



消愁解闷百事通

- 家庭百事通丛书
- 张明军 李波 编
- 李月中 万琳
- 中国医药科技出版社

• 家庭百事通丛书 •

消愁解闷百事通

张明军 李 波 编
李月中 万 琳

中国医药科技出版社

·家庭百事通丛书·

消愁解闷百事通

张明军 李 波 李月中 万 琳 编

*

中国医药科技出版社 出版

(北京西直门外北洼土路甲38号)

香河县印刷厂 印刷

新华书店北京发行所 发行

*

开本787×1092mm¹/₃₂ 印张4.5625

字数98.7千字 印数1—22700

1991年1月第1版 1991年1月第1次印刷

ISBN 7-5367-0206-1/Z·0011

定价: 2.00元

前 言

在日常生活中，人们常被一些看似简单琐碎的小事，弄得束手无策，处置失当。因为，这些日常琐事虽然看上去不起眼，但实际上却包含着许多学问与科学、文化与艺术。许多生活中的小知识，其实也就是大学问，如果不上心去学，也是难以无师自通的。

我们通常所说的文化，至少应包括两个方面的含义：一种是所谓的“阳春白雪”，即学术研究及基础科学理论文化；另一种文化则是实用型的大众生活文化。这两种文化虽然不能截然分开，但我们每个人绝大多数是生活在后一种文化环境中的。这种文化是指导我们幸福生活的科学武器，如何应用好这种文化知识，关系到每个家庭与个人的幸福与安乐。

指导家庭生活、提高家庭生活的文化水准，是现代文明社会的重要标志之一。在我们改革开放的社会主义大家庭中，人民的物质生活条件日益改善，现代科学技术的成果也越来越多地引入家庭生活领域，过去那种“一锅米，半瓢水”的生活方式早已成为历史。我们现在每天都离不开科学知识与文化，即使是洗衣做饭之类的小事，也需要掌握一点必要的科学知识和技能，才能做到省力、省时、满意。

掌握必要的生活文化技能，提高每个公民的生活能力，也是精神文明建设的重要内容之一。一个人不仅善于处理社会事务，而且具有较强的生活能力、懂得并且能够创造家庭生活的艺术，才可谓是一个能力健全的人。在现代社会中，

家庭生活的文化因素不断增长，生活内容日益丰富，人们的
闲暇兴趣也日益广泛。因此，要求在生活文化领域里的各个
方面得到指导、顾问、质询的愿望，也十分普遍。

我们这套《家庭百事通丛书》，正是为了满足广大读者
的需要而编写的。其目的就在于：尽可能地为广大读者提供
有关日常生活知识与技能的质询和指导，使广大读者通过阅
读和查看本书，提高生活技能、丰富闲暇兴趣，并且能够给
每个家庭和读者带来康乐及欢愉。

本丛书的编写，邀集了北京部分大学、科研机构、图书
馆及有关国家部门的专家学者。其写作宗旨为：实用、实效
及针对性强。本丛书不仅可为闲暇读者消遣，更可备为日常
生活必需的工具书和实用指南。

我们也诚恳欢迎广大读者，为我们提出批评改进意见，
以便今后改进提高。

《家庭百事通》下批书目，也即将与读者见面。

家家一册，为您带来欢乐与祝福！

本丛书由齐韦、永为、姜维静主编。

目 录

1. 受嘲讽的愁闷…………… (1)
2. 不会说服人的愁闷…………… (2)
3. 自信心总树不起来的愁闷…………… (4)
4. 不会安慰人的愁闷…………… (5)
5. 与同事关系处不好的愁闷…………… (7)
6. 年龄的愁闷…………… (8)
7. 遇到自以为是的人的愁闷…………… (9)
8. 生活区环境不好的愁闷…………… (10)
9. 烟瘾太大或不会抽烟的愁闷…………… (11)
10. 报刊可读性太差的愁闷…………… (12)
11. 受冷落的愁闷…………… (13)
12. 成熟带来的愁闷…………… (14)
13. 无意中伤害他人的愁闷…………… (16)
14. 关于魅力的愁闷…………… (18)
15. “大病不犯，小病不断”的愁闷…………… (20)
16. 有人跟自己过不去的愁闷…………… (22)
17. 无名的愁闷…………… (23)
18. 缺少知己的愁闷…………… (24)
19. 跟领导打交道的愁闷…………… (25)
20. 被人盛情款待的愁闷…………… (27)
21. 才情扰人的愁闷…………… (28)
22. 被人长期借用钱物的愁闷…………… (30)

