

交际与口才 小丛书



心理王国面面观

JIAOJIYUKOUCAI
Xiaocongshu

XIN

Jiaoji Yu Koucai

LI

Xiaocongshu

WANG

Jiaoji Yu Koucai

GUO

Xiaocongshu

MIAN

Jiaoji Yu Koucai

MIAN

Xiaocongshu

GUAN

慧之编

上海三联书店

心理王国面面观

编 者 / 慧 之

责任编辑 / 汪 宇

装帧设计 / 鲁继德

责任制作 / 朱美娜

责任校对 / 吴 雯

出 版 / 上海三联书店

(200223)中国上海市钦州南路 81 号

发 行 / 新华书店 上海发行所

上海三联书店

制 版 / 上海申亚出版发展公司

印 刷 / 上海师范大学印刷厂

装 订 / 上海市印刷七厂一分厂

版 次 / 1998 年 10 月第 1 版

印 次 / 1999 年 2 月第 2 次印刷

开 本 / 850×1168 1/32

字 数 / 160 千字

印 张 / 5.75

印 数 / 11,501—18,500

ISBN 7-5426-1157-7

G·308 定价:8.00 元

比大千世界更神奇、更复杂的是人的心灵世界。本书将带你去心理王国探秘。“热线篇”，由心理学专家为读者解答心理困惑，解除人生烦恼。“操作篇”，是心理学专家为交际中遇到障碍的读者送上解开难题的金钥匙。“共舞篇”，是心理学专家为希望获得亲情、友谊的读者送上他们的建议。“袖珍篇”，在阅读一个个小故事中，轻轻松松地学到许多心理学知识。

本书通过种种心理现象的透视和分析，帮助你建立良好的人际关系。

序

● 方克强

亲爱的读者,当你打开这本书的时候,也许你会感到熟悉而亲切,也许你充满陌生与好奇,但无论你是老相识还是新朋友,“交际与口才”这艘双体渡船已经把我们联结在一起了。

编辑这一套共五本的“交际与口才小丛书”,是《交际与口才》杂志创办五周年的一个纪念。一本杂志是一个有机的生命体,是一个共同的精神家园,从呱呱落地、蹒跚学步到茁壮成长,其中凝聚着编者、作者、读者的心血、才情与关爱。尤其是广大读者以各种形式(包括批评与建议)表达的发自内心的支持和鼓励,是我们杂志立足的基础、活力的源泉和前进的燃料。

这套小丛书是从《交际与口才》杂志五年来(1994年至1998年)发表的文章中精选而成的。《交际沙龙》、《能说会道》、《心理王国面面观》、《幽默语彙》、《校园内外交际》的书名取之于杂志广为读者喜爱的五个“名牌栏目”。选录的文章,大多短小精炼、生动活泼,富于生活感受,切中现实课题;或出自名家之笔,或是读者习作;既有理性的甲乙丙,也有情感的原汁原味。可以说,这套丛书体现了面向青年、面向大众的办刊方向以及实用性、知识性、情趣性、参与性的宗旨,是杂志五年来内容精萃的一次检阅,是步入交际与口才“快车道”的一条捷径。

围绕“交际”与“口才”这两个主题,五本书又各具特点。《交际沙龙》针对日常生活中带普遍性的人际关系话

序

题,尤其是每个人在现实交际中都可能遭遇的疑惑、尴尬、矛盾与难处,结合具体事例,谈论处理与解决的一些原则、方法、技巧及注意事项,对尚在求学或刚跨入社会的青年更有启示与实用价值。《能说会道》涉及口才表达的方方面面,从演讲到辩论,从机智的隽语到幽默的谈吐,从礼貌用语到拒绝的技巧,从语言的陷阱到广告语的错失,提供了多角度提高口才的知识和训练。《心理王国面面观》专叙现实交际中的心理问题及其处理的方法,如何面对冲突与挫折,如何克服自卑与孤独,怎样进行自我心理调适,怎样治愈心理障碍与创伤,都有具体的行之有效的一套办法;两位主要撰稿人都是这方面的专家,朱建军是心理学博士,王裕如是心理咨询师。《幽默语弹》是极受读者喜爱的专栏作家淳子、安哥与广大读者参与的结晶,巧问妙答,斗智竞技,机警幽默,既增长知识、磨炼心智,又是娱乐天地、交流场所,要问究竟是妙弹、导弹,还是臭弹、傻弹?只有读后方有发言权。《校园内外交际》则主要选入了青年学生的作品,文笔稚嫩而又清新,内容朴实而具生气,情感真诚而富回味,往往从自己亲闻亲历的一些生动事例中发掘出点滴闪光的交际经验与人生道理,读来似有生活的轻风扑面,有趣有益。

