

枕边丛书



忘却今天的烦恼

作者：许云倩

旅游教育出版社

忘却今天的烦恼

许云倩

旅游教育出版社

忘却今天的烦恼

许云倩

•

旅游教育出版社出版
(北京市朝阳区定福庄1号)
河北省香河县印刷厂印刷
新华书店北京发行所经销

•

规格787×1092毫米1/32 3.125印张
1989年 月第1版 1989年 月第1次印刷
印数：1-25000册 定价：1.55元
ISBN 7-5037-0113-3/G·034

目 录

记忆的诀窍.....	(1)
说出来会好些.....	(5)
谁先开口.....	(9)
同习惯拔河比赛.....	(13)
摆脱舆论的困扰.....	(17)
友谊与你同在.....	(21)
渴望风度.....	(25)
抓住时间的缰绳.....	(29)
教子备忘录.....	(33)
不做“拖拉机”.....	(37)
都市综合症.....	(41)
化解是上策.....	(45)
你会说“不”吗？.....	(49)
选择的时候.....	(53)
平息你的仇恨.....	(57)
压力不可怕.....	(61)
把期望值掷一格.....	(65)
一颗心不是爱.....	(69)
幸福在你手边.....	(73)
防妒有术.....	(77)
你会感趣兴.....	(81)
悲痛的时候.....	(85)
假如你不美.....	(89)
夫妻之道.....	(93)

记忆的诀窍

我们单位几个在夜大就读的同事，每到期末，总是愁眉不展的样子。他们都是读文科的，却最怕背书。也是，早过了记忆最佳时期，偏要为了补一张文凭背那一本本书。其实，即使念中小学的时候，各人的记忆品质也不一样，有的人过目成诵，有的人却要花多于别人几倍的时间背诵课文，这里除了各人天生的差异外，还有一个诀窍问题。善于记忆的人有时正是在无意识中掌握并运用了这些方法，如果我把这些方法告诉你，那么，就请你有意识地运用它们。

请你翻开那本每个学英语的人几乎都备有的《新英汉词典》，目录前页的主要编写人员名单中的第一位就是葛传槩教授，你知道葛教授是如何掌握几万个英语单词从而具备第一位的资格吗？葛教授青年时期用了一个十分奇特的方法背单词。他并不富裕，买了一本英汉辞典后，每背完一页的单词，便撕了这一页扔掉，就这样逼迫自己不忘记前面记住的单词。辞典一天天单薄，当有一天只剩下封面和封底时，葛教授自己便成了活英汉辞典。葛教授用的正是一种破釜沉舟式的强迫记忆法。在外界的压力下，大脑的兴奋程度可提高几倍，短时间里可记住大量信息。如果你想背出《古文观止》或《唐诗三百首》等，用这方法试试，不过一本书对现代人说来也并不十分昂贵，可能效果会差一些。

心理学家认为，形象同概念相比更容易在头脑中保存，

感性认识是人类认识的第一阶段，这是形象记忆法的理论依据。举例来说，我们参加高考之前，为了记住那些名人的出生年月费了不少脑筋，于是把一些年月化作了很形象的比喻，比如马克思生于1818年，我们就记住马克思的诞生给了资本主义社会两个响亮的巴掌。还有上海第一食品商店的电话号码上海人几乎都知道，是222777，前面的“2”大家读成音乐符号中的“咪”，用上海话来念，就成了“来来来吃吃吃”，到上海最大的食品店当然是买吃的罗，记住这个号码几十年也不会忘。也许你会说这需要某种巧合，其实你只要动动脑筋总能找到恰当的形象的。我们家住在水产大学的宿舍，以前的电话号码是430657。为了让人家记住了不忘，我动了许多脑筋，终于有一天想了出来，我用上海话读成“水产里捞鱼吃”，十分相似，告诉亲朋好友，他们都说好记而且幽默。在你背诵一些天文数字时，用这方法试试，有时枯燥的背诵也许会变得十分有趣。

