

游乾桂〔著〕

心的發現

《自我心理勵志，改變人生》

小蕙書房
Sheau Shui

心的發現

游乾桂〔著〕



自序

一個綠意盎然的午后，我和一位出版界的朋友相約在新學友書香園，洽談出版事宜，席間他說了一句令我省思的想法：「出版應走向精緻化！」

對於此等說法，他也許僅是順口一談而已，但對我來說，卻是一種令人喜悅的創意。於是我偷偷地將它記下來，回家之後並反覆地思索箇中的意涵。也許是心煩吧！當時並無所獲。

直到有一天我才頓悟，所謂「精緻化」應該是指快速扼要地掌握新知！也許如此的定義稍顯偏頗，但對我來說卻是一種啟示，它讓我重新走入知識的殿堂，著手於心理新知的引進工作；也就是說，將自己目前所得的最新外文資料，加以整理、濃縮。

老實說，這是一項吃力不討好的工作，因為其間必須花掉大半年的時間整理與閱讀，這也正是它最後慘遭我擱置的主因。

遺忘了大約半年餘，才讓一襲涼爽的春風，將這等記憶從封凍中拾起。這一次我可認真多了，除了將原有的資料重新彙整之外，並定下了奇妙的身體語言、心理萬花筒、心理新知、研究室傳真、家庭錦囊等篇名及其大綱，寫作自然也從此刻開始了。

不瞞你說，要想將一篇三、五千字的英文稿整理成六百字的中文稿，委實不是一件易事，因此進度一度緩慢下來。

寫稿最重要的先決條件是——回饋。於是將它們陸陸續續地發表於《民生報》、《中國時報》、《快樂家庭》以及《父母親月刊》中。如此一來，創作的意願可就強烈多了，不出半年，一本書的雛型便已然湧現。

如此因因緣緣，確實有點兒複雜，但它卻是這本書的最大動力。最後希望你在閱讀本書之餘，也能覺得斐然成趣。

改版序

連續出版了《心靈醫師》、《用心療心》、《用佛療心》（87年金鼎獎優良圖書推薦獎）、《背叛死亡》（86年度新聞處優良好書獎）之後，曾有媒體問我，這樣的書不是很難懂嗎？沒有一種更通俗的寫法嗎？這一點，我非常同意，那種書本來就是一種「生命的學問」，圓夢的心情多於治療讀者的期待，必須正襟危坐才能窺見其中的意涵。

不過這也是它的缺失，無法精準地說明一套屬於升斗小民的寬心處方，它不屬於常處壓力狀態的多數人，作為心理醫師，最期待的莫過於能幫助更多的朋友。如果書也能成為治療的藥，這種方法很Q，決定順著這種思路思索，把診療室裡的治療變成「紙上門診」，如果把這種概念再予以擴充，也許一套書，便成為一間「臨床心理醫院」。

看來像似一篇散文，或者心理知識，但卻隱藏一種心靈處方，讓人從明白「心理百態」中

治癒心情，這本書提供的其實只是一個小小、小小的生活「新方式」，用一種改變去換來另一種可能。

多有趣的聯想，也許正是一個人可以實踐的夢想。

心理治療的精髓是什麼？

我突然想到「變」字，變的背後所隱藏的正是無限可能的意思，變的背後也許是不變，但有更多的變，不變的背後卻只是不變。

《易經》所言的「窮則變，變則通，通則久」，或可稱做一套新興心理治療的結語。

變，應該有兩種方法：一是自己改變，一是他人幫你改變，它們互為結果；自己改變的人不是憑空，書就是媒介之一，閱讀一本三百頁的大書，不可能字字有用，只要有一種方法，讓你跨越障礙，就算功德圓滿了。

比方說，操勞的人從一本書中領略到簡樸的美德，然後願意慈悲喜捨，不也是一種心理治療？憂鬱的人，發現一本書中的某種「運動治療」有效，他做了也得到改善，不也是另一種

心理治療？常常發怒的人，從書中知道音樂可以平復情緒，當然也算是心理的另類治療。

這樣的說法，應該可以打破你原先對心理醫師的誤解，以為那是一門高深的學問，或者一種專治「阿達一族」的傢伙，它當然不是如此，就如同心理醫生給人的印象一般，它應該是一個溫溫柔柔，深情款款，體貼入微的角色才是。嚴格來說，他只是一個與你商討，並替你找出解決困境的第二種、第三種方法，或者第五種可能的人而已。

