

人生哲理丛书·第二辑

# 尽诉衷情

——充分表达情感



\*0024367\*

郑燕平 大陆 编著

中国城市经济社会出版社

580700



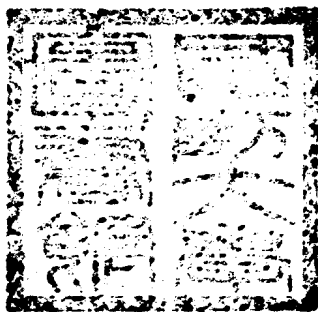
2 020 7598 5

尽 诉 衷 情

——充分表达七情六欲

郑燕平

编著



中国城市经济社会出版社

责任编辑：王燕鸣

封面设计：李法明

## 尽 诉 衷 情

——充分表达七情六欲

郑燕平 编著

中国城市经济社会出版社出版发行

(北京东城区西总布胡同58号)

新华书店经销

北京市巨山印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32印张，5字数，110千

1990年5月第1版 1991年4月第2次印刷

ISBN7-5074-0273-8/G·098

印数：17501—38250 定价：2.15元

# 人生哲理丛书总书目

## 第一辑

**错误与人生**

**批评与人生**

**成功启示录**

**妙语惊人——怎样富有幽默感**

**善解愁肠——怎样和烦恼作斗争**

**巧结人缘——友谊心理浅谈**

**克己制胜——竞赛中的高技巧对策**

**恰到好处——如何展示自己的魅力**

**迷彩人伦——艺术与人生的辩证思索**

## 第二辑

**异想天开——创造性思维的艺术**

**两性沟通——献给爱情十字路口的男女**

**左右逢源——控制时间和生命的艺术**

**察言观色——对话心理战**

**妙手回春——日常心理障碍的自我排除**

**稳操胜券——破译人际关系的密码**

**尽诉衷情——充分表达七情六欲**

**心领神会——迅速理解他人传递的信息**

### 第三辑

- 独具慧眼——从身体语言猜解人意
- 铁腕雄心——事业成功的机遇与手段
- 侠骨柔肠——正确地对待生活中的碰撞
- 斩断情根——潇洒地同友人情人分手
- 佳音常随——音乐给人生的浪漫色彩
- 见机行事——巧妙地和上级相处
- 光彩照人——仪表与人生探秘
- 处变不惊——培养稳定的心理素质

# 目 录

---

---

脉脉此情难诉——代前言	1
1. 说，还憋着	3
(一) 嘴是心灵的大门	4
(二) 不哭的孩子没奶吃	10
(三) 点破那层窗户纸	16
(四) 找个好参谋	21
(五) 宣泄心头的“邪火”	24
(六) 变成乐天派	29
(七) 自怜宜自珍，落拓非潇洒	33
(八) 自嚼涩果	36
(九) 错过星星和月亮的人	41
(十) 孤独的小茉莉	47
2. 为什么要说	54
(一) 要想恋爱多交谈	55
(二) 使生活变得轻松	58
(三) 一席妙语十年书	60
(四) 交谈与身心健康	66
(五) 消磨许多时光	70
(六) 酒香也怕巷子深	73
(七) 对你说声“抱歉”	78

(八) 常来电话常来玩·····	85
(九) 面对流言的重围·····	90
(十) 拒绝别人是你的权力·····	94
<b>3. 怎样开口</b> ·····	<b>101</b>
(一) 让你的眼睛先“说话”·····	101
(二) 请问芳名·····	103
(三) 表情种种·····	105
(四) 在这山上唱什么歌·····	107
(五) 不用害羞·····	110
(六) 聊天与讲演·····	112
(七) 寻找有趣的话题·····	115
(八) 机智摆脱“神侃”·····	117
(九) 无辜的“撒谎”·····	119
(十) 恰到好处的争辩·····	120
<b>4. 说与听的配合</b> ·····	<b>122</b>
(一) 锣鼓听音·····	122
(二) 学会当听众·····	124
(三) 好言一句三冬暖·····	126
(四) 莫当传话筒·····	129
(五) 说“不”的窍门·····	135
(六) 安慰种种·····	137
(七) 斩断情根·····	140
(八) 如何对付“揭短”·····	142
(九) 应答如流的奥妙·····	144
(十) 跟谁诉说心曲·····	146

