

看笑话

有心得

笑话给我们的
心理启迪

著名心理专家 肖峰/著



如果一根稻草能逗人发笑
它就成了一种制造幸福的仪器

南海出版公司

看笑话 有心得

笑话给我们的
心理启迪

著名心理专家 肖峰/著



如果一根稻草能逗人发笑
它就成了一种制造幸福的仪器

南海出版公司

2007·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

看笑话,有心得:笑话给我们的心理启迪 / 肖峰著.
—海口:南海出版公司,2007.10
ISBN 978-7-5442-3790-1

I.看... II.肖... III.人生哲学—通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 094719 号

KAN XIAOHUA YOU XINDE XIAOHUA GEI WOMEN DE XINLI QIDI
看笑话有心得——笑话给我们的心理启迪

作 者	肖 峰	
责任编辑	刘刳划	
装帧设计	动力图文	
出版发行	南海出版公司	电话(0898)66568511
社 址	海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼	邮编 570206
电子信箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn	
经 销	新华书店	
印 刷	北京爱思济印刷有限责任公司	
开 本	720 毫米 × 980 毫米	1/16
印 张	18	
字 数	200 千字	
版 次	2007 年 10 月第 1 版	2007 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-3790-1	
定 价	29.80 元	

南海版图书 版权所有 盗版必究



肖峰，男，心理学硕士。现任北京慧源心理与教育研究中心主任，中国心理卫生协会会员，中央电视台特约心理专家，在全国各类报刊发表心理与教育方面的文章几千篇，主编或著有《青春的你如何化解压力》、《心理悄悄话》、《家庭教育的艺术》、《登上心理的健康快车》等十几部著作。自创办慧源心理中心后，主持设计了自信心理训练，学习能力训练，学生注意力训练，心理潜能开发训练，心理调节班，心理治疗班等。其倡导的心理咨询和训练主要精神和理念是：以积极的精神为导向，紧紧围绕现实生活，讲究从实践中丰富生活智慧，立幸福为人生追求目标。

联系地址：北京海淀区8077信箱慧源心理中心

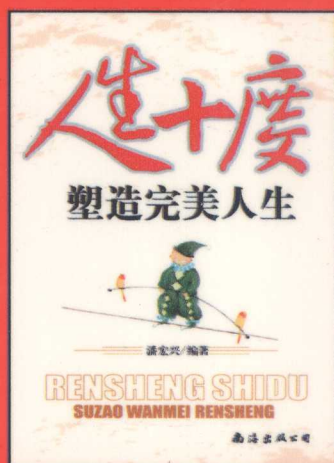
邮 编：100088

联系电话：010-80754266

网 址：www.hyxinli.net.cn

博 客：<http://blog.sina.com.cn/xiaofeng8888>

电子信箱：bjhy2000@sina.com



责任编辑：刘刮划

装帧设计：动力·图文

前言

中国谚语：“笑一笑，十年少。”

外国格言：“喜悦者，常健康。”

高士其：“笑，你是嘴边的一朵花，在颈上花苑里开放。你是脸上一朵云，在眉宇双目间飞翔。你是美的姐妹，艺术家的娇儿。你是爱的伴侣，生活有了爱情，你笑得更甜。”

你会笑吗？没有人说不会。可你会常笑吗？则有许多人会说不。

那些整天为生存而奔命的人却没有警觉到他们将要丧失笑的机能。有的人住大洋房、坐小轿车、腰缠万贯，但却感到没什么理由快乐，反而更加贪婪、永不满足，他们多的是名誉地位，少的是精神欢乐，最后终将忧郁成疾。还有的人举止高傲、咄咄逼人、难能一笑，威严的面孔很难取悦于人，最后也是孤家寡人，很难长寿。在现代社会中，工作的沉重感、生活的快节奏、人际关系的复杂性以及生老病死等等造成的心理障碍越来越多。

笑，能消除神经和精神的紧张。工作之余，笑上一阵，大脑皮层会出现一个新的兴奋点，使工作时引起兴奋的皮质区域得到休息，清爽头脑，消除疲劳。随着心理医学理论和临床实验的不断深入，美国越来越多的心理学家认为，笑是给自己的心理减压的重要方法。他们认为，笑是人类特有的，即使在严酷的生存环境下仍然能享受愉悦的品质。

笑，是人际关系的润滑剂和黏合剂。对孩子发出安详的微笑，对学生发出信任的微笑，对同事发出会心的微笑，对家人发出亲切的微笑，对需要你帮助的人给予诚挚的微笑，对帮助你的人报以感激的微笑。笑能增进友谊、消除隔阂、交流感情、使你与周围的人亲密无间。在这样欢乐的气氛中，你



