

# 巧开心锁

肖 峰 著



南海出版公司

# 巧开心锁

肖峰 著

南海出版公司

1997·海口

## 巧开心锁

---

作 者 肖 峰

责任编辑 张建军

封面设计 北京羽人创意设计中心

出版发行 南海出版公司 电话 (0898)5350227 5352906

公司地址 海口市机场路友利园大厦B座3楼 邮编 570203

经 销 新华书店

排 版 河北省大厂县胶印厂照排室排版

印 刷 河北省大厂县胶印厂印刷

开 本 787×1092 毫米 1/32

印 张 9.375

字 数 180千字

版 次 1997年8月第1版 1997年8月第1次印刷

印 数 1~5000册

书 号 ISBN 7-5442-0755-2/G·403

定 价 11.00元

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

# 生活该往何处定向

## ——代前言

世上有一些人，我看可以封为“职业烦恼家”。这些人似乎受了几世的挫折，因此一天到晚都沉浸在痛苦之中，没有半点歇息时间。

若要分析这些同志为什么那么痛苦，却又分析不出什么大的原因，无非是这不顺心，那不合意，有的甚至连个具体原因都分析不出来。

有人曾说过这么一句妙语：“甬看人有这烦恼那烦恼，如若得了癌症，上述什么烦恼都没有了。能活下去就是幸福。”

我以前曾主编过一本《战胜癌症的秘诀》，接触了大量癌症患者的案例。许多患者在得知自己患了癌症之后，才突然后悔自己以前为什么老那么“傻”，没有好好地珍惜生活、体验生活和乐观地生活，而是一味地整天悲观、痛苦、怨天尤人……

许多人非要到了坟墓跟前时，才能领悟人生。

于是，有些癌症患者为了“活命”，决定积极地、乐观地生活下去。他们凡事都往好处想想，天天进行良性暗示，积极锻

炼身体,丰富自己的业余生活,乐于助人。谁知就这么一主观定向和实际地执行,他们还真的快乐充实起来,不少人因此还成了“抗癌明星”。

你看,生活的状态,往往就在这一念之间。人要活得幸福和快乐,就是这么简单,这么容易。

可见,“定向”很重要。如果你的痛苦、忧愁老占生活的绝对优势,那么你看待生活的视角肯定出了问题。比如对一些所谓看破红尘,整天心灰意冷者,名人作了如下定性:

一种对人类的优秀品行视而不见、却死盯住各种恶行不放的人。

这种人的视力很特别,他们或许能看清事物的本来面目,但却从来看不到事物的变化和发展。

他们特别擅长将过去的教训转变为对未来的失望。

当他看到一簇鲜花时,便会看看四周是否有一口棺材。

他能看清楚所有人的短处,除了他自己的。

他们知道一切东西的价格,但却从来不知道它们的价值。

.....

愿你能对照着自查一下,有则坚决地改之。

肖峰

1997年4月

## 作者简介

肖峰,男,1963年5月出生。1993年毕业于北师大心理学系,获心理学硕士学位。现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,中国心理卫生协会会员,中国健康教育协会会员,中国社会心理学会会员等。作者特别善于将心理学的基本理论,运用于人们的日常生活中来解决问题。现在《中国青年报》、《辽宁青年》、《少年文艺》、《中外少年》等几十家报刊上辟有专栏,曾经著有或主编过《妙语解千愁》、《家庭教育的艺术》、《心理悄悄话》、《战胜癌症的秘诀》等十几部书籍。他所设计的慧源自信心理训练和慧源学能训练现已成为影响面广,有效性强,适合国情,独成一体心理训练,被《中国青年报》、《健康报》、《辽宁青年》等多家报刊宣传报道。

咨询通讯地址:北京 8077 信箱,邮编:100088。

# 目 录

## 身心调节篇

|                  |      |                 |      |
|------------------|------|-----------------|------|
| 活得轻松些·····       | (1)  | 消除你的烦恼·····     | (14) |
| 谈谈生活中的失意感·····   | (4)  | 给心情放放假·····     | (15) |
| 接受现实的残缺·····     | (5)  | 易受伤害的女学生·····   | (16) |
| 怎样解除心理疲劳·····    | (8)  | 不必怕老·····       | (18) |
| 怎样克服烦闷的情绪·····   | (9)  | 美好往事尽情想·····    | (19) |
| 感到孤独怎么办·····     | (11) | 精神美容法·····      | (21) |
| “角色”冲突与心理健康····· | (12) | 癌症病人的心理调节·····  | (22) |
|                  |      | 艺术作品心理问题三防····· | (26) |

