

化解

肖 峰◎编著

爱情方舟

和谐夫妻

亲情呵护

职场难题



生活智慧66妙招

情感困惑

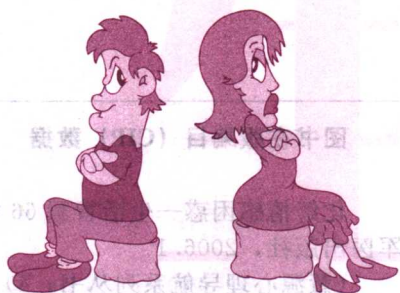


人民军医出版社



金盾出版社

HUAJIE QINGGAN KUNHUO



化解情感困惑

生活智慧66妙招

主 编 肖 峰
副主编 钟剑莉 刘志欣
编 委 肖 峰 李 玲 钟剑莉 高立新
付勇刚 魏雅芸 郑蝉金 夏昌盛
方建奇 郑 莉 王 华 职冬娜
吴 强 张 敏 潘云珍 荣飞雪
李 娜 王东伟 沈亚妮 周 寅

人民军医出版社

金 盾 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

化解情感困惑—生活智慧 66 妙招/肖峰主编. —北京: 人民
军医出版社, 2006. 1

(慧源心理导航系列丛书; 4)

ISBN 7-5091-0039-9

I. 化… II. 肖… III. 心理学-通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 124668 号

策划编辑: 秦素利 文字编辑: 罗 艳 责任审读: 周晓洲
出 版 人: 齐学进

出版: 人民军医出版社

发行: 金盾出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编: 100842

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷: 三河市春园印刷有限公司 装订: 春园装订厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 13.375 字数: 333 千字

版、印次: 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~10100

定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

内 容 提 要



本书作者是深受读者欢迎的擅长写科普读物的著名心理学家肖峰教授。内容包括恋爱心曲、爱情方舟、和谐夫妻、幸福家庭、美满婚姻、生活智慧、亲情呵护、教子有方、学海导航、职场难题等十部分共 66 个妙招。本书辅以细致动人的生活实例，深入浅出的精辟分析、趣味盎然的心理自测，轻松愉快，科学实用，堪称情感和生活方面的智多星。本书提供的优秀的思维方式和出色的生活智慧可帮助读者跨越人生的种种难关。

责任编辑 秦素利 罗 艳

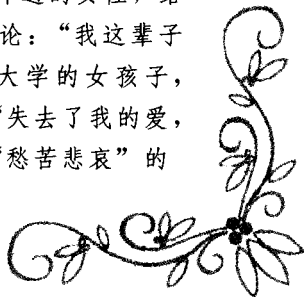
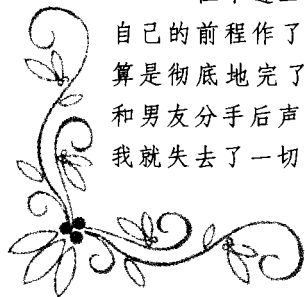


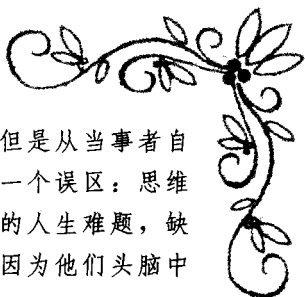
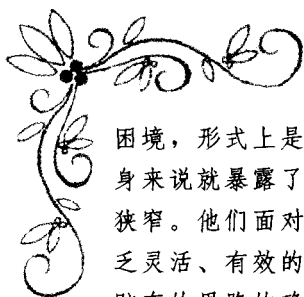
前言

