



《消遣精萃》系列丛书之八

善解愁肠
——喜怒哀乐话人生

贺雄飞 主编

北岳文艺出版社

善 解 愁 肠

——喜怒哀乐话人生

贺雄飞 主编

北岳文艺出版社

《消遣精萃系列丛书》之八

善解愁肠——喜怒哀乐话人生

贺雄飞 主编

北岳文艺出版社出版 (太原市解放路46号楼)

首都发行所发行 晋阳光明印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32印张: 10.375字数: 210千字

1991年11月第1版 1991年11月太原第1次印刷

印数: 1—8000册

ISBN 7—5378—0673—X

I·651 定价: 4.50元

一套编出来的好书

——序《消遣精萃》系列

贺雄飞同志送来他最近主编的一套《消遣精萃》系列丛书，我翻了、读了，被吸引了、被感动了。我感觉到，这是一套值得一读的好书，可见小贺在选题和编辑整理时费了不少心血。一个青年人，能够利用业余时间读一点东西，并且能从浩瀚的知识海洋中提炼出一些知识精华，而且风格各异，是一件很了不起的事情，小贺出手不凡。

紧张的工作之余，消遣是非常必需的。打打球可以，下下棋可以，看看电视可以，听听音乐可以，读读书可以，关键是健康、有益，放松。这套丛书正是基于这点出发点，选择了10个很有意思的题材，将知识性、趣味性、哲理性巧妙地熔于一炉，“既有脍炙人口的诗文佳作，又有令人深刻的哲思短语；既有火辣辣的绵绵情话，又有享用无穷的人生箴言。”高雅之道、人生妙语、喜怒哀乐、家庭琐事、爱河神游、人情百态、智力游戏，确实是消遣的精萃之书。闲暇之时，清茶一杯，伴着理查德·克莱德曼的名曲，随手一翻，人情百态一觅无余，世界知识精华尽收眼中，既可放松，又能长智；既可开怀大笑，又可耐人寻味，岂不妙哉！

有些人对编书历来就有一个误解，认为编书就是东拼西凑，“天下文章一大抄”，于是许多人用剪刀浆糊成就伟大

的事业，结果劣质书充斥市场。好多书的封面、内容简介很漂亮，等翻开书一看，“舌尖皮厚腹中空”，苦的是读者。其实，编书未尝不是一门学问，关键是看你怎么编。历史上编出来的不乏其书，《唐诗三百首》就是一例，谁又说这书没有价值呢？一个好的选编家，同时必须是一个学问渊博的鉴赏家，他必须站在比作家更高的角度去博览群书，然后再取其精华。冯梦龙就是一个真正的选编家，可谁又敢对他说三道四呢？

另外，还有一个会不会读书的问题，有些人读过许多书，但却熟视无睹；有些人读得书不算太多，却能够雁过拔毛。有的书可能通篇不算很好，但很可能其中有几句话可使我们受用无穷，不应该算坏书。有的书看上去很吸引人，但通篇没有一句话对人们有所启迪，不应该算好书。这套丛书好就好在选材上，不是为了编书而编书，而是主编从自己读过的许多书中撷取出来的，积少成多了，经许多朋友建议，才拿出来出版的，这种奉献精神也是可嘉的。

《年轻的潇洒——与汪国真对白》、《枭雄兴亡录》是主编编出来的好书，读者很喜欢，相信这套书也能受到读者喜欢。因此，我愿竭诚向青年朋友们推荐这套系列丛书，这确实是一套编出来的好书。

近期忙于“五·四”文艺活动和“正大综艺”的一些编纂工作，时间很紧，只能粗浅地写出以上几句劝言，姑且算作一篇序吧，以博一笑。

汪国真

1991.3.18于

文化艺术研究院

《消遣精萃丛书》编委会

主 编：贺 雄 飞
编 委：蔡秀云 杨梦林 王瑞泽 佟金锁
李智礼 贺鹏飞 郭文光 方 震
张 凯 贺 强

目 录

第一辑 喜怒哀乐话人生

一、闲话七情

闲话七情·····	(1)
怎样驾驭自己的情绪·····	(2)
情绪的界说·····	(4)
情绪是生命的指挥棒·····	(5)
面部表情和情绪·····	(8)
“心”病尚宜“心”药治·····	(9)
不可忽视的心理生理疾患·····	(13)
学会控制你的情绪·····	(17)
心理卫生十三条·····	(20)
使情绪变好起来·····	(20)
不要“情绪污染”·····	(24)
消除紧张情绪的十大妙计·····	(25)
营养有助于怡情养性·····	(28)
保持积极的情绪·····	(29)
性格与表情特征·····	(31)
诸葛亮的“攻心战”因何效果不同·····	(32)
快去睡吧·····	(34)
不要怕羞·····	(36)
青年的心理健康与辅导·····	(37)
感情的花束·····	(38)

