

《人民广场》丛书之三
RENMIN GUANGCHANG CONGSHU

人生难题百问

祝雨悦著



上海文化出版社

《人民广场》丛书之三

人生难题百问

祝雨悦著

上海文化出版社

责任编辑：何国栋

封面设计：麦荣邦

人生难题百问

祝雨悦著

上海文化出版社出版、发行 上海 绍兴路 74 号

新华书店经销 上海市印刷十二厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.5 插页 2 字数 137,000

1991 年 1 月第 1 版 1991 年 1 月第 1 次印刷 印数 1—16,000

ISBN 7-80511-313-0/G·15

定 价：2.25 元

前 言

《解放日报》有个综合性社会副刊，叫《人民广场》，自1988年创办以来，口碑尚可，据说有几个栏目，还颇受读者欢迎。

其中有些文章具有很强的现实针对性，时过境迁，收书似乎有些困难；不过也有些栏目，如“万宝全书”、“多维世界”、“祝雨悦信箱”等，兼具知识性、思想性、可读性诸点，有一定的保留价值，所以，建议汇萃成册者络绎不绝。于是，就有了出一套《人民广场》小丛书的想法。这个想法能够付诸实现，很大程度上是得益于上海文化出版社的领导和有关编辑同志的支持。作为《人民广场》的主编，我是很感谢他们的。

《人民广场》小丛书，先准备出三本：1.《人际交往原则60例》，主要收集“万宝全书”中的心理随笔文章，出自田小戈先生手笔；2.《生活真奇妙》，系“多维世界”栏目文章的集萃，这些文章全是译作，文字大都不长，涵意不失隽永，或许会给读者些许启迪与思索；3.《人生难题百问》，选自“祝雨悦信箱”，都是回答读者尤其是青年读者的人生、心理问题的，虽然每篇文章有其具体的针对性，不过举一反三的余地也很大。

出版社出版报纸副刊的丛书，据我所知，以前似乎不多，

这也可算是一种尝试。这种尝试无疑会有许多不尽如人意之处。尽管如此，我们仍然希望这套小丛书能受到读者的欢迎；更希望能听到读者的意见乃至批评。

黄 京 尧

目 录

前言.....	黄京尧
1. 怎样才能有“自己”.....	1
2. 别人说我是“林黛玉”.....	3
3. 血型、性格与修养.....	5
4. 意志坚强的人会多情善感吗.....	7
5. 向“其貌不扬”者进言.....	9
6. 面对世俗偏见的挑战.....	11
7. 平凡普通的我，该如何生活.....	13
8. 你的选择值得赞美.....	15
9. 完成最初的过渡.....	17
10. 如何克服厌足心理.....	19
11. 怎样摆脱“枯燥无味的生活”.....	21
12. 激动的自我导向.....	23
13. 情绪冲动的淡化与弱化.....	25
14. “急性子”求答.....	27
15. 生活迟早会厚爱你.....	29
16. 生活之乐就在身边.....	31
17. 人际交谈的基本礼仪.....	33
18. 主动性社交能力的培养.....	35

19. 医治你的“社交恐慌症”.....	37
20. 培养你的社交风度.....	39
21. 可恼“相见无话说”.....	41
22. “独来独往”者的苦恼.....	43
23. 掌握异性交往的尺度.....	45
24. 怎样对待别人的嫉妒.....	47
25. 我总爱在异性面前表现自己.....	49
26. 为什么笑也带来烦恼.....	51
27. 当你与人开玩笑时.....	53
28. 业余生活的“ABC”安排.....	55
29. 你的多心源于自卑.....	57
30. 自卑使你忧虑.....	59
31. 轻信的心理分析.....	61
32. 人皆可以有毅力.....	63
33. 为什么老是粗心.....	65
34. 遇到埋怨和指责, 自卫的武器是什么.....	67
35. 提高你的挫折耐受力.....	69
36. 我为什么读不进书.....	71
37. 温暖生活的阳光在哪里.....	73
38. 我的注意力总是集中不了.....	75
39. 走出“牛角尖”.....	77
40. “没做贼”何以也“心虚”.....	79
41. 突破自我封闭圈.....	81
42. 你面临“挫折性心理复元”.....	83
43. 为什么会“自我恐惧”.....	85
44. 摆脱抑郁的心理潜影.....	87