仗智慧利剑，破生活难关。

生活中谁都会有遭遇挫折产生苦恼的时候，轻者如同患了伤风感冒，稍加治疗也就抗过去了，重者则像是得了慢性的顽症，长期折磨摧残着身心，让人久久陷入痛苦、抑郁、焦虑的负性情绪之中而不能自拔。我们以往爱用理想和追求来教育自己解开心灵上的死结，这当然是最为根本的治病良方，伟大的思想是一种感召，一种启悟，一种帮助人超越自身渺小的升华剂。但我们看到，实际生活中的艰难曲折，有其非常实在、非常具体的一面，因此我们特别需要借助优秀的思维方式和出色的生活智慧来跨越人生的种种难关。跨越心理障碍的能力高低，反映人生智慧的大小。

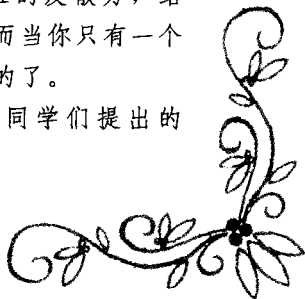
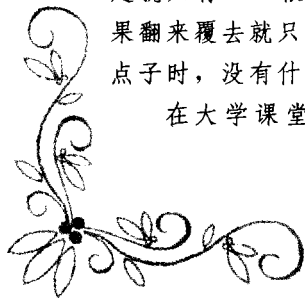
一位年过三十、丈夫有了外遇的女性，给自己的前程作了黯然神伤的结论：“我这辈子算是彻底地完了。”另一位上大学的女孩子，和男友分手后声泪俱下地说：“失去了我的爱，我就失去了一切。”凡此种种“愁苦悲哀”的



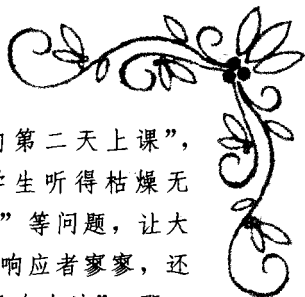
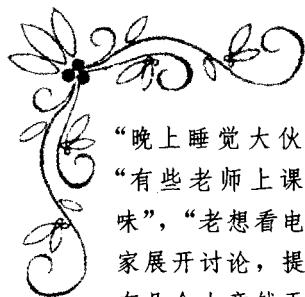


困境，形式上是各式各样的，但是从当事者自身来说就暴露了现代人共同的一个误区：思维狭窄。他们面对那些忽然而至的人生难题，缺乏灵活、有效的思路来解决，因为他们头脑中贮存的思路的确是太少了。

现代人思维狭窄，我看与所受的教育训练密切相关。比如，无论文理学科，考试时大量使用客观性试题，答案 A、B、C、D 地罗列在下面供学生选择，这与现实中的问题大不相同。生活中的问题大都具有开放性，它的解法要自己去探求，鲜有现成答案。此外现实中的问题答案往往没有所谓“绝对的最优”，而只有“相对的最优”，这就要靠自己反复评价决定取舍，找出最适合自己的方案来。因此客观试题虽然不乏种种优点，但是这对于思维训练是有缺陷的：容易固定学生的思维模式，养成面临多方面多层次选择时的惰性，缺乏综合判断取舍的能力……有这种缺陷的人，遇上问题就只有“一根筋”，没有思维的发散力，结果翻来覆去就只有一个点子，而当你只有一个点子时，没有什么比这更脆弱的了。

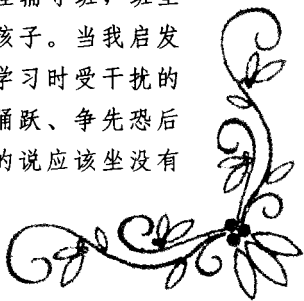
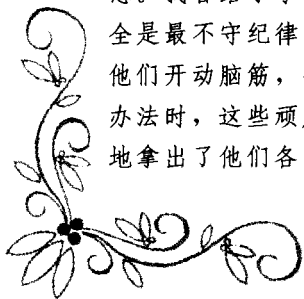