别以为记忆只单纯动用脑子，每当有人只对着书默记时，我总忍不住说：“你得拿一枝笔。”念大学的时候，我们班的一位同学背功很好，可我翻她的书本，上面划满了红、黑、蓝的杠杠。请教她，她说：“我要啃下这本书来，先从头至尾看一遍边看边划，最重要的内容用红笔划，比较重要的用黑笔划，不大重要但可能考到的用蓝笔划，这样就要费一些脑细胞，但一大半内容就记住了，以后再看一两遍，就把一本书背了出来。考试时，我不单会记住那些内容，有时还会记起书上那一段文字下面划的是什么颜色，在书页的上方还是下方，左边还是右边。”所以，我想你背诵的时候不要忘了动手。而我妹妹，每回复习迎考，都把自己

关在一间屋里，一个人大声朗读需要记住的内容，她自己认为这样容易记住。不过心理学家也认为“口念”有助于加深记忆痕迹。

你通常都在什么时候背诵诗书的呢？也许根本没有注意过，但这很重要。挑个好时间，学习效率会提高许多。科学家的实验表明，清晨和夜晚睡前人的记忆力最强。每天清晨，大脑细胞已经经过一整夜的休息，活力较强；睡前，知识信息进入大脑就入睡，没有后干扰。古人常举出“头悬梁”、“锥刺股”的例子来勉励学生发奋学习。但他们却不曾想到，人在十分疲劳的时候，学习效果极差，记忆力也趋于衰竭，悬梁刺股这种精神固然可嘉，但好象有些得不偿失。所以，当你感到记忆已经十分吃力的时候，让脑子休息片刻，或趴在桌上小睡一会儿，或到户外玩玩排球散散步，这并不费多少时间，但调节一下后，你会觉得更容易记忆了；如果已是深夜，那就好好睡一觉，明天再说。现代社会就是讲究效率，你也注意一下自己的记忆效率。

当我面对 6 本历史书、4 本地理书不知如何是好的时候，一位年长的校友教了我一个办法，姑且称之为“压缩记忆法”。他让我在每个名词解释中把主要名词或动词提取出来，他说，你只要把这几个词记住，到时候，有关联的其它代词、名词、副词你自然会记起来，对付问答题也同样可以这样。我参加高中毕业考时就用了这方法，经过提取，一本书上的内容只不过占了一张纸。毕业考成绩之好是我上高中后从未有过的，引来了许多同学向我取经，我非常愿意同他们分享，并在此同你们分享。

还要告诉你们的是，记忆同你的饮食习惯也有密切联

系，乙酸胆碱是大脑中的信息传递员，而含有乙酸胆碱较多的食品是鸡蛋、大豆、大豆芽、动物的肝脏及乳制品等。如果你运用了上述这些方法仍没能增强你的记忆能力，请在食物上面作些弥补，或许你脑中真的缺少乙酸胆碱。另外，过量的饮酒与吸烟会对大脑细胞合成蛋白质造成破坏，造成记忆力衰退，这也是一个值得注意的因素。

聪明的人并非都有不凡的才能，有时只是因为他们懂得找些窍门。愿人人都聪明。

说出来会好些

有个女孩，在一个令人昏眩的夏日，同恋人在大学里做了一件冲动的事。之后，她担心自己会怀孕，担心对恋人的吸引力已不如从前。在焦虑的包围中，她一夜夜失眠，即将开学的时候，她恐怕自己无法过正常的学生生活了。再三考虑后，去找了和她比较知心的表姐，她把那些日子的痛苦和忧郁全都倾诉了。表姐告诉她：“这没什么。”她问：“我会不会怀孕，例假怎么还没来？”表姐告诉她怀孕可能性极小。她又问：“我把什么都给他了，值得吗？”表姐说：“他不是也把第一次给了你吗？”又告诉她，假如真有问题一定会帮助她的。离开表姐时，她轻松了不少，又过几天她打电话告诉表姐：“老朋友”来了！那声音如释重负，非常轻松。

