

# 女性故事选

内容提要：

台湾有位人际关系专家说过，人一生中有两件事要做，一件是做事，一件是处世。关于如何做事，学校和社会已为每个人做了权为周到的安排，七十二行，行行都能出状元；关于如何处世，每个人都没有这方面的专职教师，学校的课程表里也找不到类似的课程设置，人们只好以“父母是第一启蒙老师”、“社会是一所大学校”聊以自慰。

## 为什么处世学问大

台湾有位人际关系专家说过,人一生中有两件事要做,一件是做事,一件是处世。关于如何做事,学校和社会已为每个人做了权为周到的安排,七十二行,行行都能出状元;关于如何处世,每个人都没有这方面的专职教师,学校的课程表里也找不到类似的课程设置,人们只好以"父母是第一启蒙老师"、"社会是一所大学校"聊以自慰。

在如何处世为人方面,我们每个人所接受的全部教育就是少得可怜的父母的言传身教和社会奖惩给人的一点朦胧启示,诸如"紧睁眼慢张嘴"、"见人只说三分话"、"人心隔肚皮"之类,而仅凭这有限的几条垂训是不足以应付社会的。更为可怜的是,由于时过境迁,人们好不容易学到的几条金玉良言也锈迹斑斑,成为昨日黄花。现在是检讨这些戒律的时候了。

一个人能有好人缘是成功的交际所在,而人缘欠佳、选票短少,自然也是交际的失利。之所以失利,就在于自己没有把交际当成艺术看待。

交友时,人应该根据彼此投缘程度确定一个双方都觉得安全的距离,一般的朋友距离远一些,生死之交和道义上的朋友距离可近一些。

遇到投缘朋友,人们喜欢亲密无间、形影不离;如果是恋人则更是如胶似漆、寸步不离,让对方喘不过气来。这是个危险的征兆。

交友时,人应该根据彼此投缘程度确定一个双方都觉安全的距离,一般的朋友距离远一些,生死之交和道义上的朋友距离可近一些。但关系再好,彼此也应保持一定距离,使双方感觉增一分则太长,减一分则过短。恋人、夫妻之间处理关系也不例外,适当保持一点距离,给爱情放假,保留一点神秘感,有助于更好地吸引对方,这正是欲擒故纵在人际关系中的运用。

过分关心别人,包办别人本应自己干的事情,只能使对方感觉腻味、厌烦,别人表面上作盛憎难却状,内心里却掩藏着说不出的愤怒。

与某人的交际达到一个极限时,再追加投入,交际的产出维持不变或增幅甚小,如果把追加的投入投向其他人,则可能产生巨大的回报。

有一知己与没有知己相比较,确实令人自豪。但如果有一知己则心满意足,不思另结新朋,把有限的时间精力全投入到与一个或少数几个知己鬓发相磨,实属浪费。

人际交往也存在边际效应问题。与某人的交际达到一个极限时,再追加投入,交际了产出维持不变或增幅甚小,如果把追加的投入投向其他人,则可能产生巨大的回报。超过极限值的时间和精力与其继续投入到并无多大产出的同一个人身上,不如投入到巨大增长力的其他人身上,均匀使用力量,多结交几个朋友,多几分收获。当然,此间还有一个如何择友的问题,但那已属另一范畴。

一个人一旦涉嫌不轨,别人会毫不犹豫地把你打入另册,连一点申辩、解释的机会都不给。

有人自恃脚正不怕鞋歪,故作天马行空、无拘无束状,与他人交往时全然不考虑时

间、地点、场合、对象因素，遇见异性朋友故作秘多说几句，见到不三不四的人也要热乎客套一番，诸如此类的举动，你自己以为是坦坦荡荡，别人会由此萌发嫌疑，怀疑你的人品、为人，你若再作解释，恰巧是此地无银三百两。

涉嫌，是交际中的“百慕大”，许多人避之唯恐不及。古乐府《君子行》有云：“君子防未然，不处嫌疑间，瓜田不纳履，李下不冠。”

一个人一旦涉嫌不轨，别人会毫不犹豫地把你打入另册，连一点申辩、解释的朵会都不给。因为选择一个白玉无瑕的人比有瑕疵的呈瑕疵阴影的人更可靠；况且，有的嫌疑短期内根本无法澄清，有的可能会成为一个永久的谜。人们的交往对象不是破案能手和考古专家，他们对扑朔迷离的涉嫌行为没有特殊的嗜好，根本不分去分辨谁是谁非。处理嫌疑的最好方式是不要涉嫌。

规劝别人实际上是向对方推销你的动机、方案和方法的过程。动机、方案、方法三位一体，缺一不可。

人们常说：良药利于病，忠言逆耳利于行。这句话重复多了，人们难免会形成错觉，规劝别人的话必须难听，不难听的话不配称“忠言”。

这是个天大的误会！

规劝别人实际上是向对方推销你的动机、方案和方法的过程。动机、方案、方法三位一体，缺一不可。劝说别人时，人们往往只强调动机的利他性和方案的选优性，忽略了别人接受过程的复杂性和说服方法的使用，想粗暴的鞭子将对方赶入天堂，殊不方法的录恰巧抵消了动机和方案的优势。既然别人不接受价钱的方式方法，他又怎能爱屋及乌，最终接受你的动机和方案呢？

西方管理学家认为，怎样干往往比干什么更重要。

忠言如果顺耳不是更好吗？唐太宗李世民有次扬言要杀掉敢于触犯龙颜的魏征，长孙皇后闻后十分着急。如果用逆耳的“忠言”劝说李世民，李世民不仅不容易接受，反而会使事情弄得糟。会说话的长孙皇后取顺耳之言规劝李世民。她说：自古以来主贤臣直，只君主贤明。当臣子的才敢直抒胸臆、有放太讲，今魏敢于直言劝谏，全赖云南上贤明。李世民闻后龙颜大悦，拖拉机消了杀魏征的念头。

交际是一门严肃的科学，是人生改修课，仅靠古人的几条垂训各社会上人云亦云的箴言是填写不好交际答卷的。只要以科学的态度对待交际，遇事具体问题具体分析，现实问在题现实分析，才找到问题的正确答案。

人生在世，能立足社会，真正的以有尊严、有脸面的人的形象跻身人群之中并不是一件很轻松的事，很多人涉世多年，依然倍觉卑微和无奈，探究起来，实在是很有些深层的心理原因。

一个怀有强烈嫉妒心的人，不要说他主动帮助别人，就是别人碰到困难一愁莫展的时候，他还会在一边幸灾乐祸。

我们知道，人们的自卑感大多是由于人际比较而产生的。人们之所以认为自己的某种需要的满足小于别人，是因为把自己这种需要的满足程度同别人相比较。比如两人干同一工种，甲头脑活，手脚勤产值利润高，工资奖金自然就高。乙如果是个小心眼的人，自卑之余也许会产生强烈的嫉妒。即使表面不说什么，心里却总以为人家偷工减料，吹

