

青年如何适应社会

生存之道

成功应对人生的 100 个秘诀

江天 编著

有道则如鱼得水
无道则到处碰壁

如果你在工作 and 生活中能够熟练运用和掌握这些秘诀，你一定会成为最受欢迎的人，成功也会时时与你相伴。

生存之道

成功应对人生的 100 个秘诀

江 天 编著

伊犁人民出版社

责任编辑：新 民

生 存 之 道

江 天 编 者

* * *

伊犁人民出版社出版发行

(奎屯市北京西路28号 邮政编码：833200)

河北三河大中印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 11印张 250千字

2002年5月第1版 2002年5月第1次印刷

印数：1-5000册

* * *

ISBN 7-5425-0439-8/I·183

定价：20.00元

目 录

一、人生修炼篇

心境快乐的秘诀	(1)
主宰自己的秘诀	(7)
心理平衡的秘诀	(12)
战胜孤独的秘诀	(14)
消除紧张的秘诀	(18)
培养自信的秘诀	(21)
调节情绪的秘诀	(23)
淡化小事的秘诀	(26)
转移刺激的秘诀	(28)
消除懒散的秘诀	(30)
克服抑郁的秘诀	(32)
摆脱无聊的秘诀	(34)
医治冷漠的秘诀	(36)
战胜恐惧的秘诀	(38)
排解懊悔的秘诀	(40)
克服嫉妒的秘诀	(41)
不皱眉头的秘诀	(44)
滋生快乐的秘诀	(46)
自我解脱的秘诀	(48)

生存之道

改造性格的秘诀	(56)
摆脱困境的秘诀	(58)
根除妒火的秘诀	(61)
减轻压力的秘诀	(64)
克服怯懦的秘诀	(66)
控制情绪的秘诀	(67)
青年消忧的秘诀	(69)
中年消忧的秘诀	(72)

二、为人处世篇

起步顺利的秘诀	(79)
获得好感的秘诀	(81)
被人喜爱的秘诀	(84)
赢得友谊的秘诀	(93)
结交朋友的秘诀	(101)
避免轻佻的秘诀	(105)
让人信赖的秘诀	(106)
予人好感的秘诀	(112)
赢得赏识的秘诀	(120)
解除误解的秘诀	(125)
消除戒意的秘诀	(128)
避免偏见的秘诀	(133)
克服难堪的秘诀	(135)
头脑灵活的秘诀	(136)
自我表现的秘诀	(138)

三、能说会道篇

谈话有术的秘诀	(147)
争论获胜的秘诀	(155)
说服他人的秘诀	(160)
善于鼓动的秘诀	(173)
回答难题的秘诀	(176)
有效指责的秘诀	(178)
“俘虏”对方的秘诀	(180)
制服“劲敌”的秘诀	(182)
击败对手的秘诀	(184)
讲大道理的秘诀	(187)
批评奏效的秘诀	(190)

四、交际应酬篇

礼貌迎客的秘诀	(195)
受人尊重的秘诀	(197)
善处关系的秘诀	(199)
拢住人心的秘诀	(202)
处理亲疏的秘诀	(205)
应对吹拍的秘诀	(206)
公关成功的秘诀	(209)
交际脱俗的秘诀	(215)
善于应酬的秘诀	(217)
接待来宾的秘诀	(220)
宴请客人的秘诀	(224)

礼尚往来的秘诀	(225)
精明赴宴的秘诀	(229)
走亲访友的秘诀	(231)

五、出人头地篇

三十而立的秘诀	(235)
四十而成的秘诀	(239)
成就杰出的秘诀	(242)
自我突破的秘诀	(246)
征服上司的秘诀	(260)
委派工作的秘诀	(269)
求知自学的秘诀	(276)
发挥潜力的秘诀	(278)
高效学习的秘诀	(281)
善于思考的秘诀	(283)
引发思维的秘诀	(284)
应考不败的秘诀	(286)
提高记忆的秘诀	(288)
支配时间的秘诀	(292)
学会赚钱的秘诀	(295)
推销成功的秘诀	(301)

六、性情男女篇

接近姑娘的秘诀	(303)
系住男友的秘诀	(307)
征服女人的秘诀	(310)

目 录

征服男人的秘诀	(315)
增加魅力的秘诀	(324)
模范丈夫的秘诀	(328)
贤惠妻子的秘诀	(336)



人生修炼篇

心境快乐的秘诀

人们是否一生都能够快乐地生活呢？回答是肯定的。那么，怎样做才能使你的心境保持经久快乐？心理医学专家总结的秘诀是：

1. 振奋精神

实用心理学权威威廉·詹姆斯告诉我们，“如果你感到不快乐，那么唯一能找到快乐的方法，就是振奋精神，使行动和言词好像已经感觉到快乐的样子。”