与其让苦恼重压在你的心上，不如早日让它释放出来。有一个西方学者说了这么一段奇遇。一天深夜，一个陌生女人给他打电话说：“我恨透了我的丈夫。”他忙说：“你打错电话了。”她好象没听见，滔滔不绝地说下去：“我一天到晚照顾5个小孩，他还以为我在享福。我想出去散散心，他都不肯，自己天天晚上出去，说是有应酬，谁会相信！”他打断她说：“对不起，我不认识你。”她说：“你当然不认识我。这些话我会对亲朋好友讲，弄得满城风雨吗？现在我

说了出来，舒服多了，谢谢你。”

心理学家派别繁多，观点也都大相径庭，但有一点却非常一致，他们一致认为：“只要一个人愿意倾诉，就能消除他心中的烦恼。”许多心理医生，一开始就竭力诱导病人毫无隐瞒地向他们倾诉，一则是了解病因，二则是任由病人渲泄忧郁。

一个大学生放寒假回家过年，吃饭没有食欲，睡觉辗转反侧，看两分钟电视节目却又不耐烦地站起找书看，看两页书却又坐不住了。他的父母决定找他谈一次，费了许多口才才使他开口。原来，期末考试，他的哲学成绩不及格，他后悔自己考试前不肯放弃每一集的电视连续剧，考哲学的前一天晚上，他还在欣赏金庸笔下的小无赖韦小宝。可他没有化凶为吉的运气，开了一个史无前例的红灯，整个假期他都在想补考的事，对自己更缺乏信心。他的父母通情达理，对他说：“你既然已经知道没有通过考试的原因并不是你的智力有问题，只要你用心复习，怎么会通不过补考呢？现在后悔对你有害无益，把它抛到脑后，以后学会自控就是了。”他的精神状态果然好多了，顺利通过了补考。倾诉使他得到了安慰，也使他得到了安宁。

有人把心中的烦恼看作是一个压紧了弹簧，当你说出你的烦恼时，弹簧就松开了。你有过上述三个人的经历吗？有没有说出来呢？苦衷难言，郁结在心中，把自己闷得好苦，这时，你该找个可信赖的朋友，或家中一员，把你的烦恼告诉他（她），你的烦恼便已减去一半，那一半已由他（她）在为你分担。你的朋友若能教给你一些明智的解决问题的办法，象那位成熟的表姐一样，那么你的烦恼就有可能烟消云

散了。

可是，有的朋友有了隐衷，实在不愿意暴露给别人，或者他还没有一个很知心的朋友，那么，我告诉你，千万别忘了，只要你愿意，每个人都可以有一个善守秘密的朋友，不过它是沉默的，那就是“日记”。

记得一位朋友对我说：“如果别人根据我的日记来判断我这个人，那肯定不是真的我。你知道，我这人其实挺开朗的，可我日记中的内容却非常的暗淡消沉，那是因为只有在忧郁徘徊的日子里，我才喜欢向我的日记本一吐为快，写过之后，心绪也就慢慢平稳了。”

我检查了一下自己的日记，果然也是。大学一年级时写得最多，那时，不知如何与来自五湖四海的同学相处，对自己没有信心，不喜欢枯燥的基础课，不知如何应付男同学的殷勤……，诸多的烦恼，全都尽情地向我的日记倾诉。我在无意识中一直保持着自己的心理平衡。

如果你会写诗，在你伤感的时候，不妨写一首悲凉的小诗试一试。

一个女孩子给我看过一首阴冷的诗。她和男朋友约好每星期四见面，可有一次他们吵了嘴，星期四男友没有来。她一个人坐在空荡荡的房间里，心情坏到极点，不知不觉中拿起了一枝笔一张纸，写了一首诗：

惆怅的暮色侵入了我的窗
淹没了满眼的孤独
遮住了一脸的忧伤
我没有吉他
我不能歌唱

只默默任那低沉的曲调
在黑魑魑的屋子里徜徉

.....