心海浮藻.....	(41)
怎样控制精神压力.....	(43)
克服心理压力的最佳方法.....	(46)
腼腆怯场的心理.....	(46)
你的压力负荷是否超载.....	(49)
人际直观评价心理病症12种.....	(51)
你是否需要心理治疗.....	(53)
二、喜喜喜喜笑颜开	
春夜喜雨.....	(56)
小池.....	(56)
西江月(夜行黄沙道中).....	(56)
闻官军收河南河北.....	(56)
穷汉得“笑”病转瞬变富翁.....	(56)
离婚喜宴.....	(57)
微笑和不微笑的蒙娜·丽莎.....	(57)
形形色色的笑.....	(58)
使你微笑或沉思的格言.....	(59)
微笑.....	(60)
谈笑.....	(61)
人为什么会笑.....	(64)
微笑的效应.....	(66)
大笑——杀人不见血的刽子手.....	(68)
微笑的魅力.....	(69)
正在兴起的笑学.....	(72)
讲笑话的艺术.....	(73)
微微一笑.....	(75)

幽默人生·····	(76)
留一个美的微笑·····	(78)
笑·····	(79)
神奇的机器·····	(81)
未曾注意·····	(81)
简短故事·····	(81)
青春护肤膏·····	(81)
难书·····	(81)
同一时刻·····	(82)
热心·····	(82)
违者法办·····	(83)
巧辨雌雄·····	(83)
回声·····	(83)
电视机前·····	(83)
恶性循环·····	(83)
希特勒视察·····	(84)
岂有此理·····	(84)
允诺·····	(84)
劝说·····	(84)
希特勒看电影·····	(84)
礼节·····	(85)
30年之经验·····	(85)
礼物·····	(85)
写信·····	(85)
舞会·····	(86)
何必如此·····	(86)

开得太深·····	(86)
我可以等·····	(86)
夫妻小趣·····	(86)
吻·····	(87)
诗与火·····	(87)
乐观与悲观·····	(87)
好小子·····	(87)
可靠的证件·····	(87)
手术·····	(88)
何以不罚·····	(88)
蝎蟹猜拳·····	(88)
夫妻之间·····	(88)
母亲和女儿·····	(89)
伍长·····	(89)
哑谜·····	(89)
借驴·····	(90)
蜗牛过桥·····	(90)
小国和大国·····	(90)
彼得与老师·····	(91)
诺言? 威胁·····	(91)
牙和巧克力·····	(91)
感谢信·····	(92)
秘书和来访者·····	(92)
绅士和侍者·····	(92)
报复·····	(93)
密码电报·····	(93)

背约顽童·····	(93)
心和舌头·····	(94)
“最大”的船·····	(94)
吹牛·····	(94)
贵重的帽子·····	(95)
炮手·····	(95)
督学巡校·····	(96)
吃·····	(96)
身教言教·····	(96)
老人的难题·····	(97)
不能问成绩·····	(98)
警察打猎·····	(98)
议论横生·····	(98)
赠表·····	(98)
证明·····	(99)
找门·····	(99)
中学影视·····	(99)
牙科病人·····	(100)
同情·····	(100)
答疑·····	(100)
文艺评论家与部长·····	(100)
气愤和激怒·····	(101)
进入角色·····	(102)
一个字的笑话·····	(102)
后补八月中秋·····	(102)
三十而立·····	(103)

说谎者·····	(103)
要装迷糊·····	(103)
老乌鸦和小乌鸦·····	(103)
放风筝·····	(104)
对话·····	(105)
幽默·····	(105)
咄咄逼人的幽默·····	(106)
一句话·····	(107)
体内的棉球·····	(109)
需要安静·····	(109)
不会总年轻·····	(109)
姨妈和猴子·····	(109)
时间·····	(109)
笑话·····	(110)
飞行员与他的妻子·····	(110)
画家和批评家·····	(111)
弄巧成拙·····	(111)
误译的笑话和恶果·····	(111)
镇静·····	(113)
批评的权力·····	(114)
告示·····	(114)
酬金·····	(114)
父亲·····	(115)
还有一次·····	(115)
先让猫出来·····	(115)
乞丐巧对诗·····	(116)