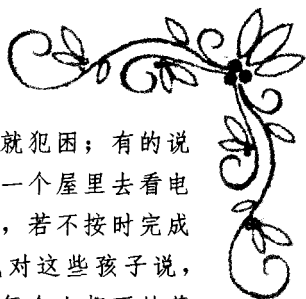
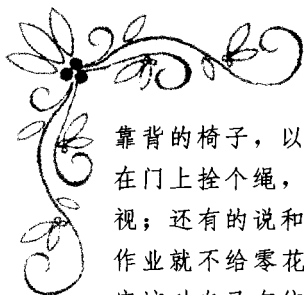
在大学课堂上，我曾针对同学们提出的



“晚上睡觉大伙爱聊天，影响第二天上课”，“有些老师上课照本宣科，学生听得枯燥无味”，“老想看电视，不想学习”等问题，让大家展开讨论，提出对策。谁知响应者寥寥，还有几个人竟然干脆回答道：“没有办法”。那一刻我感到一种极度的失望，感到作为教育者最大的一种失败。虽然这些学生表面上很爱听我讲课，对我举的丰富生动的例子兴趣浓厚，并有多人在认真记着笔记。但教育的重要意义在于教会学生思维，因此倘若学生在面临问题时不敢去解决、不善于去解决，很难恭维这样的教育是一种成功的教育。

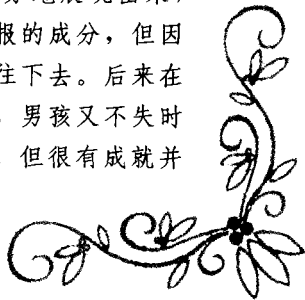
因此，我不在乎学生所给的答案不够完善乃至很不正确，我最怕也最反感我的学生说出“没有办法”这几个字。在我看来，“没有办法”几乎可以同“没有想办法”完全等价而语，可以贴在思维懒汉和最难进步者的身上作为标志。在这一点上，我喜欢小学生的敢思敢想。我曾给小学生办过一个心理辅导班，班里全是最不守纪律、学习最差的孩子。当我启发他们开动脑筋，想想怎样排除学习时受干扰的办法时，这些顽皮的孩子积极踊跃、争先恐后地拿出了他们各自的方案。有的说应该坐没有

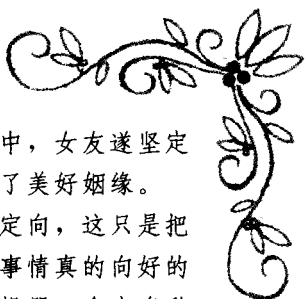
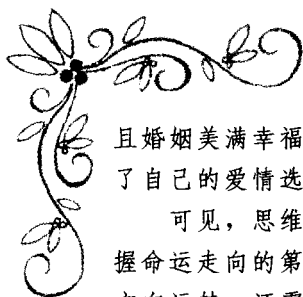




靠背的椅子，以免靠着太舒服就犯困；有的说在门上拴个绳，以防自己到另一个屋里去看电视；还有的说和父母订个协议，若不按时完成作业就不给零花钱……后来我对这些孩子说，应该对自己有信心，因为你们每个人都不甘落伍，而且你们都很善于找出积极的办法。孩子们听完后，无不闪现出自豪与希望的目光。

成年人是否也该向孩子学习，当问题出现后，不要轻言这不可能，那不可能。前些天有个男士找我咨询，他喜欢单位的一个同事，但因自己个子矮觉得肯定与对方“没戏”，因而感到苦恼和自卑，断言自己的婚姻问题也难有希望。针对他这种“个矮就注定要打光棍”的悲观心理，我给他举了一个实例：一个男孩爱上了一女孩，于是他托一个好友前去说媒，这男孩个儿也很矮，他怕对方在听介绍人介绍情况时会因身高不足而加以拒绝，就让介绍人谎报了几公分的身高。两人见面后，经过一番精心准备的男孩把自身的优势充分地展现出来，女孩虽然觉得他在身高上有虚报的成分，但因钦佩他的才华同意继续与他交往下去。后来在女孩有点抵不住周围的议论时，男孩又不失时机地把女友带到一个虽然个矮，但很有成就并