这种方法是否管用？你一试便知，如果你现在正遇到某个麻烦事，使你精神萎靡不振，你不妨少想这些事情，挺起胸膛，脸上露出一个开心的微笑；试着让自己表现出若无其事的样子。当

回忆往日，从中得乐，等于活了两次人生。

——（英）马歇尔

然，开始的时候你可能觉得很费力，但是如果你强迫自己开心。微笑，或哼一段歌曲，或讲一个笑话，当你的行动能够显出快乐的时候，你就会发现，你以前的烦恼会自然地消失。

2. 自行其乐

在你的周围，有许许多多值得你欢乐、欣喜之事，你何必偏偏去想那些使人不愉快的事呢？

有一位近似瞎了的女人，她只有一只眼，而且还被很厚的伤疤所遮盖。因为她只能借助于左眼那么一点点缝隙看东西，她读书时必须把它紧贴到脸前，十分吃力地用那一只眼向左边看。为了克服它，她对生活采取了一种愉快的，甚至可以说是狂欢的态度。当她五十二岁时，医生为她动了一次手术，一个奇迹发生了，她的视力比从前提高了四十倍。一个崭新的，令人欢欣鼓舞的美好世界展现在她的眼前。她发现，就是在水槽里洗碟子也是激动人心的。她在锅中嬉戏雪白的肥皂水，心里万分高兴。

想一想这位老人，看一看我们自己，你我都该感到羞愧。我们年年月、时时刻刻都能生活在一种美丽的环境中，还有什么值得你烦恼、值得你忧虑呢？

切记：常为自己的所有而高兴，不为自己的所无而忧虑。这就是自得其乐的妙法。

3. 爱好广泛

培养多种业余爱好，可以陶冶性情，增添生活乐趣。假如你是一个脑力劳力者，你可以在工作之余学学体操、气功以及各种球类；假如你从事体力劳动，也可以抽出时间学学书法、音乐和

如果有谁把生存的意义仅仅寄托在使他人的期望完全实现之上，那么，此人才真正失去了生存的意义。

——（日本）加藤谛三

象棋之类。当你心情烦闷时，就可利用这些爱好消愁解闷。

一位作家就曾介绍过这方面的经验。当他发现自己精神上像骆驼寻找水源那样猛绕着圈子转个不停时，就利用激烈的体能练习活动，或跑步，或打打羽毛球，以此帮助他驱逐这些不快，使他的精神为之一振。

“每到周末”，他说，“我就从事多项活动，有时参加舞会，有时到郊外野游，有时还打一场激烈的篮球。等到我的肉体疲倦了，我的精神也随之得到休息，再度工作时，精神清爽、不快顿消。”

4. 乐于交往

孤僻和不受理人会导致忧郁、苦闷，对身体十分有害。我曾经接触过这样一位青年，他因为和父母和不来，四年前离家另过。由于长期缺少家庭温暖，加之工作与恋爱不顺利，逐渐养成了一种孤僻性格，整天闷闷不乐，见人不爱说话。上班时间，他完成工时后，就呆呆地坐在一边，不说一句话。下班以后，他唯的精神寄托就是两只鸽子。后来，不知是什么原因，两只鸽子飞出后，再也没有回来。从此，他更加忧郁寡欢，终于抑郁成病，住院三十五天，才恢复健康。

如果这位青年乐于交往，朋友众多。即便脱离家庭也不至如此。朋友们会来解劝他，他也同样可以同好友共同欢乐，至少不会抑郁成病吧。可见，广泛交友也是保持心境快乐不可缺少的一环。

世上许多人，他们在无尽的财富中沉浮，但只有甘于平静生活知道生存即幸福的人，才真是已经进入了天堂福境。

——（英）萧伯纳

5. 开怀一笑

当一件事情已成定局，无法改变时，你应该就此罢休，继续忧虑是愚蠢的，即以大势已去，不妨开怀一笑，一定可以将忧虑和苦闷笑得不见踪影。

有一位青年护士，她的工作地点是传染病房。因为她整天和传染病人打交道，所以特别谨慎小心，恐怕传染上疾病。有一次所在地流行乙型肝炎，病房里收进几例“乙肝”病人。她每天给他们送药、打针。接着，她所害怕的事终于降临到她身上。她肯定自己染上了此病，她躺在床上，十分忧虑，结果把一些标准病症忧郁出来了。她请来医生检查，那位医生经过一番细致地检查后，很严肃的告诉她，“不错，你确实染上了”。她听了，心情为之一松。她说，“当我确认自己真的得病时，我就不再继续害怕了。”说完，她羞赧地笑了笑，静静地躺在床上睡着了。出乎意料的是，第二天早晨，病症全部消失了，她健康如初。“原来是虚惊一场”，她自言自语地说。然后，她开怀一笑，愉快地上班了。