牛拍马,设备先进,等等。受这种心理因素的支配,乙和甲共事显然不会和睦。一个怀有强烈嫉妒心的人,不要说他会主动帮助别人,就是别人一愁莫展的时候,他还坐在一边幸灾乐祸。有位个体户半夜发现有人乘隔壁店铺主人不在家而入室行窃。他的电话就装在床边竟然不向警方报警——因为平时这家店铺的生意比自己好。以上这种消极"回报"的心理,虽然不至于主动表现在言行上,但对健康的人际关系有着极大的腐蚀作用。

上下级之间,由于原则和利益冲突,理智和感情的冲突,上级一些正确的或欠妥当的做法很容易引起某些人不满,以致牢骚满腹、怨声载道"

有道是"怒发能冲冠,恶语会伤人。"人与人之间,难免会磕磕碰碰的,尤其是上下级之间,由于原则和利益的冲突,理智和感情的冲突,上级一些正确的或欠妥当的做法很容易引起某些人的不满,以致牢骚满腹、怨声载道。小王一贯散漫,且业绩平平,故参加工作五六年了,一直是办公室一般干部。新来的大学生小琴来务熟练,做事主观,且有是新意识,颇受上司赏识。一年后小琴被提升为办公室副主任,这让"资深"的小王如鱼刺在喉,不吐不快。于是人前人后坏话说尽,什么上司任人唯"亲"了,什么小女子目中无人,最后弄得二人关系一天比一天紧张。这种表露出语言的消极回报方式,同那种埋在心底的嫉妒相比,对人际关系的伤害程度有过之而无不及。

人们对利益追逐而不断失去某些利益则是正常的,如因失利而生猜疑、则生怨恨、而生妒意,并因此而实施报复,却是心理变态的反映。

同以上两种消极回报方式不同的是,报复需要付诸行动,所以更具破坏性。一位姓白农户有一天这里丢了祖上留下来的几十块银元,他怀疑是邻居作的案。而此邻居是地方上很有势的人物,人财两旺,如日中天。由于没有足够证据,警方调查半年未果。老白便错误地认为如今这世道好人怕坏人,我不能眼睁睁地破大财。干起了小偷小摸的勾当,最后发展到行凶抢劫,锒铛入狱。报勒某青年苦追一女孩子未获成功,遂生变态心理趁夜专挑相貌、身体和该女孩相似者或猥亵,或破相,弄得人心惶惶,最终也落入了法网。由此可见,这种"冒天下之大不韪"的"回报"行为,着实令人痛恨。

人们对利益的追逐中而不断失去某些利益则是正常的,如因失利而生猜疑、而生怨恨、而生妒意,并因此而报复,却是心理变态的反映。

那么,如何走出回报的心理误区,使之朝积极、健康的方向发展呢?

一个人因为这样或那样的缺陷,产生一定程度的自卑感是可以理解的,但这并不应该成为嫉妒的源泉,而应成为推动一个人去追求更高目标的基本动力。古希腊的狄摩西小时候口吃,为了弥补这个缺陷,他面对大海,口含石子,苦练说话,终于成为雄辩家。左丘失明,厥有《国语》;孙脚,修成《兵法》;还有张海迪、奥斯特洛夫斯基……自己认识方面不如别人,应争取在另一方面一权独秀。所谓"东隅,收之桑榆"。讲的就是这个道理。

## 为什么说假话有规则

为了合理的心愿暂时不被毁灭,假话就开始发挥作用。

英国男士劳比一生耿直,憎恶在人际交往中有任何虚假。为此,他在50年生命旅途中付出了沉重的代价,并终于有所醒悟。他痛苦地发现自己竟找不到一个可以倾心交谈的人,连妻子和儿女也已离他远去。劳比只能把自己的新想法写在日记上,讲给自己听。

劳比这样说：“我到现在才相信，人与人相处是没绝对诚实的。有时候，假话和假象更能促进友情和爱情。”

劳比的经历是人类多少年来困惑的缩影。我们倡导人与人之间应该坦诚相待，但发现坦诚在许多时候会碰得头破血流。只是为了维护我们心目中一种虚幻的纯洁和躲避政治上的禁忌，才无法解释这种现象。劳比不是政治家，也不再需要自幻。所以他把人类长期来羞于启齿的隐秘说了出来：很多时候，交际并不需要真实。

一位涉世未深的青年给我来信，倾诉和劳比一样的苦衷。他从小受到诚实的熏陶，可是走上社会不久，却因为几句真话屡遭白眼。他希望我能替他找出原因。因为这样的问题决不是一封信所能说清楚的。劳比为之付出了几十年的代价。我考虑再三，干脆只给了两句话。话是这样写的：“当我的父亲与我探讨家庭大计时，我绝对不会说假话，而当我的母亲因病重将不久于人世时，我会对她说：没关系，医生说你就会好的。”这就是说真话和说假话的区别。

假话，在人际交往中几乎不可缺少。有些人宣布自己从来不说假话，这句话本身就一定是假话。当我们得知亲戚病重，当我们获悉朋友遭难，我们就时常会说一些与实际情况完全不符的假话。在这个意义上，世界上没有不说假话的人。许多假话在形式上与人际间真诚相处不相一致，但在本质上却吻合于人的心理特征。人都不希望被否定，人都希望猜测中的坏消息最终是假的。为了人们许多合理的心愿暂时不被毁灭，假话就开始发挥作用。

真正能说好假话并不比说真话容易，首先我们应消除对假话的偏见和犯罪感。这样，我们才能把假话说好。说假话有三条规则。

其一，真实。假话是无法真实意时，我们就选择一种模糊不清的语言来表达真实。娄一位女友穿着新买的时装，问我们是否漂亮，而我们觉得实在难看时，我们便开始模糊作假。回答说：“还好。”“还好”是一个什么概念，是不太好或是还可以？这就是假话中的真实。它区别于违心而发的奉承和谄媚。

其二，合情合理。是假话得以存在的重要前提，许多假话明显是与事实不符的。因为它合乎情理。因而也同样能体现我们的善良、爱心和美好。经常有这样的问題：妻子患了不治之症不久将要死去。丈夫为之极感颓丧。他应该让妻子知道病情吗？大多数专家认为：丈夫不应该把事情的真相告诉她。也不应该向他流露痛苦的表情，以增加她的负担，应该使妻子生命的最后时期尽可能快活。当一位丈夫忍受到即将到来的永别时，他那与实情不符的安慰反而会带给我们激动。因为在这假城包含了无限艰难的克制。

