

——一分钟系列丛书

Yifenzhong Xilie Congshu

解除苦恼100问



山东科学技术出版社

一分钟系列丛书

解除苦恼 100 问

王金海 编著

山东科学技术出版社

(鲁)新登字 05 号

一分钟系列丛书

解除苦恼 100 问

王金海 编著

*

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路 7 号 邮政编码 250002)

山东省新华书店发行

山东新华印刷厂潍坊厂印刷

华光 IV 型计算机——激光汉字编辑排版系统排版

*

787×1092 毫米 32 开本 4.375 印张 89 千字

1992 年 5 月第 1 版 1992 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—8000

ISBN 7—5331—1034—X/Z·64

定价 2.75 元

前 言

四年前，我在《新民晚报》副刊部主编《家事》版时，以“全家福”为笔名，开设了《全家福信箱》专栏（原名为《传呼电话》），至今已出版 200 期了。开设该专栏的初衷，是想从来信来稿中选择一些有关家庭心理方面的问题，跟读者进行朋友式的交谈，从而协助他人想方设法，排忧解难。原以为这种交谈仅一家之见，难免有疏忽、谬误之处，未必能引起人们的重视，谁知竟受到广大读者的热情支持和欢迎。有一万多封读者来信，向我诉说他们的各种苦闷，甚至隐私，询问各种生活问题答案。读者对《全家福信箱》的信任和热望，令我十分感动。

本书列举了 100 种难题，是从一万多封来信中遴选出来的，旨在针对现代家庭生活的时代特点，抓住读者普遍关注的问题进行探讨。应该看到，当今的社会生活和许多思想观念与过去不相同，这就使有些人在交友、择偶、结婚、离婚、教子、当家等方面遇到新的困惑。他们渴望精神解脱，寻求继续前进的新起点。本书就是为此而选辑的。如果它能给读者朋友们带来一些方便和欢乐，我们将是十分欣慰的。

作者

1990 年 12 月 3 日于上海

目 录

前言	(1)
一、恋爱	
1. 女友突然对我疏远怎么办	(1)
2. 如何识别真情与假意	(2)
3. 女友讲恋爱条件怎么办	(3)
4. 怎样消除等人时的焦虑	(4)
5. 与恋人性格不同怎么办	(6)
6. 怎样听取父母的意见	(7)
7. 如何消除父母的压力	(8)
8. 女友举棋不定怎么办	(9)
9. 男友的路子不正怎么办	(11)
10. “毛脚”女婿怎样留下好的第一印象	(12)
11. 如何面对地区偏见的挑战	(13)
12. 女友患绝症怎么办	(15)
13. 怎样对待男友自己的社交圈	(16)
14. 如何劝慰失恋的朋友	(18)
15. 怎样对待恋人年龄的差距	(19)
16. 择偶时如何对待别人的冷言冷语	(20)
17. 恋人间文化水平悬殊怎么办	(22)
18. 单相思怎么办	(23)
19. 女友贪小便宜怎么办	(24)
20. 爱上离过婚的男子怎么办	(25)
21. 爱上有夫之妇怎么办	(26)

22. 男友脚踩两只船怎么办..... (27)
23. 恋爱中失去贞操怎么办..... (28)
24. 如何摆脱危险的情网..... (29)
25. 婚前怀疑女友无生育能力怎么办..... (31)
26. 为解决婚房男友要求开结婚证书怎么办..... (32)

二、婚姻

27. 妻子行为不轨怎么办..... (34)
28. 妻子不好客怎么办..... (35)
29. 妻子变心怎么办..... (36)
30. 老伴爱唠叨怎么办..... (37)
31. 对妻子不满意怎么办..... (39)
32. 妻子不辞而别怎么办..... (41)
33. 应当怎样对待婆婆..... (42)
34. 丈夫变了心怎么办..... (44)
35. 如何劝丈夫戒赌..... (45)
36. 如何劝丈夫戒烟..... (46)
37. 丈夫脾气暴躁怎么办..... (47)
38. 婚后丈夫变得冷漠了怎么办..... (49)
39. 丈夫不会做家务怎么办..... (50)
40. 如何取得丈夫的信任..... (51)
41. 夫妻爱好不同怎么办..... (52)
42. 思念旧恋人怎么办..... (53)
43. 怎样排除旧情的干扰..... (55)
44. 如何保持你的魅力..... (56)

