

妙语解千愁

——心理咨询妙答录

肖峰 编著



南海出版公司



妙语解千愁

——心理咨询妙答录

肖 峰 编著

南海出版公司

1996·海口

妙语解千愁

肖 峰 编著

总 经 理 霍宝珍
责任编辑 张建军
装帧设计 杨 林

南海出版公司出版发行
新华书店经销
北京市海淀区东升印刷厂排版
北京市海淀区东升印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 9.25 印张 200 千字
1996 年 6 月第 1 版 1996 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1—6000 册

ISBN 7-5442-0567-3/G · 287

定价: 11.00 元

出版说明

现代生活，充满了焦虑、寂寞、苦恼、忧伤、惶和无奈。“人为什么活得很累？”“我为什么老和别人搞不好关系？”“为何我总有一种压抑感？”“我老爱发火怎么办？”“我该向她表达吗？”“妻子老嫌我挣钱少怎么办？”“父母偷看我日记怎么办？”“为什么我老记不住该记住的知识？”“孩子不听话怎么办？”这一连串的“为什么”、“怎么办”，犹如一把把困住人们心灵的铁锁，迫切需要一把把钥匙来开启人们紧闭的心扉。为了帮助有种种心理困惑的读者朋友得到启迪和帮助，南海出版公司出版了这本心理指导书——《妙语解千愁》。

全书精选了作者在长期心理咨询实践中所遇到的问题，配以独特、新颖、有效、幽默的解答。全书分为“人生篇”、“处世篇”、“心理篇”、“生活篇”、“性格篇”、“恋爱篇”、“婚姻篇”、“女性篇”、“青春篇”、“学习篇”、“家教篇”、“综合篇”共12部分，每一部分都紧紧抓住了人们复杂的心灵世界，挖掘了他们迫切关心却难以启齿的内心隐私，激发了人们的心理力量，帮助他们了解自我、认识人性、树立信心、适应社会、化解冲突、摆脱困境。

本书洋溢着活泼的气息和青春的活力，语言清新幽默，文字通俗易懂，分析鞭辟入理，道理深入浅出，它常能令你在会心的一笑中将心中的愁云驱散。

当你为探索人生迷茫困惑的时候，当你因心理疾病忧愁烦恼的时候，当你遭到生活的困难与挫折的时候，请你翻开此书！

作者简介

肖峰,男,1963年5月出生。心理学硕士,现担任北京慧源心理与教育研究中心主任,中国青少年研究中心兼职研究员,多家报刊的专栏主持人。肖峰长期从事心理咨询的实践工作,积累了丰富的实践经验。他特别善于从实践中抓住问题,并从生活中汲取有益的人生智慧与营养,再结合心理学的基本理论,提出了众多独特、新颖、实用、有效的理论观点和方式方法,深受广大读者的好评和喜爱。

作者咨询通信地址:北京 8077 信箱 邮编:100088。

目 录

人 生 篇

时间不能打发	(1)	拥有完整的一生	(6)
该是什么样就是什么样	(1)	老有老的好	(7)
永不绝望	(1)	唯一不败的时刻	(7)
人生不可提早定论	(2)	追求定位要准确	(7)
当不幸来临时	(2)	尽管着手去做	(8)
快乐缘于耕耘	(2)	勿在沮丧时下决断	(8)
作家不是专签名的	(3)	随遇而安与安而不惰	(8)
人生有胜有负	(3)	静中会有动	(9)
眼中有泪肚中流	(3)	关键在于你自己	(9)
承担起自我的责任	(4)	迈上这条路	(9)
“侃山”应有“止境”	(4)	人生勿需提前担心	(10)
差得还远	(4)	父亲不理想怎么办	(10)
“不幸”与“幸运”	(4)	尽义务会产生机遇	(10)
总见不到光明	(5)	先走“大家的路”	(11)
穷则思变	(5)	以正常呼吸为主	(11)
生命有何意义	(5)	我总是心想事成	(12)
他们值得同情	(5)	潇洒的秘诀	(12)
文学梦难成	(6)	改变你的生活风格	(12)
必须从头赚起	(6)	从中发现一种美丽	(13)
		知识如同阳光	(13)