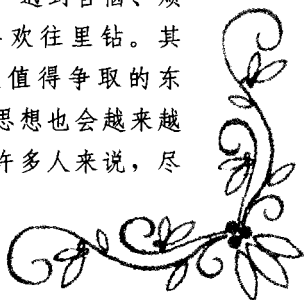
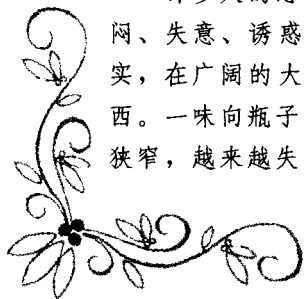
且婚姻美满幸福的男性好友家中，女友遂坚定了自己的爱情选择，最终缔结了美好姻缘。

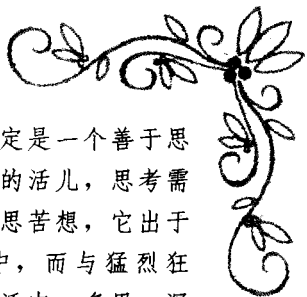
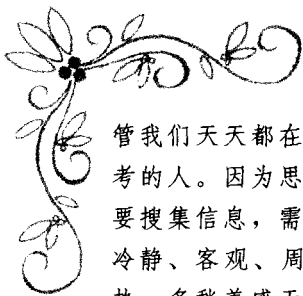
可见，思维向乐观的方面定向，这只是把握命运走向的第一步；而要想事情真的向好的方向运转，还需开动大脑这部机器，拿出多种具体、可行、灵活的办法来，这等于为正确航向的舰船增添动力。

章鱼可以称得上是海洋中最可怕的动物之一，但是，人类却有办法制服它。渔民掌握了章鱼的天性，将小瓶子用绳子串在一起沉入海底。章鱼一看见小瓶子，都争先恐后地往里钻，不论瓶子有多么小、多么窄。结果，这些在海洋中无往而不胜的章鱼，变成了渔民的猎物，人类餐桌上的美味。

是什么囚禁了章鱼？是瓶子吗？瓶子不会主动捕捉，囚禁章鱼的是它们自己。它们向着最狭窄的路越走越远，不管那是一条多么黑暗的路，即使那条路是死胡同。

许多人的思维也如同章鱼，遇到苦恼、烦闷、失意、诱惑的瓶子，都喜欢往里钻。其实，在广阔的大千世界，有更值得争取的东西。一味向瓶子里挤，我们的思想也会越来越狭窄，越来越失去光亮。对于许多人来说，尽

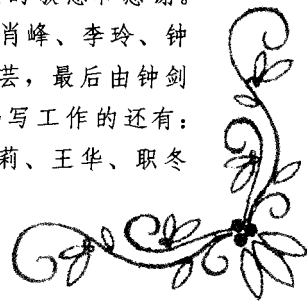
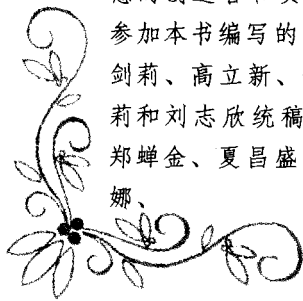


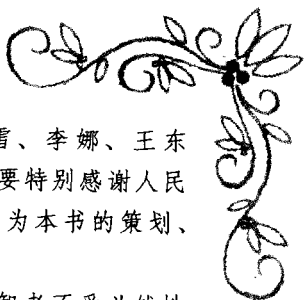
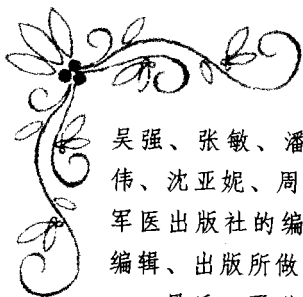