其三，必须。是指许多假话非说不可。这种必须有时候是出于礼仪。例如，当我们应邀去参加庆祝活动前遇到不愉快的事情时，我们必须把悲伤和恼怒掩盖起来，带着笑意投入欢乐的场合。这种掩盖是为了礼仪需要，怎能加以摺现？有时候我们说假话是为了摆脱令人不快的困境。例如，美国曾经就一项新法案征求意见，有关人员质问罗斯：“你赞成那打新法案吗？”罗斯说：“我的朋友中，有的赞成，有的反对。”工作人员追问罗斯：“我问的是你。”罗斯说：“我赞成我的朋友们。”

当我们按照上述三条规则去说假话，我敢肯定它同样会给我们带来魅力。只要我们

心存真实,把假话仅作为交际的一种策略,这是美丽的假话。它是在善意基础上交际的必要策略。这同丑恶的假话,同以不可告人的目的编造的假话相比,两者有着本质不同。那种心术不正、诈骗、奸妄、诬陷的人迟早会搬起石头砸自己的脚。

## 为什么承诺是人的信誉

马来西亚文人朵拉,写过一篇文章,题目叫《答应不是做到》。作者在总结人们的应酬交际活动时,提出了一个值得交际者反思和重视的现象。文章写道:

很多时候,我们要求别人办事,他们的反应是:"好的,好的。"

年轻的时候,我听到朋友这样回答,就非常放心,并且感动得很,因为有些朋友实在是才结交不久的。然而过不多久,便发现自己的心放得太早了。当人们点着头说:"好的,好的"时,他只是在口头上说好,至于真的去实行,如果十个里有一个,就是你的幸运了。

作者说,这类交际者承诺时,态度看起来非常诚恳,日子走过,把说过的话当成风中的黄叶,刹时便无影无踪。

作者在宽慰和谅解朋友的同时,自己也陷入了这样的误区:

自以为纯纯的我,究其实,是蠢蠢的我。在这个大家都忙忙碌碌的年代,居然妄想朋友听见你的要求,就抛下自己手下的事务不去处理,而特别为不在他眼前的事情去奔波?

时常用自己的心去度朋友之腹,结果得到的是自己的解答。也用不着去埋怨被谁欺骗,骗自己的其实正是自己。

大家都说:"答应并不表示做到。"大家可以答应你任何事,但是有一次替你做,就连我自己,在社会上混了几十年,也已经学会了应对手法。已经世故圆滑得叫10年前的自己来认也认不得自己了。

然而,终于有一件事,使作者认识到自己陷入了做人的泥淖之中,那是一种很少见面很少交往,也从没说过什么知心话语的朋友,他在4个月前说过要帮忙,而他居然真的去做了!

作者说,这件事让她汗颜,让她惭愧。她说原来的想法做法是要不得的作风,像政客们的做法,往往在选举前许下各种不管能不能实现的诺言,等到一旦当时,做法却是另外一套。她提醒人们,做朋友不要做得像个政客。

读完朵拉的这篇文,我们也豁然感受到了一种同样的指责。反省自己我们无法不对号入座。难道日常的生活中,对朋友、对同事、对父母妻女,这种"好的,好的"的答应,过后就全然没有这回事了的次数还少吗?我们的哪次承诺不像天下的云,折射着太阳的光彩,而当一阵风吹过,便飘得踪影皆无了?朋友一次次失望,为了面子,他们没有指责过我们,也许他们习以为常了。我们也有过脸红的时刻,那是天真不可欺的孩子一次次责问我们:"今天答应带我去公园,明天答应带我去书店,怎么老说话不算数?"

也许我们的工作太忙,事太多。可是朋友亲戚托付给我们的也都是些举手之劳的小事呀!

其实,承诺是一种信誉,一种责任。我们全然忽视了它的重要意义。答应帮别人做的小事,是不必要签合同的。

承诺的结果是应诺，履践诺言。真正的应诺有时像美丽的童话，让人感动得心灵震颤。

一则异国的故事：在一座城市的冬夜，一位正要赶末班车回军营的军官被一位妇女拦住。军官有些生气，妇女赶忙解释，她在行人渐稀的街头看到一个孩子，好像黄昏时玩打仗游戏被派站岗的，他的指挥官说过，没有命令，不得撤。妇女明白，这个时候，已忘记了这件事的其他孩子可能已经熟睡在热被窝里，就劝他赶快回家，但执拗的孩子坚持要接到命令。无奈中，她想到请一位军人帮忙。军官没说什么，脸上充满着柔和又肃穆的神情迈着军人的步子走到孩子面前，敬了一个军礼，报上军衔道：“你已出色完成任务，我命令你立刻撤岗回家。”孩子信服地看了看军官，回了一个军礼，欢跳着离去。

伊人在他的《培养》一文中有这样一个情节：

大学生林克有着超群的才气和很帅的貌相，系里有不少女同学拼命追他，他都不动心。原来他在老家早已找了个“土”姑娘。那姑娘说不好丑俊，眼睛挺大，眼皮也双，只是里面缺点东西，让人感到空洞洞呆楞楞的。穿着花连衣裙，有些土气，林克说，她是大集体工人。同学们见了都“啊、啊”为林克惋惜，那语气满含着惊讶、不解，都苦口婆心地劝林克，什么“不能心血来潮”啦，“要考虑以后的共同语言和志趣”啦……林克只是笑笑，未了才说：“答应了人家，总不能当儿戏”。

好一个“答应了人家，总不能当儿戏”！平淡、质朴、严肃，一言九鼎。林克终究是林克，婚后的日子，他竟将这位“土”妻子培养成了举止大大方方，言谈不落俗套，打扮淡雅得体的成熟少妇。

也许有人会挑剔这两则故事，孩子太天真，说爱情太神圣。其实生活的全部意义正来自于这普通而平常的生活。这特殊，只不过是普通平常中的典型。

承诺是一种信誉，更是一种信念。

人而无信，不知其可。答应了没有兑现，失去的不仅是信任，而且是生存的空间。”他这个人，答应得挺好，可过后就不办事，上次我托他办的那件事，到现在连个音都没有”，这样的话在朋友中传播开来，今后将何以处世？

答应人家的，比欠人家的还重要。

不能办到，不要承诺。

既然意识到这是误区，就要努力走出。

## 为什么坦诚负效应大

事实上，人与人之间真正的透明是不存在的，只有朦胧永恒。朦胧不仅是一种客观存在，也是一种和平、安宁的境界，一种美与和谐的境界。

不客是处在有意中还是无意中，人们猎奇猎艳好事的心理一点也不比追逐名利淡。尽管猎奇猎艳对自己并没有一点好处，有时还是建立在别人痛苦之上的，但若掌握了它，心理便似乎有一种幸灾乐祸般异样的满足，就仿佛一只肾虫长了美丽的翅膀能使自己飞起来一样，高人一等了。

在任何交际场中，隐私都是一道不应越过的防线。

隐私，对中国人来说，是比较敏感，很能引起兴趣的字眼儿，也是一些人有事无事总

喜窥探的"阴部"。也许是自己的私生活过于平淡无味,居然有那么多人像急于免费盛宴一样去刺探品评别人的隐私。仿佛一个人有了隐私,就有了见不得人的事了,就不干不净了。其实这是误解,隐私是包括许多人生内容的。

《现代汉语词典》上说:隐私一不愿告人的或不愿公开的个人的事。

"不愿告人"和"不愿公开"自然有他的原因,有些事情如果公开,未必会有好的结果。一些国家夫的隐私,关系到国家命运和前途。因此一直被列入国家机密。普通人的隐私虽与国家命运前途无关,但却与个人的尊严和命运前途休戚与共。但是,很多人不以为然。

女人过三春妙龄,便觉到了"警戒水位",再不愿报年龄。可有人刚认识不到两分钟,劈头就问:"今年多大了?"

