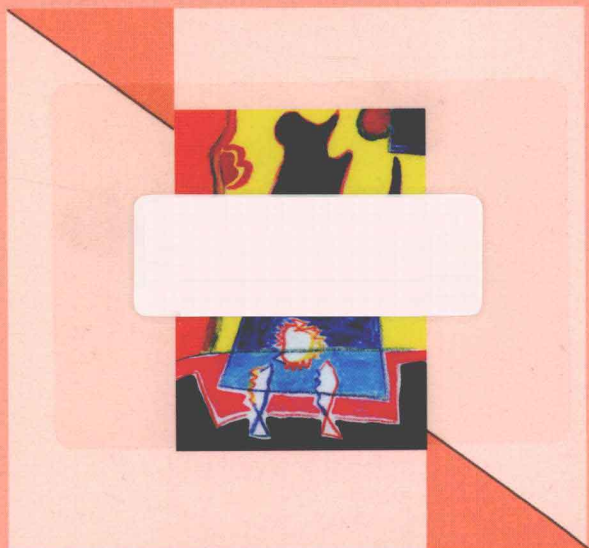


青少年心理品质丛书

打开你心中的窗

编 著◎张俊红



新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社



打开你心中的窗

张俊红◎编著



新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社



图书在版编目(CIP)数据

打开你心中的窗 / 张俊红编著. -- 乌鲁木齐: 新疆美术摄影出版社: 新疆电子音像出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5469-3886-8

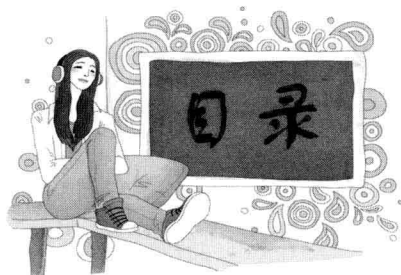
I. ①打… II. ①张… III. ①人生哲学 - 青年读物②人生哲学 - 少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 071375 号

打开你心中的窗 主 编 夏 阳

编 著 张俊红
责任编辑 吴晓霞
责任校对 李 瑞
制 作 乌鲁木齐标杆集印务有限公司
出版发行 新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社
地 址 乌鲁木齐市经济技术开发区科技园路 7 号
邮 编 830011
印 刷 北京新华印刷有限公司
开 本 787 mm × 1 092 mm 1/16
印 张 12.5
字 数 180 千字
版 次 2013 年 7 月第 1 版
印 次 2013 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5469-3886-8
定 价 45.80 元

本社出版物均在淘宝网:新疆旅游书店(<http://xjdzyx.taobao.com>)有售,欢迎广大读者通过网上书店购买。



第一章 生活其实很美好	(1)	录
正确的人生观	(2)	
学会自我放松	(5)	
学会坚强	(8)	
幸福生活的诀窍	(10)	
快乐生活的规则	(12)	
用乐观积极的心态驱走忧愁和烦恼	(14)	
 第二章 良好相处的基石	 (21)	
从赞美和欣赏开始	(22)	
真诚地赞美你爱的人	(28)	
随时关心自己的家人	(32)	
学会善待他人	(35)	
称赞对方最微小的进步	(47)	





第三章 与人交往的智慧 (53)

打开人际沟通的天空 (54)

开放胸襟,广结善缘 (57)

学会与不同性情的人沟通 (62)

学习面对面与人交流 (64)

听到气话怎么办 (67)

将心比心:用心交往是最重要的 (70)

人际交往要充满自信 (73)

与人相处的基本原则 (76)

第四章 认识沟通很重要 (79)

打开沟通的门 (80)

处理好沟通中的消极心理 (84)

沟通是人际交往的重要桥梁 (87)

尊重是有效沟通的关键 (91)

沟通的力量,用舌头化解危机 (95)

善于沟通才能获得成功的资本 (100)

最佳执行力离不开管理沟通 (103)

家庭和睦离不开亲情沟通 (107)

第五章 怎样说话有魅力 (111)

改变说话的语气 (112)

多多赞美别人 (114)

礼貌用语必不可少 (117)