## 脉脉此情谁诉？

### ——代前言

人人都有喜怒哀乐，都有秘密，都有倾吐欲。高兴时，想把幸福的心情表露给他人；孤独时，想找人排解心中的郁闷；无聊时，想和朋友海阔天空地漫谈；屈辱时，想找亲人诉说自己的不幸；寂寞时，想与知己一起谈天说地，讲古论今；悲哀时，想找人倾吐内心的凄惶。

我们都有想说而不能说的时候，都有想说而不该说的时候，都有想说而不会说的时候，都有想说而没有说的时候。多少话咽进肚子里？多少情压在心底里？荡荡此怀何抒？脉脉此情谁诉？

古往今来，无数文人骚客描绘过这样的情景：

——欲说还休，欲说还休，却道天凉好个秋！

——守着灯儿，独自怎生得黑？

——便纵有千种风情，更与何人说？

——知音少，弦断有谁听？

语言和思维，是人类区别于动物的重要条件之一。有话直说，是人类交流思想、互通信息、授受技艺、传递感情的主要方式；有话不说，就会在人际间产生误会、隔阂，以致造成闭塞和愚昧；于己容易产生压抑、烦躁、焦虑的情绪，于人容易产生怀疑、敌视和仇恨。

滔滔不绝，口若悬河；妙言如珠，语惊四座；出口成章，巧舌如簧，固然是形容有些人善言健谈的特长。然而，



人却不能任意胡说、瞎说和空谈，不分地点与场合。祸从口出，言多必失；信口雌黄，口是心非；强词夺理，理屈词穷，则是形容言谈不当的常用成语。

因此，说还是不说，怎么说，说什么，跟谁说，就成为一门需要潜心研究的学问。本书依据生活中的现象与事例，用心理学、生理学、社会学相结合的方法，对此门学问进行新颖细致的阐述，试图探索出人们恰如其分地表达思想、传播信息、交流情感的契机与良策。

愿你开卷有益。

## 说，还是憋着

国王：世界上什么东西最好？

伊索：舌头。

国王：世界上什么东西最坏？

伊索：舌头。

国王：（大惑不解）怎么可以同时说舌头是最好又是最坏的东西？

伊索：尊敬的陛下，舌头这东西的确是个怪物。它能用最美好的词语来赞誉你，也可以用恶毒的言辞来诅咒你。它能把蚂蚁说成大象，也能把小丑说成君主。难道，它不是最好的同时又是最坏的东西吗？

国王：（哑然失色）……

从呱呱坠地到咿呀学语，人们的三寸之舌从笨拙到灵巧，然后伴随着一生无休的“唠叨”。谁能知道，到底制造了多少绝词妙句、豪言壮语、警世箴铭，同时又制造了多少废话、蠢话乃至一言而失天下？

人们的舌头的确经常惹麻烦、搬弄是非。但是，是否因此就缄口不言，沉吟不语，放弃大自然赐与人类最宝贵的天赋呢？回答当然是否定的。说，是一种文化，一种不可缺少的意念的流露，一种生存、发展与进化的现象。

我们要说，必须学会说，痛痛快快地倾吐心曲，自由地驾驭奇妙的舌头。

做人的原则应当是：有话直说，一吐为快。

## （一）嘴是心灵的大门

潜入水中憋足了气，肺部扩张，面孔红涨，露出水面呼吸吐气，立刻全身轻松；喝酒过量，头脑昏沉，胸腔发闷，肚腹膨胀，呕出胃里的难容之物，马上觉得舒服；室内烟雾弥漫，呛鼻刺眼，视线不清，打开窗户，引进新鲜空气，顿时一切好转……