常想与老友聚会	(13)	人生有多种活法	(15)
去寻找你人生的理由 ...	(14)	人生大事不可委屈	(16)
你的脑袋也很管用	(14)	该不该冒这个险	(16)
昂然孤独地往前走	(14)	人怎样才能一举成名 ...	(16)
我与成功无缘吗	(15)	为别人的看法活着	(16)
我活得很烦很累	(15)	想自学又信心不足	(17)
比冒险更危险	(15)		

处 世 篇

怎样和上司相处	(18)	忠言也宜悦耳	(23)
也“愚”他一把	(18)	摆脱无聊者的招数	(23)
好友联合疏远我	(18)	表现自己能力的妙招 ...	(24)
不战而胜	(18)	始终牢记着青年	(24)
不入别人的“雷区”	(19)	原谅他人	(24)
需要反思一下自己	(19)	盲目的较劲	(25)
听话要听音儿	(20)	懂点“野猪哲学”	(25)
介绍得太快了	(20)	男女之间只有爱情吗 ...	(25)
善于倾听也重要	(20)	君子之交淡如水	(26)
好友误会了我	(21)	对他们表示“谢意”	(26)
不必去学“交谈法”	(21)	反击进犯者	(26)
对别人总看不惯	(21)	上下级对调之后	(27)
为争吵找一句结束语 ...	(21)	交流而非交锋	(27)
我们被爱的原因	(22)	将球踢给他	(28)
忍受屈辱非修养之道 ...	(22)	要回来的后果	(28)
谁都难免俗	(22)	虚心接受他的批评	(28)
学会“找借口”	(23)	登征友启事受到嘲笑 ...	(29)

不被不良情绪所感染 … (29)	遭人嫉妒时 …………… (31)
敢说“不”字 …………… (29)	同学老逼我请客 …………… (31)
紧盯他的下巴 …………… (30)	自学遭人嘲笑 …………… (31)
对待表现欲过强的人 … (30)	让他降降温 …………… (32)
见到领导很紧张 …………… (30)	

心 理 篇

总担心别人在注视我 … (33)	收到了“神秘链” …………… (39)
总是怀疑自己 …………… (33)	要紧的是有自信 …………… (39)
黑点没什么 …………… (34)	心里有烦恼的时候 …………… (40)
每天忧虑半小时 …………… (34)	专找“软”的欺 …………… (40)
总是多疑 …………… (34)	专和自己作对 …………… (40)
遇到一件非常不安的事 …………… (35)	不怕鬼的妙法 …………… (41)
	信心是一剂良药 …………… (41)
自己老为小事而担忧 … (35)	别放大自己的缺陷 …………… (41)
老咬指甲 …………… (36)	打破恶性循环 …………… (42)
围观者的心理 …………… (36)	身上带张照片 …………… (42)
洗澡加唱歌 …………… (36)	不要杞人忧天 …………… (42)
覆水难收 …………… (37)	不敢见女孩 …………… (43)
风物长宜放眼量 …………… (37)	矫正“娘娘腔” …………… (43)
气功的“魅力” …………… (37)	嘻嘻哈哈活了命 …………… (43)
值得庆幸 …………… (37)	有成就也会有心病 …………… (44)
致爱发火的年轻人 …………… (38)	转动地球仪 …………… (44)
必要的凌乱 …………… (38)	时间太富裕了 …………… (44)
解除恶梦有妙法 …………… (38)	那纯粹是瞎耽误工夫 … (45)
正视童年的创伤 …………… (39)	目标总是太高 …………… (45)

感到自己太渺小	(45)	六点半疗法	(47)
失意时泰然些	(46)	长得像奶油小生	(47)
试用“厌弃法”	(46)	肯定与否定	(48)
写作文时的担心	(46)		

性 格 篇

脸红怕什么	(49)	且慢立志	(51)
别人总把我当成小女孩	(49)	嫉妒的产生	(51)
		什么是骄傲	(51)
我也想口若悬河	(49)	“扬长”才能“克短”	(52)
别跟自己过不去	(50)	怎样才能稳重些	(52)
不怨“八字脚”	(50)	固执是不恰当的坚毅	(52)
“不大理人”不大对	(50)		