45. 孤僻性格诊治.....	89
46. 忧郁性格诊治.....	91
47. 你患了“强迫性官能症”.....	93
48. 为报父母恩, 临考却怯场.....	95
49. 面对同事的过错.....	97
50. 难道我做错了吗.....	99
51. 我收到了“意外人”的情书.....	101
52. 为什么会“一见钟情”.....	103
53. “丘比特之箭”射向何方.....	105
54. 木讷男子的恋爱苦恼.....	107
55. 爱的主动没有性别.....	108
56. 这是不是“三角恋爱”.....	109
57. 在恋爱的同时能否寻找别的“朋友”.....	111
58. 我能不能重新选择.....	113
59. 恋爱一年后的苦恼.....	115
60. 公开你和男友的恋爱关系.....	117
61. 我的“两难”.....	119
62. 一个女劳模的爱情烦恼.....	121
63. 为你的恋爱难题献策.....	123
64. 面对“第三者”的流言.....	126
65. “失落期恋爱”的教训.....	128
66. 何必呢, 如此“逆反”.....	130
67. 谁来打破僵局.....	132
68. 感情的曲折未必是坏事.....	133
69. 爱是一种感情, 也是一种行动.....	135
70. “心上人”的姐姐爱上了我.....	137

71. 有没有“精神恋爱”.....	139
72. 偷吃“禁果”以后.....	141
73. 我们的爱情是不是纯洁的.....	143
74. 这是“不道德”的吗.....	145
75. 该不该同他“第二次握手”.....	147
76. 你已经是个“第三者”.....	149
77. “她不义”，我怎办.....	151
78. 新婚之夜带来的苦恼.....	153
79. 对“失身”、“失贞”讲几句话.....	155
80. 婚后同异性朋友交往要公开.....	157
81. 告别你心底的烦恼.....	159
82. “系统脱敏”助你摆脱困境.....	161
83. 你不会是“沙菲”.....	163
84. 对不忠诚而又屡教不改的妻子怎么办.....	165
85. 为什么她有“负罪感”.....	167
86. 理解是个过程.....	169
87. 一个女子的彷徨.....	171
88. 摆脱离婚后的心理烦恼.....	173
89. 旧情复燃在老年.....	175
90. 放下你的“十字架”.....	177
91. 怎样培养孩子从小关心人.....	180
92. 姐姐长我一岁，相处何其难尔.....	183
93. 我为难以资助父母而自责.....	185
94. 父母管你没管错.....	187
95. 人到中年进舞场，妻子不满是耶非.....	189
96. 怎样对待动辄骂人的父亲.....	191

97. 立我者自己.....	193
98. 深思、入眠并非两难全.....	195
99. 怎样矫治口吃.....	197
100. 怎样摆脱恶梦的纠缠.....	199

1. 怎样才能有“自己”

问：还得从我13岁那年说起。那时我在读初二，因家庭成份不好，怕和其他同学在一起，逃学了。我父亲为了要我长口气，打我，骂我，死活要我去读书，我屈从了父亲。然而，寒窗竟成苦海，无欢无颜，我渐渐消失了自己，心情一直压抑。从小学到初一，我年年被评为“三好”学生，此后我却变得成绩平平。后来，进入社会，参加工作，我仍每每依从别人，缺少自己。如今我已27岁，虽然性格有所改变，但变化不大，遇事缺少主见，优柔寡断，平时生活也忧忧戚戚，这常常使我苦不堪言。我很想做一个独立的人，不知办法何在？

答：有“自己”的前提是认识自己。13岁那年的挫折，在你心理上的创伤与烙印是如此之深，以致使你几乎完全改变了性格。好在这已经是过去的事，而且，这种事赖以发生的社会条件也已完全改变，不必再对此耿耿于怀。虽然你今年已27岁，但毕竟还是风华正茂的青年，性格改塑的余地仍然很大，做一个独立的不盲从的人，还是有着广阔的天地。

