

社交金钥匙
丛书
Shejiao jinyaoshi

不平则鸣

【宣泄是个好办法】

宣泄心中积郁
维护心理健康

郑燕平 大陆◎编著

Buping
Zemouing

爱哭的孩子有奶吃，爱说话的人儿无烦恼。道尽胸中不平事，
心情随即阴转晴。

中国城市出版社

·社交金钥匙丛书·

不平则鸣

——宣泄是个好办法

郑燕平 大陆 编著

中国城市出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不平则鸣：宣泄是个好办法/郑燕平，大陆编著. —2版. —北京：中国城市出版社，2001.7

(社交金钥匙丛书)

ISBN 7-5074-1306-3

I. 不… II. ①郑… ②大… III. 情感—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 039350 号

责任编辑	李越	
封面设计	金子	
责任技术编辑	张建军	
出版发行	中国城市出版社	
地址	北京市朝阳区和平里西街21号	邮编 100013
电话	84275833	传真 84278264
电子信箱	citypress@sina.com	
经销	新华书店	
印刷	北京集惠印刷有限公司	
字数	106千字	印张 8.25
开本	850×1168 (毫米) 1/32	
版次	2001年8月第2版	
印次	2001年8月第1次印刷	
印数	0001—5000册	定价 16.00元

·版权所有，翻印必究·



总 序

——用钥匙开锁是最经济的

每天回到家门口，掏出榔头，砸开门锁，进家，做饭，吃饭，看电视，洗洗睡。第二天出门前换锁，回家时，再掏出榔头。

在处理“人与锁”的关系时，人们一般不会犯这种低级的错误；但在处理“人与人”的关系时，人们却常常干类似的蠢事。

一位特伟大的人物在过去说过：人是天生的社会动物，人的本质是人的社会联系。一个特渺小的人物在今天讲道：人是天生的掩饰自己和窥视别人的动物，人的活动的本质就是“造自己的锁”和“开别人的锁”，所谓社交艺术不过就是“开锁”技术。



不平则鸣

随着造锁匠的造锁技术日新月异，妙手神偷的开锁技艺也水涨船高；随着人们越来越缺乏信任感，越来越善于封闭和表演，提高社交艺术的渴望也就越来越迫切。

在老子“鸡犬之声相闻”的时代，不交往好歹也能混碗粥喝；在互联网全球化的今天，不交往恐怕连西北风也喝不上。

世上没有万能钥匙，但有一些开锁技巧；社交艺术没有标准答案，但有一些基本原则。

出类拔萃者大多是出色掌握技巧和善于把握原则的人。007为什么把男人们弄得五迷三道？主要因为他擅长开两把“锁”：一是没有他打不开的门，二是没有他摆不平的人，连水火不容的女刺客都被他变成浓情似火的恋人。

锁以类聚，人以群分。想成为开锁妙手，需要了解锁的主要类型和基本构造；想成为社交高手，需要知晓人际关系的主要类型和基本心态。

人际关系主要是爱情关系、朋友关系和工作关系。《社交金钥匙丛书》紧紧围绕这三大

宣灌是个好办法



关系，以专家的水平，用大众的语言，通过大量鲜活的实例，活学活用心理学等学科的基本原理，深入浅出地介绍了提高社交艺术的基本原则和规律，是一套非常实用的社交艺术指南，像一把把打开人际关系之锁的金钥匙，不信您就先翻翻，它探讨的主要是下列问题：

如何辨别诤友、贼友？什么人可以绝对信任？什么人是在潜在的祸根？

如何透过一个眼神看出对方的内心？如何通过一声轻叹判断对方的动机？

为什么爱哭的孩子有奶吃？为什么爱说的人儿少烦恼？

为什么红颜往往薄命？为什么鲜花老是插在牛粪上？为什么爱我之人我不爱，我爱之人不爱我？

为什么有的人该出手时不出手？为什么有的人该分手时不分手？

为什么有的人魅力四射，人见人爱？为什么有的人晦涩猥琐，人见人烦？

了解了这些基本规则，您就用不着动不动

宜泄是个好办法

003



不平则鸣

掏“榔头”了，从经济学的意义上讲，用钥匙开锁是最经济的。

当然，这只是一些“马走日，象飞田”的规则，能不能赢棋，关键还在临场发挥，关键还在千局万盘厮杀出来的实力。真正学会游泳，需要在大江大海中多扑腾；真正提高社交艺术，需要在社会实践中多锻炼。