也许问者并没意识到这属于个人的隐私,人家微笑着耐心等待,不怀任何歹意。被问的女人心里也知这些,虽然不情愿,但又怎么不作答?

当代人的收入不再限于工资,便形成了种种疑团,这种种疑团让一些人煞费苦心,可惜这些人既不是社会学家,也不是税官,只是一些好奇的人,先问人家:"今年收入了多少?"然后从对方的举手投足中揣测数字的真假。

经历了几千年封建专制历史的中国,遗留的恰恰是不重视个人隐私的成熟法律,事实证明,当今中国仍然缺乏保护个人隐私权利的成熟法律,比法律盲区更可怕的是,在许多中国人的意识里,已常常浸染了任意侵扰他人生活自由的恶癖。

于是,我们看出了人与人关系中令人的场景:先生拆开寄给太太的信,妻子偷听着打给丈夫的电话;母亲翻开了女儿的日记,父亲撬动着儿子的舞屐;名人的"秘闻"和"桃色事件"在非法小报上火速地流向四面八方;东家长、西家短,工资级别、奖金多少、夫妻关系、臀部尺寸,永不停息地运行于一条条"舌头"流水线上……

据报道,一位姑娘两年前遭歹徒强暴,创伤逐渐平复后,她热恋上一位英俊的小伙子,可她又陷入深深的痛苦:不讲出这段实情吧,对不起他;讲出来吧,又怕失去他。到底要不要告诉他这个隐私呢?她整日为此六神无主,寝食不安……心理医生告诉她:可以保留自己的隐私。从理论上,恋人之间要忠诚老实,互相信任。但从实践上看,大凡青年女子失身的,不管是被人强奸还是自愿与其他男性有过性行为的,男友一旦察觉或知道,轻则有难言的苦涩之感,重则断然分手……因此心理医生告诉她:没有必要让过去的阴影继续笼罩未来的生活,别再给自己的伤口雪上加霜。

一位即将披上婚纱的女友痛苦地坦言,她已经烧掉了所有的日记,毁灭了昔日所有纯洁的情感记忆,目的只有一个,为了防止即将成为她丈夫的那个男人有意或无意的偷窥,为了防止一切不必要的猜疑、追问和变故……

像这两位姑娘的遭遇,生活中很多,文学作品和影视作品中也经常可以见到,那些作者们无非想以此来表现女人的坦诚和男人的胸怀,岂不知即使男人经过痛苦的思想斗争终于接受了那个残酷的现实,也未必会有一个甜蜜的结局。女人的"坦诚"使自己解脱了精神的压力。却把沉重的精神负担交给了对方。等于把一只苍蝇从自己嘴里掏出来,塞到对方的嘴里。女人不会因为"坦诚"而变得高尚,男人也不会因为勇于吃下一只苍蝇就被人认为崇高。这种"坦诚"的负作用往往很大,甚至代价惨重。

每个人的心都是一个贮藏器,贮藏着一些不愿公开的小秘密,那是一块私人的绿洲或是繁人的垃圾堆,不希望别人窥探,更不希望加紧人贸然闯入。保留隐私是人的一种尊严,是生命中最珍贵的权利,是个人生活中的独立空间。

事实上,人类文明的标志之一就是人有了隐私,并逐步得到了隐私权。失去或放弃隐私如同当众被剥去或自动剥去衣服,何谈人的尊严?

请尊重别人的,也尊重我们自己的。

## 为什么不得志往往因为个性

其实,每个人都希望自己得到公众的尊重和喜欢,但是这种自尊的需要仅仅是自己做人的一种希冀,能否在事实上得到,则取决于公众对自己言行、举止、行动的评价和肯定。

"我是一名学中文系的大学生,今年23岁。很快就要毕业了,面临着分配和走上社会,有的同学已在自寻出路,我很羡慕他们,但是我却不敢,我非常害怕和人交往,尤其是陌生人。现在我只要想到自己去找工作,将单独面对着素不相识的人,由他们品头论足面试,就会心跳不已,手脚冒汗。脸上发烧,就会有一种无地自容的感觉。

我的性格一直比较内向,虽然我从小学习就很好,可我一直不敢举手回答问题。老师提问时,我很害怕叫到我,尽管那些问题我都会回答。老师若主动叫到我时,我就会手足无措,把本已熟知的问题答得结结巴巴。丢三落四的。我怕老师当众提到我的名字,哪怕是表扬,都会让我有种不敢抬头见人的感觉。

对毕业后的工作和生活,我很灰心也很焦虑,我是学中文的,无论是当编辑、教师还是文秘,都要接触人,这让我很害怕。工作是人生价值的重要体现,面对着外面的大千世界,再想想自己的现状,我无法不恐惧。"

读着眼前的这封来信,一个低头默然,脸和脖子都窘得通红、浑身直打哆嗦的青年形象浮在我们的脑海中。毋庸置疑,这位大学生"患"的是"社交恐惧症"。

社交恐怖症常始于青少年,主要象现为害怕被人审视,在观察时或有可能受到评论的处境中产生不适当的焦虑。有的患者当目光直接对视时就会特别紧张,可有脸红、手抖、恶心或尿急的主诉。于是,患者就回避社会情境。有时无法回避,即使处在社交场合时,患者也不能完全参怀,他们避免交谈,或坐在不引人注目的地方。社交恐怖症常伴有自我评价低和害怕批评。在端情况下,可引起完全的社会隔离。

诚然,从一定意义上讲,生来什么都不怕的人几乎是很少见的。每个人的情况不同,都会有自己惧怕的东西,如有人必蛇,有人怕狗但是在社奖品如果"见人便脸红,启齿更惶恐",那便达到了更严重的程度,就发展为一种病态。无疑,社交中的恐惧心理,对于正常的交往是一种"催固剂",成为社交的心理障碍。

那么,社交中的恐惧心是怎样来的呢?是天上掉下来的,还是人们自身所固有的?应当说,这种恐惧心理主要是主、客观统一的结果。

客观方面。由于中国几千年的封建文化传统。自给自足的小农经济所产生的"农民意识", "日出而作,日落而息"的田园诗般的生活,于是"各人自扫门前雪,莫管他人瓦上霜"。"鸡犬声相闻,老死不相往来"。长期的历史积淀,在人们的心理上形成了一种惰性。