23. 电视节目太次的愁闷	(31)
24. 朋友间的过分玩笑带来的愁闷	(32)
25. 被捉弄的愁闷	(34)
26. 庸人太多的愁闷	(35)
27. 劳而无获的愁闷	(37)
28. “出头鸟”的愁闷	(38)
29. 买菜、做饭的愁闷	(40)
30. 总有人来借东西的愁闷	(42)
31. 爱好的愁闷	(43)
32. 心中总有怨气的愁闷	(44)
33. 疲劳无法解除的愁闷	(45)
34. 生活平淡的愁闷	(47)
35. 受挫的愁闷	(48)
36. 丢失钱物的愁闷	(50)
37. 送礼的愁闷	(52)
38. 姓名带来的愁闷	(54)
39. 好心不得好报的愁闷	(55)
40. 被迫过量饮酒的愁闷	(57)
41. 遇上爱占便宜的人的愁闷	(58)
42. 不爱运动的愁闷	(59)
43. 称谓带来的愁闷	(61)
44. 如恶以偿的愁闷	(62)
45. 求全的愁闷	(64)
46. 文凭不高的愁闷	(66)
47. 借物不被人爱惜的愁闷	(67)
48. 专业带来的愁闷	(69)

49.旅途中的愁闷·····	(70)
50.遇上情敌的愁闷·····	(72)
51.讨厌的人总不死的愁闷·····	(73)
52.被欺负的愁闷·····	(75)
53.风俗习惯带来的愁闷·····	(76)
54.天气的愁闷·····	(78)
55.“看破红尘”的愁闷·····	(79)
56.玩世不恭的愁闷·····	(81)
57.时间太多的愁闷·····	(82)
58.等公共汽车的愁闷·····	(83)
59.朋友不被家里人喜欢的愁闷·····	(85)
60.进商店的愁闷·····	(86)
61.总能在恋人身上找到缺点的愁闷·····	(87)
62.不得志的愁闷·····	(88)
63.单位不如意的愁闷·····	(90)
64.被谣言困扰的愁闷·····	(91)
65.住集体宿舍的愁闷·····	(92)
66.脑力不济的愁闷·····	(94)
67.注意力总集中不了的愁闷·····	(95)
68.被指责的愁闷·····	(96)
69.爱人爱唠叨的愁闷·····	(98)
70.钱不够花的愁闷·····	(99)
71.生活不稳定的愁闷·····	(99)
72.忙人的愁闷·····	(101)
73.“生活型”人们的愁闷·····	(102)
74.找不到原因的愁闷·····	(103)

75. 爱人有许多异性朋友的愁闷·····	(104)
76. “浪漫型”人们的愁闷·····	(105)
77. 感情成为包袱的愁闷·····	(106)
78. 坐班的愁闷·····	(107)
79. 身无长技、学无所成的愁闷·····	(108)
80. 朋友太多的愁闷·····	(109)
81. 得意外之财的愁闷·····	(111)
82. 想玩时找不到适当伙伴的愁闷·····	(112)
83. 得宠的愁闷·····	(113)
84. 家人不争气的愁闷·····	(114)
85. 缺乏娱乐场所的愁闷·····	(115)
86. 无法应付交际带来的愁闷·····	(116)
87. 作业带来的愁闷·····	(117)
88. 被误解的愁闷·····	(118)
89. 字写得漂亮的愁闷·····	(119)
90. 吃不香睡不甜的愁闷·····	(120)
91. 不能放手工作的愁闷·····	(121)
92. 不会装糊涂的愁闷·····	(123)
93. 不会打扮的愁闷·····	(124)
94. 口才不好的愁闷·····	(126)
95. 被别人当小孩看的愁闷·····	(127)
96. 住房的愁闷·····	(128)
97. 不愿长大的愁闷·····	(130)
98. 遇到无赖的愁闷·····	(131)
99. 无愁闷的愁闷·····	(133)
100. 本书作者的愁闷·····	(135)

1. 受嘲讽的愁闷

现实生活中，有不少人为受嘲讽所惑。别人几句“讥讽”的话，几个轻蔑的眼神，就够人“喝一壶”的了。一些人就受不了了，魂不守舍，六神无主，工作热情，锐意进取之心全消，畏嘲讽而却步，停滞不前了，怨天尤人，愁苦不堪。