一定会心情愉快，精神焕发。

笑，是治疗心理疾病的法宝。古时候中医运用“笑疗”（逗笑疗法）治愈疾病的事例很多，金代名医张从正曾经运用滑稽逗笑的心理疗法，使一位精神失常、食欲极差的患者不药而愈。据载：举人项关令的妻子因受强烈刺激而精神失常，不思饮食，不时呼叫怒骂，欲杀左右，半年中数位医生治疗均无效。后又请张从正诊视，张从正主张采用逗笑办法治疗。翌日，张从正带两位涂成五颜六色花脸的老妇到患者面前，特意做出滑稽动作，患者看到后猛然大笑不已。第二天，张从正又嘱二老妇在病人面前做滑稽杂耍，患者看见后又哈哈大笑。接着，张从正暗使另两妇人在患者面前狼吞虎咽进食佳肴，并不断声称味道好极了。患者目睹此情景，同时又嗅到美食香味，当即索取此美食。如此数日，患者怒气渐消，饮食趋于正常，病也告愈。

那么，怎样对自我实施笑的疗法呢？阅读笑话就是一种最简便易行、立杆见影的笑疗法。

看完后再想想，看看能对自己的生活有什么启发。开始你可能总觉得这些东西没有什么价值，但是随着笑料的增多和内容形式的不同，你会发现读笑话已经不单单是一笑，它还是一种智慧、一种调侃、一种生活态度、一种超常思维、一种才华、一种文化。你会真切地感受到，笑是人类心灵和身体的最佳营养剂，是提高我们生活智慧的最好教本。

笑是人类的专利。“如果一根稻草能逗人发笑，它就成了—种制造幸福的仪器”（英国诗人德莱顿语）。笑能驱散人们心中的阴云，展现灿烂的光明。愿通过我选的笑话，加我的点评，让您笑过之后，不仅能舒心开怀，还能获得启迪，参透生活，指导自己更好地平衡心理，适应生活。

唐金霞为本书做了许多编辑加工的工作，在此也向她表示谢意！

肖 峰

2007年4月29日

目录

第一章 情感驿站

1 巴掌	2
2 搬救兵	4
3 报复	7
4 被迫反击	8
5 辩解	10
6 别无选择的选择	11
7 不必结婚	14
8 吵架	16
9 扯平了	18
10 错认丈母娘	19
11 电脑的脾气像女人	22
12 非要让我说实话	23
13 更劳神	25
14 关心	26
15 好老公	28



1 6	怀旧	3 0
1 7	追女孩的三号方案	3 1
1 8	空洞的报纸	3 3
1 9	浪漫一回	3 5
2 0	礼物	3 6
2 1	麻木	3 8
2 2	没进	4 0
2 3	没有动力	4 2
2 4	你的难看与发型无关	4 3
2 5	快脱衣服	4 5
2 6	妻子晚归	4 6
2 7	求爱信	4 8
2 8	人多的地方不要去	4 9
2 9	塞情书	5 0
3 0	谁劝谁	5 1
3 1	说的就是你	5 2
3 2	送送总可以吧	5 4
3 3	为何没看见我丈夫的表	5 6
3 4	我的表是夜光的	5 8
3 5	我买你掏钱	6 0
3 6	我实在没有勇气和她这样说	6 2
3 7	我想还不如陪你买衣服	6 5
3 8	修手机	6 6
3 9	虚张声势	6 8
4 0	以毒攻毒	7 0
4 1	意外的结论	7 2

4.2 殷勤	7.3
4.3 怎么还不上床来	7.4
4.4 丈夫有趣吗	7.6
4.5 征婚启事	7.8
4.6 祝福	7.9

第二章 家庭港湾

1 爸爸快生病	8.2
2 不敢考好	8.4
3 代劳	8.5
4 带女生回家	8.8
5 得诚实	9.1
6 等不及	9.3
7 第一次当上干部家属	9.6
8 哄睡觉	9.8
9 画画	10.0
10 还有好的	10.1
11 特别凉快的妙法	10.2
12 积极性太高	10.4
13 奖励	10.5
14 进步太大	10.7
15 绝不放弃小白鼠	10.8
16 看帅哥	11.0
17 考研究生	11.1



18	理由	114
19	母爱	115
20	男子汉	117
21	其实并不难	118
22	起外号	120
23	让棋	122
24	绕口令	123
25	杀手锏	126
26	傻子会做	128
27	手抄报	129
28	双喜临门	130
29	特产	131
30	习以为常	133
31	儿子被让座之后	135
32	有待改进	137
33	整天看你哄我妈	139
34	转移批评	141
35	做什么事都要有勇气	143

