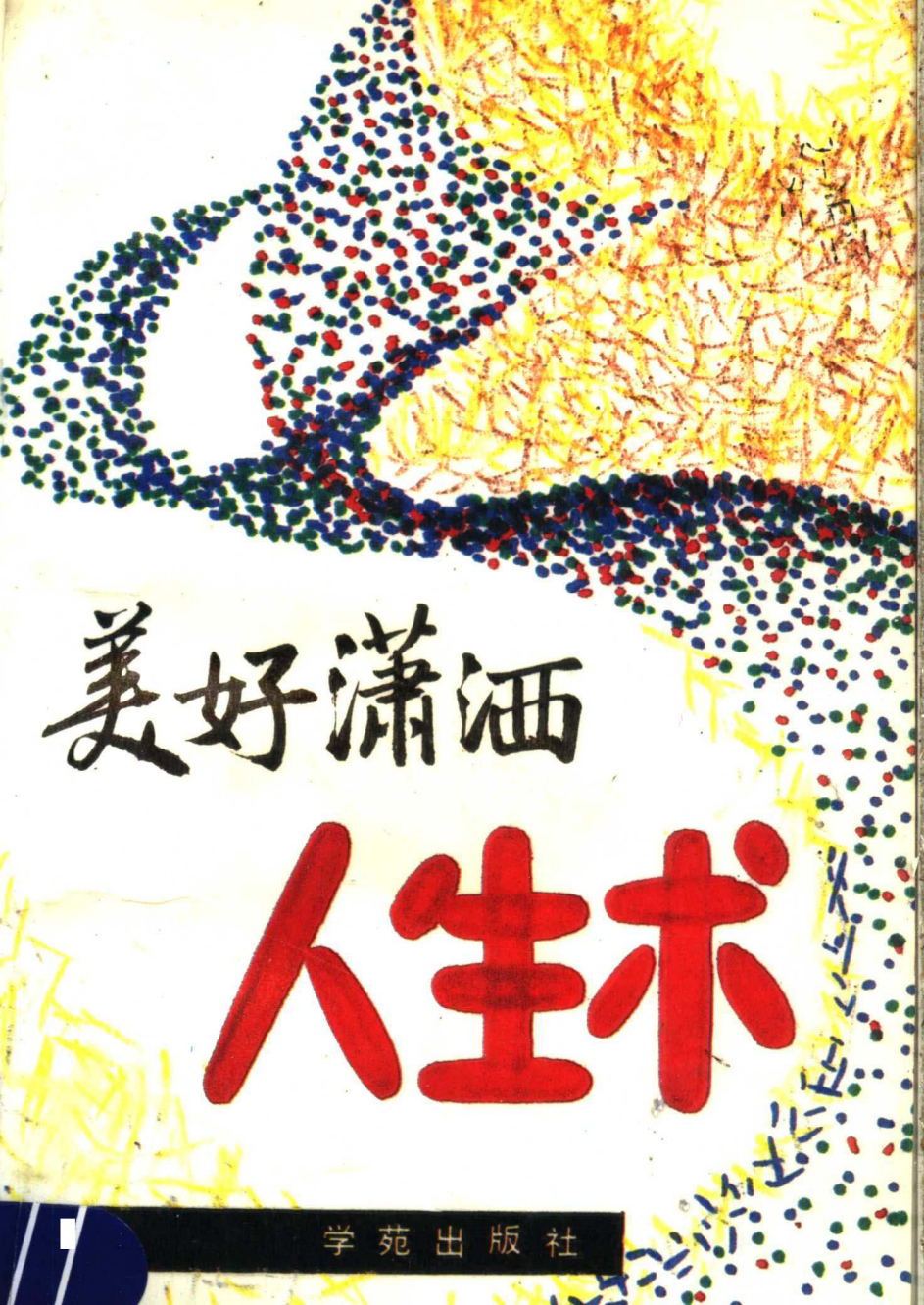


The background of the book cover is an abstract composition. The upper right portion is filled with dense, overlapping yellow and orange scribbles, resembling a textured, organic form. A large, irregular shape in the center-left is filled with a dense pattern of small, multi-colored dots in blue, red, and green. The lower portion of the cover is mostly white, with some faint yellow and blue markings. The title text is prominently displayed in the center.