## 适应生活篇

|               |      |              |      |
|---------------|------|--------------|------|
| 知命不算命·····    | (27) | 你到底需要什么····· | (36) |
| 觉得不公平怎么办····· | (29) | 你敢冒险吗·····   | (38) |
| 变不可怕·····     | (31) | 不做“名牌奴”····· | (40) |
| 谁适合下海·····    | (33) | 警惕信息超载·····  | (42) |

|                |                |      |
|----------------|----------------|------|
| 谈谈金钱的心理价值····· | 女性应该怎样·····    | (53) |
| ·····          | 成也美貌,败也美貌····· | (54) |
| 谨防“现代富贵病”····· | 失业不失志·····     | (57) |
| 认清自我·····      | 为专职主妇们解忧·····  | (59) |
| 如何找到称心的工作····· | 别拿青春赌明天·····   | (62) |
| ·····          |                | (51) |

## 为人处世篇

|                  |                |      |      |
|------------------|----------------|------|------|
| 偏激与幼稚·····       | 争论“三忌”·····    | (64) | (78) |
| 不必生气·····        | 和幽默交朋友·····    | (65) | (80) |
| 站在别人的角度想想·····   | 莫与弱智者开玩笑·····  | (67) | (82) |
| ·····            | 有了爱情勿忘友情·····  | (67) | (83) |
| 笑纳善意的玩笑·····     | 你知道“阿伦森效应”吗    | (68) |      |
| 谨防社交中的假设错误·····  | ·····          | (69) | (84) |
| ·····            | 两代人怎样和睦相处····· | (69) |      |
| 警惕语言中的“副产品”····· | ·····          | (71) | (87) |
| ·····            | 别忘了对老人的精神赡养    | (71) |      |
| 讨人嫌的“直率”·····    | ·····          | (72) | (89) |
| 真实地做人·····       | 重视社会心理环境的保护    | (73) |      |
| 自我表现有艺术·····     | ·····          | (76) | (92) |
| 拉近心与心之间的距离·····  |                |      |      |
| ·····            |                | (77) |      |

## 心理分析篇

- 他为何想去当和尚…… (95) “好女”为何爱“恶男”……  
他为什么老和领导对着干 …………… (120)  
…………… (97) 母女感情依赖症 …… (123)  
美女缘何没有魅力…… (99) 提升之后的苦恼 …… (125)  
他的人生如“演戏” … (101) 逃离红尘为哪般 …… (127)  
是体病,更是心病…… (104) 你为何“什么也不想做”  
她的人缘不佳缘于多疑 …………… (130)  
…………… (106) 一切皆由自卑起 …… (133)  
有情人为何老争吵 … (109) 谈谈独断独行性格的人  
心病缘于缺乏父爱母爱 …………… (140)  
…………… (112) 要“可敬”,也要“可爱”  
洁癖的心理动因 …… (115) …………… (142)  
她为何老爱出错 …… (118)

## 情感困扰篇

- 择偶应重心理健康 … (146) 当心爱的光环效应 … (154)  
美貌不能永持 …… (147) 世上没有无缘无故的爱  
有些人你永远不必等… …………… (155)  
…………… (149) 她是讨厌他吗 …… (158)  
她的爱为何失落 …… (150) 小女嫁大男好吗 …… (160)  
当断则断 …………… (152) 面对晚熟的男友 …… (162)

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| 冷眼旁观品男友 …… (164) | …………… (177)      |
| 狭隘男子须慎交 …… (166) | 女人的敌人是女人 … (180) |
| 明智的分手要注意 … (168) | 告别软弱 …………… (182) |
| 断然摆脱痴情女孩的追求      | 别做在家不讲理的人…       |
| …………… (170)      | …………… (186)      |
| 婚前焦虑 …………… (172) | 儿女婚姻生活中的离心力      |
| 且慢自我辩解 …… (174)  | …………… (191)      |
| 对付丈夫的两面性 … (176) | 家庭生活中的创造性…       |
| 不当丈夫的“出气筒”…      | …………… (194)      |

## 心病心医篇

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 女强人竟怕毛绒绒的东西       | …………… (213)       |
| …………… (197)       | 爱是自救的金钥匙 … (216)  |
| 一位胖姑娘的苦恼 … (198)  | “强人”们的苦恼 …… (220) |
| 我是“水性杨花”吗 … (201) | 请走出“角色固着”的误区      |
| 一位撒不出尿的小伙子        | …………… (222)       |
| …………… (203)       | 忧心忡忡的老太太 … (225)  |
| 他老惦记着癌症 …… (205)  | 真正可怕的是什么…         |
| 溯本求源抓本质 …… (206)  | …………… (227)       |
| 人生,有时需要迂回…        | 她为何怕看而又爱看恐        |
| …………… (208)       | 怖片 …………… (229)    |
| 心病发生在破车换新车        | 小赵为何怀疑自己患了        |
| 之后 …………… (210)    | 不治之症 …………… (231)  |
| 他,面临着人生的横竿        | 警惕你的自虐倾向 … (233)  |

|                 |       |             |       |
|-----------------|-------|-------------|-------|
| 内向又何妨 .....     | (234) | .....       | (240) |
| 身处异境,切莫自卑 ..... |       | 他为何患有人际交往障碍 |       |
| .....           | (235) | .....       | (242) |
| 他为当众写字而发慌...    |       | 丽雯,你不必为此负罪  |       |
| .....           | (238) | .....       | (246) |
| 他为嘴型不对而苦恼...    |       |             |       |

