

《心灵鸡汤》之后的再度震撼

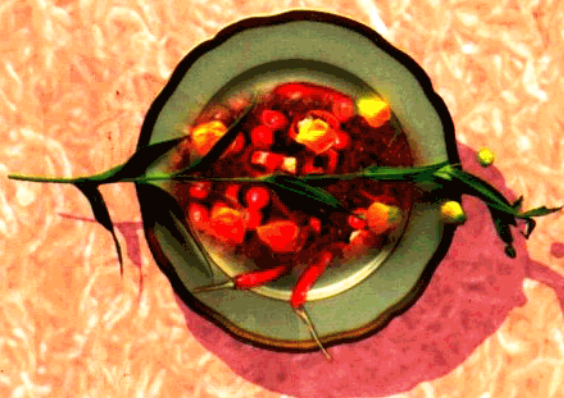


心灵药铺

I

■让心情开朗的处方■

爽心粉



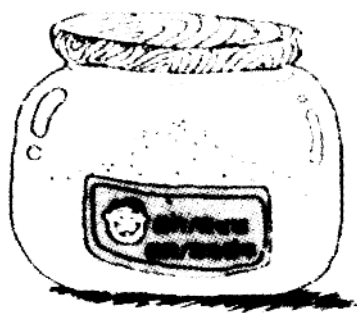
洁 编著

头大学出版社

心灵药铺系列

爽心粉

林洁 著编



汕头大学出版社

粤新登字 15 号

图书在版编目(CIP)数据

心灵药铺系列:

《爽心粉》、《爱情水》、《元气汤》、《忘忧草》 林洁 著编
—汕头:汕头大学出版社,1999.4

ISBN 7-81036-347-6/Z·11

I. 心…

II. 林…

III. 心理健康——自我调适

IV. B84

汕头大学出版社出版

(广东省汕头市汕头大学内)

广东番禺官桥彩印厂印刷 江苏省新华书店发行

1999年5月第1版 1999年5月第1次印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张:26.5

字数 440千字 印数:1—5000

定价:50.00元

系列策划：佳友

责任编辑：尔迟

封面设计：刘亮桂

◆ 关于心灵药铺 ◆

- 继承《心灵鸡汤》的优良风格。
- 感人肺腑的心灵故事，滋润心灵，增长智慧，祛病驱魔。
- 先吃药，后喝汤，大有裨益。

目 录

序 言.....(1)

第一章 工作篇

从工作中寻找生活意义(13)

用低层次的方式泄愤(15)

萌生辞意时的苦撑法(17)

过于忙碌而痛苦时的心灵诊所(20)

在公司中感到疏离感时的处世术(22)

不信任公司的人际关系时
 如何东山再起(25)

因职场 OA 化而感到痛苦的压力消除法(27)

被流言所伤的聪明因应法(30)

认真工作却得不到认同的失地收复法 ... (33)





- 如何避免被烙上工作无能的烙印 (35)
- 不会遭部属怨恨的叱责技巧 (38)
- 活用部属对自己的批评 (40)
- 如何迁就意气不合的上司 (43)
- 如何与唯独亏待自己的上司相处 (46)
- 为了成为果断之人应有的想法 (48)
- 决定能否成为领导者的性格 (50)
- 将钱不够用当成工作能源的转换法 (53)
- 使交涉对手上钩的方法 (55)
- 在人事异动中受到打击时如何东山再起... (58)

第二章 人际关系篇

- 自以为难以交到好朋友者的社交术 (63)
- 如何与讨厌的人交谈 (65)
- 觉得被人背叛时的聪明生活方法 (68)
- 技巧利用劲敌意识及自卑感 (69)
- 不擅交际者的变身术 (72)

- 第一印象不佳的改善法 (75)
- 不擅交际也能凸显良好印象的技巧 (78)
- 有求于大忙人时应采取的方法 (80)
- 错在自己时的失地收复法 (83)
- 攸关颜面时的处理技巧 (85)
- 技巧说服强硬对手的方法 (88)
- 口才不佳也能畅所欲言的方法 (90)
- 如何应付擅于贬损他人的人 (93)
- 在异性面前怯场脸红的改善方法 (95)
- 能打动异性的“茂太式交际术” (98)

爽心粉



第三章 夫妻篇

- 应付妻子爱理不理时的逆向疗法 (103)
- 不再介意太太讲长电话的方法 (105)
- 认为婚姻失败时的思考转换法 (108)
- 克服夫妻倦怠期最好一同旅行 (110)
- 辨别“贤妻”与“恶妻”的要点 (113)