第一，乐观地对待生活，从生活中寻觅快乐，这会改变你的心情。当一个人心情开朗时，你会意外地发现，自己竟然是一个实实在在的存在。生活中的快乐是很多的，尤其是

当你热爱自己的工作以后，快乐更是常在的。

第二，寻找一些不需要别人帮助而能独立完成的事情，大胆地去做。由于这些事不涉及到别人的利益，做好做坏无所谓，它的意义就在于“自己独立去做”。这类事生活中也不少。每星期做几件这样的事，能逐步恢复你独立生活的自信心。

第三，大胆地与别人交往，真诚地寻觅朋友，发展友谊。人与人相处，总需要互相交流，倾听别人的意见也是生活的需要，但这与处处依从别人，终究是两回事。真正的朋友，总是互相尊重的。因此，友谊既能充实你的生活，也会充实、优化你的性格。

性格的恶化，有可能缘于一次重大的挫折或一次意外的打击；而性格的优化，则不是朝夕之功所能奏效的，它需要有一个坚持不懈地努力的过程。相信自己、充实自己、锻炼自己，“自己”一定会重新回到你的身上。

2. 别人说我是“林黛玉”

问：我是一个青年工人。多年来，我感到自己的性格多愁善感。平时喜欢看情节悲惨的小说或电影，边看边跟着流泪；遇到困难、往往愁得吃不下饭，碰到不愉快的事，要难过很长时间。同时，我不爱过集体生活，不愿参加社交活动，大家都说我像林黛玉。不怕你笑话，我想讨一个使自己不再做林黛玉的“药方”，渴望得到答复。

答：《红楼梦》中的林黛玉，鄙视封建仕宦之途，颇有些叛逆思想，这还是值得肯定的；当然，就人际关系来说，她是一个孤独的失败者，这是不值得仿效的。

你的性格多愁善感，可能同你的抑郁质气质有关。人的气质有四大基本类型：胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质。不能绝对说哪一种气质好，哪一种气质不好。俄国大文学家果戈理就属于抑郁质气质，但他同胆汁质、多血质、粘液质的赫尔岑、屠格涅夫、托尔斯泰一样成为遐迩闻名的大文豪。可见，抑郁质气质的人未必都成为林黛玉，尽管林黛玉是抑郁质气质。

对于你来说，主要的问题恐怕还在于不善于调节自己的情绪，以适应集体生活。

人是社会的人，群体的人。离开了社会、离开了群体，人是难以生存的。英国作家笛福笔下的鲁滨孙是个虚构人物；即使如此，他也离不开“星期五”的陪伴。社会、集体不仅为

人提供了满足生理需要的基本条件，而且还创造了发展心理素质的一个重要前提。然而社会又是复杂的。集体里面也有各种各样的人，未必都同我们合得来。特别像你这样性格的人，朋友未必很多，相反有不少人倒同你的性格、个性不合，造成你交往中的困难；而对困难，你若采取退缩的态度，结果离开集体越来越远。一个人老是孑然一身，忧愁不能向人倾诉，快乐不能与人同享，多彩的生活在他那里就变得单调乏味。你的“林黛玉”性格，看来就是这么形成的。

所以，要不作林黛玉，关键在于要积极参加集体生活，要有遇挫折、遭不快的思想准备。爱看情节悲惨的电影、小说，无可厚非；但不要放弃了对现实生活中愉快的追求。碰到不开心的事，要难过很长时间，这个习惯也不是一下子就能改掉的；但不要老是去想这些不愉快的事，这却是可以做到的。当你勇敢地投入到集体生活之中，主动地与人交往以后，你就会呼吸到新鲜的生活空气，你的情感变化就会突破原先单一的抑郁轨道，你兴许会发现自己不再像过去那样郁郁寡欢、多愁善感了。

当然，对于一个长期不善交往的人来说，在参加集体生活伊始，困难是不少的。除了要“厚着脸皮闯”以外，我看循序渐进也很重要。也就是不要一下子要求自己交许多朋友，进行多方面的交往，而可以从自己比较熟悉的人开始进行交往轨迹的改变。一个月交一个朋友也好，一年就有12个，只要持之以恒，集体生活的圈子必定越来越大，可以交谈乃至交心的人越来越多，还有谁会说你是“林黛玉”呢？

3. 血型、性格与修养

问：我是一个解放军战士，我想提一个问题：一个人的修养是不是由性格决定的？比如A型性格的人好激动、好胜、喜欢与人一争长短，能否说他的修养差？B型性格的人沉默寡言，儒雅温和，能否说他的修养好？盼望答复。

