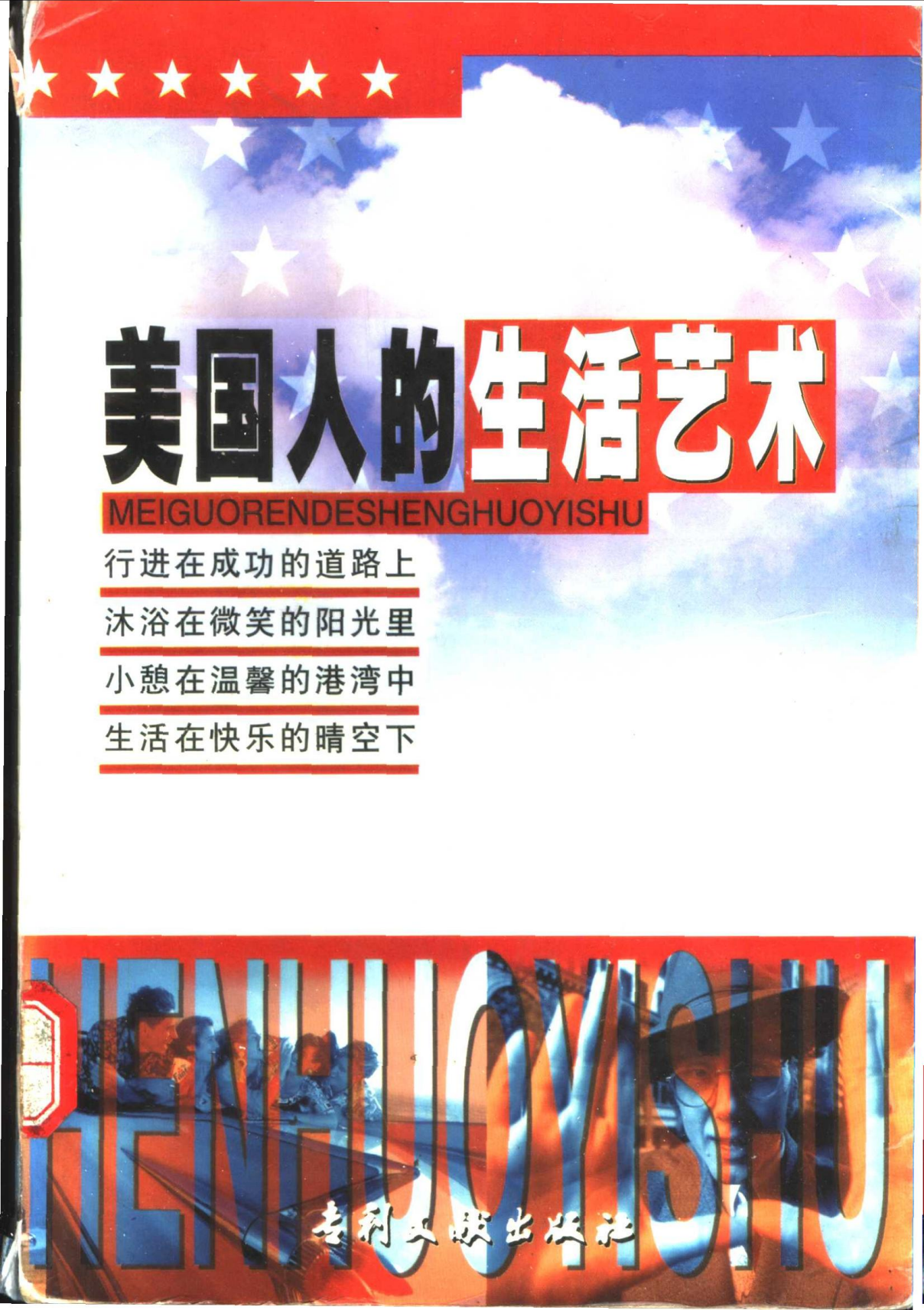


The background of the top half of the cover features a red horizontal band at the very top with a row of white stars. Below this, a blue sky with white clouds is filled with numerous white and blue stars of varying sizes.

美国人的生活艺术

MEIGUORENDESHENGHUOYISHU

行进在成功的道路上

沐浴在微笑的阳光里

小憩在温馨的港湾中

生活在快乐的晴空下

The bottom section of the cover features a stylized graphic. Large, three-dimensional, blue-outlined letters spell out 'LIVING' across the width. Behind these letters, there are images of people in various settings: a couple on the left, a person reading in the middle, and a person's face on the right. A red octagonal stop sign is visible on the far left.