“再来条上钩的”	(117)
古代笑话	(117)
儿童幽默一组	(118)
第二眼	(119)
情书	(120)
共同之处	(120)
精挑细选	(120)
皇家通信录	(120)
犹豫不决的人	(121)
木乃伊	(122)
百元与千元	(122)
总经理	(122)
两条腿	(123)
借书	(123)
有趣的书信	(123)
什么是懒惰	(124)
统计学家	(124)
泄露机密	(124)
借此壮胆	(125)
乐悲之别	(125)
混水摸鱼	(125)
古代笑话六则	(125)
美国夫妻幽默	(127)
本性难改	(128)
下班后	(128)
酒的戏言	(129)

三、怒怒怒怒气冲天

发怒对身心两方面都有害	(129)
愤怒者的自白	(131)
贤丈夫怒索肾脏	(133)
怒气——一种被误解的情绪	(134)

四、哀哀哀哀痛欲绝

中学生十大烦恼	(136)
为“将军肚”解忧的操	(137)
光棍汉的苦恼	(138)
悼词	(139)
权力峰巅者的苦恼	(140)
怎样消除烦闷	(143)
一哭为快	(145)
眼泪的奥秘与神奇	(147)
流泪能加速伤口愈合	(150)
外国政治家的眼泪	(151)
哀乐的来历	(152)
说哭	(153)
哭能减轻痛苦吗	(154)
哭对人体有益	(155)
哭的用处	(156)
当你忧虑的时候	(157)
解除精神“压迫”的有效方法	(159)
排除烦恼的十五条建议	(161)
怎样转忧为喜	(162)

五、乐乐乐乐在其中

快乐二十七条	(165)
学会积极放松	(166)
丘吉尔论消遣	(168)
快乐十戒	(168)
在公共汽车站	(169)
永远快乐的八条秘诀	(169)
身心舒畅七诀	(170)
凡事要想开点	(174)
人生有趣心常乐	(175)
工作愉快八法	(178)
什么都快乐	(181)
散步之乐	(184)
花钱买欢乐	(185)
无知的乐趣	(187)
天天都过好日子	(190)
如能再活一辈子	(193)
常乐寿自高	(194)
谁最快活	(197)

第二辑 生活琐事

一、和睦家庭

现代家庭的气氛	(200)
书写稿件十忌	(201)
云南白药治冻伤有奇效	(201)
夫妻间要有一定的自由度	(202)
天文学家发现庞大神秘天体	(203)

家庭琐事·····	(203)
家庭中的“第三者”·····	(205)
老习惯改变了·····	(207)
夫妻生活十戒·····	(209)
哪些人不宜跳舞·····	(209)
夫妻“战争”规则·····	(210)
瑞典人的家庭生活·····	(211)
房事“八忌”·····	(212)
关于妻子的种种称呼·····	(214)
幽默的情书·····	(215)
怎样对待家庭矛盾·····	(216)
秘诀·····	(219)
如何吸引丈夫·····	(219)
黄铜制品的鉴定要领·····	(221)
孝心就是美德·····	(222)
盆栽花卉的家庭药房·····	(224)
茉莉花的栽培·····	(226)
语文拾趣·····	(227)
二、生活小常识	
现代人生活十戒·····	(228)
事与愿违的生活习惯·····	(229)
美国人的一辈子·····	(231)
生活中的最佳温度·····	(231)
减去10岁的秘诀·····	(232)
妙哉，小屋变大·····	(234)
生活小常识·····	(235)

生活中的节电窍门	(236)
带药化妆品要慎用	(238)
你怎样挤牙膏	(238)
电冰箱的多用	(239)
家具烫痕消除法	(239)
白酒的妙用	(239)
消除居室异味的方法	(239)
保存皮鞋应擦动物油	(240)
茶水洗毛衣好	(240)
玻璃器皿破碎怎么办	(240)
磁器破碎怎么办	(240)
照相机的使用及保养	(240)
发型要与服装相配	(241)
穿西装的讲究	(243)
家庭烹调十八法	(245)
睡觉时不宜朝左吗	(247)
啤酒度数不等于白酒度数	(248)
使用洗衣机十忌	(248)
味精没有副作用	(249)
西瓜皮的吃法	(250)
吃菠萝的学问	(250)
如何消除油漆味	(251)
邮票污损的技术处理	(251)
饮食诸宜	(252)
吃荤油好，还是吃素油好	(252)
你为旧相片做些什么	(253)