三、家庭

45. 夫妻间常为琐事冲突怎么办..... (58)
46. 如何当好女主人..... (59)
47. 家务分工怎样才合理..... (60)

48. 近亲结婚后怎么办·····	(61)
49. 与新男朋友约会时怎样对待孩子·····	(63)
50. 蜜月后生活令人失望怎么办·····	(64)
51. 离婚后感到孤独怎么办·····	(66)
52. 好心得不到好报怎么办·····	(67)
53. 如何正确对待夫妻双方的父母·····	(68)
54. 如何减少别人对你的误会·····	(70)
55. 受到嘲讽怎么办·····	(72)
56. 如何知人知面更知心·····	(73)
57. 怎样增强设身处地的能力·····	(74)
58. 怎样适应独身生活·····	(76)

四、处世

59. 赠礼与谢礼要注意什么·····	(78)
60. 别人不愿接近我怎么办·····	(79)
61. 怎样承担家庭生活的重负·····	(80)
62. 生理缺陷使婚姻受挫怎么办·····	(81)
63. 批评也有技巧吗·····	(83)
64. 男女之间可以存在友谊吗·····	(84)
65. 不爱异性爱同性怎么办·····	(86)
66. 受到性骚扰怎么办·····	(87)
67. 说话幽默是油腔滑调吗·····	(89)
68. 怎样调动工作·····	(90)
69. 营业员如何注意心理健康·····	(91)
70. 如何拒绝他人的委托·····	(93)
71. 如何学会跟陌生人打交道·····	(94)
72. 如何表达自己的谢意·····	(95)
73. 怎样对待聘用前的面试·····	(96)
74. 事业不顺利怎么办·····	(97)
75. 男子汉如何寻找友谊·····	(99)

76. 怎样请求对方原谅	(100)
77. 怎样与新男友交谈	(101)
78. 人缘不佳怎么办	(102)
79. 如何避免选购衣物时的盲目性	(104)
80. 如何克制自己	(105)
81. 垂危病人要求速死怎么办	(106)
82. 对人失礼后如何补救	(107)
83. 如何对待幼时的密友	(109)
84. 儿子不讲理怎么办	(110)
85. 女儿不合群怎么办	(111)
86. 女儿贸然跟男友分手怎么办	(113)
87. 怎样保护孩子的自尊心	(114)
88. 如何摆脱远离父母的痛苦	(115)
89. 孩子离家出走怎么办	(117)
90. 女儿心理不健康吗	(118)
91. 心直口快不好吗	(120)
92. 父亲再娶老伴怎么办	(121)
93. 为何不要当着孩子的面争吵	(122)
94. 孩子为何不听话了	(123)
95. 父亲退休后为何爱发脾气	(124)
96. 爱慕自己的老师怎么办	(126)
97. 做赘婿不光彩吗	(127)
98. 恋人收入低怎么办	(129)
99. 怎样当红娘	(130)
100. 面对流言怎么办	(131)

一、恋 爱

1. 女友突然对我疏远怎么办

我和一个同事谈恋爱，已经半年多了。前一时期，她调到其他单位工作，从此不常跟我见面。我主动打电话和她约会，她借故推辞。3月中旬，我写信给她，至今没有接到她的回音。我心里十分烦恼，用什么办法能和她恢复恋爱关系呢？

朱长富

朱长富同志：

你最好首先了解女方对你疏远的原因。知道了这个原因，才好向她作必要的解释，消除误会或心理障碍。大概你现在还不知道这个原因，是不是？冷静地反思一下吧，不难找到答案。

应该承认，恋爱时双方的感情，会受时间、地点、环境的影响而发生变化的。有些姑娘的心思特别活跃，不那么稳定，一个时期爱你，一个时期讨厌你，令人捉摸不透。也许你的那位女友，确实爱过你一番，而现在热度渐渐减弱了。再说谈恋爱也不一定一帆风顺，有的“大起大落”，有的“藕断丝连”，有的“死灰复燃”，你要有这种思想准备。

冷静地想一下吧。她突然对你疏远决非无因。比如她看到你的某一弱点，引起不满，借调动工作之机疏远你。比如她到了新的工作环境另有新欢，于是“弃旧迎新”了。再说女方的父母对你是否满意？