在改革开放的社会里,善于交际、长于口才是一个现代人尤其是青年人应具备的素质。成功不但依靠坚实的专业知识,也离不开良好的人际关系与口才的长进;交际与口才也不仅是掌握一些方法、技巧,更需要真实、真诚、真理。让我们以此共勉。

受交际与口才杂志社社长邹嘉骊的委托,写就以上序言。

1998年9月



目 录

热 线 篇

拯救为“学费”而沉沦的灵魂	王裕如	3
“明天我是否依然存在”	王裕如	6
海外妻子的悲伤	王裕如	9
越飘越远的“爱”	王裕如	12
在分居的日子里	王裕如	15
收回你的那份爱	王裕如	18
新嫁娘的秘密	王裕如	21
她为何“怀疑人生”	王裕如	24
如何叩开她的心扉	王裕如	27
他为何毁已害人	王裕如	30
逃家女生留下的问号	王裕如	33
找一个欣赏你的爱人	王裕如	36
“精品女孩”磨难多	王裕如	39
不是为了爱情	王裕如	41
撒谎女孩的忏悔	王裕如	43
她为何远离异性	柳友荣	46
面对不幸不要背过脸去	王裕如	49

操 作 篇

我们拥有共同的……	朱建军	55
-----------	-----	----



做自己的局外人	朱建军	58
以苹果为镜	朱建军	61
学习感谢	朱建军	64
“没事找事”社交术	朱建军	67
人名记忆术	朱建军	69
投射:看透别人的心理技术	朱建军	72
脸皮不磨不厚	朱建军	75
“猴子技术”的妙用	朱建军	78
对付头脑里的监工	朱建军	81
“破唱片”法与“雾障”法	朱建军	84
心理训练:“角色扮演”法	裔 升	87
社交训练:现实检测法	朱建军	90
社交妙术意译法	朱建军	93
借情法让你在交际中常胜	朱建军	96
“观想本尊”法	朱建军	99
别忽视生活送给你的礼物	朱晓琳编译	102
学会“内在自我”的放松	张安腾	104
你如何享用“生活馅饼”	裔 升	107
“激情”的理智抑制	朱华贤	109
摆脱怯场的阴影	罗 西	112
所向无“敌”之术	朱建军	115

共 舞 篇

以诚心与友共舞	叶 斌	121
我怕父母待我好	叶 斌	124
我和新妈妈合不来	叶 斌	126
“上风”还是“下风”	叶 斌	128

失了钱,可别再失了朋友	叶斌	130
没有可靠的朋友怎么办	叶斌	132
对朋友反倒会发火	叶斌	134
第一印象会骗人吗	叶斌	136
为何总交上不忠的朋友	叶斌	138
如何给人留下好的第一印象	叶斌	140
我还能找到知交吗	叶斌	142
突破交往时的感觉障碍	叶斌	145
如何面对别人的赞美	叶斌	147
当管理者进退两难怎么办	叶斌	149

袖珍篇

你认识琼瑶与三毛吗	(台湾)孙明明	155
不诚实害你说错话	(台湾)孙明明	157
在爱情中重生	(台湾)孙明明	158
一边玩笔,一边说谎	(台湾)孙明明	159
解剖《霸王别姬》	(台湾)孙明明	160
拍团体照时你站在哪儿	(台湾)孙明明	162
站在电梯里你会选什么位置	(台湾)孙明明	164
你有挫折感吗	(台湾)孙明明	166
多情如猫王 性感如玛当娜	(台湾)孙明明	168
有颗男人心的小女人	(台湾)孙明明	169
用一百万元卖掉自己	(台湾)孙明明	170
玫瑰花里的秘密	(台湾)孙明明	171
老板把你“放在眼里”吗	(台湾)孙明明	172
努力紧张	朱建军	173
她是一棵大白菜	朱建军	174