殊不知，此状正中嘲讽者下怀，正是嘲讽者求之不得呢！生活中，遭嘲讽“厚爱”的人大都是在某方面较为出众之人，要么才华横溢，令人生嫉；要么大智大勇，工作成绩卓著；要么美若天仙，举止脱俗等等。对某些人来说总是这样：别人有多么好，他就觉得是自己的歹；别人的美，他就以为是显出了自己的丑；别人的成功，他就觉得是自己的失败；别人的进步，他就认为挡了自己的道儿，非要把别人的成绩看作是自己前进的“绊脚石”，一定要挑剔一番进而施以嘲讽。至于嘲讽方法嘛，无非就是当面“脸上写文章”，或通过小道说长道短，“背后下刀”，充满“醋意”和“敌意”；或无中生有，捕风捉影；或吹毛求疵“鸡蛋里挑骨头”，反正不让你却步不算完。

分析了制造嘲讽者的心态，不妨对症下药。首先要不受它干扰。“讥讽”也好，“做小动作”也好，改变不了事物的本来面目，也改变不了人们的是非观念，更改变不了客观事物的发展规律。以为凭着见不得人的主观愿望或施展小计，就可把别人的真善美变成假恶丑，是愚蠢而可笑的。走自己的路，由别人去“嘲讽”吧，你越讽刺、嘲弄，我越以更大的努力，做出更大的成绩出来让你看看。其次要不理它。对

嘲讽者拳脚相加，气愤之极，图一时痛快，只能为嘲讽扩大影响，为它张目。与他争辩和解释也不是好办法，跟受嘲讽的人讲理是讲不清的，除非讲歪理，那又何必呢？相信一点：路遥知马力，日久见人心。人们终是会分辨出是与非、好与坏的。再则，对嘲讽人的人也有一个感化，教育，团结的问题。往往不能排除嘲讽来自不正当的小道消息而发怒，或出自误会，出自偏见而进行嘲讽。在这种情况下，被人嘲讽者，就不一定仅仅止于“不受它干扰”或“不理它”了，相反，不妨“关心”一下这些嘲讽产生的原因，属于自己的问题，就严己责己，加以改正。确实不是自己的原因，那么遭嘲讽后也可主动接近嘲讽的制造者，加深彼此了解，如此一来，感情就会加深，误会就会消除，嘲讽之事自然就没有了。

2. 不会说服人的愁闷

“明明我对，可就是说服不了他。”在日常工作和交往中，常常能听到这样的抱怨。人各有志，各有各的观点，有不同意见和想法也是很自然的，但怎样做到使你正确的东西“强加”于他人，说服他人，让他心服口服呢？

有两个办法，一是压服，二是说服。压服的办法显然是不好的，也是行不通的。如果你是位领导，那只能使他口服心不服；如果你是作为一般交往关系与别人相处，那根本谈不上“压”不“压”的问题，压的结果，不仅是不服，还会把别人压得远远的。再者便是说服的办法，说服也不是那么容易的，一“说”就“服”的事在实际当中很少看到，而且也不易做到。

说服别人，基本的前提是真理在你手里。你的意见正确，才可能使人信服，而有了真理别人就一定信服吗？不一定，这就需要你会说。首先，要说服人就待了解人，人家心里想些什么，你若明若暗，一知半解，不知道他的“疙瘩”在哪里，症结在何处，就不能有针对性地去“对症下药”，只能隔靴搔痒，敲敲边鼓，这样，就说不到点子上去，也就很难说服人。要了解人，就得让他说话，让他的想法充分曝光。他话讲完了，你心里才有底，才能有的放矢。当他讲的有某种合理之处，你就要予以承认和肯定，造成一种心平气和、通情达理的气氛来，这时你再说出你的见解，让他进行权衡比较。如果他发现你讲的道理确实在理，就会程度不同地接受你的意见，甚至改变他原先错误的认识。在这里有种方法不可取，一是不让别人发表意见，说出他的心里话，我说我的，他听他的，到头来还是“各吹各的号，各弹各的调”，自己不能说服别人，反而增加了别人对自己的不服。另外一种人是让他说话，但不认真听取和分析别人讲话的真意，人家言为东，他却误为西，在这样错误判断的基础上去说服别人，那还不毫无效果吗？