可以说，女友沉默的本身便是一种回答。当然，沉默不会长久，她若真的要跟你分手，总会提出分手的理由。倘若女友对你的不满，是由误会引起的，你可以耐心地进行解释。能用平和巧妙的方法“强化”你和女友的恋情，这样最好。假如女方断然要分手，你不必卑躬屈膝，曲意奉承，因为这样有伤自尊，暴露出自己没有男子的阳刚之气，反而会更被她看不起。请记住：单靠一味顺从，是很难换取女友的爱情的。

如果你在相当长的日子里，都以十二分诚意去爱她，她却坚决不接受，我劝你采取“快刀斩乱麻”的态度，减少多余的痛苦，你以为对吗？

总之，你要冷静分析，相机行事，“天涯处处有芳草”，这算是我的一句赠言吧。

2. 如何识别真情与假意

我是一个对人情世故还不深切了解的女青年。最近我虽然有了男朋友，但不知怎样判断他是真情还是假意，我真怕上人家的当，请给我指点迷津吧。

莉 敏

莉敏小姐：

寻找终身伴侣，不像交一个普通的朋友，可以随处寻找，不合适可以随时绝交，恋爱的双方一旦结为夫妻，就要共同生活，关系是密切而长久的。你交男友持谨慎态度，我是十分赞同的。

至于观察对方是真情还是假意，一时很难讲清楚，再说感情这只“万花筒”变化多端。非要靠自己细细辨认，才能找到正确的答案。不过，有几点看法可以供你参考。

首先，你要看对方为人是否厚道，对人是否诚恳。请注

意：观察一个人的诚恳与否决不能仅仅看他对你自己如何，因为如果对方需要你，他会装假，会用许多方法使你满意，这时你很容易受他的欺骗和蒙惑；应该看他对于别人是否诚恳，是否忠实——他在对待别人的时候，未必防备着你。你在客观而冷静的观察中，可以得到许多对于他的新的认识。

其次，观察中还可以从小的地方着眼，许多虚伪行事的人，并非处处掩盖个人真像，在小节上往往不加关注，容易暴露自己的弱点。

再次，你最好抽空看一点有关恋爱心理方面的书刊，以充实自己的知识修养，增强辨别能力。

总之，在恋爱的过程中，离不开双方的深入而全面的了解，在你合乎逻辑的分析下对方的言行不一，真情或假意必将如实显现。

3. 女友讲恋爱条件怎么办

我和她虽然谈不上青梅竹马，却相识于小学时代。以后，我于技校毕业，被分配到工厂；她在大学读书，我俩带着少年时的欢乐与纯真相爱了。此事尽管遭到她家人的强烈反对，两个人却没有屈服，仍然相爱如初。

我从小酷爱绘画，进工厂后还立志报考艺术院校，现在专业已经合格，正在准备高考。谁知天有不测风云，她大学毕业到单位工作后，竟流泪对我说：“万一你高考落榜，我不能保证会再爱你。因为关系继续下去，我会在同事面前抬不起头的……”看来她受世俗偏见很深。我该怎么办？

迫切需要你帮助的秋意

秋意君：

你同她一踏上恋爱之路就遇到障碍。值得称赞的是，你

俩并没有退却，而是携手前进，相爱如初。按理说，爱情的基石经过暴风雨的洗礼应更加牢固与纯洁，但是现在她却动摇了。难怪你满目“秋意”，无限惆怅。不过，请不要悲伤、消沉。爱情是个极其复杂的心理活动过程，要求其凝固不变，恐怕不太现实。记得一位哲人说过：“没有一个人能保证他的感情始终如一，就像人也不能保证自己总感到头痛或饥饿一样。”女友的感情发生变化，月下许诺蒙上阴影，你要有应付这种变化的心理准备。

应当承认，恋爱的双方总是要考虑彼此的条件的。如果双方条件过于悬殊，即使勉强凑合，也不会得到幸福。为此，你不妨进行自我评估。即对自我形象、思想感情、生活作风、人生理想、价值观念、学识才干、工作职业、经济力量、家庭状况、社会地位等进行客观、理智的分析。依我管见，大学生与技术工人，并没有高低之分，又何况你很快就会成为艺术院校中的高材生呢——你要有这种自信心。倘若你把她说的一番话当作“激将法”，刺激你更加勤奋地温课迎考，痛苦可能会减轻一些。