——生活的道理如此相通。人们常说，眼睛是心灵的窗户。其实，嘴的功能亦不能忽视。嘴是心灵的大门。人们对失言者说：“你嘴上缺个把门的。”

那么，当我们遇到问题，受到挫折，想发泄心头紧张沮丧的情绪时，应该走窗户还是走大门？一种人目光呆滞，如醉如痴，泪眼迷离；而另外一种人却直抒胸臆，坦陈己见，畅吐怨言。走窗户的，咽下心头苦；走大门的，已泄胸中怨。走窗户与走大门，哪个捷便？哪个更符合人的本性？

现代生活的快节奏、高信息流，使人们频与毫无个性和生气的机器及书本打交道，难得欣赏到田野上的牛群漫步、野花开放，以及山岭上的彩霞落日。有时，工作紧张得让人透不过气来。

比如，上下班打卡制度。你因怕迟到影响奖金，拼命地赶班车、挤公共汽车或骑车，常常手忙脚乱地渡过一个“战斗的早晨”。

又比如，承包计件任务，或在流水线上工作，机器和人象螺丝螺母一样拧在一起，丝毫不能松动。一天下来，你疲惫得像一个战场上败下来的兵。

诚然，肉体上的疲惫，可以通过散步、洗个热水澡、吃

顿可口饭菜来予以消除，然而精神上的疲惫却只能用交谈、倾诉来缓解。这种情况，无论说说天气，谈谈菜价，甚至讲讲盐罐返潮天要下雨，都有积极的意义。

人是社会的一员，离不开人际交往，需要朋友和伴侣。交流和倾谈是人们连接精神境界的桥梁。尽管人们在交往合作中不可避免地会发生摩擦、抵触以至冲突，这些矛盾也可能发展到相当紧张、相当激烈的程度，但是我们不能因噎废食，关闭心灵的大门。

八十年代一个时髦的名词叫做“对话”。它是人际交往中消除误会、统一认识、解决矛盾以达到安定团结的有效方法。通过“对话”，只要双方都有诚意，一切的紧张情绪、紧张关系、紧张气氛会消除或缓解。

战争时期，交战双方“停火”言和的办法是谈判。如重庆谈判、板门店谈判等等。

和平时期，建交双方来往的办法是访问。于是有各国元首的礼尚往来。

在和平时期，如果双方互不理睬极端对立，仍然处于冷战状态，是很不明智的态度。

对话才能求同存异，交谈才能互相谅解。因此可以说理解是消除一切紧张因素的秘诀。

国家如此。社会如此。家庭如此。人与人之间又何尝不是如此？

1988年秋，××市人民旅社经理、××省优秀企业家王××被本店职工杀害，全国轰动。说明这一事件，确实有些发人深省的东西。

据报载，在王××被害前，凶手李某曾与她有一段不愉快的交谈。

李某：王经理，我想和你谈谈。

王××：有什么好谈的？

李某：我当了好几年锅炉工，找不着对象。想换个工作

……

王××：找后勤部门去，我不跟你谈！

李某：后勤部门说不管，让我找您……

王××：我忙着哪，没功夫。

李某：你这是什么态度？

王××：什么态度，你可以向上反映，告我去！量你也不敢！走吧，没什么好谈的！

李某杀人，固然是丧失了理智与人性。然而，干群关系，闹到如此紧张的地步，不能不说是一种促使矛盾激化的诱因。

设想一下，假如王××态度温和一些，耐心地听取李某要求调换工作的理由，然后给以开导或善意的批评，而不是将李某粗暴地拒之门外，惨祸未必会发生。回想多少案件，不少是因为领导忙于业务，而忽视了思想政治工作，“见物不见人”造成的。

