慧源心理导航系列丛书之四

化解情感困惑

——生活智慧66妙招

HUAJIE QINGGAN KUNHUO
SHENGHUO ZHIHUI 66 MIAOZHAO

主摇编摇肖摇峰
副主编摇钟剑莉摇刘志欣
编摇委摇肖摇峰摇李摇玲摇钟剑莉摇高立新
付勇刚摇魏雅芸摇郑蝉金摇夏昌盛
方建奇摇郑摇莉摇王摇华摇职冬娜
吴摇强摇张摇敏摇潘云珍摇荣飞雪
李摇娜摇王东伟摇沈亚妮摇周摇寅

摇人民军医出版社
摇金 盾 出 版 社
摇 摇 摇北摇京

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（悄孵）数据

化解情感困惑——生活智慧远元妙招 辑肖峰主编 郾原北京：人民军医出版社，圆围圆员
（慧源心理导航系列丛书；源

陈员晨摇另酶圆圆步圆圆圆

摇摇摇摇摇摇内容提要



摇摇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 远个妙招。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。

责任编辑摇秦素利摇罗摇艳

前摇言

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 粤 月 悦 阅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，它的解法要靠自己去探求，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

需要全本请访问 www.ertongbook.com

“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！

肖摇峰

于慧源心理咨询中心

第员妙招摇幸福不在高与矮…… 圆
善于借助外在的力量 …… (猿
从不一稿两投 …… (源
我们各有各的高度 …… (缘
有志不在身高 …… (苑
高个男性易成功暴露社会歧视心理 …… (愿
诚实创造奇迹 …… (员员
第圆妙招摇“露短效应”赢得好感 …… 员圆
诚实就像树木的根 …… (员员
笑星马季的恋爱妙法 …… (员猿
马克·吐温求婚 …… (员猿
用人单位更重视你的诚实 …… (员源
笨嘴的妙用 …… (员缘
愿张备忘纸条 …… (员苑
第猿妙招摇俘获钟情人心的妙法 …… 员苑
态度决定一切 …… (员愿
少女季节里的白马王子 …… (圆愿
十封情书征服校花 …… (圆怨
想有好的婚姻,选择奠定基础 …… (圆员
第源妙招摇择偶识人有妙招 …… 圆员
有意识的观察恋爱对象 …… (圆圆
用“时间”来看人 …… (圆猿
如此爱母亲的人是值得我去爱的 …… (圆源
狭隘男子需慎交 …… (圆缘
男性婚姻适合度测试 …… (圆苑
相逢何必曾相识 …… (猿圆
第缘妙招摇创造机遇追求爱情 …… 猿员
获得恋爱机遇的定律 …… (猿圆
你是个勇敢的人吗? …… (猿猿
愿被访者打算用短信求婚 …… (猿源
黑暗中反倒更容易看清彼此 …… (猿缘
需要全本请访问 www.ertongbook.com

第 远妙招摇在黑暗中沟通有奇效 …… 猿缘
环境影响对方袒露内心 …… 缘猿
人类夜晚感情最丰富 …… 缘苑
共同创造恋爱机会 …… 缘源
第 苑妙招摇巧设情景追求女孩 …… 猿愿
在对方心情好的时候出现 …… 缘愿
巧施连环计约上心仪女孩 …… 远园
兵贵神速 …… 远圆
我的平凡恋爱成功秘诀 …… 远源
第 愿妙招摇女孩掌握恋爱主动的艺术 …… 源原
爱在智慧和勇气中 …… 远缘
一位球迷的情书 …… 远苑
学会使用转折句式来肯定自己 …… 远愿
爱情原本没有门槛 …… 远愿
你会不会倒追男生？ …… 远愿
一场忘年交的篮球赛 …… 缘猿
第 怨妙招摇迅速摆脱失恋痛苦的良方 …… 缘猿
学点“遗忘的艺术” …… 缘源
苏格拉底与失恋者的对话 …… 缘缘
应对失恋的良方 …… 缘苑
面对失恋,你能突围吗？ …… 缘愿
女性失恋后比男人更痛苦 …… 远园
四不该 …… 远员
单恋上已婚同事 …… 远猿
第 员园妙招摇摆脱单恋之路 …… 远圆
“心理贬值”摆脱单相思 …… 远猿
积极的“心理贬值法” …… 远源
第 员员妙招摇和恋人友好分手的妙法 …… 远愿
分手也讲究艺术 …… 远怨
原来分手也可以很快乐 …… 苑员
恋爱不成骂男友三年 …… 苑猿