吵架不留后遗症的方法	(116)
避免夫妻生活陷入呆板的方法	(118)
轻松接纳妻子的善妒心	(120)
成为婆媳夹心时的对应方法	(123)
轻视女人的直觉只会使自己吃亏	(125)
防止夫妻口角的“善意谎言”	(128)
外遇又不被妻子发现的方法	(131)
与有恋父情结的妻子和睦相处的方法	(134)
零用钱不足时的聪明交涉法	(136)
家有女强人的自强之道	(138)
发现妻子有外遇时的精神稳定法	(140)
如何与唠叨的妻子相处	(144)

第四章 人生篇

对事情不再感动时的感动法	(149)
简单发泄心中不满的方法	(151)
逃避忧心生病的方法	(153)

- 逃避失眠的方法(156)
- 写给苦于戒烟、戒酒的人(158)
- 喝酒不醉的技巧(161)
- 建立美好人生的金钱使用法(164)
- 快被自卑感压垮的克服法(166)
- 缺乏自信的自救术(168)
- 如何逃避无谓的孤独感(171)
- 如何逃避无谓的自卑感(173)
- 被逼入逆境的翻身法(176)
- 陷入低潮时的克服法(178)
- 以自我步调生活的要诀(181)
- 逃避对于“老化”的不安(186)
- 生病前还来得及的运动生活(184)
- 老后也可精神饱满的保气法(189)
- 技巧克服“厄年”的方法(192)

第五章 亲子篇

- 让孩子认为老爸有一套的方法(197)





不唠叨又有教育性的方法	(199)
因气愤而责骂孩子后的补救法	(202)
告诫无效时的有效处罚方法	(205)
不使独子任性的管教法	(207)
轻松使孩子的能力得以成长的方法	(209)
改善亲子关系的方法	(212)
平常就培养亲子间沟通的方法	(215)
可以仿效椎名诚式的子女教育法	(217)
单身赴任时的子女教育法	(219)
如何为即将应考的孩子设想	(222)
如何将长子培养成够资格的接班人	(224)
避免孩子饮酒、抽烟而误入歧途的方法	(227)
不让孩子的金钱观变得随便的方法	(229)
顺利解决升学问题的说服术	(232)
孩子要求个人房间时的解决法	(234)
孩子的最佳穿着术	(237)
如何恢复父亲在家中的权威	(239)



序 言

任谁都听过《心中的忧愁要抛向何处》这首流行歌。

“忧愁”这个名词，是日本人最喜欢的用语之一；它蕴含了雨、雾、泪、悲、湿及哀凄等意思。重感情的日本人所喜好的字眼，全都凝聚在这首风靡一时的流行歌中。这是在长苔多湿的风土下所培植出来的特别情愫。

日本人总是喜欢将自己浸泡在“忧愁”之中，甚至还有乐此不疲的趋势。刚开始是因为悲伤而流泪，后来就干脆在泪水中取乐了。

但是“忧”或“愁”在字典里的解释，是“心情不开朗”，或“痛苦、悲伤”的意

思，怎么能长期以此为乐呢？若不能将“忧愁”化解、排除，于身于心都有不良的影响。所谓的“去忧解愁”，也就是“散散心”的意思。

当然，每一个人都会感到“忧愁”，如果不知道“忧愁”为何物，那么，这个人一定不是普通人，甚至不能称之为“人”。这种没有感情的人，与没有自卑感或没有嫉妒心的人一样，都不是人！

本书的主旨，就是希望能化解每个人都会有的种种“忧愁”。

从另一个观点看，这也可以说是一本教人如何因应所承受的压力，如何减轻压力，以及如何与压力共处等问题的 know how 读本。

具体而言，我们要按照与每个人息息相关的：工作、人际关系、夫妻、人生及亲子等问题，进行实际的思考。

据说，疼痛是身体上最大的压力，在精神上则是孤独与寂寞。

在 1963 年初，日本著名心理医生斋藤先生获得巡逻视察苏联各地精神医疗设施的许可。当他来到黑海沿岸的苏区(Sochi)时，却开始牙痛。除了苏联民情与西欧社会不同，可能会造成精神上的疲惫之外，硬梆梆的食物也助长了他的牙痛。由于行程非常紧凑，没有接受治疗的空档。加上夜夜难以成眠，三餐又食不上咽，每天过得痛苦极了。好不容易回到了莫斯科，就立刻到牙科诊所就诊，并且将牙给拔了。