如果說我的心理治療是一種「計時收費」的心理醫生，那麼《心的發現》，就是一種「不計時付費」的治療新模式，讓你愛怎麼去看就怎麼看，愛什麼時候看，就什麼時候看的作品。

沒有人可以天天快樂的，所以我們都需要心理醫生，關於這一點是唯一不必爭議的真理。

心，真的需要解析，你解心了嗎？

目錄

自序／3

改版序／5

第一篇・奇妙的身體語言

- 1 臉部表情意義多／14
- 2 臉型的預言／16
- 3 煩惱絲知個性／18
- 4 女子眉毛蘊玄機／20
- 5 耳大福氣大？／22
- 6 嘴與唇的祕密／24
- 7 手的行為語言／26
- 8 由睡姿知性格／28
- 9 走路姿勢有玄機／30
- 10 從襪子看男性／32
- 11 從手帕看個性／34
- 12 微笑的力量／36
- 13 熱戀中的男人愛洗澡／38

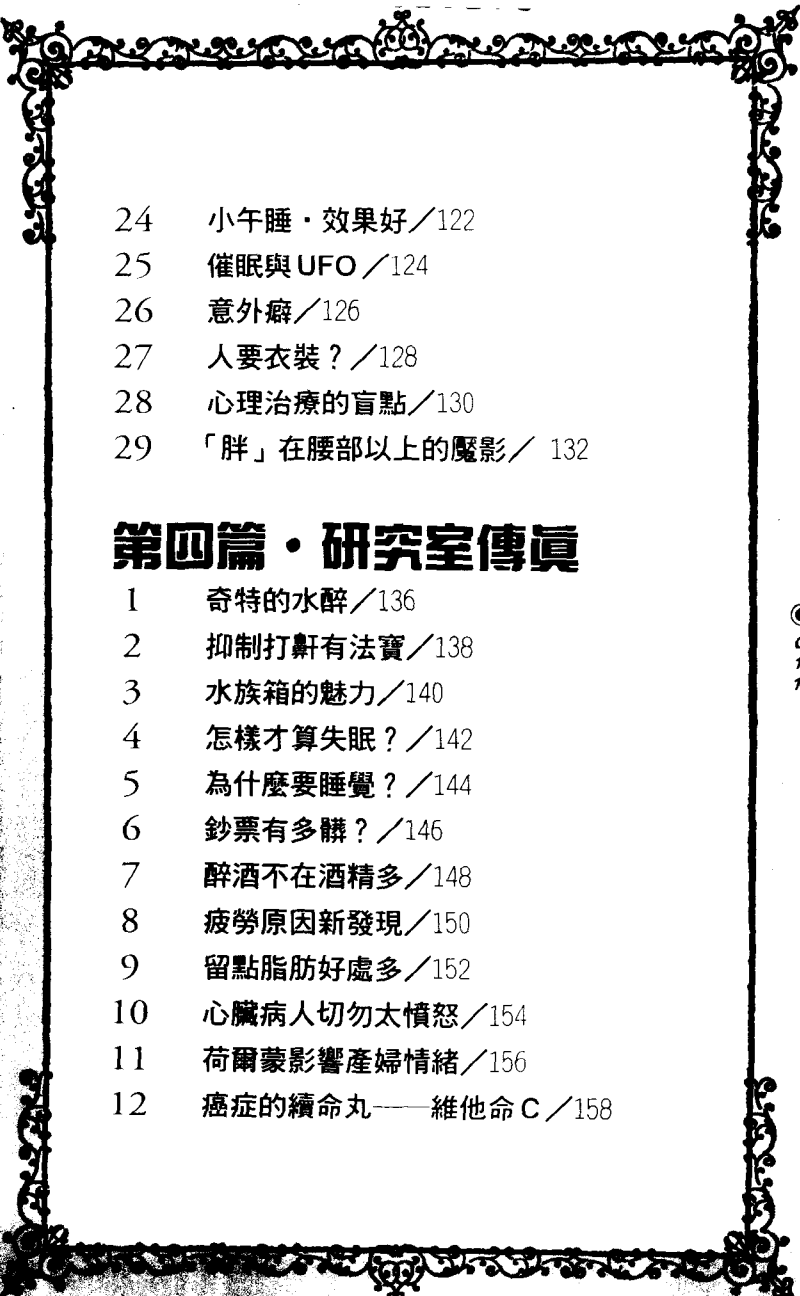
第二篇・心理萬花筒

- 1 神牛有智商嗎？／42
- 2 鬥牛的心理意義／44
- 3 動物會說話／46
- 4 心電感應的祕密／48
- 5 聰明的猩猩／50
- 6 電腦自閉症／52
- 7 人人都是好鼻師／54
- 8 天堂地獄之旅／56
- 9 貝多芬會傷你的聽力？／58
- 10 前世傳說／60
- 11 減肥？小心！／62
- 12 失落的地平線／64
- 13 何謂脫軌的生理時鐘／66
- 14 墮胎旋風／68
- 15 話到嘴邊留半句／70
- 16 母子連心／72

