

问君能有几多愁

青年交际心理指南

张西平 桑世志 编著

时事出版社



问君能有多少愁

——青年交际心理指南

张西平 桑世志 编著

时事出版社

图书在版编目(CIP)数据

问君能有几多愁:青年交际心理指南/张西平,桑世志
编著. - 北京:时事出版社,2000.1

ISBN 7-80009-573-8

I. 问… II. ①张… ②桑… III. 人间交往 - 青年心理学
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 76521 号

时事出版社出版发行
(北京市海淀区万寿寺甲 2 号 邮编:100081)
新华书店经销
北京仰山印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 开 印张:13.59 字数:330 千字

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

印 数:1-5000 册 定 价:22.00 元

前言

二十多年前，我很年轻，邻居借给我一本从香港偷偷带进来的书。那本书深深地吸引了我，使我仿佛触摸到一个神奇的灵魂，让我沉浸在人生体验的享受之中。为了长久地保存这份享受，我夜以继日地抄写书中内容，至今，我的书柜里还保存着抄写书中内容的那个黑皮本子。

那本书，就是唐君毅先生写的《人生之体验》。

岁月流逝，如今我也到了在人生体验上说三道四的年龄，但我深知，在生命旅途，人人都可以评说人生，大加论证，然而，奇怪的是，任何论断都显得多余和过分。恰如爬山，爬到山顶的人从山上下来的时候，非常认真地告诉后来的人，山上什么也没有，可他们还要自己爬上去看看，然后又对后来的人重复着先前那个人说过的话。

因为，人类是一棵会思想的芦苇，尽管脆弱、孤独，但始终没有放弃对人生真谛的探索，对生命意义的追问。无论有识之士，达官显贵，还是平民百姓，芸芸众生，都在以各自的方式和角度追寻着人生意义的永恒主题。

有谁能够跳出三界之外？又有谁，能够把人生说明白？不要说圣贤的著述、说教、信条、警句浩如烟海，就是普通人的论说也是五花八门。企图用语言之网打捞人生体验的海洋，其结果只能是徒劳，但无数的人仍在打捞，我就是这样的人。现在编著的这本小册子就是证明。因为我时时忆起唐君毅先生的《人生之体验》以及我如饥似渴地抄写的那个黑皮本子。

一物说出即不中，我真不知该说什么。

“问君能有几多愁，恰似一江春水向东流。”

目 录

准备充分才能“立”	(1)
你投射在别人身上的光芒会百倍地反射回你的身上	(3)
有一种生活象飞翔	(4)
大方地领情吧	(7)
生命畅想曲	(9)
保持友谊请多写信	(11)
你不必强求完美	(13)
怎样才能吸引人	(14)
强者不需求“公平”	(18)
何谓有“性格”?	(23)
快乐的奥秘	(25)
自爱问答	(30)
人生真谛	(33)
你的能力比你梦想得还要强大	(35)
你到底想从生活中得到什么?	(37)
克服黑色情绪	(41)
友情需要呵护	(43)
微笑在瞬间	(44)
男子粗糙些又何妨	(47)
永远的朋友	(49)
点燃我们的热情	(51)
我不相信	(53)
相信生活不是梦	(54)
即使世界上所有的青藤树都倒了	(55)
生命的暗示	(56)

心韵深思说秘密	(58)
我到现在还没事	(59)
陶行知先生谈做人	(62)
歌春颂冬	(64)
追求生活目标的几剂处方	(66)
开心验方几则	(71)
自尊也要有弹性	(72)
好运何来	(76)
维护你的尊严	(78)
不可倾倒精神垃圾	(80)
重视别人	(81)
不妙的想象	(83)
人生经验多宝贵	(84)
忠告初涉社会的学生	(87)
抬头挺胸气自华	(89)
保持友情十忌	(91)
有同学真好	(95)
敬重卑微	(96)
感激生命	(100)
传递人间之爱	(102)
不要在冬天砍倒一棵树	(105)
不必胆怯只管吹牛	(106)
珍惜时光	(108)
困难其实是一次机会	(109)
青春无界	(109)
自扫心地	(110)
对遗憾不必遗憾	(111)
深井才有内涵	(113)