说“不”的艺术	(122)
话要说到点子上	(127)
玩笑话要慎重说	(130)
善意的谎言无碍诚信	(132)
忠言也可动听入耳	(136)
第六章 和谐人际是艺术	(139)
巧结人缘——利用牵连关系结交新朋友	(140)
言而有信——兑现自己的诺言	(146)
审视环境——善于察言观色	(149)
学会赞美——在背后说人好话	(153)
交换立场——站在他人角度看问题	(157)
尊重别人——就是尊重自己	(161)
抵御忧虑——避免偏听偏信,引起误会	(164)
第七章 拓展人脉是财富	(167)
开拓人脉资源	(168)
朋友是人生最大的财富	(171)
关键时刻伸出你的手	(175)
得饶人处且饶人	(179)
微笑是建立人脉的良方	(185)
工作时,少说多做	(188)
做一个谦虚之人	(191)



第一章 生活其实很美好





正确的人生观

我曾经读过不少谈论创造生活的书，其中不乏指导我们朝哪些方面努力？怎么做或做什么的书？

你看过这本书以后，你也许会问自己：“这本书写作的意义何在？作者为什么不直接告诉我们该怎样做，以及做些什么？”别着急，我马上告诉你。这本书的要点不在职业方面，而在每个人的思想意识里。

假如这本书能帮助你解决一些问题，它的优点就在它不是泛泛而谈，而是专注于一个对你而言是非常重要的处所——你的心灵和它的思考与想象的作用。

如果想过有创造性的生活，你必须让你自己快乐。快乐来源于自信，因此保持自信十分重要，只有通过自信，才能体验快乐的感觉。

运用这本书提供的观念，你可以为将来作好充分准备。每一个正常人都应该有为将来作准备的想法，并且还要付诸行动，去获取属于自己的快乐。虽然这些观念无影无形，而且抽象，却可





以为你提供无限的创造力。

你可以从增强自我心像角度,从自己意气风发时刻,从鼓舞性的成功本能等各个方面,去创造属于自己的幸福。

但可惜的是,不少人都觉得幸福是可望而不可即的事情。他们没有想过他们可以获得幸福,只会用一些自欺欺人的话,为他们的不幸做一些废话式的辩驳。

他们无法正视现实,无法面对给他们带来不幸的现实生活,他们只会把那些不幸拿来搪塞一切痛苦,为得不到幸福寻找借口。

他们一直都不知道,其实命运的无情在任何一个大面前都是一样的。每一个人都曾有过痛苦,每一个人都曾有过不幸。表面上看成功的人是快乐的,但其实他们承受着更多的痛苦,他们都有难言之隐。

有一个幼时曾得过严重猩红热的人,少年时期就听不清外面的声音。6岁时,他在他父亲的农庄上惹了一场火灾,差点把他们那个小镇烧了,所幸人们及时把火扑灭了。他的父亲以儆效尤,当众把他鞭打了一顿。他家很穷,所以才12岁就出去工作了。他不但又惹了一次火灾,而且几次因为不愿受管教被开除。一个人在纽约的时候,他在极端贫困的日子每餐只以五分钱的饮食(苹果馅面包和咖啡)果腹。后来,他成为历史上最有影响力的人物之一。他是谁?我不妨给你一个提示——他是美国著名的发明家。他一生只受过3个月的正规教育。

没错——他就是爱迪生。

从1869—1910年之间,他发明了一千余种影响人类生活的





东西。我们没有理由怀疑爱迪生的想象力,他的想象力简直可以用神奇来形容。他还抚养着六个孩子,他经历了很多不幸,但是他都挺过来了,他永远不停地去过充实的生活,把所有的创造力都发挥了出来。这就是在工作之中发现许多乐趣的人。

爱迪生是一个罕见的发明天才,现代文明的伟大创造者。75岁时,有人问起他的人生观,他说他非常热爱工作,利用自然而为人类谋求幸福。他说他虽然年纪比较大了,但仍有一大堆发明工作还等着他去做,如果上帝允许的话,他还可以忙上100年。

80多岁时,他仍在实验着由工业家梦里司东所启示的橡胶工业。84岁时,他遭遇了一场差点要了他的命的大病,大病初愈后,他又恢复了他的工作,直至辞别人世那一刻。

时间公平地检验着世界上的一切,当别人的荣誉和名声逐渐衰退时,爱迪生的声价如日中天——他的伟大远远不止于此。

爱迪生拥有足够的自信,使他能够克服艰难险阻,最终获得成功。但是,以幼年不幸为借口,终生否定创造的满足以及其他一切人生乐趣的人,是不是有很多呢?自始至终坚持不懈,直至成功的人,是不是少之又少呢?