生 活 篇

无奈的“无所谓”	(53)	不能“言而无信”	(55)
改掉吐痰的毛病	(53)	为别人的健康干杯	(55)
别穿得太好	(53)	闲谈不超过五分钟	(55)
什么是健康	(53)	乐观与悲观的区别	(56)
给她送一本书	(54)	“忌语”变“祝语”	(56)
此“城”不可进	(54)	钱是这么一回事	(56)
不同的只是忙些	(54)	你到底需要什么	(57)
生活如死水般的原因	(54)	还有更风光的地方	(57)
无所畏惧地看待生活	(55)	电视不宜看得过多	(57)

活得简单些	(58)	别做“屋奴”	(59)
不必苛求公平	(58)	父母不喜欢我的男朋友	(59)
先得自己看得起自己 ...	(58)	什么是幸福	(59)
什么是幸福	(59)	喜欢迟到的人	(60)
快乐与幸福	(59)		

恋 爱 篇

管它插在了哪儿	(61)	我特符合征婚广告	(66)
我很瘦小	(61)	错在你自卑	(67)
终身大事不可草率	(61)	走近婚姻	(67)
又不是练芭蒂	(62)	他需要放松心情	(68)
各人有各人的条件标准	(62)	盖房子情结	(68)
什么都不能爱	(62)	重要的是他欣赏你	(68)
女友仍需同性的友情 ...	(62)	你有你的优势	(69)
女孩都是观察员	(63)	送礼给女孩遭拒	(69)
尽快选择	(63)	令我恍然大悟	(70)
如何摆脱单相思	(63)	他又看上了我妹妹	(70)
学会鉴别	(64)	较量之前先估量	(70)
我漂亮时谁都会爱	(64)	有人追求我的男友	(70)
一定要结婚	(65)	睁一只眼闭一只眼	(71)
不到火候别揭锅	(65)	走出不良之循环	(71)
请你别错过	(65)	从奴隶到将军	(71)
没有吸引力的原因	(66)	再投入地爱一次	(72)
实行等距离外交	(66)	追还是不追	(72)
找一个相识的借口	(66)	火山与小河	(72)
		我同时爱上了两个人 ...	(72)

全部转嫁给他	(73)	还是另觅良伴吧	(81)
光“烦”没有用	(73)	要让别人都同意吗	(81)
婚姻不是改革学校	(73)	还是多看一眼的好	(82)
你的要求“不算过分”	(74)	完美难寻	(82)
不可能再有别的理解	(74)	“如意算盘”难如意	(82)
我俩自尊心都很强	(74)	没有冷淡的女人	(82)
去找他	(74)	“缘份”不唯一	(83)
我能不能去追求他	(75)	如何取舍	(83)
让他明白	(75)	但看无妨	(83)
爱人只能有一个	(76)	一定找一个超过他的	(84)
该怎样向她开口	(76)	花花公子追求我	(84)
别急于甩掉“尾巴”	(76)	双倍的孤独	(84)
你不是个坏女孩	(77)	琴弦永远等待着	(84)
怎么没人爱上我	(77)	男友忘了我的生日	(85)
好马能吃回头草	(77)	不能松手	(85)
他会自食其言的	(78)	第一感觉	(85)
求爱不是男性的专利	(78)	爱上一位异乡人	(86)
爱是无怨无悔的	(78)	欣赏与爱的区别	(86)
应该信任他	(78)	永不娶她	(86)
你该信什么	(79)	是否该向她表白爱心	(86)
“爱”是什么	(79)	一个巴掌拍不响	(87)
感觉会替你裁决的	(79)	不必怀疑	(87)
装一下糊涂	(80)	男友移情别恋	(87)
俩人都不说话怎么办	(80)	向梨花表白之后	(88)
得往悲观想想	(80)	俗气与雅气	(88)
改去健身房	(81)	抛个绣球给他	(88)
不要放弃爱的权利	(81)	继续追击	(89)