窗子与镜子	(115)
水乳不必交融	(115)
答应就是做到	(116)
希望之弦	(118)
知己	(118)
诺言	(119)
情义也有价	(120)
坚信自己是自己的救世主	(122)
真情	(125)
最贵重的礼物	(126)
膨胀不是成长	(127)
要自信	(128)
幸福论	(129)
自我判断十原则	(131)
人生就是选择	(134)
只为今天	(137)
等待	(138)
难忘的牛奶瓶	(140)
色彩见性情	(141)
小错压垮一个人	(143)
生活哲学	(146)
坏牌不一定输	(147)
让自己动起来	(148)
谛听花开心自乐	(150)
照亮别人的盲人	(152)
幸福峡谷	(153)
说说忧郁症	(154)
何必拿自己与别人盲目比较	(156)

幸福是什么	(157)
生命的韧性	(159)
信念无敌	(160)
处处为人即幸福	(161)
常败将军八诀窍	(163)
可爱的轻信	(166)
人生小悟	(167)
奉献与施舍	(170)
思考	(171)
心情最美	(172)
勇敢的孤芳自赏	(174)
人生一课	(175)
尊重他人	(176)
提醒幸福	(178)
一颗珍珠的诞生	(182)
人间要温情	(182)
淡泊	(183)
获取人生的最高价值	(183)
最后的微笑	(186)
另起一行	(187)
走在诱惑的路上	(189)
珍惜愤怒	(191)
“没有”的快乐	(192)
两种人	(193)
不受欢迎的四种人	(195)
此岸彼岸	(196)
寻找激情	(197)
活得精彩才快乐	(198)

使自己成为好人·····	(199)
没钱也好·····	(200)
向往·····	(202)
结交天下朋友·····	(203)
温馨·····	(204)
凡心·····	(205)
赞扬·····	(206)
不再热爱·····	(207)
留住时间·····	(207)
好人成群·····	(208)
生命是平凡的叠影·····	(209)
当我的忧愁降生时·····	(210)
踮自己一脚·····	(211)
美与心情·····	(212)
蓦然回首人生·····	(213)
清醒与糊涂·····	(214)
快乐与态度·····	(215)
敢于告别自己·····	(217)
走夜路·····	(217)
哭之趣·····	(219)
要自控·····	(220)
生活着是美好的·····	(221)
让我握住·····	(222)
什么是时间·····	(223)
创造奇迹的品格·····	(223)
人生·····	(225)
岁月耘思·····	(226)
青春感悟·····	(226)

哲人	(227)
感激生活	(229)
何不去登山	(230)
气质	(231)
寻找简单	(232)
青春的门槛	(234)
坚强与脆弱	(236)
别伤害自己	(236)
走得太近易失望	(237)
最苦与最乐	(239)
挽住岁月	(240)
何必忙着为自己解释	(241)
使你的心灵达到有效的目标	(243)
驾驭自己的命运	(248)
如果有人损害了你	(249)
跳出麻烦的有效方法	(250)
一位父亲的忠告	(251)
留一份坦然给生活	(253)
请留个小小的空间	(255)
辩证四题	(255)
生命的能力	(258)
淡淡一点的	(259)
心香一瓣	(260)
追悔	(261)
勇士	(262)
好奇	(262)
走过自己	(264)
为理想造句	(265)

以成人的方式和父母相处	(266)
低姿态进入	(268)
选择	(269)
吃苦也是一种资本	(270)
沟通	(271)
最大限度地利用大学生活	(272)
幽梦影	(275)
激发创造力的十种方法	(277)
社交吹牛术	(280)
以积极心理交往朋友	(283)
克服交友中的消极心理	(287)
保持精神健康	(292)
快乐是什么	(295)
心健与修养	(299)
心健与身健	(301)
受挫反应	(303)
心病自疗	(305)
忧郁自诊	(308)
改善情绪	(310)
情绪健康	(312)
消愁养心	(314)
心情美好青春长	(317)
潇洒度时光	(318)
消除寂寞	(321)
心理平衡	(323)
人生的甜蜜是期待	(324)
热爱我们身边稍纵即逝的美	(326)
世上没有陌生人	(329)