管我们天天都在学习，却不一定是一个善于思考的人。因为思考是件费劲儿的活儿，思考需要搜集信息，需要绞尽脑汁冥思苦想，它出于冷静、客观、周到、深刻之中，而与猛烈狂热、多愁善感无缘。于是在生活中，多思、深思、广思、善思者难能可贵。

由此笔者产生了一个想法，编一本有关生活智慧和情感智慧的书，通过生活中的智慧事例加以点评，启发人们学会如何解决生活问题的思考艺术，其实任何长久有效的心理咨询，都离不开帮助求助者分析问题和获得解决办法这两点。因此我希望本书中的系列文章，能起到抛砖引玉的作用，让你以后再遇到生活难题时，善于换一个积极乐观的角度来审视，以产生一种豁然开朗之感；或能拿出几个实用有效的灵招妙法，使之迎刃而解。

本书中的妙招事例，都是笔者从现实和众多报刊中搜集并精选出来的，让我们对这些智慧的创造者和贡献者表示由衷的敬意和感谢。参加本书编写的主要人员有：肖峰、李玲、钟剑莉、高立新、付勇刚、魏雅芸，最后由钟剑莉和刘志欣统稿完成。参加编写工作的还有：郑蝉金、夏昌盛、方建奇、郑莉、王华、职冬娜。





吴强、张敏、潘云珍、荣飞雪、李娜、王东伟、沈亚妮、周寅等。我们还要特别感谢人民军医出版社的编辑秦素利博士为本书的策划、编辑、出版所做的努力。

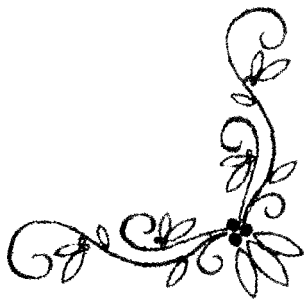
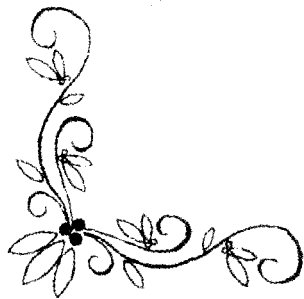
最后，再送读者几句话：智者不受必然性的束缚，因为他愿意接受必然性强加给他的一切。——（古罗马）吕齐乌斯·安涅·塞涅卡

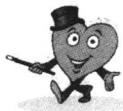
拓宽你的思维视野、调转你的思维角度、提升你的思维层次。

切记，敢想善想，则万事不难！

肖 峰

于慧源心理咨询中心





目 录



第一部分 恋 爱 心 曲

第 1 妙招	幸福不在高与矮	(2)
妙招事例	报纸帮我结缘	(2)
妙招点评	善于借助外在的力量	(3)
相关事例	从一稿两投	(4)
相关经验	我们各有各的高度	(5)
相关文章	有志不在身高	(6)
相关研究	高个男性易成功暴露社会歧视心理	(8)
第 2 妙招	“露短效应”赢得好感	(10)
妙招事例	诚实创造奇迹	(10)
妙招点评	诚实就像树木的根	(11)
相关链接	笑星马季的恋爱妙法	(13)
相关经验	马克·吐温求婚	(13)
相关观点	用人单位更重视你的诚实	(14)
相关事例	笨嘴的妙用	(15)
第 3 妙招	俘获钟情人心的妙法	(17)
妙招事例	80 张备忘纸条	(17)
妙招点评	态度决定一切	(18)
相关经验	少女季节里的白马王子	(18)
相关事例	十封情书征服校花	(19)
第 4 妙招	择偶识人有妙招	(21)
妙招事例	想有好的婚姻,选择奠定基础	(21)
妙招点评	有意识的观察恋爱对象	(22)