让她看看你的肩膀	(89)	不知她有没有男朋友 ...	(91)
对男友的前女友很嫉妒	(89)	女友不愿和我一起活动 ..	(91)
世上没有白做的事	(89)	盯美女使女友不满	(92)
岂不遗忘得更快	(90)	加强暗示	(92)
男友不自信时	(90)	完美之人难寻	(93)
女友说我太有优越感 ...	(90)		
裸体影集里有我的女友	(91)		

婚 姻 篇

丈夫最近有了外遇	(94)	离婚后不宜急于再婚 ...	(99)
对付穿还是重新换	(94)	妻子爱挑剔怎么办	(100)
切不可庸人自扰	(94)	放弃改变对象的念头	(100)
不惯他的懒毛病	(95)		
面对酒鬼的丈夫	(95)	丈夫是朵美丽的花	(100)
“瓦全”还是“玉碎”	(95)	下海前与下海后的差别	(101)
期望不必过高	(96)		
丈夫越来越凶	(96)	只顾孩子不可取	(101)
你需要冷静	(96)	明确表达自己想法	(101)
让对方开口的妙法	(97)	发现丈夫行为反常	(102)
夫妻关系像磁铁	(97)	管好丈夫的最佳法	(102)
对方可有“自留地”	(97)	对待妻子的唠叨	(102)
前妻又回来了	(98)	谁也别嫌谁	(102)
女人很重视节日	(98)	鲜花即使是你的	(103)
好女人是一所好学校 ...	(98)	这样说服她	(103)

不宜找外人当裁判	(104)	受到妻子的误解	(106)
请多用“我”当主语	(104)	我又萌发了离婚的念头	(106)
婚不能白离	(104)	我对她有点不放心	(107)
夫妻争吵无胜负	(105)	我想存私房钱	(107)
多一点与少一点	(105)	辱骂无济于事	(107)
不当分享者	(105)	我做家务遭人嘲笑	(108)
落实在行动	(106)		

女 性 篇

要清纯还是要成熟	(109)	此论需商榷	(114)
真想把他们抢过来	(109)	消除经期综合症	(114)
活亦难,死亦难	(109)	寻找新的机会	(114)
儿子不是你生活的全部	(110)	你没资格自卑	(115)
随他们去议论	(110)	原因在于不敢竞争	(115)
老板老对我有意思	(110)	你有多方面的存在价值	(115)
长得漂亮是好事吗	(111)	女性不是调味品	(116)
孰为先决条件	(111)	怕他再请我喝咖啡	(116)
趋中效应	(111)	正常的爱情是	(116)
最好来个冷处理	(112)	男子汉何处寻	(117)
真爱还是别有所图	(112)	后面有个男人跟梢	(117)
泰然处之	(112)	受骗自己有责	(117)
女孩心重	(113)	家里老来不说话的电话	(118)
女人味里有阳刚	(113)	给他一句双关语	(118)
自己的事应该自己做	(113)	痴心应改	(118)

为何好男人都结婚了	做个强者	(119)
..... (119)	骗子的“才华”	(120)
有位男子老来找我	“化装”与“化妆”	(120)

青 春 篇

有个男生约我出去玩	花开有时节	(126)
..... (121)	同时也为同学说话	(126)
不必对手淫过于恐惧	不必在意是否获奖	(126)
..... (121)	爱上了实习老师	(127)
需要相互妥协	两边都应该反省	(127)
先将感情冷冻起来	该生气还得生气	(128)
胖就胖了	被起外号还高兴	(128)
“麻烦”是一种锻炼	最怵头和老师讲话	(128)
接受现实的自我	盼发快快长	(129)
把它看成是一种必然	父母的话值得听	(129)
..... (123)	干个体也不容易	(130)
你很正常	让她再偷看一回	(130)
当心又错过	不可先入为主	(130)
来了一位英俊的男同学	数学老师重男轻女	(131)
..... (124)	出走不是出路	(131)
人人有责	老师怀疑我在谈恋爱	
前提条件		(132)
她们代替不了母爱	他应该抬起头来	(132)
老和别人做对的女孩	谨防迷失方向	(132)
..... (125)	刺激也是一种动力	(133)
道路并不唯一	装装糊涂	(133)