在行动上失去了机会,缩小了自己的社交圈。结果,清高者有之,谨小慎微者有之,孤芳自赏、夜郎自大者有之。如此一来,越不交往,越没有交往"现实验证",就越怕交往,长此以往,形成了一种"越怕……就越不敢……"的格局。很多人就是在这种失去常态的思想、观念和心理支配下,怕这怕那,平白无故的自寻烦恼!社会心理学研究表明,社会环境愈是文明、开放,那里患社交恐惧心理症的人就愈少。

其次,是社交活动进行者主观方面的原因。这里主要有三个"病因",都体现为什么怕和怕什么的问题。

一是过分自尊的心理所致。世界著名心理学家马斯洛的自我实现心理学,提出了人的自尊需要。其实,每个人都期望自己得到公众的尊重和喜欢,但是这种自尊的需要仅仅是自己本人的一种希冀,能否在事实上得到,则取决于公众对自己言语、举止、和的评价和肯定。说将自尊的需要作为一种动机去指导自己的行为,这本没有理论上的错误。问题是这种自尊心理不能过分。一个人在社交中过分自尊心理占据指导和支配地位,就会怕自己的行为是否失当,怕人们会怎么看待自己。甚至有时会因为过分自尊心理之教训,而不愿与比自己强的交往,担心相之下,会掉自己的"价",失去去了"勇敢",被沉重的"害怕心理"所左右,这样恐惧心理也就不请自到了。

二是自卑情绪所致。自卑是人们以自己虚设的一种自我否定,也就是说"自己瞧不起自己",缺乏自信和自强。这种心理一般表现为害怕失败,或者说不能正确对待失败。日本有学者研究认为有自卑感的人,一般属于下列十种类型之一,或是合乎其中两个以上:

为了追求超过限度的愿望而心焦气躁;由于企求赞赏的愿望,不时形之于言表。如未如愿,则反过来责备别人;发生自己是十全十美的错觉,因而自以为能够产生本身产生不了的力量;企盼做出超出能力的事,由于达成无望,因而经常消极地嘲笑自己;曾经在竞争上输给过别人,却一直难以忘怀;被别人的成功所压倒,叹息"鸿运没有降临到自己头上";没有测量自己的尺度,衷心是以别人的尺度测量自己;逢人便说:"我的工作条件不好怎能成功?借此逃避自己的责任;经主被别人看穿了自己的烦恼,因此与人接触总是戒意在先;不敢面对困难刻意逃避自己,事实证明,有自卑感的人,都是畏畏缩缩,社交时自然"不战自败"。

三是怕羞心理的影响,怕羞者常常担心自己被别人否定,他们把别人看是自己的法官,这样一来,跟其仓促在一起就会到老不自在。特别是和名人或比自己水平高的人交往,这种"不自在"好比芒刺在背。恐惧心理自然就成了主要的心理状态。

一位西方心理学家指出:"愚昧是产生惧怕的源泉,知识是医治惧怕的良药。"例如他人正在谈论的一个话题,如果一个根本不知晓此类问题的人。在这种社交场合下,定生恐惧心理。因为,他若是不介入谈论,便会由于无知而"出差",所以这种进退维谷的局面,无知者不可能不着实惧怕三分。

那么,应怎样克服社交中的恐惧心理呢?

首先是正视具体的恐怖对象及其威胁,恐怖症许多是意外的、强烈的刺激所留下的心理后遗症,亦即人们常说的"一朝被蛇咬,十年怕井绳",其实囿于这种心理守铨是作茧自缚。你应该知道,在正常的社交活动中,从前是不会嘲知、讥讽、冷落你的。过去你碰

到这种厄运,甚至有可能将来还会遇到,但那是没有涵养的人的无知、浅薄的行为,你不应该如此在意,更没有必要还用它折磨自己。你应主动地和他人接触,当然首先是自己最信赖的朋友。在其陪伴和鼓励下,一步一步地向陌生人、陌生环境迈进。

其次,要善于表现自己的优势。如果你想克止毛病,那你得正确认识自己的优势。你应扬长避短,在你能表现的方面、场合多露面。这样的经历多了,你在别人的亲睐的眼光中会找到自己的价值,增强你的自信心,也就会逐渐在生人面前表现得自如起来。

第三,丢掉那张虚伪的面子。山外有山,天外有天,在交往中我们肯定会遇到比自己强的人。这是常事,是"上帝的旨意",没什么好自卑的。如果你正确地对待强者,你会从中学到许多优点。只有交往,才能使大家相互补短,逐步完善自己。

## 为什么被人疏远往往源于无自知之明

如果人们不喜欢你,往往是由于你的过错。也许你的情绪不高、太苛刻,自我控制能力不强,谁同你在一起都会感到阴云密布,可你自己并没有意识到都做了些什么,看到的却是办公室的人们相约去酒吧小聚,唯独没有邀请你。

你抱怨自己做了很多却未能得到相应的回报;你神经质地认为自己要感冒了,结果就真的感冒了(大多数惯于抱怨者同时还患有疑病症);你抱怨姐姐送给你的连衣裙小了三码,抱怨连衣裙是难看的红颜色。

正常人听到这些能平心气吗?

从不听别人意见的你通常是以自我为中心。甚至在别人告诉你,你的男友发生了意外时都未必能得到任何反应。如果你对别人说什么都不感兴趣,那么别人对你失去兴趣时你也大可不必惊讶。

你倒是听别人的,就是太过分了。你神情激动地听着关于行凶或强奸案件的报告。当别人高高兴兴订完去加勒比海度假的船票后,你会对人说:"听说一位旅游者被人在海滩掐死后又被分尸了。"没人喜欢一个专会带来坏消息的家伙。

如果别人破费了一周的工资买了一条无法穿的皮裙时,琳达便会得意地说,她在哪儿用一半的价钱就可以买到一条称心的。

即使诚心想让她犯下错误都休想得逞。一天她正在唱名为《圣保罗·德·旺斯》的赞美歌,这是以法国南部一地名命名的,我父亲从小在那长大,因此我对这名字非常熟悉。

琳达边唱边赞叹道:"太迷人了,法国味儿多浓。蔚蓝色的地中海环绕着渔夫的小屋。"

"圣保罗·德·旺斯并不沿海。"我告诉她。

"非常抱歉,它的确不沿海。那地方距戛纳有 25 公里。"她停顿一下,但立刻笑了,与她那不屈的眼神看着我说:"哦,不是旅游者常去的那个保罗·德·旺斯。我说的是另外一个,穿过胡安松林,隐藏在松林中。肯定没听说过。"