如何博取别人尊重	(332)
精明人为何失败	(334)
做一个正直的人	(339)
烦恼之根	(341)
排除紧张五十法	(342)
行使拒绝权	(344)
《幽梦影》语	(348)
清扫自己	(353)
天堂与地狱	(354)
医院里的菩提树	(356)
最好的消息	(357)
移动自己	(358)
自尊无价	(360)
安详	(359)
何妨适时“往回走”	(361)
藏心亭	(362)
亮出你自己	(365)
“平庸之辈”当如何	(366)
生命纹路	(368)
点一盏心灯	(370)
坏邻居	(373)
路与方向	(375)
不要吝惜掌声	(374)
快乐之门	(376)
步出行列	(378)
画外人生	(379)
成功,在下一步之外	(380)
捐赠天堂	(381)

勇气	(383)
商人的基地	(384)
不想知道自己的命运	(386)
没有最好的,只有更好的	(388)
自卑	(389)
学会低头	(390)
最高的礼遇	(391)
永远的坐票	(393)
好运气是你“想”出来的	(394)
做一个创造名牌的人	(398)
不是天意	(400)
朋友	(401)
心中的雨季	(404)
青春箴言	(406)
幽默给你智慧和喜悦	(407)
爱屋及乌	(411)
学会释怀	(411)
别样芬芳	(412)
珍藏快乐	(413)
轻装一身,快乐一生	(413)

准备充分才能“立”

人们常说“三十而立”，三十岁不论怎么说也是一个成人了，人照看自己责无旁贷，不应该再依靠别人了，但是，自立要有自立的本钱和能力。三十岁之前，你要做好充分的准备，才能真正立起来。

三十岁之前，你一定要干净彻底地消灭自己要当伟大人物的梦想，这种梦想至少有两大大害：一是让你无法心甘情愿地去做好身边的小事，二是让你总是对自己感到失望。

三十岁之前，你应该认清这样一个问题：所谓过生活，并不是与全世界的人打交道，而只是过得你身边有限的几个人，单位的上司、同事，家里的爱人、子女和邻居。你只需要集中精力处理好和这有关的几个人的关系就可以了。从这个意义上说，社会复杂不复杂与你没有什么关系。

面对上司的批评，你要有理智。因为有时并不是你做错了什么事而是上司为了显示权威，你不过是被当做了靶子。你一定不要为此而自我责备。所以有时上司会没来由地对你一笑，你也不必吃惊，这就是向你委婉地道歉。

不要企图和同事交朋友，友谊无法在利益的天空下生长，你要努力和同事建立默契的关系，但不要把这种默契误认为友谊。

三十岁前，你要学会沉默，最好在单位和同事们中间有一个“嘴严”的好名声。学会分辨“小人”，时刻牢记：宁可得罪十个君子，不能得罪一个小人。

三十岁之前，你不应再为人生观问题而苦恼，比如不再追问人活着有什么意义，即使喝醉了酒也不追问。

三十岁之前，不要再以自杀幻想的方式来排解暂时无法克服的坏情绪。最糟糕最可笑的方式是：设想自己死后别人都悲痛欲

绝。而克服坏情绪的最佳方式是忘记。

三十岁之前,争取不再使用“孤独”这一类感情色彩过于夸张的词语。

三十岁之前,要有勇气承认自己不勇敢,不聪明。因此,面对别人的勇敢和聪明,你就能心平气和地欣赏。

自己肯定做不了的事,要有勇气有礼貌地说“不”,比如,有人让你给他造高中毕业证,有人来请你去找公安局说情……你及时地说“不”,要比做不了却含糊其词地拖着强十倍。拖来拖去的结果是又得罪人又折磨自己。

