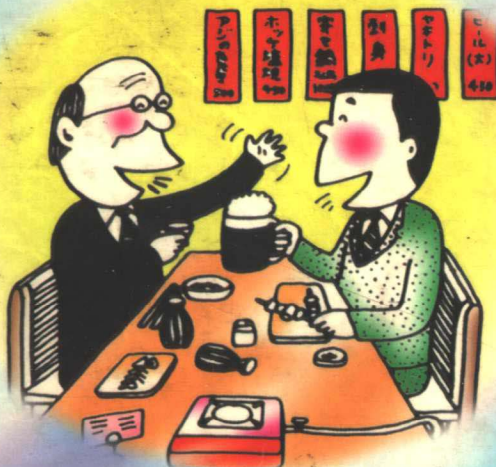




抓住 取胜良机

[日] 坦桦纯 著 李文庚 译

- 如何塑造工作与生活中的强者
- 频繁接触能赢得对方的信赖
- 说服人最见效的两种方法
- 妥善处理人际关系
- 如何在工作中出类拔萃
- 瑜珈功呼吸法有助于记忆

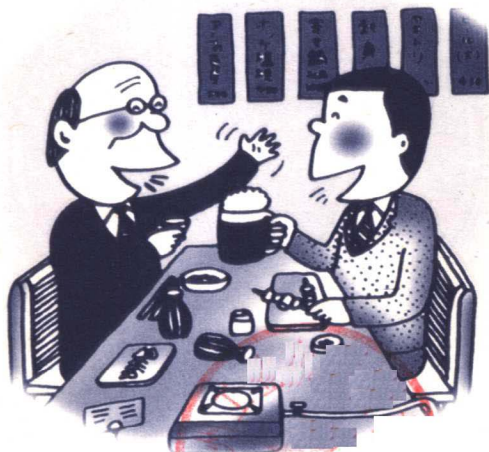


国际文化出版公司



抓住 取胜良机

[日] 坦桦纯 著 李文庚 译



国际文化出版公司

图书在版编目(CIP)数据

抓住取胜良机/[日]坦桦纯 著;李文庚 译.-2版.-
北京:国际文化出版公司出版,1998.5
ISBN 7-80049-616-3

I.抓… II.①坦… ②李… III.人际关系学-通俗读
物 IV.C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 07360 号

实用心理学丛书

抓住取胜良机

著 者	[日]坦桦纯
译 者	李文庚
责任编辑	白昆荣
版式设计	傅芝发
出 版	国际文化出版公司
发 行	国际文化出版公司
经 销	全国新华书店
印 刷	北京新兴胶印厂
开 本	850·1168 32 开
	8.625 印张 132 千字
版 次	1990 年 10 月第 1 版
	1998 年 6 月第 2 版第 1 次印刷
印 数	1—5000 册
书 号	ISBN 7-80049-616-3/G·181
定 价	17.00 元

国际文化出版公司
北京安定门内大街 40 号 邮编 100009
电话 64010831 64010840

前 言

近年来，在一些发达的国家中，心理学已经成为热门科学。例如，在日本的一些地区，为了便于从事心理学方面的研究，有关人士和部门都相继成立了许多心理研究中心。此外，在美国和欧洲的许多国家的大城市中也都设有心理咨询服务中心。虽然目前在我国的一些大专院校中也都设有心理学专业课程，但在社会上尚未得到普及和足够的重视。因此，编辑出版这套《实用心理学丛书》，将大大有助于广大读者对心理学的深入研究和广泛应用。

心理学是研究人的心理现象的客观规律的科学。医学家和心理学家通过大量的实验证明，人的心理健康直接影响人的生理健康。尽管我们自己还没有察觉，但实际上，很多人正在受到心理疾病的威胁。虽然，先进的科学技术能治愈越来越多的生理上的疾病，但却不能消除心理上的伤痛。帮助人们排忧解难、祛除心理痼疾，正是我们出版这套丛书的目的。

此系列丛书的最大特点就是既实用又通俗。丛书中的每一本书都是由短小精悍的文章所组成，文章的内容朴实易懂、言简意赅，不仅为广大读者提供了获得成功的秘诀和做人的哲理，而且提供了医治心理伤痛的最佳处方。因此，每篇文章都能令人开心解颐、发人深省，从而达到对世界和人生的更深刻的理解和认识。

有关实用心理学的书近些年在许多国家非常畅销，尤其深受现代青年人的欢迎。我们翻译介绍了一批国外出版的此类图书，组成《实用心理学丛书》，以供广大中国读者借鉴，同时也能为我国的心理学研究做出一点贡献。