对于这种"无所不知"的人来说,如果不能机智聪明地表演胜人一筹的本领,那简直是不甚忍受的。

还有一种人我不愿同她们争吵,那就是丽贝卡式的人物。可能她的父母从未教导过

应公众场合大发脾气，也可能因为说得太多反而适得其反。不管事出何因，只要想发泄一下，丽贝卡便毫不顾忌大闹一通，她总是嘴比脑子还快，只要事情不是预想的那样，她便喋喋不休。在公司举办的圣诞舞会上想跳肚皮舞，便不加思考地把希望提升之事抛到九霄云外去了，她的确这么做了。

洛娜倒是从不大发脾气。事实上有许多事情她都不敢去做。她明明知道有种新的交通方式叫作空中旅行，而且也曾做过尝试，只是因为害怕自己离开地面后会被剥夺继承权，就再也飞不上天空。洛娜从不吃泰国风味的饭菜，下雪时从不出门，她简直就像粘在别人身边的长毛狗。一开始别人还觉得自己是她唯一的保护者，但接触一多就会对她厌烦，好像立无援，很难从中解脱出来。

对他人的依赖要有个限度，超过了这一限度而自己又意识不到，人们就会疏远你去结交新朋友。不要过多依赖他人。

安杰拉也依赖别人，但她还要求别人的观点、情绪和感情都要与她的一致，“你高兴个什么呀？假如她闷闷不乐而别人却兴致勃勃，她就会这样厉声指责。别人情绪低落而她又兴高采烈时，她会说：“看在上帝的份上振作起来吧。”朋友为她服务她仍要求过分。她会把朋友叫来组织一场晚会，而对她的最好的朋友却未被邀请参加。她打电话借那件心爱的皮夹克，当朋友按时给她送到时，她会责备说应随即带件紧身衣来。人们大多不愿别人告诉自己如何思考，如何去感受，又如何去做。

假如介绍斯蒂芬妮同一位身高 1.5 米的古董商约会，第二天她就会说已结束了与这位侏儒的交往。只要她坐在电影院里便可以眼睛根本不看银幕，从头评论到尾。

每时每刻都在挑错的人，朋友们只能离你而去。

对于詹妮弗来说，笑就像是致命的罪恶，与兽行同类。

当别人听完一个运输的历史故事后默默擦拭眼角泪水时，她会愣愣地说：“我还不理解。”詹妮弗太缺乏幽默感，给别人讲述任何事情都像播天气预报。她从来不笑，就像同事们说的，从未看到过她的牙齿。所谓幽默感是你站在一旁超然地观察生活中有趣的事情。

总之，不被人喜爱的原因还有许多，只要你很好地控制自己的感情，就不必担心。多为他人考虑，自己的地位也就建立起来了。

## 为什么摆脱危机应靠自己导演

狄乐妮·沃汗在其杰出的著作《离异：婚姻关系为何解体》中谈到：“在离异情形下，两个人不但是要清理他们的财产，而且还要清理他们所拥有的各种共性。”

迄今为止，第二点的平衡是最难以达到的。直到我自动停止阅读我的“另一半”的星相图（白羊座）及我自己的（巨蟹座），我才意识到自己一直在鬼迷心窍。

一对夫妻在一起生活期间，他们建立起了一种和谐的一致性，一种令他们感到庆幸的相互信任关系，所有这些将依他们之间关系的亲密度，以及是否有孩子而所不同。时间，努力，快乐，爱情，以及共享的经历都充实着这段时光，谁要想简单地将两人分开是不可能的，而当这种关系结束时谁想继续维持下去也绝不可能。甚至当一方开始从一种气氛和谐中分离出来时，每个人都要经历阵痛的折磨。对被抛弃者而言，与背叛后的各种

打击如无安全感,以及失去了爱的情形抗争,其任务似乎既令人厌烦又令人感到憎恶。

当许多被男人抛弃的女人举止失常,或者如夏洛蒂女士笔下的怪妇一样脾气暴躁时,你会对此感到惊讶吗?

举我一个朋友的例子,与她同住花园式别墅的情人"单独住在"楼上,他腾空了所有装饰花盆,将其放进了装饰水池里。一天夜里,她碰到了一块她认为是传情的"石头",可第二天她发现这块"石头"却被别人移动了,她不幸充当了邻居另一女子的牺牲品。

"在受到伤害的地方奋起反击",似乎已成为这种局面下受害方复仇的格言。

有一个嗜好名牌服装的家伙,他愚蠢地忘记了从他已疏远的妻子那里要回钥匙。有一天他从办公室回到家里时,发现他的每一套名牌的西服套装的右腿都不见了。还有一个家伙,他轻率地从玛比拉——他正在和新情人一起度假的地方——打电话让他的前妻卖掉他的"美洲虎"牌轿车。回来后他发现了一张 25 英镑的支票,这是他的前妻将车卖给旧货交易市场的款项。

最后一例是著名的莎莉·莫恩女士,她揭开了她那沾花惹草的丈夫的价值连城的酒窖,并且在早晨起来在放牛奶瓶的台阶上将正处于酿造期的酒瓶摔碎,让乡村的邻居们看热闹。然后她通过发行量最大的报纸和全国性电视台告知天下这一情况,并为那些像她一样不甘于被抛弃命运的女人建立起了所谓的"老丑女"俱乐部。

我自己当时对此种事的反应还算不上报复,但也足以快吾心意。我撕碎了过去我们在一起时所照的每一张照片。这样做似乎有些孩子气,但也是一种有力的回击方式。那些照片记录了我们一起 25 年的生活,撕碎这些照片并将之投进垃圾堆,我终于将我的前夫从眼下的生活中抹去了。在此借用孟迪·派森的话,你已经"加入到看不见的合唱中",并且"一无所有了。"

两年以后我才逐渐明白,抹去关于他的记忆,我也就抹去了我自己 25 年的生活。只是到那里我才敢于承认整个 25 年的生活并未被一笔勾销。事实上,头 15 年的生活经历是温馨浪漫的。但在当时,照片事件是我需要"度过漫漫黑夜"的一种方式。它给予我控制无法忍受的局面的一丝安慰,它帮助我摆脱了被动反应而采取主动行动,它也阻止了我采取粗暴的手段。

虽然复仇是很过瘾的,但它需要节制,否则很容易适得其反。你当然有行动的自由——但是请别忘了因果报应。你一定不想在现有的麻烦中再增添新的烦恼吧。同样你也不希望自己像懒汉一样在新的生活中重走老路吧。在你的正常愤怒的阵痛过程中,你应当尽力明确引导自己摆脱那些会使你自我毁灭的做法。

你不该做什么

向围拢过来的乞讨儿们施舍钱财,以便留给他一种好印象。

在酒店吃饭时,对那些幸福的夫妇怒目而视,并把杯中的酒泼向女方。

写恐吓信(它将成为法庭上对你不利的证据)。

拨打威胁性或污辱性的电话(结局同上)。

很快与最亲近的男性上床,尽管你有很久未有性生活了。性生活并不等于爱情。如果你欲望强烈,尝试一下"自己做爱。"正如一句古老的笑话所说:"你会用这种方式邂逅一位更好的男人。"