诚然，你的女友面对世俗偏见产生动摇，是应该帮助她提高认识的，然而当务之急是你要排除一切干扰，争取高考成功。高考的日子一天天迫近了，朋友，跳一跳，去摘取成功之果吧！

4. 怎样消除等人时的焦虑

一次，我与女友约定星期日下午2点在人民公园门口见面。我提前半小时到达，2点半时，仍不见她的人影。我心里由焦虑变成猜疑，由猜疑变成愤怒，一直等到2点3刻才见她姗姗来迟。见面时，她见我满脸怒气，既不解释迟到的原

因，又不道歉，结果两人不欢而散。等人怎样消除焦虑的情绪呢？

赵 刚

赵刚君：

的确，等人不顺利会引起焦虑和烦恼。每天，在公园门口，在车站上，在码头上，在咖啡店里，在马路旁边，都有许多人在等人。有的人等得焦虑不安，有的人却等得十分悠闲；有的人等到了，有的人等不到。总之，等人的结果无非是两种：挫折或顺利。

等人怎样才能消除焦虑的情绪呢？

其一，不要过早到达约定地点。你提早半小时到达约定地点，提前量似乎大了一些。因为半小时的无谓等待，足以诱发你的焦虑情绪。其实，你提早 10 分钟就足够了。

其二，等人前要做好心理准备。在等人前，你不妨做各式各样的心理准备：她可能来，也可能不来；可能早到，也可能迟到；可能来时满面春风，也可能不动声色。你要把各种可能性都事先想象一番，并准备几套接应的方法，这样就不会使自己难堪了。高明的棋手虽然有时也会失手，但是他败得从容，败得镇定，不会张皇失措。

其三，给自己规定一个合理的等待的时间，既不要匆匆忙忙地就跑开，也不要没头没脑地死等下去。在规定的时间内，你尽可安心地浏览随身携带的报纸或书籍，也可悠然自在地观察周围的景物与来往行人。

其四，当对方迟到时，你应以笑脸相迎，善言相对。请注意，怒容与恶言都会刺伤对方自尊心，破坏约会的欢悦气氛。

其五，约定时间已过，对方还没有到时，你千万不要作任何不愉快的想象。因为这种想象最容易使人疲劳、紧张，度秒如年，白耗精力。

上述方法但愿对你有所帮助。

5. 与恋人性格不同怎么办

我的性格是内向的，喜欢独自一人做事，而我的对象的性格比较活泼开朗，喜欢跟别人说说笑笑，我怕他不可靠，心情不好，往往把气出在他身上。他总是让着我。不过，一个人的忍让总是有限的，他会在受不了时抛弃我吗？我该怎么办呢？

史爱玲

史爱玲小姐：

树上没有相同的两片叶子，世上没有相同的两个人。人的性格不尽相同。一般来说，在性格不合的背后，存在着心理上不相容的种种因素，它包括基本世界观不一致，价值观不一致，对生活的意义和目的认识不一致等。人们习惯上把人的性格气质分成四个类型：暴躁、活泼、抑郁、稳重。从你俩的情况来看，你属于抑郁型，这种类型的人高度敏感，感伤心理高于常人，害怕出现新情况，孤僻，羞于同陌生人结识。他属于活泼型，能很快和周围的人建立联系，善于了解新事物，反应速度高于常人。

在恋爱过程中，双方应该很好地了解对方的性格气质，原谅对方的弱点，善于适应对方的个性。你俩的性格虽然不同，但抑郁型和活泼型的人结合后，通过相互补充，对将来的婚姻生活是有好处的。

性格不同的人谈恋爱，关键是了解自己的性格，弥补自

己的弱点，适应对方的心理性格，寻找乐趣，互相帮助，互相谅解。

6. 怎样听取父母的意见

我今年 27 岁，在宁波一家棉纺厂工作，我的男朋友是我中学时代的同学，现在外地当舞蹈演员，我父母不同意我与男朋友继续保持恋爱关系，主要原因是一旦结婚后，夫妻分居两地，生活上不能互相照顾。父母劝我在当地另找对象，我犹豫不决，不知怎么办才好？