目 录

1. 智慧的源泉 (1)
2. 智慧不受场所限制 ... (5)
3. 获得智慧的新方法 ... (8)
4. 选择最佳席位 (12)
5. 鲜花的妙用 (15)
6. 会前练习瑜伽功的效用
..... (19)
7. 开会时关键要掌握与会
者的心理 (23)
8. 资料准备得越多越好
..... (26)

9. 低沉浑厚的声音能提高说服力 (29)
10. 反对意见的奇效 (33)
11. 不利与有利只差一步 (36)
12. 不要贬低，要赞扬 (39)
13. 精诚所至，金石为开 (42)
14. 忘掉发言中的错误 (45)
15. 频繁接触能赢得对方的信赖 (48)
16. 利用正当的社会关系有助于成功 (51)
17. 把走路的速度再提高 30% (55)
18. 如何克服怯场 (58)
19. 服饰能影响人的心情 (62)
20. 第一次与人接触最好不穿新衣 (65)
21. 不同的场合穿不同的服装 (68)
22. 相距 50 厘米能给对方留下好印象 ... (71)
23. 说服对方时最好辅助以“触摸法” ... (74)
24. 共同进餐是征服对方的最佳方法 (79)
25. 有利环境有助于与人交往 (82)
26. 黑暗有助于人们交往 (85)
27. 巧妙地利用自己的错误 (89)
28. 适当地犯一些无关紧要的错误 (93)
29. 谈判成败决定于开始 5 分钟 (96)
30. 说服人最见效的两种方法 (99)

- 31. 欲将取之，必先与之 (102)
- 32. 3 分钟讲话最见效 (106)
- 33. 记笔记能提高讲话者的情绪 (109)
- 34. 丰富表情有助于谈话顺利进行 (112)
- 35. 说话时多用“我们”少用“我” (116)
- 36. 取得对方信任的方法 (119)
- 37. 充分利用集团心理作用 (122)
- 38. 充分利用履历书 (125)
- 39. 买高档货可以锻炼勇气 (128)
- 40. 刺激穴位能使大脑兴奋 (131)
- 41. 面对现实，相信自我 (135)
- 42. 要学会说“我不往心里去” (138)
- 43. 创造共同语言可以增加亲切感 (141)
- 44. 充分利用同类相求的心理 (145)
- 45. 要学会与各种人打交道 (149)
- 46. 在谈话中适当地利用“点头法” (152)
- 47. 要学会微笑 (155)
- 48. 模仿对方能产生亲切感 (158)
- 49. 舞会上至少要和 5 个人谈话 (162)
- 50. 学会照镜子 (165)
- 51. 议论别人时宜采取“先贬后褒法” ... (168)
- 52. 开发沉睡的大脑 (172)

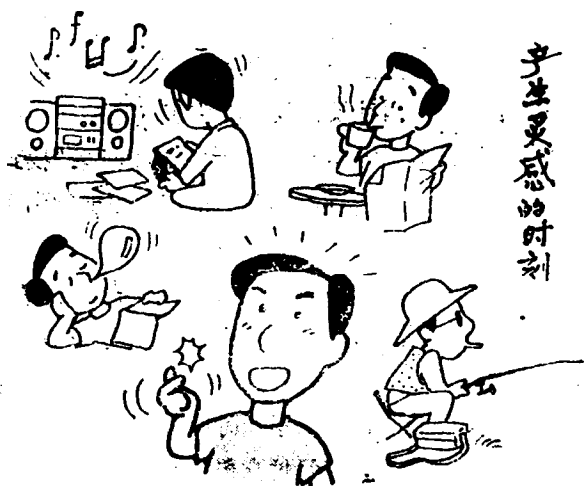
53. 工作越忙越出成果	(175)
54. 放弃无关紧要的工作	(178)
55. 抓住关键问题	(181)
56. 找借口的艺术	(186)
57. 绝对不要反省	(188)
58. 不要把失败挂在嘴边	(191)
59. 利用声音集中精力	(195)
60. 颜色影响人的情绪	(198)
61. 集中注意力能增强信心	(202)
62. 熟睡 3 小时就足够了	(206)
63. 充分利用自己的生物钟	(210)
64. 只记住失败的一部分	(214)
65. 兴趣是继续工作的关键	(218)
66. 三段式的工作方法能减轻负担	(222)
67. 工作疲劳时多做腰背活动	(226)
68. 调整呼吸能稳定情绪	(230)
69. 把自己的愿望广而告之	(234)
70. 解除压力和烦恼的洗心法	(236)
71. 对自己说“我一定能学好”	(239)
72. 瑜伽功呼吸法有助于记忆	(242)
73. 充分利用空隙时间	(245)
74. 相信“重复 5 遍就能记住”	(249)