目

录

热
线
篇



拯救为“学费”而沉沦的灵魂

● 王裕如

只为说事，不为记人。我耳边回响着的是小姐们甜美的嗓音，心头盘桓的，却是她们忧伤的故事。于是我一个一个地为她们起名，一次又一次地与她们讨论，为的是解开她们的心结，也为了满足我那份热心。

尹乔9岁时，母亲便离她而去成为故人。她跟着父亲住在爷爷奶奶家里，虽能温饱却无欢乐。爸爸是个懦弱的人，甚至于在爷爷奶奶面前，也不敢维护独生子女应有的权利。为什么会是那种样子的呢。过了18岁的生日之后，父亲才给了尹乔谜底：原来父亲并非是爷爷奶奶的亲生子，他曾是一个弃儿，被他们收养。为了那份养育之恩，父亲的心头一直怀着歉疚之心，天长日久，便成了一个被尹乔认为是“懦弱”的人。俗语说，“强将手下无弱兵”，可是在家庭生活中，却有着“强母手下出弱女”的现象。反之，父亲弱了，子女便强。尹乔就是一个羸女孩，她不堪家中的沉闷而向往独立。

尹乔初中时代成绩一直很优秀，她梦寐以求的便是能成为一名大学生。然后硕士、博士一直读上去，将来当个工程师。但是几乎被生活的负担压垮了的父亲则希望她读完初中就考职校或者中专。早点毕业早日工作可以减轻老爸的负担，并能赡养老人（爸爸面临着下岗的威胁）。即然父亲无法理解自己的心愿，尹乔就只有走自己的路。她终于还是报考了高中，继续求学。在一次与父亲的冲突之后，她离家而去，声称要靠自己勤工俭学养活自己，偿付学费。读完高中、再考大学。

灯红酒绿的上海到处都有打工的机会，可有哪一种活是适宜一个高中生干的呢！白天是紧张的学业，晚上是“题海战役”。只有在人们开始入睡的时候，她才有空到灯火长明的娱乐场所去陪谈、伴舞，以换取小费，作为明

熬

线

篇

◇ 日的开销。但是就这样打工要维持生计也是艰难万分。因她没有住的地方。在一个她常去的地方，有一位常相遇的青年，对她很有好感。尹乔了解后，知他是一位25岁的生意人，品貌性格都还不错，便生了投靠之心。至少，与他同居，可以免了房租，还可不愁衣食。

“你爱他吗？”我问尹乔。

“不是爱他，也不是不爱他。至少我对他有好感。在这以前，我一直守身如玉。”尹乔这样地坦言。

然而这位先生与她同居之后才知道尹乔还只是一位高中生，为学业与生活费用把自己作为“人质”。他是一位有着绅士心肠的青年。对于这样的“交易”很是不安，但他自慰内心里是爱着尹乔的，在这样的矛盾心情中还是与她同居了。

尹乔说：“这里面肯定是有交易的成份，但是我选择他而不是别人，这也说明了我对他是有感情的。但是，半年过来了，他给我的生活费用越来越少，他嫌我过于浪费。我想求询的问题是，如果他离我而去，我该怎么办。”

她还补充说明很可能会去重新寻找一个不讨厌又有钱的人来维持自己的生计与学业。

尹乔真是一个奇怪独特让人心疼又着急的女孩。为了继续学业不惜牺牲自己少女的身体，轻易地把自己交换了。我再怎么说她，这毕竟已成事实难以挽回。我所能做的，只是告诉她，这样的“交易”于她太亏，损失太大。她失去的是身体的圣洁、情感的真诚与人格的独立完整。其实，尹乔有好多种方法来改变自己缺少基本生活来源的困境：她可以利用双休假日与晚间空闲时间去打工。推销员、营业员、公关、文秘、电脑、家教，都是尹乔力所能及的工作。如果尹乔文字基础较好，还可以学着写作，作一名自由撰稿人，写出当代青年的心声，也不失为一条途径。再则，尹乔可以考虑去报考不收学费、还有生活费补贴的师范学院与师范大学，这样可以缓解没有生活来源的困难。