答：你的问题提得很有意思，有类似问题的青年也远不止你一个，因此在回答这个问题时我想稍为展开一些。

据我所知，关于性格的分类，目前世界上虽有各种分法，比如外向型性格与内向型性格，情绪型性格与理智型性格，正常性格与变态性格等等，但似乎没有把人的性格归纳成A型和B型的说法，而对人的血型倒有A型、B型、AB型、O型这四种基本划分。不过，科学家们一致认为，人的血型同人的修养程度没有因果关系。这个道理其实是不难理解的。因为人的血型是由血液中红细胞上所含的特殊抗原又叫“凝集原”所决定的。红细胞上只有A抗原者为A型，只有B抗原者为B型，A、B抗原均有者为AB型，A、B抗原都没有者为O型。人的血型是由遗传决定的。日本电视连续剧《血疑》中幸子的血型是AB型，而她父亲的血型是O型，母亲的血型是A型，由于父母的血液中均不含有B抗原，所以她的血液只可能是A型或O型。当她从医学书上了解了这个道理后，她就知道自己并不是父母的亲生女儿。如果说人的血型可以决定他的修养，那么，每个人的修养程度从娘肚子里生下来的第一天

就决定了。你说这可能吗？当然不可能，

影响人的修养，主要是后天的社会实践。不过同人的气质也有一定关系。你在信中说的A型性格，同科学家说的胆汁质、多血质气质差不多；而B型性格，则同粘液质、抑郁质气质相似。人的气质虽有这么四种基本的区分，但也不能绝对地说哪一种气质差，哪一种气质好。俄国有四个大文豪托尔斯泰、屠格涅夫、赫尔岑和果戈理，他们就分属上述四种不同的典型气质，可他们都成为举世闻名的大作家。这说明，人的成就、修养，不是气质所决定的，而主要靠后天的努力。

这样说来，气质、性格不同的人，在修养的陶冶中，就没有任何区别了吗？也不是。由于不同的气质具有不同的情绪、性格特点，而这些特点常常是长短处、优弱点并存在一起的，于是就要求我们在修养过程中，应该根据自己的气质类型，有的放矢地进行扬长补短。比如，胆汁质气质的青年，为人热情、直率，好胜心强，这是优点；但处事不够冷静，容易急躁、冲动甚至任性，这又是缺点，如果我们能够发扬优点，克服缺点，不就把自己的修养程度大大提高了一步吗？

通过以上分析，我们不难明白，人的性格陶冶正是修养的重要内容。是修养改善性格，而不是性格决定修养。人的修养是自我努力的结果。每个人不论其性格如何，都可能成为一个有高度修养的人，而能不能做到这一点，就看我们为此付出多少努力了。

4. 意志坚强的人会多情善感吗

问：请允许我向您请教一个久思不得其解的问题。

我是一个男青年，在农村长大，艰苦的环境培养了我坚毅的性格，同时我发现自己变得有些多情善感了，容易伤心落泪。前者使我感到自己的力量，后者则使我相信自己没有麻木。可是有一天，我突然怀疑，这两者能统一于一身吗？意志坚强的人还能多情善感吗？多情善感的人还能意志坚强吗？我希望得到科学的解释。

答：对于你提的问题，我认为完全可以给予肯定的回答：性格坚强的人完全可能多情善感，而多情善感的人也完全可能是意志坚强者；对于青年来说，更有这种可能。

我们每个人都以自己特定的方式生活在世界上。由于各人的先天素质、所处环境、文化教养以及生活经历的不同，常常会表现出不同的性格特点，正如俗语所说，“人性各异，各如其面”。一般说来，人的性格结构具有相对的完整性。如虚怀若谷者，常伴有平易近人的性格；利欲熏心者，则多刻薄、吝啬的特点。但也不尽然。性格结构有时也有矛盾性。如《三国演义》中的曹操，既有孤傲、勇猛、果断的一面，又有多疑、敏感、寡断的一面。张飞的鲁莽是出名的，不过有时也粗中有细。在我们现实生活中，具有性格矛盾的人也屡见不鲜。

环境能塑造一个人的性格。弗兰西斯·培根说过：“天