

ZHI HUI

现代人智慧全书

智慧

生

存

术

掌控环境、战胜自我的129种生存之道

主编 林可行 张小云



北方妇女儿童出版社

ZHI HUI

现代人智慧全书

智慧生存术

掌控环境、战胜自我的129种生存之道

主编 林雨行 张云



北方妇女儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代人智慧全书/林可行 主编. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2004. 11

ISBN 7-5385-2703-6

I. 现… II. 林… III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 114029 号

内 容 简 介

全面、系统、分门别类地将现代人生存立世必须具备的智慧告诉您。指导您做适者生存、“永立人上的强者”。

现代人智慧全书

书 名: 智慧生存术 —— 掌控环境, 战胜自我的 129 种生存之道

主 编: 林可行 张小云

封面设计: 胡小林

出版发行: 北方妇女儿童出版社 (0431-5640624)

地 址: 长春市人民大街 4646 号 (130021)

印 刷: 北京中兴印刷有限公司

版 次: 2004 年 11 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5385-2703-6/G·1841

开 本: 850×1168 (毫米) 32 开

字 数: 499 千字

印 张: 308

定 价: 75.40 元

本 册: 26.80 元

1 涉世之初

1. 平平淡淡才是真 1
2. 走出自我封闭的圈子 3
3. 善于发现别人的优点 6
4. 掌握生存的基本法则 8
5. 最初的三分钟效应 11
6. 拉近心与心的距离 18
7. 制造“亲密接触”的
话题 19
8. 触击别人内心中最渴望
的需要 21
9. “包装”目的,曲径通幽 23

- 10. 择友而交 24
- 11. 不要盲目讲义气 26
- 12. 不要刻意去获取赞美 27
- 13. 会算计人不是本领 29
- 14. 不要装得“世故” 31
- 15. 生存应以德立身 34

2 深谙处世之道智慧生存

- 16. 今天,情面已不能当饭
吃了 37
- 17. 聪明人懂得吃亏 41
- 18. 不要时时以伤示人 46
- 19. 勿在失意者面前谈论你的
得意 49
- 20. 巧妙保住他人的面子 51
- 21. 留一点空间给你的
主管 56
- 22. 把握做人做事的尺度 58
- 23. 尊重别人的“领土
范围” 60
- 24. 像蟑螂一样有韧性 61
- 25. 置身事外,明哲保身 63
- 26. 使人常有饥饿感 68

3 修身养性,智慧生存

- 27. 管住自己的舌头 72
- 28. 大智若愚不战而胜 73
- 29. 口有遮拦,脚下有路 74
- 30. 观棋不语真君子 76
- 31. 开玩笑要有个度 77
- 32. 得理处且饶人 78
- 33. 委婉说话是生存的入门功夫 79
- 34. 奉承话说得妙,会使你更吸引人 80
- 35. 不逞口舌之快 82
- 36. 必须掌握争论的技巧 83
- 37. 做个“听话”的人 87
- 38. 欲谋大事先学习“守口如瓶” 88
- 39. 另人的秘密尽量少知道 89

4 生存须会做人,善处事

- 40. 君子之交淡如水 91

- 41. 处世要有分寸 92
- 42. 使别人有面子地接受
拒绝 93
- 43. 说“不”的基本技巧 95
- 44. 有时不要太老实 97
- 45. 既不伤面子,又不伤
和气 100
- 46. 做事要方,做人要圆 103
- 47. 善于处理朋友间的
麻烦 105
- 48. 善于接受反对意见 107

5 生存从内做起

- 49. 培养敏捷的思考能力 110
- 50. 要有自己的主见 111
- 51. 学习其他行业的知识 112
- 52. 切勿一知半解 114
- 53. 自我包装一副好形象 115
- 54. 走向高层次:智者的
选择 117
- 55. 塑造一个完美的个性 121
- 56. 发挥笑脸的魅力 123

57. 常以笑脸示人 125
58. 勇于表现自己 126
59. 生存须会交际术 127
60. 善于利用魅力资本 129
61. 克服躲避困难的消极
 缺点 136
62. 下定决心去完成自己的
 使命 143

6 营造和谐的生存环境

63. 避免与人发生冲突 149
64. 从容面对尴尬场面 152
65. 喜怒不形于色 154
66. 沉默是金 155
67. 时刻不忘经营友情 157
68. 善于随机应变 160
69. 区别对待恭维与拍
 马屁 162
70. 场面话正确对待 164
71. 学会与性格不合的人
 沟通 166
72. 宽容不是生存大智慧 168
73. 不要一味迁就 170

7 把握异性交往的分寸

- 74. 男女搭配干活不累 172
- 75. 结交异性朋友有术 175
- 76. 与女性相处的忌讳 176
- 77. 不要扎进女人堆 179
- 78. 五彩缤纷女人心 181
- 79. 友情爱情泾渭分明 183
- 80. 避免与爱神擦肩 184
- 81. 她(他)的目光经常跟着你 185
- 82. 获取女性欢心的方法 188
- 83. 对人生大事的7点忠告 191