我认为尹乔轻率地离开家庭，又无可靠稳定的谋生职业，这本身就是一



种失策。父亲与老人也许不能使你事事顺心,但毕竟还有生活保障。生活中有冲突并不可怕,问题在于你是否有能力去面对矛盾、解决冲突。尹乔的逃避行为本身就说明了她的性格与心理上的脆弱。过分要强的心理动机是自信不足与自卑。尹乔反省过吗?尹乔想回家吗?如果想,就别再犹豫。回到家中,总还有亲人的关怀可为你解难。

尹乔说怕自己已不再能适应节俭艰苦的生活,曾经有过的生活方式诱惑着她让她重蹈覆辙,她心中好为难。她受了这样的诱惑是因为她太幼稚了,太不成熟。真正独立完整成熟的人有能力去实现自己的人生目标而不会轻易去依赖他人。钱对于人生是很重要的,但是在无生存危机的情况下,又何必为了得到更多而玷污自己。温饱是生存的前提,而自尊却是发展的基础,一个不自重的人,又怎能成为一个优秀的人。尹乔想要成为一名工程师或艺术家,首先要学会做一个有尊严的人。否则,读完博士后,又能怎么样?

燕

线

篇

“明天我是否依然存在”

● 王裕如

梅姑妈陪着从浙江慈溪远道而来的侄子何先生，来到了咨询中心。何先生是一位二十四五岁年龄的帅小伙子，刚从部队复员，现在县机关工作。富态的梅姑妈不住地说她的侄子好胡思乱想，在读书时便整日恍恍惚惚，都说是出去当了三年兵好些了，没想到这次刚回家乡，这“病”又犯了。梅姑妈是上海人，她知道这里有咨询中心，便把侄子拖了来。我要求梅姑妈暂时回避，留下何先生单独诉说他的“胡思乱想”。

何先生有些腼腆，因他无法用确定的字眼来表达自己的思想。“明天我会变成什么样子呢？”他问。因为他总是担心，一旦自己放弃了考虑“我是谁”这个问题，他就无以感觉自己的存在。经过咬文嚼字的辨析与剥笋似的一层层的反证，我终于弄清楚了，困惑他多年的那个念头，便是他何以时时感到自己的存在。他说，比如当他在机械地工作时，他就只是个运动着的物体，而不是一个思索着的自觉的人；当他反过来察看自己的这种状态时，便发现那时的他，迷失了自我，也无所谓存在。所以，他的问题便是“明天我是否依然存在”。因为他不知道明天的自我意识会否那样强烈，明天的他会否成了一个机械的物体。明天的他是否今天的继续……于是在他的心灵里，便烙下了如此多的迷惑，而这些对于生命、意识与存在的努力探索，令何先生的家人包括梅姑妈大惑不解，他们是根本不可能理解他思索的这种哲学命题，因此私底下都认为他的脑筋有了毛病。而何先生作为一个小城居民，作为一个县城的高中生，自然也是无法解答如此深奥的生命问题，于是他在百思不得其解之后，带着这些问题去军队服役。军队紧张激烈的生活，淡化了他对这些问题的思索，忙忙碌碌地过了三年，回到了家乡，这些问题

便更严重地困惑着他,致使他对自己的状态产生了怀疑。他问我:“我是否有些儿不正常?”

我首先为他解除疑虑:他是一个很正常,并且是悟性极高、天资很好的青年。他提出的,既是很原始、又是很高深的关于人类生命与生存的哲学问题。只是由于他在这方面所知不多,都只凭个人苦思冥想,所以才误入歧途,觉得压抑、彷徨、痛苦。

有些哲学家认为:在意识时才是存在。按照此理论,才有了笛卡尔的名言“我思故我在”流传至今,当每一个个体意识到自己的生命存在时,都会很自然地产生自我意识。这种自我意识的觉醒,便表现在他知道“我是谁”,“我的人生道路该如何走”,“我的人生目标是什么”,“我最终会死亡”等这些生命的兴衰存亡的规律。每一个人在他的生命开始时,便已有着他自己的运行轨迹,这是由他的出身环境所限定。一般而言,在他正式工作以前,基本上是按部就班,由既成的生活秩序推进着走。“自我意识”更多是体现在一个人对自己的人生道路及为人处世的选择方面,而非时时处处让“我”字占满心房头脑。古人说“吾一日三省吾身”,也不过在一天中有三次检点自己以合理想目标。生活的状态应该是由不自觉到自觉,最后到不假思索,手到拿来。那是一种刻骨铭心的追求化为人的自然举止,不现痕迹无招无式的绝招,而那种理想却从未消失,并始终高悬不灭。这便是那种既自觉又自由的状态。一个人倘若心中时时涌出一个“我”字,不这样便心不安,他便是因为过于狭窄而有了“强迫性倾向”,他便应该好好学习,去认识生命现象、社会结构、精神与物质等诸多关于生命存在的理论,以解除种种假象,去除痛苦,获得真知。这虽难以达到那种“无相、无念、无住、无我”的大乘境界,亦可放松一心为“小我”而苦虑之念。