## 心理探秘篇

|               |       |              |       |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 奇妙的“镜子效应” ... | (250) | 人格因素与驾车安全... |       |
| 夫妻矛盾的一个重要原因   |       | .....        | (259) |
| .....         | (252) | 交通安全与心理因素... |       |
| 算命的“尼龙袜子法则”   |       | .....        | (260) |
| .....         | (253) | 如何判别女性爱的信号   |       |
| 赌博中的心理错觉 ...  | (254) | .....        | (262) |
| 失眠与归因偏向 ..... | (256) | 女性发胖的一个心理动因  |       |
| 人的自我辩解的心理...  |       | .....        | (264) |
| .....         | (257) |              |       |

## 心理训练篇

|               |       |               |       |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 减肥的心理训练 ..... | (266) | .....         | (271) |
| 改变软弱个性的行为训练法  |       | 人际沟通的训练 ..... | (272) |
| .....         | (268) | 克服紧张的自我接受策略   |       |
| 矫正口吃的心理训练...  |       | .....         | (273) |

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| 消除愤恨情感的填空疗法 ..... | (280)        |
| ..... (275)       | 喊出“不”的心理训练   |
| 角色扮演法的奇妙作用 .....  | (281)        |
| ..... (277)       | 自我心理治疗的“纸笔法” |
| 戒除不良习惯的心理矫 .....  | (282)        |
| 正法 .....          | (279)        |
| 戒除酒瘾的心理疗法...      |              |
| 夫妻调换角色的假吵法 .....  | (285)        |

## 身心调节篇

### 活得轻松些

三十五岁的刘先生在某合资公司任职。每天清晨他睁开眼睛想到的第一件事就是当天的工作安排，匆匆吃过早饭后他又急急忙忙地赶到办公室。此时他的办公桌上已堆满各种急需处理的文件和信函。他还没有坐稳，电话又开始进行“骚扰”，并且他还要随时接待来访的客户……这一切高频率的工作节奏使刘先生的神经不敢有半点松弛，他每天都有一种疲于奔命之感。晚上一回家他总爱往床上一倒，真想从此就不再起来。

像刘先生这样患有“紧张症”的人目前是越来越多了。所谓紧张症，就是感到所要做的事情非常多，总干不完，有一种沉重的压抑感。在现代社会中，由于生活节奏越来越快，竞争日益加剧，致使紧张症已成为一种常见病、多发病。而长期处于过度紧张状态的人，会普遍产生激动、疲劳、焦虑、失眠、做恶梦等现象，久而久之，还可导致神经衰弱、冠心病、高血压等病的发生。

既然过度的紧张与压力对人的身心健康有害，那么人们就有必要学会运用一些放松的方法来进行自我调节。这些方

法有：

### 观看对抗激烈的体育比赛

在某机关工作的姜君，采用观看足球、拳击、冰球、橄榄球等对抗激烈的体育比赛的方法来放松心身。他或收看电视，或亲临赛场助威。随着比赛场的风云变幻，姜君的心也随之跌宕起伏。他和一旁的观众不断地呐喊助威，心情无比激动与兴奋，使得由于工作所带来的紧张与压力大为减轻。

### 哼唱和收听歌曲

哼唱，即有意识地、肌肉放松地轻声哼唱歌曲，这有利于消除人的紧张情绪。小丽经过一天的劳累之后，总爱先坐在沙发上哼上几段流行歌曲。她觉得这样一哼一唱，可平和心气，净化大脑，调节神经，解除疲劳，消除烦躁。更有趣的是，每当小丽感到压力特别大时，就赶快冲个澡，并在淋水音响的伴奏下引吭高歌。洗澡让人放松，唱歌令人愉快，轻松加愉快，你说小丽的紧张能不被一扫而光吗？