8 练就超强的生存能力

- 84. 自我实现步步为营 195
- 85. 驾驭自己的优缺点 197
- 86. 大智若愚,大巧若拙 199
- 87. 退一步海阔天空 200
- 88. 虚心是制胜的法宝 202
- 89. 获得大家的信任 205
- 90. 为人不能认死理 208
- 91. 积蓄无形资产 212

- 92. 知足常乐 214
- 93. 要乐观面对一切 216
- 94. 训练自己的竞争能力 217
- 95. 不忘给自己“充电” 220

9 智慧生存的最高境界

- 96. 修炼一种好心性 222
- 97. 磨炼自控能力 224
- 98. 要清心寡欲 229
- 99. 养成从容不迫的好习惯 230
- 100. 冷静化解烦心事 232
- 101. 自控情绪才能做
大事 233
- 102. 善于排解压抑和
郁闷 236
- 103. 不拘小节不等于“态度
随便” 239
- 104. 学会善待自己 241
- 105. 培养健全的性格 245
- 106. 时刻不忘“功名利禄” 249
- 107. 巧妙说出自己想说的
话 252

108. 本事再大,也需要人
照应 255
109. 巧妙使用“最后通牒” 257
110. 刚柔相济,软硬兼施 259
111. 选择一个恰当的时机 261
112. 沉默的好处是别人不知道
你下一步的方向 263
113. 为别人留下一份赞美的
温馨 267
114. 赞美的话,百说不会厌 270
115. 电话沟通的妙用 274
116. 一字之差会有不同的
后果 276
117. “假话”也是必要的 279

10 生存大智慧

118. 每个人都是社会舞台上的
角色 281
119. 故意犯些无伤大雅的小
错 285
120. 交际中的女性效应 287
121. 和一个更强的人打
交道 290

122. 领导的才干,就是长于
识人善用 292
123. 让你的主意姓他的姓 294
124. 狐狸提意见 296
125. “从后向前”的心理
感化 298
126. 借别人之口,表自己
之意 301
127. 拍马屁别拍到马蹄上 303
128. 找个机会自己导演
自己 305
129. 产生共振的同心力 306

1 涉世之初

1. 平平淡淡才是真

人生在世，主观上追求什么，就能从根本上决定一生的命运。追求功名利禄的人，整天考虑的是他人对自己如何如何评论，必然活得累。自觉追求淡然恬静的人，自然是荣辱毁誉不上心，按照自己的原则做人，做个古人所说的：“没事汉，清闲人”。

个人在与社会、与群体相处的时候要和谐，尽量把小我融入大我之中，必要时甚至需要达到忘我的境界。但是，在自然之“我”与精神之“我”这对关系中，又应强调后者，物质生活清贫，精神生活却应富有。不管外界有多少有形无形的枷锁，精神意志却是自由的，“泽雉十步一啄，百步一饮，不蕲畜平樊中，神虽王，不善也”。山鸡宁愿走十步或百步去寻到饮食，也不愿被关在笼子里做一只家鸡；帝王虽然神圣，却也没有什么好的。这一点，与西方的“存在主义”代表人物萨特似乎不谋而合。萨特在他的《苍蝇》一剧中，借众神之神朱庇特之口说：“神与国王都有痛苦的秘密，那就是——人类是自由的。”

“没事汉，清闲人”不是无所事事，游手好闲者，而是精神自由的人，自由是宝贵的财富。诚如卢梭所说：“在所有的

一切财富中最为可贵的不是权威而是自由，真正自由的人，只想他能够得到的东西，只做他喜欢做的事情。”“放弃自己的自由，就是放弃自己做人的资格，放弃做人的权利，甚至于放弃自己的义务。”当然，自由不是随心所欲，任何自由都是有限度的，有规则的，所谓“绝对的自由世界”纯属子虚乌有。

说到底，自由就是顺心尽兴，但能顺心尽兴不是酒色财气，吃喝嫖赌，而是有追求，不贪心，心性不可太盛，要奉献，但不亏心。要顺和，但不违心，不同流合污。所谓有追求，不贪心，心性不可太盛，就是说，人生无论宏大的还是微小的，总要或总在追求什么，完全浑浑然无所求的人几乎没有。人要生存，要生活，就要有一定的物质保证，以满足起码的生存需求。适当的物质追求也是天经地义，无可厚非的。即使功名利禄，只要是付出所得，似乎也应受之无愧。但若对于这些东西的需求，变成无止境的追求，并以此作为人格追求，价值追求，必然会贪心不足蛇吞象。即使一次评职称，一次调级，一次提干没能满足，甚至其中有明显不公，也不可耿耿于怀，伤心劳神而穷追不放，甚至放肆撒泼。这样既无面子，又不宜养生。

要奉献，但不亏心。就是说，奉献作为一种社会公德，伦理道德精神，它本身是高尚的，也是每个凡人或多或少可以做到的，所以不仅社会应提倡这种精神，作为个人道德修养，乃至养生，都可努力去做。

与人相处得理时，别咬住不放，得饶人处且饶人，尤其那些非原则的小事不要太认真儿，闹得不欢而散。如此日久天长，就成为“有人缘”的好人。但是生活是复杂的，处处有矛盾，事事有原则。