Buping

Ze

m

ing





目 录

一、说，还是憋着	(001)
1. 嘴是心灵的大门	(002)
2. 不哭的孩子没奶吃	(012)
3. 点破那层窗户纸	(021)
4. 找个好参谋	(030)
5. 宣泄心头的“邪火”	(036)
6. 变成乐天派	(042)
7. 自怜宜自珍，落拓非潇洒	(050)
8. 自嚼涩果	(054)
9. 错过星星和月亮的人	(063)
10. 人生最苦是孤独	(072)
二、为什么要说	(083)
1. 要想相爱多交谈	(085)
2. 使生活变得轻松	(090)
3. 一席妙语十年书	(094)



不平则鸣

4. 交谈与身心健康	(103)
5. 消磨许多时光	(109)
6. 酒香也怕巷子深	(115)
7. 对你说声“抱歉”	(122)
8. 常来电话常来玩	(134)
9. 面对流言的重围	(141)
10. 拒绝别人是你的权力	(148)
三、怎样开口	(159)
1. 让你的眼睛先“说话”	(159)
2. 请问芳名	(163)
3. 表情种种	(165)
4. 在这山上唱什么歌	(169)
5. 不用害羞	(173)
6. 聊天与讲演	(177)
7. 寻找有趣的话题	(182)
8. 机智摆脱“神侃”	(186)
9. 无罪的“撒谎”	(189)
10. 恰到好处的争辩	(191)
四、说与听的配合	(195)
1. 锣鼓听音	(195)
2. 学会当听众	(198)



3. 好言一句三冬暖	(202)
4. 莫当传声筒	(206)
5. 说“不”的窍门	(216)
6. 安慰种种	(220)
7. 斩断情根	(223)
8. 如何对付“揭短”	(227)
9. 应答如流的奥妙	(230)
10. 跟谁诉说心曲	(234)



一、说，还是憋着

国王：世界上什么东西最好？

伊索：舌头。

国王：世界上什么东西最坏？

伊索：舌头。

国王：（大惑不解）怎么可以同时说舌头是最好又是最坏的东西？

尊敬的陛下，舌头这东西的确是个怪物。它能用最美好的词语来赞誉你，也可以用恶毒的言辞来诅咒你。它能把蚂蚁说成大象，也能把小丑说成君主。难道，它不是最好的同时又是最坏的东西吗？

（哑然失色）……

从呱呱坠地到咿呀学语，人们的三寸之舌从笨拙到灵巧，然后伴随着一生无休的“唠



不平则鸣

叨”。谁能知道，到底制造了多少绝词妙句、豪言壮语、警世箴铭，同时又制造了多少废话、蠢话乃至一言而失天下？

人们的舌头的确经常惹麻烦、搬弄是非。但是，是否因此就缄口不言，沉吟不语，放弃大自然赐与人类最宝贵的天赋呢？回答当然是否定的。说，是一种文化，一种不可缺少的意念的流露，一种生存、发展与进化的现象。

我们要说，必须学会说，痛痛快快地倾吐心曲，自由地驾驭奇妙的舌头。

做人的原则应当是：有话直说，一吐为快。

1. 嘴是心灵的大门

潜入水中憋足了气，肺部扩张，面孔红涨，露出水面呼吸吐气，立刻全身轻松；喝酒过量，头脑昏沉，胸腔发闷，肚腹膨胀，呕出胃里的难容之物，马上觉得舒服；室内烟雾弥漫，呛鼻刺眼，视线不清，打开窗户，引进新鲜空气，顿时一切好转……

——生活的道理与此相通。人们常说，眼

宜泄是个好办法



睛是心灵的窗户。其实，嘴的功能亦不能忽视。嘴是心灵的大门。人们对失言者说：“你嘴上缺个把门的。”