在没有麻醉的情况下，他们就硬把斋藤长得极为牢固的牙齿拔掉了。当时一股剧痛直冲脑门，可是牙医师却强调不麻醉的话出血量较少，而且也有利于牙龈的复原，说得斋藤毫无抗议的余地。

其后为期约一个月的欧洲、中东及东南亚的旅行，也不算“太健康”，因为压力极有可能带给身体某一程度的影响。

此外，去年秋天，他应邀到维也纳发表演讲。工作结束后，到了意大利，预定经由

威尼斯、米兰再回国，并且在出发前，就订好了 A 航空公司米兰 - 东京的机票。

各位都知道，搭乘国际线的班，必须在搭机前再确认一次，斋藤在预定由米兰出发的三天前到达威尼斯。虽然曾在威尼斯过境数次，但这回却是 30 年来再次住宿于当地。

抵达饭店后，为了向航空公司确认搭机，就询问柜台人员 A 航空公司的办公地址。可是，这么一个观光客云集的大都市，航空公司竟然不设办公处。于是柜台人员告诉他，他会代为询问，斋藤便将机票交给他。他低头看了一下机票，笑容可掬地说“一切没问题”。然后，以半强迫性的口气告诉斋藤，晚上到面海的阳台餐厅用晚餐，他会为斋藤订好位子。

我这才稍微放心地到街上散散步，并且乘坐游艇渡海到摩拉诺岛 (Mulano)。斋藤在黄昏时分回到饭店，先前那位柜台人员便向他招手，这时他心中升起了不祥的预感。不

久之后就应验了。

工作人员摇摇手说没位子了。这真是开玩笑。他是请东京一流旅行社代订的头等舱机票。主要就是因为他有非常重要的事，非在星期天回国不可。

来程是从东京搭 B 航空公司的班机飞往欧洲，所以 B 航空公司应该负起旅客订票的责任才对。于是，他便要柜台人员打电话与 B 航空公司进行交涉。斋藤花了很长的时间沟通，结果仍然耸肩地说“还是没有位子”，原因出在重复订位(double booking)。倘若他有充裕的时间，这也可能是一次有趣的经验，而且唯有经历各种事件，才能使他的好奇心得到满足。但这次实在是时间难以容许，真是让他坠入进退维谷的心境；他的眼前顿时也变得一片黑暗。

那位柜台人员很难过地告诉他，最后的手段，就是打电话给东京的旅行社，然后还加了一句：“没关系，船到桥头自然直，今晚还是在阳台餐厅好好享受一顿美味的晚餐



吧！”

斋藤以悲伤的心情表示(可能也真是如此)说:“没什么食欲!”

柜台的其他人员听到他的话都笑了,但他仍然感到求助无门的孤独感。

为今之计,就是打电话到东京的旅行社,他计算好时差,就把闹钟订在凌晨两点半,这是旅行社员工上班的时间。

他在房间中打的直拨电话一下子就接通了;以前不是这样的,真是难能可贵。更高兴的是经办票务的职员也在,他立刻把情况告诉订票员,对方先说了“真是糟糕”,然后就说由他来设法,随即便挂了电话。

早上6点对方打了电话过来,说A航空公司的经办人一直顾左右而言他,结果仍不行。于是就建议他变更行程,先搭某航空公司的班机从米兰飞哥本哈根,然后再改搭某某航空公司回东京。不过,他自己也亲自跑了一趟在米兰的A航空公司予以确定,至于新机票,就在B航空公司去换。

如此一来就安心多了。而且刚好也很久没经过哥本哈根的机场，所以就兴起了去走一趟也好的心情。

就在斋藤要搭火车离开威尼斯的隔天早上6点，东京旅行社又打来电话了，话筒中传出对方兴奋的声音，他说经过向B航空公司的紧迫盯人，终于按照最初的预定，拿到A航空公司的机票了！所以他到达米兰后，只要前往A航空公司确认即可，B航空公司就不必去了，并且告诉他A航空公司的订票号码及座位号码。

他乘坐水上巴士到达守护神(Santa Luichia)火车站，倾盆的大雨，似乎是想为他洗去厚重的孤独感和寂寥感。一直到他在米兰上了A航空公司的班机，坐在位子上系好了安全带，这种不安感仍然无法完全消失。

结果就如对方所说，他真的按照原定时间返抵国门，可是，只要一想到在威尼斯度过的那两天，心情总是开朗不起来，说实