美好潇洒

人生术

学苑出版社

美好潇洒人生术

——生活如愿的奥秘

曲培平 编
蒲 红

学 苑 出 版 社

美好潇洒人生术——生活如愿的奥秘

曲培平 蒲红 编

学苑出版社出版

(北京西四颁赏胡同四号)

新华书店北京发行所发行

交通出版社印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张：11.75 字数：264千字

印数：0001—10100

1991年1月 第1版 1991年1月 第1次印刷

ISBN7-5077-0300-2/G·238 定价：3.60元

目 录

闲 情 雅 趣 奇 术

睡眠术.....	1	美体术.....	26
催眠术.....	2	健美术（女子）.....	29
眼神术.....	7	保健术.....	31
调神术.....	9	旅游术.....	33
养生术.....	11	钓鱼术.....	35
按摩术.....	13	养鱼术.....	38
节食术.....	15	养鸟术.....	42
饮酒术.....	17	养狗术.....	44
戒烟术.....	18	养猫术.....	53
护发术.....	21	保鲜术（花卉）.....	70
长寿术.....	24	闲暇生活术.....	70
美貌术.....	25	科学饮食术.....	73

情 绪 性 格 魅 力

克服失意术.....	85	转移刺激术.....	107
魅力塑造术.....	88	消除懒散术.....	108
战胜孤独术.....	94	自除妒心术.....	110
摆脱烦恼术.....	95	戒除恶习术.....	112
消除紧张术.....	97	克服悲痛术.....	114
克服难堪术.....	104	消除疲劳术.....	117
塑造个性术.....	105	性格改造术.....	119

控制情绪术	120	自我解脱术	141
培养坚忍术	123	放松术	149
身心健康术	124	快乐术	152
中年健康术	125	制怒术	153
获得好感术	126	自救术	156
自我突破术	128		

社 交 婚 恋 齐 家

约会术	158	送礼术	210
吸引术	160	交谈术	212
迷人术	162	祝酒术	215
求婚术	172	诉苦术	217
结婚术	173	道歉术	222
再婚术	174	称赞术	222
为媳术	177	说话术	225
为夫术	181	拒绝术	234
为妻术	183	幽默术	236
调适术 (夫妻)	185	相处术	238
敬老术	189	好人缘术	239
理财术	192	钱财支配术	242
购物术	196	家庭档案术	243
记帐术	202	家务安排术	245
邀请术	203	避免误解术	248
化装术	206	婚姻修补术	251
赴宴术	208	教育子女术	255

进 取 创 业 发 达

预见术	258	协调术	321
求职术	260	模仿术	324
应考术	263	制止术	326
面试术	267	布置术	328
从业术	268	表露术	330
择业术	270	斥责术	333
创业术	277	谈判术	334
投资术	279	陈列术	339
经营术	281	时间管理术	340
经商术	283	防范嫉妒术	343
用人术	286	课孚众望术	347
晋升术	294	应付尴尬术	351
出国术	295	亲疏有节术	354
劝慰术	303	应付压力术	355
平衡术	305	应酬控制术	356
应付术	307	避免偏见术	358
辩论术	310	摆脱困境术	360
演讲术	314	自我表现术	361
说服术	318	赢得信任术	368

闲情·雅趣·奇术

睡眠术

良好的睡眠不仅能使人恢复疲劳，而且能补充精气。为了睡得好，古代养生家都主张睡不宜用心，不宜劳神，不宜饮用刺激性食物。宋邵康节说过：“大惊不寐，大忧不寐，大伤不寐，大病不寐，大喜不寐，大安方寐。何故不寐，基于有累，何故能寐，行于无虑”。惊恐、伤悲、病痛、兴奋等都不利于睡眠，只有心里平静，无忧无虑，才能自然入睡，睡得香甜。

古人对睡姿也很讲究。有一种“五龙盘体之法”，道出了睡功真谛：“东首而寝，侧身而卧，如龙之蟠，如犬之曲。一手曲肱枕头，一手直摩脐腹。一只脚伸，一只脚缩。未睡心，先睡目，至虚极，守静笃，神气自然归根，呼吸自然含育，不调息而息自调，不伏气而气自伏。”这种睡功，也是主静之功。能伏气藏神，神气相抱，就能收到理想的睡眠效果。