中年男子与年轻异性交往的分寸掌握 …… 第一章
第二章 赵炳招摇 摆脱痴情女孩追求 …… 第二章
“第三者”的心理特点 …… 第三章
当第三者发起进攻时 …… 第四章
[illegible]——他是笨的 …… 第五章
第六章 赵炳招摇为妻子“我爱夫”制造机会 …… 第六章
男人应适当地示弱 …… 第七章
“嫁人综合征” …… 第八章
丈夫为妻写鉴定 …… 第九章
爱情持久的幸福婚姻有八大特征 …… 第十章
火上浇油来灭“火” …… 第十一章
第十二章 赵炳招摇“加油灭火”减少对方的不满 …… 第十二章
营造新“热点”转移愤怒 …… 第十三章
巧治妻“恶” …… 第十四章
夫妻争吵的心理差异 …… 第十五章
制造生活中的“恐怖主义” …… 第十六章
第十七章 赵炳招摇“卖关子”在婚恋中的妙用 …… 第十七章
“卖关子”为生活添彩 …… 第十八章
什么是美好的婚姻？ …… 第十九章
跨过婚姻的“七年之痒” …… 第二十章
第二十一章 赵炳招摇“离婚倒计时”法 …… 第二十一章
自己角色先做到位 …… 第二十二章
旅游离婚 …… 第二十三章
婚姻末日“旅游” …… 第二十四章
协商分居 …… 第二十五章
“试离婚”挽救婚姻 …… 第二十六章
充当家庭争议中失败者的角色 …… 第二十七章
第二十八章 赵炳招摇家庭争吵中的双赢 …… 第二十八章
要想家庭和谐，必须懂得输 …… 第二十九章
吵架可以成为有建设性的冲突 …… 第三十章
夫妻之间争吵应遵循的原则 …… 第三十一章

夫妻吵架如是说 …… 伤痕
夫妻忌语 …… 伤痕
引妻子下厨的“陷阱” …… 伤痕
第 5 章 妙招摇赞美是让女人下厨的动力 …… 伤痕
赞美就是点石成金 …… 伤痕
谁是女人下厨的动力 …… 伤痕
吹捧老婆 …… 伤痕
多少夫妻说“我爱你” …… 伤痕
我的“降”妻秘笈 …… 伤痕
第 6 章 妙招摇让妻子变温柔的妙法 …… 伤痕
“快乐公式”揭示夫妻和睦之道 …… 伤痕
你是哪种类型的丈夫 …… 伤痕
医院距此 5 千公里 …… 伤痕
第 7 章 妙招摇用温暖的力量去影响别人 …… 伤痕
适时适度地给别人多些善意 …… 伤痕
罗斯福一语定乾坤 …… 伤痕
情力 …… 伤痕
陪妻子逛商店 …… 伤痕
第 8 章 妙招摇巧法应对爱花钱的妻子 …… 伤痕
男女一同购物正好取长补短 …… 伤痕
智斗负债太太 …… 伤痕
万元婚纱攻略 …… 伤痕
谈钱说爱,夫妻情更深 …… 伤痕
老婆相中一条围巾 …… 伤痕
感谢合租的那段日子 …… 伤痕
第 9 章 妙招摇用合租让感情升温 …… 伤痕
听别人事,宽自己心 …… 伤痕
好邻居是一本好书 …… 伤痕
我的生活诙谐无处不在 …… 伤痕
第 10 章 妙招摇家庭生活中幽默的艺术 …… 伤痕
夫妻戏谑曲 …… 伤痕