生活艺术出版社

1200002925

福州大学



1200002925

美国人的生活艺术

MEIGUORENDESHENGHUOYISHU

晓丽编

B821.2

83



吉林文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

美国人的生活艺术/晓丽编. - 北京: 专利文献出版社,
1999.2

ISBN 7-80011-389-2

I. 美… II. 晓… III. 生活-问题-美国 IV. D771.283

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 02927 号

书 名 美国人的生活艺术

著作责任者 晓 丽

责任编辑 李 琳

出版者 专利文献出版社

印 刷 北京清华园胶印厂

发 行 新华书店北京发行所

规 格 1/32 850×1168 12 印张 260 千字

印 数 1—10000 册 1999 年 2 月第一版

1999 年 2 月第一次印刷

书 号 ISBN 7-80011-389-2/Z·380

定 价 19.20 元

前 言

生活是需要一些艺术的。

我们这个时代讲求生活艺术，恰逢其时。一者，人类文明发展到今天，人们已经极大地从蔽体果腹的劳动中获得了解放，有余力来讲求这种艺术；再者，高度物质文明的境遇下，竞争激烈，人情淡漠，物欲横流，压力陡增，又使人们不能不讲求些生活的艺术。

就生活的艺术而言，也许法国人的浪漫而温情、英国人的雅致而幽默、德国人的理性而规律、俄国人的豪爽而热情，均各擅胜场，令人叹服，但美国人的自由而率性则更令人歆羡；进一步就生活艺术的研讨论列而言，美国人堪称独步，颇多成就。这方面的成果，我们无论是从理性的条分缕析中，还是从感性的温馨故事中，都屡屡领受到了的；而这里所选的文字，就大多是前一种类型篇什的精萃。

在这个集子中，我们从海内外报刊上摘录、编译了 60 余篇美国专家学者乃至普通人谈生活艺术的文章，约略分作四辑，大体涉及到了生活的方方面面。这些文章并非出自一人之手，写法不同，风格各异，

因而在编选加工时作了些统一体例、协调文风的工作，使其尽可能谐调一致。在此基础上，每篇均提炼了引言。由此，全书大体上有了一个比较清晰的脉络和轮廓。

集子中的四辑，只能是一个大略的划分。“与成功相伴而行”一辑大多是讲事业与工作方面的事情，这当然是广义生活的内容；“沐浴在微笑的阳光里”主要讲人际关系问题，其中有战略性的大原则，有战术性的小技巧；“小憩在温馨的港湾中”把重心放在了家里，讲夫妻、亲子相处的艺术，可以说是主要谈家庭生活艺术的；“生活在快乐的晴空下”虽说谈的都是精神生活方面的艺术，有些玄虚，实则最为重要，也为现代人所最需要。这四个方面，虽不能说完整全面，却也大体上涉及到了生活的重要方面，我们从中当可受到一定的启迪。

目 录

前 言

行进在成功的道路上

1. 提高生命价值的黄金法则 (3)
2. 幸运者的启示 (7)
3. 愿望是成功的一半 (12)
4. 好运来自洞察先机 (16)
5. 厄运其实是自己带来的 (21)
6. 思考在于克服习惯势力 (26)
7. 怎样提高你的智能 (32)
8. 贬低自己的智慧将一事无成 (37)
9. 发掘你的创造潜能 (42)
10. 如何作出聪明的抉择 (47)
11. 直觉助人预测未来 (53)
12. 寻找适合你的工作 (58)
13. 进入最佳竞技状态 (65)
14. 获取成功的秘诀 (71)
15. 成功意味着孜孜不倦 (77)
16. 困难——生活的磨刀石 (81)

- 17. 不怕犯错误 (85)
- 18. 把握人生的每一天 (88)
- 19. 驾驭“拖延”的恶魔 (94)
- 20. 每天抽出一小时 (99)
- 21. 坚持到机会到来之时 (103)

沐浴在微笑的阳光里

- 1. 细心经营人际关系 (109)
- 2. 做一个正直的人 (112)
- 3. 不做软弱可欺的人 (117)
- 4. 怎样给人留下好印象 (122)
- 5. 吸引人的三大秘诀 (127)
- 6. 怎样克服羞怯心理 (134)
- 7. 当众讲话不足惧 (138)
- 8. 充满自信的谈话艺术 (142)
- 9. 掌握说服别人的技巧 (147)
- 10. 赞美别人——小投资、大回报 (153)
- 11. 倾听的艺术 (157)
- 12. 学会礼貌待人 (160)
- 13. 何时该说“对不起” (165)
- 14. 原谅代表着勇敢和力量 (170)
- 15. 朋友：自己赠给自己的礼物 (174)
- 16. 幽默的艺术 (178)