相关文章	用“时间”来看人	(23)
相关经验	如此爱母亲的人是值得我去爱的	(24)
相关观点	狭隘男子需谨慎交	(25)
相关测试	男性婚姻适合度测试	(26)
第 5 妙招	创造机遇追求爱情	(31)
妙招事例	相逢何必曾相识	(31)
妙招点评	获得恋爱机遇的定律	(32)
相关测试	你是个勇敢的人吗?	(33)
相关信息	8%被访者打算用短信求婚	(34)
第 6 妙招	在黑暗中沟通有奇效	(35)
妙招事例	黑暗中反倒更容易看清彼此	(35)
妙招点评	环境影响对方袒露内心	(35)
相关知识	人类夜晚感情最丰富	(36)
第 7 妙招	巧设情景追求女孩	(38)
妙招事例	共同创造恋爱机会	(38)
妙招点评	在对方心情好的时候出现	(39)
相关事例	巧施连环计约上心仪女孩	(40)
相关经验	兵贵神速	(42)
第 8 妙招	女孩掌握恋爱主动的艺术	(44)
妙招事例	我的平凡恋爱成功秘诀	(44)
妙招点评	爱在智慧和勇气中	(45)
相关事例	一位球迷的情书	(47)
贴心提醒	学会使用转折句式来肯定自己	(48)
相关借鉴	爱情原本没有门槛	(48)
相关测试	你会不会倒追男生?	(49)

第二部分 爱情方舟

第 9 妙招	迅速摆脱失恋痛苦的良方	(53)
妙招事例	一场忘年交的篮球赛	(53)



妙招点评	学点“遗忘的艺术”	(54)
心理疗伤	苏格拉底与失恋者的对话	(55)
相关经验	应对失恋的良方	(57)
心理测试	面对失恋,你能突围吗?	(58)
相关研究	女性失恋后比男人更痛苦	(60)
有趣语录	四不该	(61)
第 10 妙招	摆脱单恋之路	(62)
妙招事例	单恋上已婚同事	(62)
妙招点评	“心理贬值”摆脱单相思	(63)
相关知识	积极的“心理贬值法”	(64)
相关研究	单恋的全新发现	(66)
第 11 妙招	和恋人友好分手的妙法	(68)
妙招事例	处理分手问题	(68)
妙招点评	分手也讲究艺术	(69)
相关观点	原来分手也可以很快乐	(71)
相关案例	恋爱不成骂男友三年	(73)
第 12 妙招	摆脱痴情女孩追求	(74)
妙招事例	中年男子与年轻异性交往的分寸掌握	(74)
妙招点评	“第三者”的心理特点	(74)
相关事例	当第三者发起进攻时	(76)
第三部分 和谐夫妻		
第 13 妙招	为妻子“我爱夫”制造机会	(80)
妙招事例	husband——他是笨的	(80)
妙招点评	男人应适当地示弱	(81)
相关文章	嫁人综合征	(82)
相关事例	丈夫为妻子写鉴定	(84)
相关研究	爱情持久的幸福婚姻有八大特征	(85)
第 14 妙招	“加油灭火”减少对方的不满	(86)



妙招事例	火上浇油来灭“火”	(86)
妙招点评	营造新“热点”转移愤怒	(87)
相关链接	巧治妻“恶”	(87)
相关理论	夫妻争吵的心理差异	(88)
第 15 妙招	“卖关子”在婚恋中的妙用	(90)
妙招事例	制造生活中的“恐怖主义”	(90)
妙招点评	“卖关子”为生活添彩	(91)
相关知识	什么是美好的婚姻?	(92)
第 16 妙招	“离婚倒计时”法	(94)
妙招事例	跨过婚姻的“七年之痒”	(94)
妙招点评	自己角色先做到位	(98)
相关妙招	旅游离婚	(100)
相关事例	婚姻末日“旅游”	(101)
相关研究	协商分居	(103)
相关新闻	“试离婚”挽救婚姻	(104)
第 17 妙招	家庭争吵中的双赢	(106)
妙招事例	充当家庭争议中失败者的角色	(106)
妙招点评	要想家庭和谐,必须懂得输	(107)
相关文章	吵架可以成为有建设性的冲突	(109)
贴心提醒	夫妻之间争吵应遵循的原则	(109)
相关经验	夫妻吵架如是说	(110)
相关提示	夫妻忌语	(111)
第 18 妙招	赞美是让女人下厨的动力	(112)
妙招事例	引妻子下厨的“陷阱”	(112)
妙招点评	赞美就是点石成金	(113)
相关经验	谁是女人下厨的动力	(114)
相关妙招	吹捧老婆	(115)
相关调查	多少夫妻说“我爱你”	(116)
第 19 妙招	让妻子变温柔的妙法	(118)