75. 争取名列前茅 (253)
76. 最多提前 5 分钟进考场 (256)
77. “镇静剂”与“护身符” (259)
78. 直感能帮你脱离迷惑 (262)

1 智慧的源泉

牛顿在散步时，看见苹果落在地上，由此总结出了“万有引力定律”。达尔文在乘马车中，想出了“自然淘汰法则”。著名的“中间理论”，也是汤川秀树博士在睡梦中获得启示而研究出来的。阿基米德在浴池中，突然发现了称量黄金的办法，这就是后来的“浮力法则”。

其实，这些伟大的历史发现，并不只限于那些智者。也许有那么一天，你也能在某一瞬



产生灵感时刻

间，做出惊人之举而使你的闪光思想留传后世。我们分析了许多伟大智者的实例，发现了一些共同的要素。

- (1) 智慧会突然出现。
- (2) 智慧产生于朦胧之中。
- (3) 智慧要借助于某种契机。

我们在日常生活中经常会遇到这种情况：越是废寝忘食地想获得某种灵感的时候，越是愚顽不化；越是拼命想猜破某个谜底的时候，越是百思不解。相反的，当你思考厌倦了，休息的时候；当你在树林中散步，精神处于极其悠闲状态

的时候，却往往能意想不到地获得成功。因此，很多灵感强的人士，对什么是产生闪光思想的最佳时机做了如下分析：

- (1) 闲呆着什么也不想的时候。
- (2) 乘电车或汽车的时候。
- (3) 和他人讨论别的话题的时候。
- (4) 散步或听唱机的时候。
- (5) 读书或看杂志的时候。
- (6) 喝茶或喝咖啡的时候。
- (7) 运动或游戏终了的时候。
- (8) 洗澡的时候。
- (9) 修整庭院的时候。
- (10) 钓鱼的时候。

总之，在自然放松、不紧张的时候，最容易获得灵感和产生闪光的思想。

借用心理学的一句话，这叫作“水到渠成”。也就是说，如果河底有一条极细的水流，那么，它就能在河床上开拓出一条水渠来。一旦这条水渠形成，水就很容易顺着流过来。随之水渠越来越宽，越来越深，也就会有越来越多的水从这里流过。

这样说来，我们就不难理解那些大发明家，

或有重大发现的人是在什么状况下捕捉到那些闪烁不定的智慧了吧！因此，每一个希望挖掘自己智慧的人，都应当为智慧的顺利闪现创造有利条件。一旦发现的话，就要不失时机地抓住它，使自己也能成为一个真正的智者。

2 智慧不受场所限制

商业竞争的强者必须具备一个条件，这就是思路敏捷。因为，思路敏捷能促进你的创造力，能为你创造出很多获得奇想的机会。

例如：国王对聪明的阿基米德说：“我虽然知道这个王冠是纯金做的，但总担心里面含有杂质。听说你非常聪明，那我命令你，在不损坏王冠的前提下，为我验证一下。”虽说阿基米德是当时有名的大智者，但这一问题

似乎也有些勉为其难了。为此，他绞尽脑汁，但仍百思不得其解。一天早上，阿基米德独自一个人去洗澡，当他全身放松，浸泡在浴池中的时候，灵感降临了。（这就是后来著名的阿基米德定律）于是他大喊大叫着“找到了，我找到了。”兴奋得连衣服都忘了穿就跑到了大街上……

阿基米德是在浴池中，当全身心放松的情况下，获得这一伟大成果的。那么下面让我们来看看发明“安全刀片”的吉列吧。

一天早上，到刮胡子的时间了，但吉列的思绪却很纷乱。他急急忙忙拿起剃须刀，心里却仍然想着其他的事情。结果，一不小心脸被刮破了。由此，他便一心想发明一种安全的剃须刀。每天早晨总是在自己脸上做各种试验，最后，终于成了世界闻名的安全刀片的发明者。

获得重大发明的最重要一点就是要精力集中。由此推理，我劝你早上散散步。特别是当你必须用心思考如何去解决某一问题的时候，最好到安静的场所去散步。著名的哲学家康德就是在散步中构思，写出《哲学道路》一书的。

就选择散步的场所而言，虽说古寺、教堂、庙宇都是好地方，但每个人的爱好不同，所以，

场所要根据自己的体验来选择。只要能产生奇想，就如同吉列那样，利用早上刮胡子的时间也未尝不可。只要思想、创造和努力这三者能在精神的统一下行动的话，你一定能出人意料地获得奇想。而且，出现过一次闪光思想的地方，只要继续利用、挖掘的话，会更容易出现同样精彩的智慧。