小憩在温馨的港湾中

1. 和衷共济一家亲 (183)
2. 爱是一种心心相印的气候 (189)
3. 让你的婚姻更加美满 (194)
4. 幸福的婚姻靠什么维持 (200)
5. 立足于积极因素 (205)
6. 你能改变你的丈夫 (210)
7. 怎样与丈夫进行交流 (215)
8. 怎样对待婚外恋 (221)
9. 教导孩子永远不可缺少的品质 (227)
10. 正确处理家庭钱财问题 (232)
11. 假如我的孩子还年幼 (237)
12. 父母不必和孩子绑在一起 (241)
13. 父母权威的来源 (245)
14. 不要低估孩子的天分 (251)
15. 赋予孩子高度的自尊心 (257)
16. 怎样对孩子说话 (263)

生活在快乐的晴空下

1. 简单的生活哲理 (271)
2. 幸福的准则 (276)
3. “加减乘除”得幸福 (282)
4. 学习以保持良好健康状态 (288)
5. 凡事多往好的方面想 (292)

6. 人是怎样自寻烦恼的	(297)
7. 当你情绪不佳的时候	(301)
8. 走出抑郁的阴影	(307)
9. 消除焦虑的方法	(314)
10. 怎样对待生活压力	(318)
11. 如何摆脱心理压力	(322)
12. 甩开包袱面对人生	(327)
13. 变化：生活的真正朋友	(332)
14. 回到儿童时代	(336)
15. 以未泯的童心轻松生活	(341)
16. 如何解除疲劳	(346)
17. 健康长寿的关键	(352)
18. 怎样才能长命百岁	(357)
19. 快乐的真谛	(362)
20. 花钱买欢乐	(367)

后 记

行进在成功的道路上

如果你希望成功，当以恒心为良友，以经验为参谋，以小心为兄弟，以希望为哨兵。

——爱迪生

胜利的道路是迂回曲折的。像山间小径一样，这条路有时先折回来，然后伸向前去；像山间小径一样，走这条路的人需要耐心和毅力。累了就歇在路边的人是不会得到胜利的。

——尼克松

提高生命价值的黄金法则

我们不可能抓住整个人生，但必须懂得什么是要抓住的，什么是应该放弃的，如此才能提高生命的价值。

☆☆☆

格里丝的姐姐比她大 13 岁，她具备了妹妹所没有的气质，慷慨无私，超凡脱俗。格里丝是带着嫉妒的情绪长大的，可是姐姐的死却使她痛不欲生。

在姐姐朱丽叶的葬礼上，格里丝等家人好友唱着《巨大的碉堡是我们的上帝》。格里丝的思绪闪回到了过去。姐姐和查理结婚不到一年的一个夜晚，当时格里丝 11 岁，在姐姐家作客。她瞥了一眼卧室，发现姐姐在祈祷。她身穿淡紫色长睡袍，褐色辫子垂在背后，跪在双人床边。格里丝想，一个成年妇女做这样的事，多奇怪呵。

后来，格里丝成了韦尔斯利大学一位知识渊博的大学生时，她和姐姐开始了关于人生意义的漫长的辩论。格里丝的哲学是怀疑一切，而朱丽

叶的信仰却从不动摇。她坚定地对妹妹说：“永恒的信仰是使人生有意义的惟一道路。我完全相信生活是有目的的，前面的大门是向我们敞开的。”

为姐姐举行葬礼的那天，格里丝坐在教堂里花玻璃围成的一片寂静中，事实使她大为震惊。她不羡慕朱丽叶的长发，不羡慕她愉快的笑声，也不羡慕她有许多朋友。格里丝所觊觎的是她坚定不移的信念。

有些人感到心情压抑时，便去找心理学家倾诉心中的苦闷；另一些人则去借酒浇愁或向神父忏悔。而格里丝却是钻进书堆。她在韦尔斯利大学图书馆随意浏览，想找一本书缓解自己的忧愁。突然，一个书名跃入了她的眼帘：《什么是值得追求的》。那是本薄薄的小册子，用白色精制羊皮纸装帧，上面烫着金字。翻开一看，格里丝发现这本长期被人遗忘的书是韦尔斯利大学 1883 届的安娜·罗伯森·布朗写的。

格里丝在一个清静的凉亭里坐下开始阅读。安娜的开篇首句很有吸引力：“生命只有一次！我们都想充分利用它。我们要怎样才能充分利用自己的能力去获取最大的成就呢？什么是值得追求的？”

“这位女士是针对我说的！”格里丝轻声自语道，“那些都是我每天应该向自己提出的问题——但遗憾的是，我却没提出。”

格里丝感到，像姐姐一样，安娜有坚定的信念。她写道：“我们不可能抓住整个人生，但必须懂得什么是要抓住的，什么是应该放弃的。”