学会自我放松

有一位朋友曾经对我说过这样的话：“我很喜欢我的工作，我挚爱着我的家人，我的生活过得自由自在，一回到家，我就很快可以放松下来。我觉得我是幸运的。但当我开着车子匆匆忙忙上班时，一种紧张感会马上向我袭来，往往在很长一段时间这种紧张的感觉才能消失。”

我很快反应过来。“不要勉强自己，更不要为难自己。”我对他说：“你试试通过其他交通方式上班。既然你开车会产生紧张的情绪，那么开车对你没有一点好处。你可以选择乘坐其他交通工具去上班。”

他采纳了我的主意后，果然产生了好的效果，他的生活质量得到了提高。

你千万不要误认为我的意思是说开车不好——开车虽然会令某些人感到紧张，但也会令某些人感到轻松——我的意思是，千万不要勉强自己做做不到的事。

有许多人因为以为别人期望他们做，才强迫自己做一些力





不从心的事情。现在几乎每个人都有自己的车子,因此我的一位事业有成的朋友也觉得他必须开车——事实上他对开车并无多少兴趣。

既想轻松,又想逼迫自己的做法是有悖于常理的,那根本就无法实现。尽管生活中某些事情你必须要做,但面对你不必去做的事情却并未自由的选择过。一个有正常思维的人,有权利选择适合自己的生活道路。

可惜的是,人们往往是自己最大的敌人。许多人比一个刻薄的老板更严厉地逼迫自己,还不断地为难、强迫自己。他们可能为此找出种种借口,说他们的目的是为了想赚更多的钱,或是想要让自己活得更好,其实他们只是在自欺欺人。他们也常常实现不了所渴望达到的人生目标与理想,也扭曲了他们的灵魂。

只有时刻注意,有自知之明,才能保持一个轻松的心情,才能清醒地明白如何有效地开展工作。如果你工作的责任非常重大,你也一定要注意找一个恰当的时机卸下这些责任,偷空放松一下。

你需要明白,你只是一个人,不是整个组织,也不是一整支部队,你的能力不是无限的。不要妄想凭自己的力量就可以从事某些你根本做不了的工作。

但现实中,可能受环境因素的影响,人们会去做一些超出能力范围的工作,结果既非常紧张又充满怨恨。这时最好找一个出气筒,让怒气发泄到工作以外的地方。因为把怒气隐藏在内心会影响身心健康,使你无法轻松地去生活。