6. 分散心思

人生在世，难免遇到一些灾难和不幸，当这些祸事降临时，你千万要克制自己，要分散心思，不要在痛苦和悲哀中陷得太深。否则，你将难以承受。

生活中曾经有过这样一个例子。一位年轻的会计师，生活一向十分活跃、多彩多姿。可是，在一次事故中，他不幸折断了三根肋骨，并且肺部也被刺穿。经过三个月的治疗，医生宣布，他的伤势完全没有好转的趁势。在经过多次郑重思考后，他认为，

人生是短促的，人应该尽量好好地利用一切才行。

——（俄）契诃夫

一天廿四小时平躺在病床上，无事可做，胡思乱想，致使过度苦恼，是无法康复的原因。于是，便催促医生将他移到隔壁一个被称为“乡下俱乐部”的病房。在这里，他对桥牌和油画发生了浓厚兴趣，同时尝试雕刻肥皂和木头，使自己十分忙碌，没有时间为自己的伤势烦恼。三个月后伤势大有好转。

这件事告诉我们，当不幸和灾祸袭来时，如果你整天痛苦不已，不能解脱出来，只能使事情越来越糟，只有参加一些活动，分散你的注意力，使你忘掉身外之事，才是上策。

7. 当机立断

如果你想快乐，那么遇事你就不要犹豫不决，磨个没完，而要当机立断。假如一件事情已经解决了，就不要再多用心思去想它。尤其是当你遇到一个非常棘手的问题，若是当断不断，久拖不决，你就要长期为此而困扰，内心的压抑感将会愈来愈重，直接影响你的心境。我的一个朋友就曾有过这样的亲身体验。那是发生在去年春天的事。我的这位朋友同爱人长期分居两地，两人一直相处得很好。去年三月，他突然收到一封家信，透露他的妻子因为生活作风不好，在同别人乱搞男女关系时，被公安机关拘留了。听到这个消息后，他非常痛苦。好心的朋友劝他赶紧回去同老婆离婚。可是他本人却下不了这个决心。想离，而难割夫妻情份，又怕给孩子心灵留下创伤；不离，又怕别人说他闲话，自己也咽不下这口气。犹豫中，他先后三次回家，也未能了结此事。至今已有一年之久，这件事仍然悬而未决。致使他整天闷闷不乐，苦恼万分。类似这样的事，如果你身上也有，奉劝你权

要知道，人生是一条漫长的路，还有我们看不见的岔路多得不计其数。最高明的棋手，其中洞察力最强的也只能料到以后的几步棋。

——（俄）陀思妥耶夫斯基

衡利弊后，快刀斩乱麻，免得愈陷愈深，终日不快。

8. 制定快乐计划

人世间，并非无烦恼就快乐，亦非快乐就无烦恼。一个人要想增加生活上的快乐，很需要制定一个每天能产生快乐而富建设性思想的计划。为了帮助大家制定好这项计划，这里提供一个范例，仅供参考。这个计划的名字叫做：