安娜认为，能够提高生命价值的有七点：

一、善于利用时间

“主要的问题不是我们有多少时间，而是我们应该如何利用这些时间。”

二、重视工作

“但并非什么都干。事前要考虑清楚，这件工作极为重要吗？是能增强我的意志，还是能激励他人，或是有益于人类？”

三、保持乐观情绪

“如果你今天不愉快，那你就永远都不会愉快。争取做到忍耐、意志坚强、热情、勤奋工作！如果你满怀激情地这样去做，你就会愉快——至少能像常人那样愉快。”

四、珍视爱情

“真正的爱绝不是唠叨挑剔，而是信任。爱情需要长相知，不在朝朝暮暮。”

五、遏制野心

“人们的雄心壮志往往超过了实际可能。让我们控制这种感情，让我们保证这种感情在我们的生活中有节有度。”

六、珍惜友谊

“做一个真正的朋友需要有博大的胸怀。你必须善于宽宥，宽厚，宽容。”

七、不怕挫折

“生活中的失意是不可避免的。痛苦是普通人的命运。我们在悲伤、磨难、哭泣之后，就能够善解人意，热爱生活，感谢命运。”

格里丝放下书本，凝视着窗外的朗费罗湖，心里想着安娜

和姐姐朱丽叶。对她们俩人来说，信念就像呼吸一样自然。在她们的心灵深处，她们知道生命是永恒的。

像安娜和朱丽叶那样的人把死亡当作自然进程，因为她们相信生命是有意义的。深入细致地探究了这两个人后，格里丝开始觉得自己不那么三心二意，而是更一心一意了。

安娜在一个世纪前向人们召唤，叫人们每天都扪心自问，什么是值得追求的？她告诉人们要着眼于看得见的东西，放弃不能带人永恒生命的一切。



幸运者的启示

为什么有的人看起来总是一帆风顺？这仅仅是因为运气好吗？苹果掉下来砸了脑袋的事多了，但发现万有引力定律的关键是已有的准备。

☆☆☆

事 实上，“幸运儿”们所持的生活态度和绝大多数人都不一样。他们为机遇的来临做了准备。他们的好运是由于他们一贯的行为方式带来的。

无论你即将从事一项新的事业，还是才换了工作，或是正尽量完善提高自己，如果你能听取以下忠告，那你成功的机会将大大增加。

一、敢于冒一定的风险

查理·林白（美国飞行家）独自驾驶单引擎飞机成功地飞越了大西洋。人们说他具有超人的勇气。“幸运的林白”成了本世纪一个伟大的英雄。可实际上，他的成功与运气几乎无关。作为一个技术熟练、经验丰富的飞行员和机械师，林白预感到“飞机的发展已使这样的飞行成为可

能”。在准备这次惊人飞行的几个月里，他专心致志、埋头苦干，监督飞机的制造，不放过任何一个细节，研究飞行各个方面的问题，周密安排。当他成功地在巴黎降落时，不只比预计时间提前，而且燃料还足以再飞 1000 英里。

旧金山棒球四分卫乔·蒙太拿的精湛技艺令很多球迷赞叹不已，但谁知道他曾花了多少时间牢记比赛计划，全神贯注看录像，研究对方的防守规律？他机灵地摆脱困境的能力，以及他神话般的后四分之一场传球技艺，都掩盖了他为比赛所作的周密细致的准备工作。“除非形势需要，否则我不会随便冒险。”他说。他凭预感行动，靠过硬的球艺取胜。一旦发现对方防守区域有漏洞时，就果断采取行动，因而往往能取得惊人的结果。但这都是因为大脑不停地工作，才使他有了所谓的“灵感”——即全盘观察场上情况的本领。

鲍勃·彼德森原来是加油站的工人。1947 年，他预感到有不少人像他那样喜欢给汽车装上增压器以提高车速，热衷于谈论汽车。于是，他便与另一人合伙，拿出他们所有的财产——400 美元，作为资本。他们把热情倾注到了一本薄薄的杂志上，给它取名为《热轴》。然后，彼德森带上杂志，到了加利福尼亚的赛车场，以每本 0.25 美元的价钱推销，一炮打响。现在，彼德森出版王国出版 23 种有关汽车的杂志，而彼德森本人的私有财产估计已超过 3 亿 5 千万美元。

幸运的人知道冒险和莽撞的区别，有可能性的预感和空想的区别。成功者们总是不停地大量吸取各种信息以扩充自己的直觉知识。这也就是罗伯特·弗雷特所说的：“一个诗人所能用上的最美的诗句往往是他在不知不觉中得到的。”

幸运儿采取的行动看似大胆，实际上他们清楚地意识到成功的可能，因此只是在实现一个心里有数的预感罢了。