睡眠的姿势对人的健美影响也很大，人约有 1/3 的时间是在睡眠中度过的。所以要给以足够的重视和注意。

第一，床面和床垫要柔软，床垫弹性的大小应尽量与身体各部位的轻重相适应。这样，睡在床上才能使身体平稳，肌肉松弛，有利于大脑的休息。

第二，床应有合理的宽度。人在睡眠时不仅要翻身，变换卧姿，而且还要警惕掉下床来。因此单人床至少要70厘米宽，一般宽度应是90—100厘米；双人床至少应有150厘米宽，这样，人才能安心地熟睡。

第三，睡眠最好是南北朝向。因为地球的磁力线为南北向，人体心脏产生电流和磁力线。磁力线的走向为上下偏左。白天，人体磁力线和地球磁力线互相干扰。睡眠时，床位南北朝向，使人体磁力线与地球磁力线保持谐调一致。科学家已经证明，南北向睡眠会使人的疲劳消除很快，精神状态好。

第四，枕头高低要适宜。高枕无忧之说不科学的。因为高枕容易使颈椎关节错位，醒后出现头昏脑胀，颈痛背酸的症状，压迫和刺激头部血管上的压力感受器，引起心跳变慢，血压下降，血流变慢，天长日久容易患脑血栓症。枕头的高低要因人而异，一般情况下，仰卧时，枕高等于自己的拳头高；侧卧时，枕高等于自己的一拳半高。整个枕头应两端高，中间凹，枕边呈弧形。

催眠术

催眠的要素是暗示，一般来说，暗示性高的人容易接受催眠；同时催眠是否能成功与被催眠者对催眠术的态度有关。因此，在决定对病人进行催眠治疗的时候，首先要向病人说明催眠的性质和了解病人对催眠术信任的程度，如果态度是相信的、欢迎的，那么，下一步要确定其受暗示性的程度，如果病人具有足够的暗示性，就可以施用催眠术。

确定被试者受暗示性程度有如下几种比较简单易行的方法：

1.令被试者两手相握，将一金属板置于被试者的手背或额上，之后给予暗示说：“金属板能通过高频电流使你的手背（或额部）发热”。如果被试者感到金属板热得发烫，并且两手紧握而不能分开，就说明被试者的暗示性是高的，反之就是低的。

2.后倒法：先告诉被试者说要对他进行一些神经活动方面的试验。然后让被试者背向施术者双手下垂两脚并拢而站立）。施术者用手托着被试者向后仰的头部，让他闭目放松全身肌肉；再坚定地暗示说：“现在，我的手放开时，你就会慢慢向后倒的！已经向后拉你了！你开始跌倒了！跌倒了……”如果被试者果然向后倒，表明有足够的暗示性；如果没有向后倒，就说明暗示性差。同理还可用前倾法。

3.试管法：给被试者二、三个盛有清水的清洁试管，告诉他，要试试他嗅觉的灵敏度。然后对他说：“请你闻一下试管并先告诉我，哪一个试管内是汽油或氨水，哪一个试管内是清水？”如果被试者果然嗅到了实际不存在的气味，就说明他有很好的暗示性；如果说什么气味也闻不着，则表明暗示性差。

4.勾手法：让被试者双手勾在一起，施术者把自己的手包住被试者的双手并给予轻微的按摩。施术者的目光应固定于被试者的鼻梁，并让其目光凝视施术者的眼睛，同时暗示说：“你的手麻木了…两手握得很紧了…你已经不能把你的两只手分开了！你试试看，用点力。你的两只手不能分开了！”如果被试者真的不能把手分开，说明有足够的暗示

性。

催眠的深度一般分为三级：

1.浅度催眠，表现为被催眠者处于舒适的肌肉松弛状态，他不愿意动，不想动，也没有力气去睁开眼睛，呼吸深而缓，仍保持着随意运动的功能；在催眠解除后，能记得催眠中所发生的一切事情。