那么，当我们遇到问题，受到挫折，想发泄心头紧张沮丧的情绪时，应该走窗户还是走大门？一种人目光呆滞，如醉如痴，泪眼迷离；而另外一种人却直抒胸臆，坦陈己见，畅吐怨言。走窗户的，咽下心头苦；走大门的，已泄胸中怨。走窗户与走大门，哪个捷便？哪个更符合人的本性？

现代生活的快节奏、高信息流，使人们频与毫无个性和生气的机器及书本打交道，难得欣赏到田野上的牛群漫步、野花开放，以及山岭上的彩霞落日。有时，工作紧张得让人透不过气来。

比如，上下班打卡制度。你因怕迟到影响奖金，拼命地赶班车、挤公共汽车或骑车，常常手忙脚乱地度过一个“战斗的早晨”。

又比如，承包计件任务，或在流水线上工作，机器和人像螺丝螺母一样拧在一起，丝毫不能松动。一天下来，你疲惫得像一个战场上



不平则鸣

败下来的兵。

诚然，肉体上的疲惫，可以通过散步、洗个热水澡、吃顿可口饭菜来予以消除，然而精神上的疲惫却只能用交谈、倾诉来缓解。这种情况，无论说说天气，谈谈菜价，甚至讲讲盐罐返潮天要下雨，都有积极的意义。

人是社会的一员，离不开人际交往，需要朋友和伴侣。交流和倾谈是人们连接精神境界的桥梁。尽管人们在交往合作中不可避免地会发生摩擦、抵触以至冲突，这些矛盾也可能发展到相当紧张、相当激烈的程度，但是我们不能因噎废食，关闭心灵的大门。

上个世纪的 80 年代有了一个时髦的名词，叫做“对话”。它是人际交往中消除误会、统一认识、解决矛盾以达到安定团结的有效方法。通过“对话”，只要双方都有诚意，一切的紧张情绪、紧张关系、紧张气氛会消除或缓解。

战争时期，交战双方“停火”言和的办法是谈判。如重庆谈判、板门店谈判等等。



和平时期，建交双方来往的办法是访问。于是有各国元首的礼尚往来。

在和平时期，如果双方互不理睬极端对立，仍然处于冷战状态，是很不明智的态度。

对话才能求同存异，交谈才能互相谅解。因此可以说理解是消除一切紧张因素的秘诀。

国家如此。社会如此。家庭如此。人与人之间又何尝不是如此？

我们通过一案例，可以看到发人深省的东西。××年秋，××市人民旅社经理、××省优秀企业家王××被本店职工杀害。

据报载，在王××被害前，凶手李某曾与她有一段不愉快的交谈。

李某：王经理，我想和你谈谈。

王××：有什么好谈的？

李某：我当了好几年锅炉工，找不着对象。想换个工作……

王××：找后勤部门去，我不跟你谈！

李某：后勤部门说不管，让我找您……

王××：我忙着哪，没功夫。

李某：你这是什么态度？



不平则鸣

王××：什么态度，你可以向上反映，告我去！量你也不敢！走吧，没什么好谈的！

李某杀人，固然是丧失了理智与人性。然而，上下关系，闹到如此紧张的地步，不能不说是一种促使矛盾激化的诱因。

设想一下，假如王××态度温和一些，耐心地听取李某要求调换工作的理由，然后给以开导或善意的批评，而不是将李某粗暴地拒之门外，惨祸未必会发生。回想多少案件，不少是因为领导忙于业务，而忽视了思想政治工作，“见物不见人”造成的。

分析李某的心理，也无非是因为交谈倾诉的目的未能达到，从而怀恨在心，最后发展到铤而走险的地步。一吐为快，吐不出来的时候，有的人就会存心报复，以致行凶杀人，特别是那些不懂法律的人，更是如此。

由此可见，我们做人，有话一定要吐，也要让别人吐。

善解人意，坦诚相见，尽吐衷肠，才是我们理想的目标。

艾虹和索兰是同事，平时来往不多。上下