三十岁之前,要逐步把睡眠控制在七个小时之内。入睡前想的不再是对当天没做好的事表示后悔,而是明天能做好的事,这样,你入睡就会更容易些。

如果你一直在抱怨工作不合自己的兴趣,那么一定要在三十岁之前完成调转;你一直在抱怨上司和同事,那么,一定要试着去做点什么去改善关系,实在无效再考虑调转。

娶妻生子,这些事情应在三十岁之前完成,如果你不想独身,不想不要小孩的话。四十岁还在接送小孩会让人感到力不从心。女性在三十岁之后生孩子会失去第二青春期。

三十岁之前,要有对钱财的明智看法:钱对我总是不太够花,这是平常人的正常感受,月收入 1000 块有 1000 块的消费水平,而月收入 10000 块则又有 10000 块的花法。钱不够花,你才应该更加努力地工作。

节省一个月的工资去做一件无声的好事,比如捐助一个失学儿童,或者捐助灾区。这种于你无伤大局的奉献会给自己带来非常积极的暗示:我是个好人。这种暗示有助于你的身心健康。

三十岁之前,要养成每天获得新闻的习惯途径,比如晚间新闻或早间新闻。不关心世界的人,很难真正地关心自己。

无论在哪里接电话,都要先说“你好”。

穿着整洁永远都不是坏事。

如果三十岁之前你帮不了父母忙，要善于给他们许诺。大多数父母对子女的要求并不多，有许诺也就足够他们幸福的了。

认识了新朋友，你想和他继续交往，一定要在两天之内打电话给他致以简单的问候。

你投射在别人身上的光芒 会百倍地反射回你的身上

光是在研究生院时的一位好友。他走到哪里，就会给哪里带来生气与活力。当你讲话时，他会全神贯注地倾听，让你感到自他听你讲话的那一刻起，他的身份就比以前更加重要了。不用说，人们都很喜欢他。

一个阳光的秋日，和光坐在自习室的老地方。我向窗外望去，注意到我的一位老教授正在穿过停车场。

“我可不想碰到他。”我说。

“为什么？”光问。

我于是就解释说，上个学期我和这位教授的关系就不太好——我不喜欢他提出的一些建议，他也不满意我所回答的一些问题。“除此之外”，我又说道，“那家伙就是不喜欢我。”光俯视着下面的过路人。“或许你想错了”，他说，“或许是在躲避他。你这样做，只因为你害怕，而他也可能认为你不喜欢他，因而他对你也就不那么友好了。人们都喜欢那些喜欢自己的人。你对他表示好感，他也会以同样的方式对待你，去和他说话吧。”我试着下楼去了停车场，我热情地问候教授，并问他暑假过得如何。他看着我，表现出十分吃惊的样子。我们边走边谈，我可以想象得出，此刻光正

透过窗户看着我们，在咧着嘴地笑。

光向我解释了一个如此简单的概念，简单地让我不敢相信从前的我竟不懂如此浅显的道理。和大部分年轻人一样，我对自己缺少信心，每一次和别人接触，我都格外害怕别人如何评价自己，其实与此同时，别人也在担心他人评价他们。从那一天起，我不再注意别人眼中的评价，意识到人和人之间相互沟通的需要——并与人分享一些自己的秘密。

每一次会面都会成为一次奇遇；而每个人的经历都是生活的一课。那些富人、穷人、有权有势的人与孤独的人，都如我一样充满了梦想和疑虑，并且每一个人都有一个独特的故事可以讲述，只要我们用耳朵去听。

我们放走过多少如此珍贵的机会啊！那些人们认为相貌平凡的女孩，穿着古怪的男孩——他们和你一样有故事要讲，也和你一样梦想着有人能倾听他们的故事。这就是光所懂得的道理：先喜欢别人，然后再提一些问题，看看是否你投射在别人身上的光芒，会一百倍地反射回你的身上。

有一种生活象飞翔

一

你坠入了世俗琐碎的生活，无论你多么有成就，你还不快乐，你缺少了什么？你开始埋怨，怎么一觉睡到大天亮，你需要与白天无关的梦境，你的音响已落了一层厚厚的灰。有一天，你咬咬牙给自己放假，你怀着奇妙的心情，随便打开一张唱盘，是萨拉萨蒂的小提琴曲“流浪者”，悠扬空旷的荒原，画面如汨汨泉水，流过你的心田，琴弦随着你的心震颤，你的心欲飞，你突然找到了创造的利剑，哦，那是一种想飞的欲望！