以最大程度地体现。但同时也必须为此付出代价，那就是孤独

感及其人与人之间的隔膜……

世界日益发达的医疗技术攻克了许多曾令人谈虎色变的生理疾病，人类的健康水平由此得到了很大的改善。但同时，现代社会的基本特征——高速度、快节奏、竞争激烈——又于无意之中“造就”出许多心理疾病与心因性生理疾病。于是，新的病魔又来作祟了……

世界给了我们许许多多，但认为它是个“慈善家”那就大错特错了。它对我们的“索取”也极为“苛刻”。它要求我们具有更高的、能不断适应科学技术进步的谋生技能；它要求人们必须具有切合时代特征的若干心理品质：它要求……

……

无怪乎，人们唱道：“现代人不知道，为什么这么烦恼。”无怪乎，有人说，现在活得挺累。现代社会确实“居之不易”啊！

我们无意给现代社会抹黑，更不是“人生即痛苦”这种悲观论调的信徒。恰恰相反，我们是张开双臂，欣喜而激动地拥抱现代社会的一群人。但我们又不想闭上眼睛，不去正视那客观存在的现实问题。事实上，只有直面现实，妥善而有效地解决课题，身处现代社会的现代人才能活得更好一些、更顺一些、更充实一些、更潇洒一些。

既然大家都面临着共同的课题，倒不如大家一起来讨论讨论，这肯定是有百利的。据此初衷，我们萌发了组织一套“现代人生系列”的念头。作为

策划人，这里想谈谈我们的一些设想与打算。

本系列不想收入那些泛谈人生之作，我们将选题界定在最具现实意义的人生课题之内。因为，我们没有使本系列成为传世之作的奢念，只想对一代人的生活提出我们的参考性建议。

本系列不尚空谈，要求它的每一本书都得具有不同程度的可操作性，能对人们的现实生活有所帮助。

现代人的生活是丰富多彩的，因此本系列所收内容也将是很“杂”的。一切与现代人生活有关的方方面面的内容都可能成为我们的选题。为此，我们竭诚欢迎各界大手笔加入我们的行列。

.....

本系列第一批的四本书问世了，这仅仅是一个开端，我们将此名之为“系列”而不是“丛书”，其用心之一就是使之更具开放性，更能适应飞速变化的时代，更能适应光怪陆离的现代人生。

愿“现代人生系列”能成为现代人的朋友！

谢曙光 邵启杨

一九九五年春

目 录

第一章 变革的时代 (1)

一、看不见的“社会转型” (2)

二、以经济建设为中心的时代 (4)

三、打破单一模式的时代 (6)

四、大浪淘沙的时代 (8)

五、不相信眼泪的时代 (9)

六、别眷恋过去，我们不能逆潮流而动 ... (10)

第二章 新审视你自己 (12)

一、新闻的启示 (13)

二、审视的标准——与现代社会的
吻合度 (16)

三、重新审视你拥有的知识 (17)

四、重新认识你的能力 (21)

五、重新审视你的心理风貌 (24)

六、重新审视你现有的位置 (26)

七、审视自己的方法——自我分析 (28)

八、审视自己的方法——心理测验 (30)

九、审视自己的方法——捕捉
与分析反馈信息 (34)

第三章 重铸自己 (36)

一、给自己正确定位 (37)

二、有一个强健的体魄 (43)

三、有一个华美的外表 (46)

四、调整知识、能力结构，成为
复合型人才 (52)

五、调整自我心理状态 (58)

第四章 把自己“卖出去” (64)

一、“卖自己”已成大趋势..... (65)

二、找个好买家，卖个好价钱 (69)

三、千里马，你要引颈长鸣 (72)

四、写好你的求职书 (75)

五、给对方留下良好的第一印象 (78)

六、求职面谈的技巧 (79)

第五章 除了自己，谁也靠不住！ (87)

一、要他人尊重你，你就要有价值 (88)

二、“我可以帮助你，但你不能依赖我”
..... (92)

三、只有自己才能彻底拯救自己 (95)

第六章 没钱万万不能..... (102)

一、强者言“义”又言“利” (103)