分析李某的心理，也无非是因为交谈倾诉的目的未能达到，从而怀恨在心，最后发展到铤而走险的地步。一吐为快，吐不出来的时候，有的人就会存心报复，以致行凶杀人，特别是那些不懂法律的人，更是如此。

由此可见，我们做人，有话一定要吐，也要让别人吐。

善解人意，坦诚相见，尽吐衷肠，才是我们理想的目标。

艾虹和索兰是同事，平时来往不多。上下班打打招呼。俩人工作都干得不错。一次，单位里招聘干部，她俩都报了

名。这以后，她俩突然谁看谁都不顺眼。原来的客客气气变得相互防范。双方都认定对方是官迷心窍，私心作乱。艾虹认为索兰的丈夫有背景，想捷足先登；索兰则认为艾虹好表现，想做女强人。答辩那天，她俩分别作了精彩的发言，结果出发点居然惊人地相似，都以廉洁奉公为标准。于是双方顿悟，加深了理解，紧张情绪云消雾散。之后，她俩形影不离，成为好朋友。

事实说明，有话不说，闷在心里，疑神疑鬼，是可笑的。

欧·亨利曾经写过一篇著名的小说《麦琪的礼物》：

杰姆和德拉是一对感情深笃的贫苦夫妻。他家有两样东西引以为自豪。一样是杰姆三代祖传的金表，另一是德拉的美发。圣诞节快到了，杰姆和德拉都想给对方买一件珍贵的礼品。可他们没有足够的钱，于是各自打着主意。德拉忍痛剪下自己褐色的、小瀑布似的头发，卖了钱为杰姆买到一条可心的白金表链。杰姆呢，却为给德拉买全套的发梳而卖掉了金表。当圣诞之夜，俩人分别取出礼物时，不由得抱头痛哭。

这是一个优美悱恻的故事。然而它给我们的启示除了杰姆和德拉的爱以外，也同样暴露出他们缺乏沟通。

夫妻的沟通应当达到最深入、最完美的程度。

紧张是一种在外界压力或刺激下引起精神或肉体高度兴奋或抑制状态的生理现象。可分为纯肉体的紧张，纯精神的紧张，或精神和肉体兼有的紧张。

过分艰苦的劳动或者长期的病理性痛苦，易使人产生肉体上的紧张。因此我们看到，劳动者常用高亢的号子或小调来松弛自己，而病人则需要娓娓的鼓励与劝慰。

当旅游者经过卓绝的攀登，爬上一座高峰时，他会用呼喊来表达自己的成功，从而也祛除了全身的劳累；当负伤者经受不住刺骨的疼痛时，往往采取大声哭叫或者呻吟的方式。二者的目的均是为减轻肉体上的紧张状态。

另一类纯精神的紧张往往是长期受到压抑或突然性刺激造成的。比如性压抑、行动不自由或言论不自由的压抑，或者亲人的意外亡故，财产的不幸损失，朋友、恋人的骤然背弃等。

社会舆论是造成精神紧张的重要原因之一。对于来自四面八方的蜚声，有的人泰然处之，有的人却被迫中断正当的要求和限制自己正确的主张。

离婚者经常受到人们毫无道理的责备。几千年封建思想的影响，落后的社会道德标准，以及传统的家庭观念，往往对离婚者毫不留情地提出诸多责难：什么喜新厌旧、见异思迁、没良心、道德败坏等等。许多破裂的家庭因为难以承受舆论的压力，只得勉强维持着不幸的婚姻关系。

家庭的不和也常造成人们的精神不快。封建家长制、夫权思想、感情疏远、行止不轨，使家庭成员貌合神离。许多两代同堂、三代同堂甚至四代同堂的家庭更是如此。

许多疾病，如胃和十二指肠溃疡，高血压等疾病都与这类紧张情绪有直接或间接的关系，至于精神病，更与因难以承受强大的外界压力，而导致内心崩溃分不开，是意志薄弱者的悲剧性归宿。