诗写得还算很好，可奇怪的是，写完之后，她觉得好多了，平静地看起了一本小说。

普列斯柯特在一本《诗的心理》中写道：“诗的激情至多是平常心绪的紊乱，当它从被压抑的强烈感情中产生时，就成为诗的疯狂——一种威胁心灵平静的状态，而诗的净化作用，可以把它减轻。”

告诉你的朋友，写一篇日记，写一首小诗，这些都是要让你把你的烦恼说出来，从你的心中流泄出去。“人生自古谁无忧”，在你烦恼的时候，不妨试一试，让你的这些“朋友”为你分忧。

谁先开口

阿珠进厂不久，发现班组里的杨师傅同黄师傅从来不说
话，便去问别人，人家都说：“她们俩呀，是多少年的老冤
家了。”可做冤家的原因呢，谁也说不清。

有一天，阿珠下班正好同杨师傅走一路，忍不住问：
“杨师傅，你同黄师傅吵过架了，是吗？”

杨师傅叹了口气说：“那是几十年前的事了，现在都忘
了当初为什么事情吵嘴，我们都快要退休了，还象两个老冤
家。”

阿珠说：“那你们和好吧！”

“她如果先招呼我一声，哪怕叫声‘喂’，我也会跟她说
话的，要我先开这个口，唉！这么些年都过去了，算啦算
啦。”

你有没有过这样的情形呢？为了一件过后想想很小的事
同别人吵架了，吵得挺僵，彼此间几天不说话，心里却存着
个大疙瘩，一天天地冷战下去，谁也不肯第一个开口。如果
吵架的对象是你的同事同学，你们天天见面，心里该有多不
舒服；如果你是同邻居吵的架，那你8小时之外回到家里，
不但不能放松身心，而且还要继续生活在紧张的空气之中；
如果你是同你的恋人一语不合闹了意气，那么冷战的时间越

长，感情间一点小小的擦伤会变成一道深深的创痕。

也许你们该看看一个青年人是怎么做的。那天是周末，他约了女友去看电影，在电影院门口见面时，他对女友说：“你的头发该扎起来，现在这个样子太乱了。”女友笑笑不置可否。走出电影院时，他又对她说：“哎，挺起胸来，你的背老弯着没精打彩似的。”

她的脸一沉：“怎么啦，我什么都需要你来矫正，是不是？”转身便走，留下他难堪地站在原处。

两人十多天没联系了。开始谁都觉得自己有理，谁都觉得自己委屈，后来呢，又觉得对方也未必无理，只是表达方法出了问题，可是谁先言和呢？

那青年在家郁郁不快地独自听着音乐，不知如何打破僵局。突然，一段歌词撞入他的耳膜：“我们都不必过分矜持，让我们现在面对现实，当雨过天晴把误会忘了，重新再一起来。”他不由重复了一遍：“我们都不必过分矜持。”他走出家门向公用电话亭走去，当他向女友说了声：“喂！”女友回了他一个欣喜的“喂”时，他不由问自己，这个电话我为什么不早几天打？

说第一句话到底有哪些心理障碍呢？一是认为谁先开口就是向对方投降认输；二是怕对方没有相应的反应，比较尴尬；三是要想显示自己并不看重彼此间的关系；四是担心自己在旁观者的眼里因此栽了面子。除此之外，大概还有些别的原因。其实争吵时谁都想分个高低输赢，但是过后再论胜败已经没有什么意义。争吵已经过去，面临的应该只是如何拆除由此带来的心理隔阂。