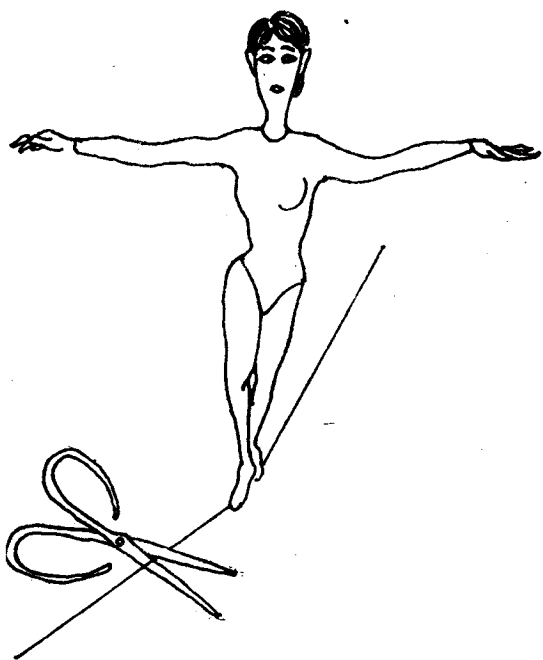
二、商品社会中须臾离不得金钱..... (105)

三、君子爱财，取之有道·····	(109)
四、大胆为自己开价·····	(112)
五、维护自己的经济利益·····	(115)
第七章 怎样花钱·····	(122)
一、消费的双重功能·····	(125)
二、面对消费家族的新成员·····	(130)
三、做个精明的消费者·····	(138)
四、畸形消费剖析·····	(147)
第八章 玩个痛快·····	(155)
一、玩是一种身心调节·····	(156)
二、玩要“参与”、要“投入”·····	(163)
三、玩时要有一个作为“观察者 的自我”·····	(168)
四、玩时要做有心人·····	(171)
第九章 从繁琐的家务中解脱出来·····	(173)
一、变更生活方式·····	(175)
二、家务劳动社会化·····	(180)
三、用现代化设备武装家庭·····	(184)
四、必须克服的文化和心理障碍·····	(184)
第十章 适应人际关系新模式·····	(188)
一、相互平等，你我都是人·····	(189)
二、利益原则起决定作用·····	(193)

三、用契约取代虚假的脉脉温情·····	(196)
四、正直、诚实、助人乃是人际 关系的催化剂·····	(201)
五、还需珍惜人间情·····	(206)
六、掌握交往的技能、技巧·····	(208)
第十一章 走向焦虑、走出焦虑·····	(217)
一、焦虑如影随形·····	(218)
二、什么是焦虑·····	(222)
三、焦虑两面观·····	(224)
四、走出焦虑之路——从心理冲突 中解脱·····	(229)
五、走出焦虑的具体操作方法·····	(233)
第十二章 富贵险中求·····	(239)
一、风险与机遇是一对孪生兄弟·····	(240)
二、敢冒风险与铤而走险风马牛 不相及·····	(243)
三、增强心理承受能力的具体 操作方法·····	(248)
第十三章 要有挫折耐受力·····	(254)
一、挫折、挫折感、挫折耐受力·····	(255)
二、出门即有碍，现代社会更是如此·····	(262)
三、为挫折所击倒的人们·····	(266)
四、从挫折中奋起的具体操作方法·····	(276)

第十四章 不可避免的孤独·····	(284)
一、现代人为何倍感孤独·····	(285)
二、孤独两面观·····	(290)
三、孤独的几种形态与表现·····	(293)
四、走出孤独的具体操作方法·····	(297)
第十五章 有这么几把保护伞·····	(304)
一、你是公民，你有你的权利·····	(305)
二、保险与公证——你的护身符·····	(315)
三、熟悉而又陌生的典当·····	(320)
四、不妨拨个热线电话·····	(323)
后 记 ·····	(328)

第一章 变革的时代



一、看不见的“社会转型”

早就有人说过：中国是一头睡狮，不要去惊醒他。因为，一旦他醒来，就会震撼世界。1949年，这头雄狮猛醒了，站立了起来，发出惊天动地的怒吼，迈开了奔向现代社会的步伐。

1978年，伟大的改革开放开始将发展中的中国迅速推上了由传统社会向现代社会转变的轨道，以经济建设为主导的改革开放，其丰硕成果的积累与巩固，使社会运行机制和社会结构发生了巨大而深刻的变化，形成了势不可挡的社会转型，即从传统的计划经济体制转向市场经济体制，从农业社会转向工业社会，从半封闭社会转向开放社会。