学会通过休息彻底地放松自己。睡眠是休息的最佳方式,睡





觉时,我们要忘掉所有的问题,忘掉曾经跟我们为难道人,忘掉我们自己所有的缺点。

通过休息,我们可以很好地放松自己,解脱自己,从而养精蓄锐,使我们能够应付纷繁复杂的生活。





学会坚强

当你参加一个会议时,你一直保持沉默,从不发言。当你看着镜子里自己的脸庞时,你为自己的长相感到难过。当你反思自己的一生时,你对所犯过的错误耿耿于怀,不能原谅。

你告诉自己说你很懦弱,并因此而一蹶不振。事实上每一个人都可能很懦弱,这不算得什么大事情。

17世纪的英国著名诗人爱德蒙·渥勒曾经说过:“只有善于从懦弱中学习坚强才是智者的行为。”他说得非常正确。

人类不是万能的,人类也不是神,更不是精密机器。我们以及我们的上一辈甚至更上一辈都是普普通通的作为个体存在的人。错误产生了我们,我们也是错误的创造者。

人作为一个复杂的个体,人性必然有懦弱的一面,但是懦弱并没有任何不对,也不可怕。你应该学会接受它,并从懦弱中学习坚强。

如果你因为自己的弱点而自怨自艾,那么所有问题都将因此开始。自怨自艾会从内部将你毁灭,在你尚未起步之前就将你





打败。

假如你拥有一辆汽车，它以50里的速度平稳地运行了350里，你感到满意吗？你是否期望它离地而飞起来？

如果你豢养一只狗，你会不会因为它的可爱而感到高兴？你会不会因为它不能跟你交谈而对它恼羞成怒呢？

千万要记住，你的忍耐和承受能力越强，你越能从容不迫地面对文明生活中无论多大的压力。

不少人都听过这么一个故事，精神病院的病人自认他们是拿破仑，病人无法接受过去生活中的错误与失败，他们悲哀地生活在一个精神虚幻的世界中，他们都把自己看成了显赫的大人物。也许正因为他们以前曾经对自己抱有过高的期望，才失去了真实的自我，也失去了他们和世界真实关系的纽带。

如果你是一名棒球爱好者，你肯定会经常遇见这类事情，著名大球队经常以高薪和名球员签约，结果却造成这些球员的失败。这其中可能就有他们受不了别人对他们的重大期望所造成的沉重压力的原因。相反，一些未成名的球员却从小队员默默奋发向上，顽强拼搏，最后终于成为大球队的明星球员。

要想扎实、安全地干一番事业，你首先要把目标定的高些，只有志存高远，才能有尽力向上发展的空间。但在实际中，一定要记住从一点一滴做起，先把基础做扎实，这样即使出现失败，也不足为奇，那只是你胜利途中的小插曲，对你不会造成什么大的影响。





幸福生活的诀窍

在这个繁忙、喧闹的世界中,怎样才能幸福地生活?怎样才能找到幸福生活的诀窍?

其实很简单。想要过快乐的生活,只要你拥有完整、足够的自我心像,拥有充分的自信,能够完完全全地展现你自己,能够从内心里感受到外界的微妙变化,就可以了。当你的自我心像完整而充分时,你的感觉将会非常美好,你将感到自己信心十足。你散发出生命的气息,并积极创造生活——从生活中获得快乐。当你看到舞台上演出本书所揭示的一些概念时,回到现实中,不妨拿出一面镜子,仔细地审视镜中的自己,要好好地用心看,不要拒绝镜子中的你。难道你没有听到有人说:“我要看自己表演吗?”

你是不是只看到一个五官俱全,四肢发达的人?难道你就为了看这些吗?当然不是,你必须看到这些肉体特征的后面——看看你内心隐藏得非常隐秘的那个陌生人,而这些你在镜子里根本看不到。





这就是你的自我心像。

如果自我心像和你是对立的,那你就很难驾驭你自己。在这种自我心像的影响下,你只会比以前更落寞。

如果自我心像和你是统一的,它将帮助你树立起生活的信心,使你的勇气增长。

在实际生活的舞台上,就像在剧院里,我们将演出一些戏剧,你是这出戏的主角,你的自我心像才能成为你的朋友。

“但是,”你也许会对我这么说,“我的五官长得非常端正,也没有伤疤。我还需要阅读本书吗?”

当然需要了。在世界总人口当中,只有1%不到的人脸上或多或少有缺陷;99%以上的人脸孔都很正常。但是这99%的人当中,有不少人内心都有伤痕——自我心像有一定程度的损坏。

尽管如此,只要有意识地去改善你的自我心像,逐渐地变化你的自我心像,你会生活得很美好的。

要想改善你的自我心像,你需要学会应用你的精神力量。只要你能充分地利用你的精神,你就能有所改变,这些改变能够影响你的生活。但是你必须竭尽全力,跨出你脑中的舞台,去展现真正的你。有时你可能会忘了台词,或是念错了台词——但不要过分担心,也不要过分责备你自己。

正确地改变自己很重要。英国著名作家赫胥黎曾经写道:“在宇宙中只有一个角落,你一定能够加以改进的——那就是你自己。”