谁先来拆呢？只要你不是受到对方有意的伤害（争吵时

无意的伤人在所难免)，那么你今天同昨日的吵架对象打招呼，所显示的并不是你的怯懦，恰恰相反，在别人眼里，你是一个有胸襟、有气度的人。

一位百货店的女经理对她的部下十分严厉，有时店员们不服气，便吵起来。可奇怪的是，直到今天，她在店里的人缘极好。一个常迟到的小青年同她吵得最多，他说：“吵归吵，第二天早晨我来上班时，我们经理先招呼我说：‘小王，今天来得挺早。’我也笑笑，什么事也没了。”那位女经理正是显示了一个做部门领导的风度，谁也没有把这看作是向她的部下服输。

但并不是每个人都象那位女经理一样容易开这口的。有一个由清一色青年人组成的电视剧组，拍片时，导演小费同摄影师小钟为色调问题争了起来，争来争去，谁也不肯让步。小费一急，说：“我是导演，你得听我的。”

小钟也气急了：“你算老几，我得听从我的感觉。你真要摆你导演的臭架子，那我就走。”剧组人员忙上来劝住他，但吵到这份上，戏可没法拍了。那天晚上，小费又急又恼，其实大家也都是为了艺术，目的一致，却把剧组人心都吵散了。他真想去小钟那屋子里说一声：“算了，我们平心静气摆摆道理，再不然，在不同色调下拍两段重复的戏，回去看效果。”可一想白天那场面，觉得面子上还真放不下。想了好久，他便问自己：我这么做对我自己到底有什么损害？顶多也就是他不理我，当着别人的面给我难堪。我如果同他赌气到底会有什么结果呢？我们还要同在一个锅里吃两个月的饭，他即使完全按我的意图，可毕竟不是我自己拿机器，拍好拍坏难说，而且在拍摄现场彼此看着不顺眼，哪里

还有灵感搞即兴创作，还会影响演员的表演。经过这一番权衡，小费走向小钟房间的脚步便没有多少困难了。小费进门说：“嘿，哥们，算了吧！”小钟也笑笑：“我说哥们，谁跟你当回事啦？”

成人有时闹起意见来比孩子们赌气时间还要长，象黄师傅和杨师傅这口气一直赌到退休。想想人生总共只有多少年，何必为芝麻绿豆一件小事，使朋友变成陌路，结冤几十年，彼此都不好过。如果你想先开口说话，又觉得启齿实在太难，那么你不妨学学小费的思维方法，先问自己这样做到底损失了什么？其实，在绝大多数情况下，有谁会拒绝宽容和善意？对方也许正期待着两人重归于好呢！再问：让僵局维持下去会有怎样的后果？它会让你的生活笼罩上一层阴影，而且时间越长，这个冤结越不宜解开。

当你与你的同事、朋友、邻居，尤其是你的恋人爱人好多天赌气不说话时，请记住这句歌词：“我们都不必过分矜持。”

同习惯拔河比赛

当我被告知那个小个子姑娘是单位里所有盗窃案的主角时，真是大吃一惊。据说，从她家里搜出了彩电、录音机、羊毛衫等，可最令人不解的是她还偷了许多别人晾在宿舍走廊上的胸罩、袜子等不值钱的东西。她被依法逮捕后自己交待说，一开始见了别人的漂亮衣服眼红，便想占为己有，偷了几次后，便上了瘾，见什么都想拿，自己也管不住自己的手。她总是对自己说，这是最后一次了，可下一次看到哪怕是一条很旧的内裤，瞧瞧四周没人，又往自己宽大的衣服里塞。象她这样的小偷还不少，有个人甚至斩了自己的食指，还是把手往人家口袋里伸。

江山易改，本性难移。坏习惯虽然并非都出于天性，但也是顽强地主宰着人们的生活。你有没有想过要改变自己抽烟、酗酒、嗜赌等大大小小的坏习惯，又有没有经历过失败呢？真的，要把习惯改一改，很难，受习惯驱使而生活毕竟比反其道而行之舒服得多。不过，你如真对自己的某种积习感到无可奈何而又有强烈的愿望想改变，我愿助你一臂之力。

小时候乘凉时，曾听隔壁的一位老太太说她少年时代戒鸦片的故事。那时她住在乡下，有一回病得很重，中医给她