第三章 人际通道

1	钱的区别	146
2	阿姨、大姐、美眉	147
3	本年度最惊人的自我介绍	148
4	显摆	150

5 词不达意	1 5 1
6 道歉不当	1 5 3
7 好朋友	1 5 5
8 还累心呢	1 5 7
9 浑身都疼	1 5 9
10 绝对正确	1 6 0
11 牛头不对马嘴	1 6 2
12 热情服务	1 6 4
13 实在对不起	1 6 6
14 我顿时傻了	1 6 8
15 惯性动作	1 6 9
16 想得美	1 7 1
17 像你这样的人我不放心	1 7 3
18 新娘妆是多么重要	1 7 5
19 学车的目的	1 7 6
20 研究生拜访老师	1 7 7
21 医生的办法	1 7 9
22 谄媚术不灵	1 8 1

第四章 人生旅途

1 爱好	1 8 4
2 催眠	1 8 6
3 放火领导小组	1 8 7
4 老妈的忠告	1 8 8



5 那是谁	190
6 难道要航空母舰你才坐呀	192
7 骑不骑驴	194
8 千万别中奖	195
9 如此节约	197
10 省水有招	200
11 谁比较毒	201
12 他们那儿的服务态度不好	202
13 我连整的都没带	204
14 许愿	205
15 照片都按人头洗	206
16 折算	208
17 祝酒辞不能写太长	209

第五章 心灵花园

1 “幽默”惹的祸	212
2 比冷	213
3 不愧是高档小区	215
4 迟到的原因	217
5 偷钱包	219
6 放松	221
7 高帽子已经送出一顶	223
8 冠军的秘诀	224
9 盲目崇拜	226

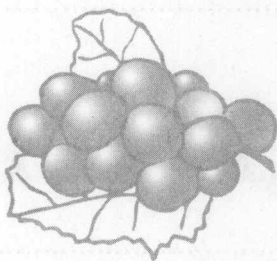
10 伤自尊	2 2 8
11 说话不能不吉利	2 2 9
12 他为何更忧郁了	2 3 1
13 同性恋	2 3 2
14 我不是结巴	2 3 4
15 我立即脱下警服	2 3 6
16 我是为晚餐而钓	2 3 8
17 想得开	2 3 9
18 一定得了癌症	2 4 1
19 赞屁	2 4 2
20 真是一种奇特的享受	2 4 3
21 忠告	2 4 4
22 偷窥	2 4 6
23 您的记性真不赖	2 4 8

第六章 学习广角

1 把你的钱交出来	2 5 2
2 超级惊恐请假条	2 5 3
3 打算去修飞机	2 5 5
4 地球是圆的还是方的	2 5 6
5 每次都这么停车	2 5 8
6 难以解释的名言	2 6 0
7 你不是背得挺熟的吗	2 6 1
8 收音机里的英语	2 6 3

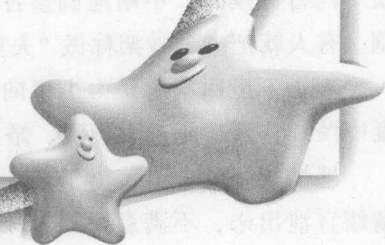


- 9 围棋必胜法 265
- 10 学习的压力太大了 266
- 11 一夜没睡 268
- 12 因为这是一棵桃树 270
- 13 应付考试有秘诀 272
- 14 优劣可辨 274



第一章

情感驿站





1

巴 掌

朋友问老汤姆：“你为什么不结婚？”

老汤姆答道：“一个巴掌拍不响，我一人急有什么用呢？”

后来，老汤姆终于结婚了，朋友又问他滋味如何。他的邻居抢先答道：“每天都听到巴掌声。”

点评

我不知道这则笑话中“巴掌声”的具体所指，在此我愿把它理解为吵架或相互轻微动手的象征，而非是单向的家庭暴力。

生活是复杂而多彩的，人对生活的观察和认识以及处理方法，也不可能完全一致。因此，夫妻间的争论或争吵就不可避免。恰当的吵架是夫妻生活的必要组成部分，它可以调节夫妻之间对事物的不同认识、不同态度及不同行为模式，不断地调整各自的处世理念和方法，协调夫妻的生活步调。有人就把夫妻吵架称做“夫妻生活的变奏曲”或“夫妻生活的调味品”。

妻子下班回家后易为小事向丈夫发火，丈夫因工作压力大会对妻子态度冷淡。这其实是夫妻恩爱、婚姻美满的象征。

感情较好的夫妻，妻子在丈夫面前会表现放松，随意地将内心的负面情绪宣泄出来，不满意婚姻者却会在丈夫面前抑制怒火。对男性而言，婚