其次，说服人要讲方法，有人发现别人要说服自己时，往往就有一种逆反情绪，你往东说，他就往西想，强硬地抵制你的灌输和渗透。怎么办？你就得动之以情，晓之以理。晓之以理显得更重要，因为说服人最根本的途径还是以理服人。问题在于我们说理，要说全面，说准确，不能讲片面的、不确切的道理，比如同事不参加锻炼身体，他认为这样会占学习和工作的时间，假如你先肯定体育锻炼的确占一定时间，但同时又指出，通过锻炼提高了身体素质和学、工

作效率，不就是等于赢得了时间吗？这样把问题的方方面面都说透了，没有他不服之理。

另外，说服人要根据不同对象的不同特点，采取不同的方法，使自己的话具有最大的说服力。比如有的人易冲动，说服他就需要冷静理智；有的人嘻嘻哈哈，活泼多变，说服他就得口气说重一点，以引起他的注意；有人敏感多疑，自卑心强，你说服他就要处处表现出对他的理解和尊敬；对老年人做说服工作，要更多地注意耐心、委婉、热情、诚恳。

3. 自信心总树不起来的愁闷

不少人在生活、学习、工作中缺乏自信，总是前怕狼，后怕虎，生怕出纰漏、出差子。在纷繁复杂的事实面前，慌乱、盲从、畏惧、怯懦、退却。看到别人大智大勇，大刀阔斧，充满自豪感，信心十足地工作、学习、生活，心里是羡慕不已，感叹自己不如人，老拿“人不能与人比”来自“慰”，自“慰”中又透出忧丝；我的自信心为什么总树不起来呢？

其实自信，就是自己相信自己，自信形成一种自觉思想，便是自信心。一个有自信心的人，对什么事都采取坚定、冷静、审慎、细致、不迷信别人的态度，敢于实事求是地做出科学分析，得出正确判断和方法；在困难面前，百折不挠，有大无畏的精神；在与人交往中，不卑不亢，正直诚实，光明磊落。这种自信心的得来是培养的结果，而这种培养有一个自我认识、自我发现和自我发挥潜能的过程。

某心理学家，从一个大学生班中挑出一个最愚笨、最不

招人喜欢的姑娘，要求同学们改变以往做法和看法。对她施行“魔法”，在一段时间里，大家都争先恐后地照顾这位姑娘，向她献殷勤，陪送她回家，大家以假做真地打心眼里认定她是位聪慧漂亮的姑娘。结果怎样呢？不到一年，这位姑娘出落得很好，连她的举止也判若两人。其实，她并没有变成另外一个人，然而在她身上却展现了每一个人都蕴藏着的美，而这种美只有在相信自己，同时相信周围所有人都相信自己、爱护自己的时候，才能展现。

所以，树立自信心首先要相信自己能够在一定范围内达到最理想状态。其次，相信自己的潜力，千方百计发挥出来。再次，要努力去做，用事实取得周围人们的信任。此外，要善于比较，缺乏自信的人往往只看到自己的不足，并以己之短比别人之长，越比越气馁。其实，尺有所短，寸有所长，相信“天生我材必有用”，根本就没必要悲观丧气。对于一个缺乏自信心的人来讲，要努力发现和发扬自己的长处、优点，有时以己之长比人之短，也可以起到灭他人志气、长自己威风之功效，有助于自信心的建立和增强。往往自信心的建立和增强，又会使自己的思想和行为，迈向更高的层次。

自信，是人的最宝贵的品质，相信自己吧，朋友！

4. 不会安慰人的愁闷

在日常生活中，安慰别人是最常见的事了。可不少人是那种“祝愿式”的安慰，比如你的朋友病倒了，你说：“没事儿，过两天就会好的。”这虽说是你的良好祝愿，但他听到后不时感到宽心和鼓舞。要么就是那种“否定式”的安

慰，明明小杨被领导穿了“小鞋”，你硬说，那位领导没偏见。这否定的是客观存在的事实，而否定不了小杨心中的疑虑和郁闷，同样也是起不到安慰作用的。有不少安慰别人的人得到“不会安慰人”的反馈信息后，还真需要别人来“安慰”呢。