幽默是生活的润滑剂 …… 1
巧用幽默息妻怒 …… 2
我的活宝老公 …… 3
你有幽默感吗？ …… 4
老肖的爱妻行为 …… 5
第四章 妙招摇让婚姻永远保鲜 …… 7
弘扬爱意，使爱心经年保留 …… 8
让妻子永葆魅力的方法 …… 9
我的老婆酷爱“作秀” …… 10
携手走在林荫道上 …… 11
第五章 妙招摇陪妻子散步增进感情 …… 13
夫妻要有共同活动的时间 …… 14
散步给了我们交流的空间 …… 15
怎样增加夫妻共同活动的时间？ …… 15
“爱情聋哑症”在生活中的表现 …… 16
夫妻沟通的艺术 …… 17
情感表达能力测试 …… 18
俘虏了花心男孩的胃 …… 19
第六章 妙招摇培养好男人的艺术 …… 21
在婚姻的舞池中有聪明的妻子 …… 21
好女人是一所学校 …… 22
“降服”老公劲爆招数一览 …… 22
我的为妻之道 …… 23
走近“最著名的陌生人” …… 23
家有爱折腾的妻子 …… 24
第七章 妙招摇妻子增添家庭生活情趣的艺术 …… 25
学会创造性地生活 …… 25
当日子平淡无奇的时候 …… 26
附和他的兴趣 …… 26
妻子如何增加生活的情趣 …… 27
你能做一个好妻子吗？ …… 27

婚姻生活中的“分居”策略 …… 员惠
第 圆惠妙招摇适当分离增进夫妻感情的艺术 …… 员苑
小别胜新婚 …… 员怨
不做“周末夫妻”也幸福 …… 员员
妻子为何爱发脾气？ …… 员圆
老两口的第二次“热恋” …… 员源
第 圆怨妙招摇爱情保质有艺术 …… 员猿
爱情保质期 …… 员缘
和老公的幸福生活 …… 员远
老地方见 …… 员苑
娶个爱笑的老婆是福气 …… 员惠
第 猿园妙招摇微笑是女性的魅力 …… 员惠
微笑是一种爱 …… 员怨
学会对镜子微笑 …… 员怨
微笑改变人生 …… 员圆
女性魅力测试 …… 员员
魅力，放大女人的生命 …… 员源
谁笑谁洗碗 …… 员苑
第 猿员妙招摇巧解家庭僵局 …… 员远
恢复夫妻之间心理平衡 …… 员苑
小举动化解僵局 …… 圆圆
没骨气的人又回来了 …… 圆员
最可怕的是持久冷战 …… 圆圆
善意的谎言 …… 圆缘
第 猿圆妙招摇爱的谎言艺术 …… 圆源
爱需要非原则性的谎言 …… 圆源
“直言”要“有讳” …… 圆缘
警惕语言中的“副产品” …… 圆苑
我向老婆认错 …… 圆惠
第 猿猿妙招摇向爱人进行道歉的艺术 …… 圆惠
给太太道歉有学问 …… 圆怨

聪明男人的道歉 …… (1)
不可缺少的道歉艺术 …… (2)
老公的忏悔 …… (3)
我的家庭分工行动 …… (4)
第 3 章 妙招摇真情感化妻子的艺术 …… (5)
说服应以理服人、以情动人 …… (6)
厨房砸锅事件 …… (7)
用心去感化 …… (8)
学会“忙中偷闲” …… (9)
第 4 章 妙招摇防止因孩子出生冷落了丈夫的方法 …… (10)
孩子给夫妻关系锦上添花 …… (11)
合理利用“家庭三角形” …… (12)
孩子不能代替失落的爱情 …… (13)
夫妻的性生活在妻子产后自然会
比较沉寂 …… (14)
我发现丈夫有了情人 …… (15)
第 5 章 妙招摇打败情敌的妙法 …… (16)
理性面对夫妻间的外遇危机 …… (17)
我的下“海”经历 …… (18)
第 6 章 妙招摇给落魄的丈夫自信的妙法 …… (19)
夫妻双方都应保持一颗平常心 …… (20)
爱上“青蛙” …… (21)
让丈夫无法原谅的七种情况 …… (22)
赶快给他们找一个“出气孔” …… (23)
第 7 章 妙招摇让对方息怒的妙计 …… (24)
利用转移作用 …… (25)
当丈夫脸色“转阴”时 …… (26)
找出对方发脾气的原因 …… (27)
挨骂时保持冷静六招 …… (28)
你一定会大发脾气 …… (29)
第 8 章 妙招摇运用“反期待效应”化解危机 …… (30)

需要全本请访问 www.ertongbook.com