经验告诉我们，心愿与现实常常阴差阳错，或歪打正着。

你想当演员，各种因素却同时把你定在工人的位置上，成不了“星”还得钻地沟。但只要肯努力，抱定希望，不断充实自己，“是金子早晚会发光”，“天生我才必有用”。“哀莫大于心死”，只要“不死心”，精诚所至，金石为开，最起码也落个精神充实自由，在精神世界里汪洋恣肆、自由腾飞。

还是卢梭说得对：“人的自由并不仅仅是在于做他愿意做的事，而在于能够做他不愿做的事”。这里所说的自由，主要是指人的自我精神的自由而非行为的不自由。正是出于义务和责任需要，精神的自由虽受客观制约，但它相对行为自由拥有更大的天地，更辽阔遥远的时空。

2. 走出自我封闭的圈子

有一位女孩，读高中一年级。随着青春期的到来，她慢慢的产生了摆脱父母的心理，开始有自己的书房和小书桌，每天偷偷地写日记后，藏在抽屉中，不让妈妈看。她希望用自己的内心去体验世界，可是面对纷繁的现实世界，繁杂的人际关系以及沉重的学习压力，又感到一种内心的不安全感。于是，她开始变得孤僻，害怕人际交往，在内心中产生一种莫名其妙的封闭心理。有时，一个人跑到小河边望着宁静的河水流泪，顾影自怜。她渴望与同学进行交往，羡慕其他同学快快乐乐，无忧无虑地参加集体活动，可她却又害怕主动与别人交往，还抱怨别人对她不理解、不接纳。

这种心理特征就是心理自我封闭，与外界隔绝，孤单寂寞，生活在个人小圈子，难以与人交往，发展到一定程度，就成为一种心理疾病。

为什么会有这样一种自我封闭心理？

一般来讲，有这么几个原因：

一是由于过分自尊的心理所致。世界著名心理学家马斯洛的自我实现心理学，提出了人的自尊需要。其实，每个人都希望自己得到公众的尊重和喜欢，但是这种自尊的需要仅仅是自己本人的一种希冀，能否在事实上得到，则取决于公众对自己言语、举止、行动的评价和肯定。如果说将自尊的需要作为一种行动去指导自己的行为，这本没有理论上的错误。问题是这种自尊心理不能过分。一个人在社交中过分自尊心理占据指导和支配地位，就会怕自己的行为是否失当，怕人们会怎么看待自己。甚至有时会因为过分自尊心理之故，而不愿与比自己强的人交往，担心相比之下，会掉自己的“价”，失去尊重。如此想来想去，就会把自己封闭起来，不与外界往来，孤家寡人，慢慢地就难以适应现代社会了。

二是由于自卑情绪所致。自卑是人们对自己虚设的一种自我否定，也就是说“自己瞧不起自己”，缺乏自信和自强。这种心理一般表现为害怕失败，或者说不能正确对待失败。日本有学者研究认为有自卑感的人，一般属于下列十种类型之一，或是合乎其中两种以上：

1. 为了追求超过限度的愿望而心焦气躁。
2. 由于企求赞赏的愿望太迫切，不时行之于言表。如未如愿，反过来责备别人。
3. 产生自己是十全十美的错觉，因而自以为能够产生本身产生不了的力量。
4. 企盼做出超出能力的事，由于达成无望，因而经常消极地嘲笑自己。
5. 曾经在竞争上输给过别人，却一直难以忘怀。
6. 被别人的成功所压倒，叹息“鸿运”没有降临到自己

头上。

7. 没有测量自己的尺度，总是以别人的尺度测量自己。

8. 逢人便说：“我的工作条件不好怎能成功？”借此逃避自己的责任。

9. 经常担心被别人看穿了自己的烦恼，因此与人接触总是戒意在先。

10. 不敢面对缺乏能力的自己——刻意逃避自己，事实证明，有自卑感的人，总是畏畏缩缩，社交时自然“不战自败”。

三是受羞怯心理的影响，怕羞者常常担心自己被别人否定，他们总是把别人看做是自己的法官，这样一来，跟其他人在一起就会感到不自在。特别是和名人或比自己水平高的人交往，这种“不自在”好比芒刺在背。久而久之就会把自己封闭起来，不与他人往来。

四是愚昧无知所致。一位西方心理学家指出：“愚昧是产生惧怕的源泉，知识是医治惧怕的良药。”例如他人正在谈论的一个话题，如果一个根本不知晓此类问题的人，在这种社交场合下，他若不是介入谈论，就会明白地告诉他人自己是无知于此道；若是介入谈论，便会由于无知而“出丑”，所以这种进退维谷的局面，便会使他封闭自我，不参与社交，孤立于一隅。

要走出自我封闭的圈子，就要克服上述心理障碍，正确认识自己，勇敢面对社会面对他人，走向成功人生。

1. 要有社交成功的愿望。只要你想进入大家的圈子，想成为社交的一员，想受到大家的欢迎，想有许多朋友，你就会努力去学习社交，你就会调动你的一切智慧去掌握社交的技能，你最终就会学会社交。