2.中度催眠，表现为瞌睡加强，随意运动消失，四肢僵直难屈，即当施术者弯曲被催眠者的胳膊时，明显感到有抵抗力，这是中度催眠的标志。催眠解除后只能保留部分的记忆。

3.深度催眠，表现为被催眠者只听见施术者的说话声音，其他什么也听不见；绝对顺从和遵照施术者的指令动作；痛觉可以减退甚至消失，对针刺不起反应，可施行外科手术。催眠解除后对催眠过程中发生的事情均不能回忆，即完全性遗忘。

催眠状态的解除一般不会有困难。但是对催眠状态的解除切不可过于急速。因为突然地、很快地唤醒病人，会给病人带来一系列不舒适的感觉，如无力、头痛、眩晕或心悸等。在着手解除催眠状态之前，应该给病人以自觉良好、精神愉快等言语暗示。如果催眠的方法运用得当，并把被催眠者缓慢地唤醒过来，那么在清醒以后，病人一定自觉良好，精神爽快、精力充沛、感到自己经过了一段很好的休息，头脑变得特别清醒。

解除催眠状态可以使用如下的言语暗示方式：“再过五分钟。”

催眠的具体方法很多，但按照使用言语性暗示配合不同感觉器官刺激来加强催眠的情况，大致可分为三组。

1. 言语暗示加视觉刺激

最常用的催眠方法，是让被催眠者凝视上方的一个光点或光亮的灯罩；也可以凝视施术者手中拿着的一根棒，棒端有一发亮物体，距离被试者眼睛10厘米左右，或者凝视施术者的眼睛。在被催眠者集中注意力凝视数分钟以后，施术者便用单调的暗示性语言开始进行暗示：“你的眼睛开始疲倦起来了……你已经睁不开眼睛了……你全身越来越放松、头脑也开始模糊不清了……你的眼皮越来越沉重、头脑越来越模糊了……你要瞌睡了……睡吧……熟睡吧！”如果病人有足够的暗示性，只需很短的时间，甚至这些话没说完，病人就进入了催眠状态。如果病人眼睑没有闭合，应该重新暗示。在暗示将近结束时应该慢慢地把发亮物体更靠近病人的眼睛，这样可以加强暗示使眼睑更易变得沉重。

2. 言语暗示加听觉刺激

单调的声音刺激容易使人陷入困睡状态，为此，在催眠室内设置一种能发单调声音的装置，可以促进催眠状态的实现。在使用言语暗示时，首先让病人闭目，浑身放松，倾听拍节器或感应器发出的单调声音，或水滴声。几分钟以后再给予类似的言语暗示，在暗示时还可以加上数数：“请闭上眼睛，专心想着睡眠，抛弃一切杂念……这里没有打扰你的东西……除了我说话和拍节器的声音，你什么也听不见了……你已经困倦了……你要入睡了……现在我给你数数了……随着我数数你就会加重瞌睡……一……一股舒服的暖流流遍你全身……二……你的头脑模糊不清了……三……愈来愈模糊了……四……五……你愈来愈困倦了……六……周围安静极了……七……你入睡吧，深深地入睡吧……八……九……能克服的睡意已经完全笼罩着你了……十……你已经舒服地”

熟睡了……十一……除了我说话的声音你什么也听不见了……十二……你睡吧，尽情地睡吧……”

3. 言语暗示加皮肤感觉刺激

使用轻微的皮肤感觉刺激（如触觉或温觉）作为诱导催眠的方法时，施术者应在病人面前把手洗净、揩干和烤热，然后用洁清、温暖的手略微接触病人的皮肤表面，从其额部、两颊到双手，按照同一方向反复地、缓慢地、均匀地慢慢移动。同时使用与上面类似的言语暗示。但也可以不用言语暗示而只用诱导按摩。此外，这种按摩还可以采取不接触到病人皮肤的方法，只是靠施术者两只手的移动而引起温热空气波动，给予皮肤的轻微温热刺激而达到诱导性催眠按摩的目的。

催眠是一种帮助人们解除疾病和痛苦的有效的治疗方法。因此，催眠的运用应当是一件非常严肃的事情，不应变成愚弄甚至欺骗他人的工具。值得注意的是，在催眠过程中，尽管受催眠者是被动的、顺从的，但这种状态并不是绝对的，因此在施术者的言语暗示中绝不能包含有诋毁被催眠者的人格，或违反其伦理、道德观念的成份，否则会导致催眠过程的中断或催眠失败。