妙招事例	我的“降”妻秘笈	(118)
相关理论	“快乐公式”揭示夫妻和睦之道	(119)
相关测试	你是哪种类型的丈夫	(119)
第 20 妙招	用温暖的力量去影响别人	(122)
妙招事例	医院距此 15 公里	(122)
妙招点评	适时适度地给别人多些善意	(122)
相关故事	罗斯福一语定乾坤	(123)
相关事例	情力	(124)
第 21 妙招	巧法应对爱花钱的妻子	(125)
妙招事例	陪妻子逛商店	(125)
妙招点评	男女一同购物正好取长补短	(127)
相关经验	智斗负债太太	(128)
相关妙招	万元婚纱攻略	(130)
相关观点	谈钱说爱, 夫妻情更深	(130)
相关趣事	老婆相中一条围巾	(131)
第 22 妙招	用合租让感情升温	(132)
妙招事例	感谢合租的那段日子	(132)
妙招点评	听别人事, 宽自己心	(134)
相关经验	好邻居是一本好书	(135)

第四部分 幸福家庭

第 23 妙招	家庭生活中幽默的艺术	(137)
妙招事例一	我的生活诙谐无处不在	(137)
妙招事例二	夫妻戏谑曲	(138)
妙招点评	幽默是生活的润滑剂	(139)
相关经验	巧用幽默息妻怨	(142)
相关事例	我的活宝老公	(143)
相关测试	你有幽默感吗?	(144)
第 24 妙招	让婚姻永远保鲜	(146)



妙招事例	老肖的爱妻行为	(146)
妙招点评	弘扬爱意,使爱心经年保留	(147)
相关方法	让妻子永葆魅力的方法	(148)
相关经验	我的老婆酷爱“作秀”	(150)
第 25 妙招	陪妻子散步增进感情	(152)
妙招事例	携手走在林阴道上	(152)
妙招点评	夫妻要有共同活动的时间	(153)
相关经验	散步给了我们交流的空间	(155)
相关建议	怎样增加夫妻共同活动的时间?	(155)
相关理论	“爱情聋哑症”在生活中的表现	(156)
相关文章	夫妻沟通的艺术	(158)
相关测试	情感表达能力测试	(159)
第 26 妙招	培养好男人的艺术	(161)
妙招事例一	俘虏了花心男孩的胃	(161)
妙招事例之二	在婚姻的舞池中有聪明的妻子	(162)
妙招点评	好女人是一所学校	(162)
相关招术	“降服”老公劲爆招数一览	(163)
相关经验	我的为妻之道	(164)
相关文章	走近“最著名的陌生人”	(165)
第 27 妙招	妻子增添家庭生活情趣的艺术	(167)
妙招事例	家有爱折腾的妻子	(167)
妙招点评	学会创造性地生活	(169)
相关事例	当日子平淡无奇的时候	(170)
相关经验	附和他的兴趣	(171)
相关提示	妻子如何增加生活的情趣	(172)
相关测试	你能做一个好妻子吗?	(173)
第 28 妙招	适当分离增进夫妻感情的艺术	(177)
妙招事例	婚姻生活中的“分居”策略	(177)
妙招点评	小别胜新婚	(179)