搬家,除非你陷入负担不起房租的被动局面。你头顶上的房屋象征着安全感,目前你需要尽可能得到完整的生活设施。

疏远那些你们共同的朋友们。马上告诉他们你们的事情,然后就放下这个话题不提……如果你不想让他们失去你的话。

通过信箱寄出一些无足轻重的礼物。

酗酒,以此麻醉自己的头脑。

胡乱吃一些巧克力饼干充饥,把自己的身体搞垮。

此外,这时不是你戒烟的时机,也不是悠闲自得地闲逛,或放弃偶尔喝上一杯啤酒嗜好好的时候。总之,目前你应当避免给自己带来压力或增添额外负担。你需要集中精力应付眼前的难题。其他的事还是等到你的心理恢复正常时再说吧。同时,你要善待自己——这仅仅是为了证明仍然会有人爱你。

你应该做什么

稳住自己。当动物们受到伤害时,它们会卷缩到一个角落里舔抚自己的伤口,直到它们感到安全了为止,所以你不要轻率地卷入到一个乱哄哄的社交漩涡中去。如果你一直与自己的学龄前的孩子一起呆在家里的话,你会感到自己很幸运!你还没有准备好那样做。

做一个小窝——准备好热水瓶、床垫和枕头——然后睡大觉。正如莎士比亚所说的,睡眠"会把破碎的忧虑之袖重新编织起来。"它还会使你精力充沛地面对生活向你掷来的各种各样的棒球……你是自由自在的。如果你不得不与孩子一同早起,那么在他们上床后你也马上去睡觉。如果你发现自己难以入眠时(这种情形经常会出现),不要依赖安眠药,它会使你成瘾,还会抑制你的睡眠(眼睛迅速转动不停),而这是你夜间做梦时最有效的恢复疲劳的过程。你可以试试赫里克斯法,如果你不喜欢喝牛奶就尝试改喝柠檬茶。它们都含有各种氨基酸,能够使你感到安静平和。

注意不要躺在床上任各种往事在脑海里一遍又一遍地浮现。如果你只睡了几个钟头就醒了,不如起床,喝一杯自己喜欢的饮料,然后读一会儿书(能抚慰你的)直到你又感到困乏为止。或者把你烦心的事情写在纸上。把这些往事写在纸上对于将其清理出你的大脑具有神奇的作用。然后将这张纸撕成碎片扔进马桶用水冲走。切记,如果你无法入睡时千万不要烦恼不已。意志消沉最易打乱你的睡眠节奏。这种事很正常,一切都会过去的。同时,你要学会打瞌睡并进入梦乡。

重新摆放家具。使居室看起来尽可能与他住在这里时不一样。扔掉他喜欢坐的沙发,喜欢用的酒杯。扔掉你一直感到厌恶的鱗鱼之类的东西。将他的衣服清理出衣柜——用香水重新喷洒衣柜——特别是如果他是一个吸烟又喝酒的男人,更应当清除掉各种强烈的异味。重新装饰一下卧室,鲜花、蜡烛和浪漫小说(可以从图书馆借来)等你所喜欢的东西重新装饰你的寓所。你要利用这个机会大刀阔斧地重新布置你的住宅。现在这已经是你自己的空间了……让它变得更加温馨舒适吧。

在最初的惊恐不安和本能地反击之后,你应当抽出时间思考一下你的生活了。不要轻易草率地做出决定,因为你的判断力此时已受到了伤害。出去闲逛逛,散散步吧。这会促使你的潜意识中的疑惑重新萌发,当你准备好了去行动时,它会让你明白一切。

把这件事向你的牧师、律师、妈妈，以及最好的朋友说出来。倾述衷肠将心中的苦闷一吐为快，并且真诚地接受他们的劝慰和告戒。这是你自己的生活，没有人能替你去活着。

尽力放松自己。我知道你很难做到这点，因为痛苦会折磨你，使你容颜憔悴，心灵受到重创。你可能还没有准备好去原谅和遗忘这一切。但是你至少应尽力试着去遗忘。

自己做自己的心理治疗专家。呼喊，尖叫，踢靠垫（不是猫）。使身体内的憋闷火气释放出来，别再总是闷闷不乐。

脱胎换骨。把你的愤怒情绪引导到有用的地方。如果你最终决定卖掉房子移居他处，你也许能为你的旧居卖一个好价钱。如果它不是你自己的房子，那么一个阳光明媚的新住所将会使你成为一个容光焕发的全新的你。

给老朋友们写写信，尤其是那些你几乎都快失去联系的人。他们是在遇到你的"杰出的另一半"之前活跃在你的生活中的人。这将会唤起你对过去曾有过的美好时光的回忆。不久你将会拥有另一种全新的生活，也是更加美好的时光。

阅读几部浪漫小说。观赏几部黑白电影。听听哀伤的音乐，当然这并非是专为你谱曲的音乐，这是受虐者们所谱写的。你可以哭叫，哭叫是一剂良药，它是你的一种自然的反应。不要紧紧封闭情感之门，要让它们尽可能充分释放出来，倘若你哭叫不停时不必惊恐不安。我在驾车时已经习惯于自己的喊叫声了，甚至不管自己在做什么。哭意味着你正在逐渐恢复自我。如果你喊叫不出来就麻烦了。因为封闭的感情在一定的场合必须要释放出来，如果现在它们不以一种人的自然天性即流泪的方式释放出来的话，那么将来突然释放时情况就会更糟糕，那时你那绷得紧紧的神经也许就会突然崩溃了。

不要很快回过头来卷进与另外某位男士的恋情当中。尽管乍一看此人如童话中的骑士一般光彩照人，但是经过你仔细审视，他可能会显形为一只经过伪装的白马王子。你还是先找回丢失的自我吧。在你从第一次失败婚姻的阴影中走出来之前，就开始卷入另一场爱情关系中，只会延长弥合你痛苦创伤的时间。

尽力在一些小事上寻找慰藉。如去看一次美丽的日落景象，或者观察一个孩子甜蜜的微笑。这些小事具有很奇妙的功能，它们能帮你获得感情上的平衡，这是非金钱所能买到的。让你自己自由行动，不要封闭住自己的心灵。你仍将需要充满激情——在伤痛愈合之时。

如果所有方法都不起作用，你还可以提醒自己每一件事情都有得有失。正如谢利·康兰在那部《女超人》的书中所说："如果你的丈夫是在没有婚外恋的情形下离你而去的，至少你再也看不到同床异梦的无聊游戏了。"