只为今天

1) 只为今天，我要快乐。假如林肯所说的“大部分的人只要下定决心都能很快乐”这句话是对的，那么快乐是来自内心，而不是存在于外在。

2) 只为今天，我要让自己适应一切，而不去试着调整一切来适应我的欲望。我要以这种态度接受我的家庭、我的事业和我的运气。

3) 只为今天，我要爱护我的身体。我要多加运动，善自照顾，善自珍惜；不损伤它、不忽视它；使它能成为我争取成功的好基础。

4) 只为今天，我要加强我的思想。我要学一些有用的东西，我不要做一个胡思乱想的人，我要看一些需要思考、更需要集中精神才能看的书。

5) 只为今天，我要做三件事来锻炼我的灵魂；我要为别人做一件好事，但不要让人家知道；我还要做两件我并不想做的事，就像威廉·詹姆斯所建议的，只是为了锻炼。

6) 只为今天，我要做个讨人喜欢的人。外表要尽量修饰，

人有了物质才能生存，有了理想才谈得上生活。你要了解生存与生活的不同吗？动物生存，而人则生活。

——（法）雨果

衣着要尽量得体，说话低声，行动优雅，丝毫不在乎别人的毁誉。对任何事都不挑毛病，也不干涉或教训别人。

7) 只为今天，我要试着只考虑怎么样度过今天，而不把我一生的问题都在一次解决。因为，我虽能连续十二个钟点做一件事，但若要我一辈子都这样做下去的话，就会吓坏了我。

8) 只为今天，我要定下一个计划。我要写下每个钟点该做些什么事；也许我不会完全照着做，但还是要定下这个计划；这样至少可以免除两种缺点——过分仓促和犹豫不决。

9) 只为今天，我要为我自己留下安静的半个钟头，轻松一番。在这半个钟头里，我要想到未来，使我的生命中更充满美的希望。

10) 只为今天，我要心中毫不惧怕。尤其是，我不要怕快乐，我要去欣赏美的一切，去爱，去相信我爱的那些人会爱我。

主宰自己的秘诀

伟人之所以伟大，名人之所以成功，强者之所以幸福，关键在于：当他们身处逆境时，能够理智地支配自己，下决心实现自己的目标。他们的做法是：

1. 要做一个“聪明”人

人们现在往往认为，一个人只要有文凭，有学问，在某一方

有节制的人常被人称为冷淡，而事实上，说这种话的人自以为比别人热情，但他的热情由于失控而并不长久。

——（德）歌德

面成就突出，才是聪明的。事实并非如此。据精神病院报告，那里的病人既有许多智力低下者，也有受过良好教育的。因此，衡量一个人是否聪明，更切实的标准在于他能否主宰自己。一个聪明的人，不论遇到什么情况，都能真正幸福、愉快地生活。

有一位化工厂的技术员，十几年中，搞了几十项技术革新。粉碎“四人帮”后，首批晋升为工程师。可不久，在一次意外事故中，他失去了双眼、双腿和右臂。经抢救清醒后，有好几天，他一直埋在沉默和思索之中。后来，他开始用那只仅存的左手学会了盲文，写成了一部以化工厂生活为题材长篇小说。

他在写给编辑部的信中说：“我不能以自己付出的代价为本钱，去换取社会给我的利润，我不屑于用自己的残废，去乞求人们的怜悯，我更不允许用自暴自弃，去报答人民对我的培养和期望……我要在自身的存在中去探求人生的价值”。

从他的言行中，可以看出，他是一位生活的强者，面对突如其来的打击，面对生活的严峻挑战，他的精神没有崩溃，而是根据自己的情况，重新开拓了一条生活之路，使自己每时每刻都过得很充实，很有价值。不能不说，他是一个“聪明”人。

由此可见，“聪明”人没有神经崩溃的问题，因为他们能够支配自己。他们懂得如何摆脱消极情绪并得到幸福，因为他们知道如何对付生活中的不幸。

因此，根据自己在困难条件下所选择的感情，你便可以确定自己是否是一个真正聪明的人。我们每个人所面临的生活斗争几乎都是一样的，金钱财富、生老病死、天灾人祸也是每个人几乎都要遇到的问题。在这些问题面前，有些人能够经受住考验，不

人的生命似洪水奔流，不遇着岛屿与暗礁，难以激起美丽的浪花。

——（苏联）奥斯特洛夫斯基

使自己心灰意懒；另外一些人则会一蹶不振，甚至产生神经崩溃。由此可见，一个人如果认为这些问题不过是生活的一部分、并且不是以这些问题的存在与否做为衡量幸福的标准，那么他便是最聪明的——也是难能可贵的。

2. 学会摆脱不愉快

精神愉快是人的一种自然状态，只要看一看天真活泼、无忧无虑的幼儿，就可以认识到这一点。保持精神愉快并不难，难的是摒弃过去所接受的“应该”、“必须”等框框。要想主宰自己，首先要有自我意识。尽量不要说“他伤了我的感情”一类的话。你在做每一件事时。都要意识到自己在做什么。在思维方面，也是温故方能知新。当然，你已经习惯于原有的思维方法，总是认为你的各种情感是外界因素作用的结果。要知道，你是用了成千上万个小时才养成并巩固了这种思维方法的，因而你也需要花成千上万个小时来掌握并运用新的思维方法，即对自己情感负责的思维方式。的确，这并不容易，甚至很难。但并不能因为难就不去掌握并运用这种新的思维方法。

在进行手工操作活动时，你知道应该怎样调节大脑，如驾驶汽车时指挥手脚配合协调。情感方面调节大脑的方式尽管不大为人所知，但道理却是基本相同的。你现在所养成的各种习惯是通过一遍又一遍的重复逐步养成的。因而你自然而然地不愉快、生气、伤心或苦闷，因为你自幼便开始学习这种思维方式。你一直是在接受着自己的行为，而从未对它提出质疑。然而，既然你能够学会选择精神不愉快、生气、伤心或苦闷，你也同样可以学会不去选择这些自我挫败的情感。

一个温存的目光，一句由衷的话语，能使人忍受生活给他的许多磨难。

——（苏联）高尔基