第三篇・心理新知

- 1 情人眼中全是西施／76
- 2 醜人多作怪？／78

- 3 愛不愛？測得出來／80
- 4 英雄有淚不輕彈？／82
- 5 溫度啟示錄／84
- 6 英俊的男人較吃香？／86
- 7 想長壽嗎？請多動腦／88
- 8 近水樓台先得月？／90
- 9 腦力的冰點——飢餓／92
- 10 夜睡多夢不傷身／94
- 11 做白日夢又何妨？／96
- 12 惡夢奪魂／98
- 13 夢境也有男女之別／100
- 14 卡拉OK圓星夢？／102
- 15 奇妙的夢遊／104
- 16 附身的傳說／106
- 17 洗熱水澡的學問／108
- 18 減輕憂鬱有良方／110
- 19 憂鬱者難以為友／112
- 20 寵物可「溫暖人心」／114
- 21 安眠不必服藥／116
- 22 睡前學習效果好／118
- 23 睡太多也不好／120

- 
- 24 小午睡・效果好／122
25 催眠與 UFO／124
26 意外癖／126
27 人要衣裝？／128
28 心理治療的盲點／130
29 「胖」在腰部以上的魔影／132

第四篇・研究室傳真

- 1 奇特的水醉／136
2 抑制打鼾有法寶／138
3 水族箱的魅力／140
4 怎樣才算失眠？／142
5 為什麼要睡覺？／144
6 鈔票有多髒？／146
7 醉酒不在酒精多／148
8 疲勞原因新發現／150
9 留點脂肪好處多／152
10 心臟病人切勿太憤怒／154
11 荷爾蒙影響產婦情緒／156
12 癌症的續命丸——維他命 C／158

第五篇・家庭錦囊

- 1 吃鰻能補身嗎？／162
- 2 海鮮預防心臟病／164
- 3 吃花粉可以長壽／166
- 4 醋是靈光的清潔劑／168
- 5 維生素丸的妙用／170
- 6 葡萄的神奇效用／172
- 7 茶葉妙用多／174
- 8 抽菸易危害他人／176
- 9 維他命 BC 對抗焦慮／178
- 10 祕密花園／180
- 11 家庭減壓站／182
- 12 醫治驚悚的心情／185
- 13 尋找台灣新文明／189

第一篇

奇妙的身體語言



臉部表情意義多

想必你一定聽過「身體語言」這個名詞兒，意思是說，人可能經常藉由行為的表現，暗示自己內在的想法。例如，微笑是人類表達愉悅及友善的一種方式；哭泣則象徵一種哀傷。由此看來，一個人的喜、怒、哀、樂，似乎很容易從表情中流露出來，難怪作家愛默生曾說：「不需要字典，單從表情就可以查出一個人心中的辭彙。」

不過經由表面的觀察，我們或許僅能猜知淺顯的含義，至於一些較深奧的想法，則有賴心理學家的研究告訴你。根據心理學家珍·登布列頓的調查發現，典型的攻擊性表情是——睜大眼睛瞪著你、嘴唇緊閉、眉角下垂，或含混地從牙縫中擠出話來。

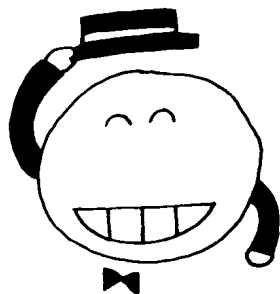
假使在你談話時，對方將臉轉向旁邊或眼睛朝下，那即表示他已拒絕了你。不露齒的微笑，常見於一個心有懷疑的人；輕笑則見於一般打招呼時；由鼻孔發出的笑聲，是屬於冷笑

的一種；換言之，是一種不苟同、諷刺性的笑。

一個人在吃驚的狀態下，嘴會張得大大的；與人爭吵時，眉毛通常會下垂且眉頭皺起；心虛的人，說話或聽話時，經常不敢直視對方。

至於逃避的信號則包括嘴向下拉而雙唇分開或閉合、吸或舐嘴唇以及吞嚥的動作，這是因為我們體內想逃避的反應，導致口乾舌燥而引起的。

倘若你的心思夠縝密，這些表情的變化，便足以讓你發現很多趣味了。



臉型的預言

相信你一定不反對「人類為萬物之靈」這樣的稱號，也相信人們能透過語言以外的身體微妙變化，傳達一些複雜的心理訊息。

就進化的觀點而言，許多身體語言的信號，比語言式的語言發展更早。當我們覺得別人的話，聽起來不像真話時，常是由於潛意識直覺地探知對方的身體信號和語言矛盾所產生。

也就是說，縱然是一件極其細微的小事，只要仔細推敲，亦可從中窺得一些堂奧。

著名的心理學家珍·登布列頓，曾做了一項研究發現，圓型臉蛋的人，人際關係較好、易於與人接近、性情愉悅且較熱情，像電視明星鄒美儀就屬於這類型的人；顯而易見的，在她的現實生活中，一定有許多朋友，而這些朋友，必然也從她身上獲得許多歡笑。

面孔上尖而下方的人則心理善良，但較為笨拙、厚道，縱然你對不起他，他依舊替你打圓場，亦即頗具同情心。