少女与友谊	(133)	什么是潇洒	(136)
父亲老有理	(134)	拿镜子对他照一照	(137)
幽默的反击	(134)	我们不理睬她	(137)
那是天使的梦想	(135)	换一个更合适的问题	(137)
让我逃过这顿打	(135)	父母私拆我的信件	(138)
停止实施“隆鼻术”	(135)	对自己永不失望	(138)
规范“审批程序”	(136)	看到老师不学无术	(138)
牢记农妇的话	(136)		

学 习 篇

读书的艺术	(140)	丢球不等于全场失利	(144)
我期待着数学考试	(140)	平时如考时	(144)
涂黑背诵法	(140)	老向人求教好吗	(144)
书籍是生活的注解	(141)	知识不等于技能	(145)
事不过“七”	(141)	考试一点儿也不紧张	(145)
饿自己一会儿	(141)	把“压力”踢出去	(146)
你该做什么	(142)	最好的选择	(146)
是你的“心”太累	(142)	让复习变得轻松有趣	(146)
心里特烦读不下书	(142)	请平时加强练习	(147)
向雨果学习	(142)	轻松心情	(147)
学习中的“三心”	(143)		
化“失利”为“有利”	(143)		
翻篇有先后	(143)		

家 教 篇

父性教育不能缺	(148)	流泪并不意味着软弱	(157)
请给孩子“放权”	(148)	礼让得有原则	(157)
“不要”不要凶着说	(149)	榜样的副效应	(157)
唠叨：毫无效果的教育	(150)	父亲的权威	(158)
让他记清物归谁属	(150)	你代她哭	(158)
不要这样逗孩子	(150)	因果关系	(158)
孩子要有孩子的天真	(151)	抵抗坏风气的良剂	(158)
给孩子以决定的机会	(152)	我承认我错了	(159)
你会做得更好吗	(153)	早熟未必是好事	(159)
“男子汉”如何造就	(153)	责备的没有道理	(159)
先严后宽	(153)	以诗劝子	(160)
摸摸他的头	(154)	父母被孩子所操纵	(160)
让她主持一下家务	(154)	丰富的精神生活更重要	(160)
五岁的儿子不听话	(155)	虚假赞美弄巧成拙	(161)
儿子滥交女友怎么办	(155)	当了继母之后	(161)
因势利导	(156)	挫折不可来得太晚	(162)
不必声张	(156)	独占过剩型的孩子	(162)
让孩子有个快乐的童年	(156)	改换角色	(162)
适应大学新生活	(163)	让孩子爱干家务的妙法	(163)

“要我学”和“我要学”	儿子爱惹祸	(164)
..... (164)	儿子爱四处乱画	(164)

综 合 篇

善良到底是对还是错	摆脱“西施”情结	(198)
..... (165)	“好说”才能“好散”	(199)
你为何老感到活得累	给他立一项公约	(201)
..... (167)	爱该何去何从	(203)
幸福在于不断地攀登	切莫“爱”令智昏	(206)
..... (169)	爱情经不起这么折腾	
而今迈步从头越	 (207)	(207)
公平应该怎样看	且慢“换人”	(208)
悦纳自己最重要	家庭不是“赛场”	(209)
我就是名牌	别和假想的情敌交战不已	
有时不妨闭闭耳朵	 (211)	(211)
先学起来再说	请你这样“报复”	(212)
知识越多越没用吗	怎样摆脱痴情女孩的追求	
不乱方寸	 (213)	(213)
理想从现实中起步	先从自我做起	(215)
应该入乡随俗	“女尊”就会“男卑”吗	
“直言”要“有讳”	 (216)	(216)
失掉领导宠信之后	你不必失落	(218)
找到这把钥匙	同性好友恋爱后	(219)
人人都很势利	女孩被提升以后	(222)
怎样才能不被人嫉	选择不是去凑热闹	(224)
爱情别老搞“证明”	面对年轻的女上司	(225)