诱导催眠的时间因不同的被试者而有所差别，最快的数分钟即可进入催眠，最慢的不能超过半小时。如果超过半小时仍不能进入，则应停止催眠。不过，这并不是病人不能进行催眠的标志。有的人在经过多次试行催眠以后才能进入催眠状态。一般说来，在浅度催眠状态下，通过言语暗示即可帮助病人解除精神上的痛苦；而在中度催眠状态下则可以进行心理分析，引导病人回忆以往的精神创伤。这时，病人可能要把施术者当作与其往事有关联的人物，这是病人在无意

识中的情感转移造成的。此即弗洛伊德所说的移情作用（transference）。为此，许多催眠术者感到棘手和烦恼而放弃了这种方法。但也有许多催眠术者认为这种情况正好提供了深入了解病人内心世界的线索。只要待之以严肃的和科学的态度，不仅不应拒绝，而且要很好地引导和利用。

催眠术者应具备的条件，除了具备严肃认真的科学态度和高尚的道德品质修养以外，还必须熟悉变态心理学和对精神病患者的处理方法。因为在催眠状态下有可能诱发某些精神病症状，如果缺乏上述知识，出现这种情况就会束手无策。因此，所谓催眠的业余爱好者是不适宜对病人进行催眠的。在国外，对催眠术者有严格的条件限制，必须考试合格并持有执照的人才能使用催眠术。

催眠作为一种治疗方法，并不是万灵药方，但如果使用得当，仍不失为一种有效的医疗措施。其适应症相当广泛。最适宜于神经官能症，特别是癔病和神经衰弱，因为这种病人都具有较高的暗示性，催眠的效果较好。其次应用最多的是心身疾病，例如心血管疾病中的高血压、心动过速、心律不齐等，呼吸系统疾病中的支气管哮喘，过度换气综合征等；以及胃溃疡、神经性皮炎和斑秃，遗尿、口吃，原发性嗜睡症和紧张性头痛等。但是重性精神病不能进行催眠治疗。

眼 神 术

谁都希望有一双明亮有神的眼睛。因为这样，即便长相不够英俊、漂亮，也能给人一种健康、活泼而富有生气的感觉。如果你也想具有这样一双明亮、健美、有神的眼睛，那

么，你不妨试一试有关研究人员倡导的几种作法：

1.远眺

当你用眼时间过长时，必然感到疲劳。这时，你可以站起来望望远方，看看蓝天白云，望望青翠的远山，绿色的树梢，这不仅使你的眼睛得到休息，而且还能起到澄净心灵的作用。

2.运动

随着岁月的流逝，眼球的灵活度与清澈度会有所降低，为了使你的眼睛保持明亮有神，你不妨常做做眼部健美体操。首先，背伸直，脸朝前方不动，眼珠上下左右转动。其次，眼球从右上到左下，再从左上到右下，交替转动。最后将眼睛睁大，向左右来回多做几次转动。也可再做做眨眼运动。先两眼同时眨，再左右两眼交替眨，时间约一分钟。次数和快慢可依各人情况掌握。最好养成习惯每天定时做。

3.指压

当你的眼睛有刺痛或充血的情况下，用指压法常常是有效的。方法是：闭上眼睛，用指腹在眼睛周围从眼里角到眼外角顺着按压，力量由小到大。然后放手，闭目五分钟。最后在太阳穴处按压。指压后，头脑会很清楚，眼睛也会感到很舒服。如果眼睛有充血或浮肿的情况，可用药棉沾温水敷在眼睛上，二十分钟左右后取下。此法能抑制充血和消除眼部的疲劳。尤其是哭过以后眼睛浮肿时，使用此法最有效。

4.少看电视

请把看电视的时间抽出一半用来听听音乐和出去散步。

5.少喝夜水

夜晚就寝前，尤其是过了十点以后，不要喝过多的水，以免第二天早上醒来时眼皮浮肿。

6. 经常保养

爱笑的人，眼角容易产生小皱纹，可用下面的方法进行保养。睡前在眼周围涂上适量的营养霜，再用两手指腹在两眼眼角处轻轻按压三下。然后手指从上眼睑轻轻滑向下眼睑，再回到眼角，如此重复数次，最后在太阳穴再按压几次。