亚 芬

亚芬小姐：

按理说，你完全有权自主自愿地决定自己的婚姻，但现实生活是错综复杂的，因此在婚姻问题上，多听听父母的意见，颇有裨益。一般来说，父母有丰富的社会生活经验，对于恋爱、婚姻和家庭生活等方面的问题，考虑得比你全面仔细，所以对他们提出的不同意见，应当耐心听取，冷静地加以分析。切莫一听到父母的不同意见，便认为父母干涉婚姻自由，进而产生逆反心理，感情对立，加剧与父母之间的矛盾，把事情搞得越来越僵。

你父母之所以提出不同意见，完全是希望你婚姻美满、幸福。毋庸讳言，夫妻长期分居两地，会给生育子女、料理家务等方面都带来许多不便；特别是夫妻双方，由于时间与空间的局限，容易产生孤独感和失落感。

如果你与男友情投意合，难分难舍，那末请你注意以下几点：

一是耐心说服父母。在一般情况下，父母会通情达理的。如果他们“固执”，可请跟父母要好的人来帮忙说服，也可请

求领导，地方团组织出面做工作，协助打通父母的思想。只要你与男友的情感是真挚和深沉的，你父母终究会成全你们的。

二是说服男友，尽可能调到宁波工作。你男友随着年龄的增长，也许要改行从事其他工作，可以抓住这个时机调回宁波。

三是一旦结婚后，丈夫不能调回宁波，你不要怨天忧人，应该面对现实，合理安排家庭生活，冷静地处理各种事务。总之，你要勇于独自挑起家庭的担子。

你已是高龄青年了，光阴似箭，时机不等人，要尽快做出抉择，切莫犹豫不决了。

7. 如何消除父母的压力

我是20岁的未婚女青年，患有先天性心脏病。半年前，我与一位在厂里开小车的驾驶员谈恋爱，彼此情投意合。在一次偶然的会里，我听说患先天性心脏病的人，只能活到30岁左右，便将自己的实际情况告诉男友，并希望他离开我，可是他执意要娶我为妻。这表明他对我的爱是真诚而深沉的，我母亲却要我跟她断绝关系，理由是他没有大学文凭，等他3年后有了大学文凭后再说。现在父母把我“软禁”在家中，不准跟他继续来往，我该怎么办呢？

吴雪妹

吴雪妹小姐：

对于一位患有先天性心脏病的姑娘，应给予更多的爱情。但是好事多磨，记得莎士比亚说过：“爱是一种甜蜜的痛苦。真诚的爱情永远不是走一条平坦的道路。”你目前正是面临着甜蜜的痛苦，走着一条不平坦的道路。尽管如此，请你记住：

生活就是面对现实的微笑，就是越过障碍注视将来。为了越过障碍，你不妨注意以下几点：

首先，对于疾病要乐观，乐观能减轻心理压力，乐观能使生活充实。诚然，先天性心脏病是由于胎儿期心脏血管发育不正常所引起的，严重的常在婴儿期死亡，但大多数患者都能用手术治疗。至于是否只活到 30 岁左右，你不要为此背上沉重的包袱，一是道听途说不足为证，二是现代医学的不断发展，能攻克许多疑难杂症。

其次，不要对你母亲的无理要求妥协，但是需要讲究方式，以理服人。婚姻法明文规定：“禁止包办、买卖婚姻和其他干涉婚姻自由的行为。”现实生活中，一般有两种情况属于干涉他人婚姻自由：一种是以暴力干涉。另一种是采用其他手段进行刁难。你母亲的行为属于后者。你要心平气和地说服她，相信母亲会通情达理的。万一她“顽固不化”，你应呼吁组织领导出面调解，必要时，你可寻找法律维护自己的婚姻自由。苦难对于人生是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，对于弱者才是个万丈深渊。希望你做生活的强者。

你千万要珍惜男友真诚的爱情，应当更加热爱他，不要离开他，更不要因为遇到阻力而轻生。倘若经过不懈的努力，你们成为“连理枝”了，要对婚后的不平静有足够的思想准备。人生最重要的意义之一便是生活，人必须生活着，爱才有所附丽，你说对吗？祝你成功、幸福！

8. 女友举棋不定怎么办

我最近结识一位女友，颇中心意，接触后两个星期，我便给她写了三封情书，不料她为此对我道出一番苦衷：

她在外地工作时，曾有一位男友，当她俩双双返沪筹办