精神与肉体兼而有之的双重压力，会使某些人变得面容憔悴、寝食不思、神志恍惚、情绪低落、动作迟滞、心灰意冷、彻底绝望乃至走上绝路。

我们应当及时采取各种办法消除精神和肉体上的紧张状

态。倾吐，无疑是一种较佳的方式。尤其对于精神紧张的人，倾诉往往能减轻思想上的重负。

吐的方式多种多样。聊天、说笑话、心理咨询、打电话、自言自语、吼叫、呼喊、大笑、大哭等均可取。

聊天是最常用的方法。但要注意在心绪不宁、过分紧张时，只能谈些轻松的话题。比如回忆一些愉快的往事，交谈一些与自己利益无关的事，寻找自己喜欢的运动项目或文艺活动来谈，等等。

讲笑话的效果比聊天更为显著。幽默的自嘲、他嘲、互嘲能解开紧锁的愁眉，在笑声中悟出的道理还能帮助自己清理纷乱的思绪。古代的许多寓言实际上就是当作笑话来讲的，如“朝三暮四”、“守株待兔”等等。

心理咨询对现代人来说十分重要。因为它是通过科学的分析来解开心中的疙瘩。心理咨询医生依据大量的数据和实例，可以精确地剖析人们的心理，并能够“对症下药”，帮你卸下沉重的精神包袱。

打电话也是一种方法：节省时间、更加体面和立竿见影。现代节奏使人们的生活安排得很满，贸然上门看朋友也不太恰当。与其碰铁将军把门或对方无精神准备，不如采用便捷的通讯工具。电话可以使我们节省许多宝贵的时间。同时，有些事比如私生活、性病等，即使在朋友面前也难于启齿，但在电话里，却可能坦白地告诉对方，以求忠告或对策。如果有些难题一筹莫展，通过朋友的电话指点，也许就可以从容自如地应付。

当你一时找不到倾诉的对象，急得在屋里团团转的时候，不妨自己对自己说话。说出声来，尽情地自语。这种内心独白使你把自己假想成倾诉的对象，同样可达到放松的自



的。如果你面前有一棵大树或者一块石头、一尊塑像，你也不妨面对无知觉的静物发一通感慨，把心里话道出来。我们看到许多人在危急悲愤时呼唤苍天、上帝，那也是一种倾吐与慰藉。

眼是窗户嘴是门。我们应当有效地、恰当地、充分地利用它们，发挥人的优势。

## （二）不哭的孩子没奶吃

成人用语言交流信息，婴孩用哭声表达意愿。婴孩的哭，不仅仅告诉大人他饿了，更多的时候，是要大人抱他，和他一起玩，让大人爱抚他。哭是婴孩的语言，他以特殊的方式告诉大人，他需要抚爱，需要温暖，需要慰藉。相反，不哭的孩子，大人就很少去关注他，因为他乖、不哭不闹、不让人烦，甚至有时竟让人忽略了他，忘记了他。因此，爱哭的孩子也是被人抚爱最多的孩子。

成人也有哭的时候。失去亲人的悲痛，被人冤枉的委屈，剧烈的伤痛，意外的打击，都使人忍不住放声大哭。哭能使压抑在心中的悲愤得到化解，减轻压在心头的重负，哭过之后，心情相比之下会感觉轻松。相反，不哭或哭不出来，会使悲痛深深地积压在胸中，使人久久不能从感情的重创中解脱出来，以至失去生活的信心。所以，人在该哭的时候就哭，不哭不行。

但是，人不能老哭。祥林嫂的遭遇确实值得人们同情，在她最初几次哭诉她失掉了阿毛时，也有人流下了同情的眼泪。但是，日复一日地哭着重复那一句“我的阿毛……”，难免会让人烦腻。

哭的表现形式并不相同。有的人哭得悲悲切切，凄凄惨