何先生为何会陷入如此的迷阵中去呢,我揣测是他天资聪颖,心思灵巧,富有思想之故,才会有不安现状之心。既然不甘于寂寞,又缺乏足够的自信改变自己的命运,于是看着时间一天天地淌过,却无良策发展自己一展宏愿,因此便有“把握不住自己的命运”之憾。这种遗憾被掂来量去,变成了



然

线

篇



焦虑情绪，仿佛一天不“束发锥股”激励自己，这一天便是白活了，唯有天天立志，心中才稍有安慰，感觉才会安全。我也许对何先生批评得比较尖锐。不仅是他，还有一些常会犯迷糊的青年男女，他们常会迷失在不尽如人意的现实中，稍不如意就不知自己是在梦中化成了蝶还是蝶在梦中变成了人。这是由于脆弱的意志带来的退缩心理。有人甚至想退化成孩子，或者退到母亲的子宫，以逃避人生的责任。其实，人生如逆水行舟不进则退。每个人都需要努力，越退缩越胆怯，越是心惊胆战，越是惶惶不可终日。要发展要进取不是靠常立志而是要常奋斗。只有确立了人生的目标和理想，并坚持不懈地努力，才会有一片好心情。人生的理想是一片蓝天，自我发展的要求是原子核能，而知识与力量则是火箭，它藉着自我实现的动力，引爆自身射向空间，以完成生命发展的使命。

梅姑妈领着何先生走了。他的眼中，少了些来时的惶惑，却多了一层深思。愿他能跨越这个沟坎，早日长成参天的大树。

海外妻子的悲伤

● 王裕如

春日的中午，很意外地接到了洁从机场打回来的电话。她说，本来想悄悄地从日本回来，又悄悄地原路回去，不想惊动任何朋友。但在起飞前的几个小时里，她居然产生了很冲动的愿望，想与我见上一面，而这一愿望已被她压抑了许久。接了电话后，我匆匆地赶到候机大厅，见到了离别数年、百感交集的洁。

洁比三年前去日本时显得更加丰满滋润。披肩的秀发衬着红扑扑的脸，任你怎么也猜不到她是一个有了孩子的母亲。从她泪花迷漓的眼中我似乎又看见了三年前的洁，穿着白色毛衣，在为学生上艺术体操课时的矫健身影。那时，她是学校的教师。然而洁是个要强的女子。在女儿生了重病，花尽了他们夫妇教师生涯微薄的积蓄以后，她便发誓要去挣大钱。她的兄弟在日本打工，为她办妥了所有的手续，30好几的洁毅然辞去了工作，踏上了东渡的航船。从此她的人生就像一叶小舟，在生活的汪洋大海中，孤独地颠簸流离。

在日本的生活是不用细说便能想象的。男人们挣的是力气钱，女子挣的便是血泪钱。洁从早到晚，学校、餐馆、寝室，三点一线，像头蒙眼的毛驴周而复始地循环奔走，再无其他的乐趣。怀着对孩子的刻骨铭心的思念，她疯狂地工作。她想好了，只干二三年，就回家去，买一套公寓房子，陪着女儿贝贝，辅助老公科研，安享天伦之乐。余下的钱放进银行，以防孩子再发生意外。等孩子稍大一些，洁打算再找一份工作，以去后顾之忧。

如今，三年过去了，当洁怀着激动的心情，怀揣着大把的钞票，兴奋地踏上故乡的土地时，她多想大哭一场，以期葬送在日本不堪回首的伤感。

燃

线

篇