收听音乐也是消除紧张的妙方。许多音乐都有放松的功能，这种音乐可通过听觉神经的传导系统，作用于大脑边缘系统和脑干网状结构，使欣赏者的情绪、情感进入一种松弛、超越的状态，同时引起内脏功能生理指标的一系列变化，促使机体提高应付外界压力的能力。利用音乐进行自我放松也有个小技巧，即应先听一曲与自己当时的紧张情绪相似的音乐，然后改变为与你想达到的情绪状态相似的音乐。比如先听一些节奏较为紧张的音乐，接着再听节奏较为舒缓的音乐，逐渐向

自己所希望的情绪过渡。

### 勿忘感情交流

许多人总爱强调现在是商品经济社会，于是开口是挣钱，闭口还是挣钱，让金钱主宰了自己的全部生活，因而活得单调、乏味和劳累。其实金钱只是我们获取幸福的一种手段，但绝不是幸福本身。倘若我们要为金钱牺牲了健康、乐趣、温情等许多宝贵的东西，那我们岂不是把人生的目的本末倒置了吗？

赵先生就很会运用调剂生活的方式来对付紧张的工作压力。他常和妻子、孩子一起，在平日的家庭生活中弄出许多情趣来。什么家庭游戏，家庭演唱会，家庭跳棋比赛之类的活动，大大丰富了家庭生活的内容，能用快乐松弛一下自己的神经，振奋一下各自的精神。赵先生还利用晚饭的时机进行家庭成员之间的情感交流，让每人都把自己一些紧张不安的情绪宣泄出来，并运用集体的智慧来抚慰开导当事者。

### 合理安排做事的顺序

一个不会合理安排时间与工作计划的人，往往会觉得自己干事缺乏头绪，没完成的事太多，因而常常感到紧张焦虑。所以应该事先就订一个工作计划，并留有余地。如果在工作时对已制订的计划按步进行，则不仅会减少自己的忙乱不安状态及身体疲劳，还能使自己出色地完成大量的工作。

如果急需解决的工作太多，压力太大时，你往往会干着这件事时想着别的事，结果弄得自己内心慌慌，哪件工作也做不

好。所以应该事先就明确：“同一时间只做一件事”是最有利于提高工作效率的，这样再干一件事时心里就感到比较踏实，不会有一种忙不过来的紧张感。

要把当日所干的事情分分类，按任务的轻重缓急排出次序。把那些重要的事情排在前面或者选择最佳的时间来干。

面对巨大的工作压力，有时还可和要好的同事商量、倾诉一下，或分配给他一些工作，减轻一下自己的负担，下次有机会你再去帮助他。

总之，虽然紧张与压力不可避免，但我们能够适应和征服它。假如你能运用上面的方法，并在现实生活中有所发明，那么你就能活得轻松自如些。

## 谈谈生活中的失意感

所谓生活中的失意感，是与在生活中感到称心如意对立而言的，它反映了一种受挫、失望、无能为力、受压抑的心理状态。

小丽从小到大一直是学习尖子、老师的宠儿。一帆风顺的经历，使之产生的自我肯定感，让她对自己未来踌躇满志，有着一番宏伟设想。谁知毕业分配到单位以后，每天要做许多繁杂琐细的事务，这与她以前所设想的相去甚远。于是她整天闷闷不乐，感到一切都不顺心如意。她这种失意属于“自负型”，它是因为对自己生活目标期待过高后遭受挫折而产生的。

与小丽相反，小丁的人生经历一直不顺。他性格内向，长

得矮小黑瘦，学习成绩也不佳。只上了中专，学的也是不喜欢的专业。从那时起，自卑、抑郁的情绪状态就经常笼罩着他。上班后他更是爱为一些小事担忧着急，凡事爱往坏处想，整天心事满腹、抑郁寡欢。像小丁这样老处于一种自我否定的精神状态，其失意是一种“自卑型”的失意。

小惠是个个性平平庸庸，生活平平凡凡的女孩。每天在单位里她单调机械地干活，回家后不是早早地闷头大睡就是靠看电视打发时光。领导说她是听话本分的老实职工，父母说她是从不外出招惹是非的乖孩子。她既没什么生活的追求，也不愿做什么切实的努力。年纪轻轻就没了生活的激情。因而对她来说，最常体会的就是一种空虚、无聊、寂寞、心灰意冷的情绪状态。她这种丧失了对生活的参与感和创造热情的失意，称为“无为型”失意。

预防和克服生活中失意感的关键，是合理建立自己的生活目标，及时调整不切实际的生活愿望；学会乐观处世的态度，善于发现、肯定和发挥自己的长处，激发和唤起自己对生活的热情，努力创造自己丰富的生活内容。

## 接受现实的残缺

记得有一次我在电台作节目，讲的是日常生活中如何调节自己的心理。有位老年听众打来热线电话，诉说自入夏以来，周围总有些邻居在夜里很晚还在玩闹喧哗，害得本来就易失眠的她总睡不好觉。因为我的节目着重在心理上的调节，所