1992年新春伊始，邓小平视察南方时的谈话使中国大陆再度掀起改革开放大潮。这是一次对旧思想、旧观念、旧体制的巨大冲击，它大大加快了中国社会转型的速度。

据中国社会科学院社会学研究所对1992、1993年中国社会形势的分析预测表明，当今中国的社会转型具有以下5个方面的特点：①社会主导价值取向发生变化；②改革的深度和力度发生变化；③经济发展的速度明显加快；④社会变革程序和社会参与程度发生变化；⑤社会精神面貌和社会心态发生变化。这几个方面的变化说明了一个事实：中国，这

位东方巨人正大踏步地向现代社会迈进。

由传统社会向现代社会转型的“现代化的过程，实际上就是工业化和都市化，以及它们所体现的经济发展与社会发展。工业化是一个广泛的概念，它指产业层次的丰富化、复杂化和立体化，如农业、工业、服务业和科学技术（包括信息技术）产业的层次发展。这些产业的出现和形成有着一定的历史顺序。随着产业结构的改变，人口的就业结构发生了变化，越来越多的人口从传统产业转向新产业。在新的产业环境中，人们形成了新的集团关系、技能要求、价值观念、行为方式和生活态度等。”^①

如果说，社会转型与任何一个生活于这一时代的人都休戚相关的话；如果说，在社会转型中没有人能成为局外人的话，那么，每一个人都必须从旧的传统模式中解脱出来，去适应新的关系、新的技能要求、新的价值观念和新的行为方式与生活态度。我们每个人都清楚地知道适者生存的道理，成为适者、强者当然也是我们每一个人的共同愿望。同时，一个极简单的道理就是要想成为现代社会的适者，势必先要对现代社会有透彻的了解。否则，将成为盲目的斗士、莫名其妙的失败者。

^① 王因为等主编：《社会学纲要》第141～142页，山东人民出版社，济南，1986。

二、以经济建设为中心的时代



在当今世界，“落后就要挨打”的法则仍然在起作用。要想自立于世界民族之林，没有雄厚的经济实力为后盾乃是“乌托邦”式的空想。这已为事实所证明，并将继续为事实所证明。

此外，一种社会形态、一种社会制度能否存在的一个重要指标，是看它是否能让全体人民都过上幸福、舒适的生活。

经过几十年的坎坷，中国人民终于痛切地领悟到一条真理——不把经济搞上去，不使人们过上好日子，一切都是空话。于是，中国共产党确立了一条“以经济建设为中心”的新时期的总路线，于是，我们步入了“以经济建设为中心”的时代。

且看下列例证。

1992年夏，笔者随某市考察团到广东某地。当地政府接待处的同志说：“今天下午，我们的政协主席向大家介绍情况。”客人感到有些不满足，便直言道：“我们是来学习你们经济建设方面的先进经验的，能不能请贵市主管经济的负责同志和我们谈谈呢？”这位接待处的同志听后笑着说：“我们这里的政协可不是开开会、拍拍手的，这里的‘四套班子’都抓经济，都要分管实际经济工作，听了以后，你们就会知

道了。”果然，这位政协主席谈到这里的经济状况时如数家珍，分析经济形势头头是道，并详尽道出抓经济、搞改革中的经验教训，酸甜苦辣尽在其中。这些话局外人是说不出来的。

看来，全党抓经济，所有领导班子过问经济、全国人民关心经济，在神州大地已蔚然成风。

如今，各大专院校有关经济类的系科的教师们显得特别繁忙，到处请他们讲课、做报告。在新华书店的书架上，经济类图书已成为久盛不衰的热点书籍，尽管其书价一涨再涨。

厂长、经理们的社会地位日渐提高，普遍得到社会的尊崇，成为许多人心目中的偶像。

如今，经济意识已渗透到祖国的每个角落。各地搞的那么多“西瓜节”、“牡丹节”、“风筝节”等等，其实都是“项庄舞剑，意在沛公”，用他们自己的话来说，叫做“文艺搭台，经济唱戏”。有许多文艺、体育等社会活动的兴办，都依赖于企业的赞助。当然，这些活动又起到了宣传赞助企业及产品的作用。

科技人员在“象牙之塔”里也呆不住了，纷纷出动，走向经济建设的主战场。他们以输出脑力、输出技术的方式为社会、为经济建设服务，同时也以所获报酬为自身研究机构的生存、发展奠定物质基础，为改善自身生活创造条件。

一切以经济建设为中心，一切按经济规律办事，