怎样才算安慰，怎样才能安慰别人呢？安慰即“使人心情安适”。反过来说，能“使人心情安适”的，才可以称之为安慰。据此，安慰人的问题才有了依据。首先，安慰要使人放心、宽心。大凡需要安慰的人，往往是有难以排除的忧愁，如果得不到安慰，他会愈忧愈愁，以致弄到自暴自弃的地步。这时，很需要有人给以开导和排解，这种开导和排解免不了要讲点道理，只不过在讲道理时要根据他的心理特点，于动之以情中晓之以理罢了。如果正襟危坐、大训一番，那不会有什么好效果的。其次，同情是一种安慰。比如姑娘高考未被录取，其懊丧、苦恼的心情可想而知了，如果你以同情和理解的态度，劝导她，今年不成，明年再考，考不上、也可以自学成才，这又算什么呢？听了这些话，她心里会好受些。最好的同情还是鼓励，挫折和不幸容易使人心灰意冷。你要安慰的人的苦恼往往也由于他们陷在挫折和不幸的网子里，看不到光明和前途。因而，鼓励他走出误区，看到幸福的前途，正是解脱他们郁闷的最根本的途径。比方说，一个大姑娘交了几个男朋友全都因这样和那样的原因告吹了，眼看流水落花春去了，她能不烦吗？如果你挖苦她“眼光高”，只能招致反感；如果你埋怨她孤僻笨拙，结果只能使她凭添忧愁。若是给与鼓励，她就会从失望中看到成功的希望，这对她起的安慰作用，恐怕要比“吹就吹了，有

什么呀”，不知要强多少倍。鼓励，可以说是积极的安慰，也是最佳的安慰。

另外，需特别指出，安慰人的忌讳是怜悯。人家本来伤心透顶，你越表示怜悯，越使他认定自己的不幸和痛苦，从而使他更难过、更痛苦。正确的方法是“仅其道而行之”，把他的思绪引向相反的方向去，这是安慰人的艺术，也是说话的学问。

5. 与同事关系处不好的愁闷

究竟怎样处理人与人的关系？有人做了深入的研究，归纳以下几点：

首先，提高交往的主动性。人与人之间的友谊是在交往中形成的，在这个意义上说，交往是友谊的前提条件。张三和李四非常友好，但不是天生的，而是通过第一次见面后，随着交往的增多，彼此深入了解后才亲密无间的。生活中也常有这样的例子：原来两个人不错，只是因交往少了，才疏远了关系；原本两人关系一般，由于交往多了，产生了友谊。如果与人“老死不相往来”，就根本谈不上好的同事关系。

其次，热情助人。一个人无论是在生活上、工作上还是学习上都不免会遇到困难。同事有困难，不能做旁观者，而应做帮助者。人是有感情的动物，平时你帮助别人解决了困难，做到了“雪中送炭”，别人就会在你困难时“雨中送伞”。

再次，学会宽容他人。同事相处，切莫斤斤计较，要学会宽容大度。否则，因为一点小事，就大动肝火，骂骂咧

咧，很难想象这种人会有好的同事关系。

最后，学会赞扬他人。俗语说：良言一句三冬暖，恶语一句六月寒。人都有自尊心，同事取得成绩，就应该给予肯定，这样，他就认为你尊重他，心理就产生一种快感。相反，你一笑置之，甚至不分场合地恶语伤人，那么同事关系就会损害，在你身旁也永远不会有知心朋友。

6. 年龄的愁闷

关于年龄，柯蒂斯说过一句很有见地的话：“年纪只是感觉如何的问题，而不是年岁的问题。”每个人都有两个年龄，一是生理年龄，即岁数，这是客观的；另一个是心理年龄，即对年龄的一种自我感觉，比如中老年妇女跳舞时感觉到自己年轻了好几岁；人在绝望时会感到自己老了许多，生日，生理年龄只长了一天，而心理年龄却长了一年。由于心理年龄的主观随意性，它就成了烦恼的一个根源，所以，许多民族把年龄列为隐私，轻易不告人。

解除年龄的愁闷，没有特效良方，唯一的途径是放弃胡思乱想，把精力投入到公共生活中。

一位姓刘的女同志，结婚一年后逐渐变得孤癖古怪、难以接近。因为她自我感觉老了，起码也有了35岁，她整天对着镜子发愁，悲叹青春苦短、韶华早逝。其实，她才24岁。后来在朋友们的劝说下参加了交谊舞比赛，得了三等奖，同事们对她优雅的舞姿大为赞赏，纷纷拜她为师。小刘又参加了演讲比赛。她的生活变得充实而有意义，当她再有功夫闲思遐想的时候，感觉到自己仍然年轻，充满青春活力。

人们无法不变老，但人们可以延缓衰老。这既不在于如何