7. 睡眠充足

睡眠不足是保持眼睛健美的大忌。有了充足的睡眠，眼珠才会显得明亮。因此，除非工作十分需要，应尽可能保证或维持正常的睡眠时间。

8. 冷水冲洗

如果因不得已熬夜而造成眼睛混浊时，可用冷开水加百分之二的硼酸，用来冲洗眼部，混浊现象就能很快得到缓解。

9. 保证营养

眼睛的营养非常重要，平时应常吃含维生素A、维生素B₂和胡萝卜素较多的食物。维生素A多存在于肝、奶、蛋黄中。维生素B₂多存在于瘦肉、鸡蛋、牛奶中。胡萝卜素多存在于胡萝卜、倭瓜、红心甜薯、青豆、番茄以及各种黄色水果和绿色蔬菜中。

调 神 术

一年四季，气候变化，给万物生长、发展带来有利条件，也给万物带来衰老死亡的因素。古人根据人体应与环境统一的原则，总结出了一整套适应四季变化的养生方法。

春秋战国时的《内经·素问》中就指出“上古之人，其知道者……”，“夫四时阴阳者，……从之则苛疾不起，是谓得道。”具体讲到四季养生时，《素问·四气调神大论》

中说：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓行，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应养生之道也。夏三月，此谓蕃莠，天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日，使志勿怨，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应养长之道也。秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应养收之道也。冬三月，此为闭藏，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应养藏之道也。”

春天，冰雪消融，万物竞发，阳气上升，大千世界开始充满勃勃生机。人应珍惜春光，调养精神。早晨早起，多做户外活动，保持心情愉快，使阳气得生。

夏天，艳阳热天，万物生长茂盛，天阳下济，地火上腾，是一年中阳气最盛、疏泄的时期。人应适应这种季节，清晨早起，防止热极生怨，保持心神平和。天气虽热，也不要厌恶阳光，有适当的阳光照射，阳气才能向外散发，保持阴阳二气平衡。但应注意保养阳气，为冬季阳气不足做好准备。

秋天，万物开始萧条，气候由热变凉，天高气急，阳气渐收，阴气渐长。人应适应秋季特点，早睡早起，不要激动，使肺气匀和，注意养阴。

冬天，万物生机潜藏，阴气最旺。人们应去寒就温，不使阳气外泄，精神上如有所得，但含而不放。

“四时调神”主要是要人们顺应自然变化，积极而主动地把握和利用自然变化规律，使人体与环境平衡统一，从而达到延年益寿的目的。

养 生 术

发宜常洗，面宜多擦，目宜常运，
耳宜常弹，舌宜舔腭，齿宜数叩，
便宜禁口，浊宜常呵，体宜常动，
肛宜常提，身宜常浴，足宜常洗，
精宜常固，气宜常养，心宜常宽，
神宜常凝，营养宜备，饮食宜慎，
起居宜时，劳逸宜均。

①发宜常梳：每晨梳发数10次，可疏风散火，明目清脑。常梳发能提高肾功能，使全身得益。

②面宜多擦：清晨洗面后，双手擦搓面七八次，可焕发精神；用中、食指揉太阳穴，枕骨下的风府穴及两侧风池各10余次。早晚擦揉，能预防感冒。

③目宜常运：早晚和较长时间用目后，要运转眼珠，先从左而上而右而下还原，转七、八次，再从右运转。然后闭目稍息再睁眼。

④耳宜常弹：两掌分别紧压左右耳门，以中指和食指相叩，弹击后脑，出咚咚声，每弹击七、八次两手离耳门一次，反复进行三、四次即可，能使听觉灵敏，并有健脑之效。

⑤舌宜舔腭：除饮食和讲话外，舌尖应有意无意地舔上腭，以促津液分泌。津液下咽，可增强免疫力。

⑥齿宜数叩：上下牙对咬出声，每晨作三四十次，以健牙龈。

⑦便宜禁口：在小便时紧咬牙关，有健齿作用。