## 为什么放松自己有方法

自我拯救策略之一：如何使自己放松

由于你这段时间一直处于精神紧张的状态，即便在你上街时也无法放松自己，对吧？

你需要检查一下你自己了。你坐着感到舒服吗？你磨牙吗？额头上有了皱纹吗？或者你总是眉头紧锁，愁眉不展吗？你的双肩卷缩过你的耳朵了吗？如果答案是，那么你认识到了你不该这样做吗？

首先,你需要了解放松的反应究竟是怎样的。只有如此你才能学会"如何放松"。

伸出一只手。现在握紧拳头,使你的整条胳膊都紧张起来。坚持做三下,然后松开。这时你会感到有一股热流经过臂膀,这就是放松的反应。对身体的其他部位也运用这种方法,在任何情况下你都能使自己放松下来。这种技巧很简单却富有成效。随着你的身体的放松,你的大脑也会随之放松了。你会在平静的状态中而不是惊恐的状态下做出决断。

先设定一个时间。选择一个你不会被人打搅的时机,挂断电话。如果是白天,就拉上窗帘。如果是晚上,就打开灯。播放一首你喜欢的音乐,它平缓、祥和,旋律美妙。或者你还可以从市场上买一盘轻松的"大自然的声"磁带。躺在地板上,用坐垫撑着你的头、脚和一小部分背,使自己尽可能感到舒服。平躺好,双手放在身体两侧,掌心向上,这样最好。但如果你觉得低躺着有问题,你可能更喜欢将膝盖抬起,那就将脚平放在地板上。这样可以抵销后腰躬起后的压力。一切都如你所愿了。

现在你已经准备好了吧?

那就闭上眼睛,清除你的意念。

如果说比做更容易,那你的头脑就该像吉米妮·克里凯特那样转动起来,然后沉浸在安静祥和的回忆中。或者,你可以想象自己在一个荒岛上,躺在沙滩上。温暖的沙子抚摸着你的身体,把你的手指插进暖洋洋的沙子里面。体验这种感觉,你会感受到温暖的阳光沐浴着你的面庞。想象一下微风正从海上吹来,抚摸着你的面颊。高大的棕榈树直指晴朗的天空。海浪的阵喧嚣声传进你的耳畔,附近间或响起海鸥的鸣叫声。这时,你已经开始放松了。

开始深呼吸。先用鼻子吸气,再用嘴呼出来。

想想你的脚趾吧。它们紧张吗?稍稍翘起一些,让它们放松一下。放松一下你的脚(如果它们确实放松了就会歪在一边)。

放松你的脚踝、小腿、膝盖和你的大腿。先使它们在骨盆部位紧张起来——然后放松,完全的放松。

现在,从脊柱开始到颈背,摇晃你的脖子。想象着脊椎的每一次活动都是向下直冲地板。加宽你背后的空隙,伸展你的后背,然后放松。

用鼻子深呼吸,让你的肺里充满氧气,提升你的肋骨,然后放下。再一次深呼吸,长长地吐一口气,让空气将你内心所有的紧张情绪都带出来。

再一次有规则地呼吸,用鼻子吸气,用嘴吐气。将注意力放在你的双肩,如果它们僵硬紧张,就从耳边开始放松,晃动它们,然后放松。

放松臂膀前端和肘部,然后放松臂膀的末端和手腕,掌心朝上轻轻弯曲手指。

最后,集中精力到脖子处。它有可能很紧张(脖子是承受剧烈紧张的部位之一),将头摇晃以使之放松。现在再关心一下头部,感觉一下它的重量,它可是挺沉重的,有12磅左右。想象一下头部的重量轻轻地被你卸下到地板上。

放松你的颌,使其向下张开。不要用舌头抵嘴的上腭。放松眼睛——你可能不知不觉中给它们施了压力——你会感觉到面部松弛了下来,你会感到紧张会从前额和头皮处松弛下来。现在想象你的整个身体健壮而温暖,在地板上荡来荡去,然后放松下来。

凭借运气——当然还有实践——你将会感到自己彻底的轻松了。你的身体感觉既健壮又暖和。躺在那里直到音乐声停下来。不要有任何顾虑,大胆地沉醉于其中吧。

当做到足够的量后,慢慢起身。你会感到通体舒畅,如果你乍一站起来可能会感到软弱、晕眩,不要紧,慢慢来。先向右翻身,将膝盖抵在胸前,用左手撑地,慢慢将自己挪到椅子上坐好,然后站起来。在出去做日常之事时,你需要再深呼吸几次。

你将会感到自己似乎成了一个面貌全新的人。沉静、自信、有活力,并且准备好开始投入新生活。

如果你有盒式录音机的话,你可以录下你的放松训练的指令,以便能使你听到自己在说什么。开始默念:"开始深呼吸",直至最后一个训练语"把眉毛向上挑",要以一种清晰平稳的声音来念。

无论如何,这些体验会使你感到身心愉快。

## 为什么应强调积极的一面

当你发现自己已陷入被抛弃的境地时,你要做的第一件事就是应当感到庆幸。这听起来像鹦鹉学舌,但它确实是你将坏事转变成好事的一种有效方法。

我们生活在一个自由的社会中,拥有良好的健康服务,当然眼下越来越混乱,但是它仍然是这个星球上最让人羡慕的地方。与一些欠发达国家的卫生水平,公共交通、教育机会和言论自由,以及电视业及劳动失业保障,直至每个家庭的供水状况相比——我们比居住在这个星球上的90%的居民要强几倍。

许多人生活在战争的阴霾和恐惧之中。还有许多人过着饥寒交迫的生活。

我们不知道自己是多么的幸运。据我所知,在英国没有人需要步行10英里去上学,或者从同样远的有干净的井水地方去运水吃。但是我们几乎很少考虑过这一切。

有一位印度僧人,取道希思罗机场进行演讲旅行。这是他头一次来欧洲。当他看到周围宽敞明亮的高楼大厦,看到那些五光十色的商场、餐馆、健身房,以及穿着时髦的人群时,他简直不敢相信自己的眼睛。他说:"这些人简直生活在天堂里,我不知道他们是否意识到了这些。"

在开始考虑你个人庆幸的事之前,你准确地了解自己获得过多少次幸运之神的垂青,并且为此而感激不尽吗?

如果你还没有做过的话,那么就动手去做吧。再拿出一张纸……

关注你为自己所做的各种事情:不仅包括你已经拥有的,而且包括你是谁,你的力量,支持系统,快乐。即使你仅仅是在欣赏一下邻居们的家,只要觉得它能使你感觉良好,就把它写下来吧。

我的庆幸的事列举如下:

儿子,现年14岁在中学就读。他很坚强有力,意味着我没有过分溺爱他。可以放下我的伤心事,远离悲伤与自杀念头,尽管有时我很想做这一切。

房子。它很安全。我有一半产权,因而不会被踢出去。此房建于1826年,是花岗岩建筑,有三层,全部装修过了。厨房很大,很美观,它是我快乐的一个源泉。它有两个车库和花园,是镇子里的一处好地方。