

<<看笑话有心得>>

图书基本信息

书名：<<看笑话有心得>>

13位ISBN编号：9787544237901

10位ISBN编号：7544237907

出版时间：2007-10

出版时间：南海

作者：肖峰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<看笑话有心得>>

### 内容概要

笑话，不是消磨时间的工具，它饱含着生活的智慧，反映着人们的内心世界，是社会万象浓缩的精华。  
这不是一本简单的笑话书，通过作者的点评，它会帮你解除心中的疑惑，解决你想不通的问题，帮你参悟人生。

看笑话给我们怎样的心理启迪，让笑来驱散你心中的阴云，展现你灿烂的光明。

本书由著名心理专家肖峰精选百余则笑话，对所选笑话反映出的人们的心理特点，乃至社会现象，加以点评、分析。  
让您笑过之后，不仅能舒心开怀，还能获得启迪，参透生活，指导自己更好地平衡心理，适应生活。  
是提高我们生活智慧的最好教本。

<<看笑话有心得>>

作者简介

肖峰，男，心理学硕士。

现任北京慧源心理与教育研究中心主任，中国心理卫生协会会员，中央电视台特约心理专家，在全国各类报刊发表心理与教育方面的文章几千篇，主编或著有《青春的你如何化解压力》、《心理悄悄话》、《家庭教育的艺术》、《登上心理的健康快车》等十几部著作。

自创办慧源心理中心后，主持设计了自信心理训练，学习能力训练，学生注意力训练，心理潜能开发训练，心理调节班，心理治疗班等。

其倡导的心理咨询和训练主要精神和理念是：以积极的精神为导向，紧紧围绕现实生活，讲究从实践中丰富生活智慧，立幸福为人生追求目标。

## &lt;&lt;看笑话有心得&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 情感驿站 1. 巴掌2. 搬救兵3. 报复4. 被迫反击5. 辩解6. 别无选择的选择7. 不必结婚8. 吵架9. 扯平了10. 错认丈母娘11. 电脑的脾气像女人12. 非让我说实话13. 更劳神14. 关心15. 好老公16. 怀旧17. 追女孩的三号方案18. 空洞的报纸19. 浪漫一回20. 礼物21. 麻木 22. 没进23. 没有动力24. 你的难看与发型无关25. 你快脱去衣服26. 妻子晚归27. 求爱信28. 人多的地方不要去29. 塞情书30. 谁劝谁31. 说的就是你32. 送送总可以吧33. 为何没看见我丈夫的表34. 我的表是夜光的35. 我买你掏钱36. 我实在没有勇气和她这样说37. 我想还不如陪你买衣服38. 修手机39. 虚张声势40. 以毒攻毒41. 意外的结论42. 殷勤43. 怎么还不上床来44. 丈夫有趣吗45. 征婚启事46. 祝福

第二章 家庭港湾 1. 爸爸快生病2. 不敢考好3. 代劳4. 带女生回家5. 得诚实6. 等不及7. 第一次当上干部家属8. 哄睡觉9. 画画10. 还有好的11. 特别凉快的妙法12. 积极性太高13. 奖励14. 进步太大15. 绝不放弃小白鼠16. 看帅哥17. 考研究生18. 理由19. 母爱20. 男子汉21. 其实并不难22. 起外号23. 让棋24. 绕口令25. 杀手锏26. 傻子会做27. 手抄报28. 双喜临门29. 特产30. 习以为常31. 儿子被让座之后32. 有待改进33. 整天看你哄我妈34. 转移批评35. 做什么事都要有勇气

第三章 人际通道 1. 钱的区别2. 阿姨、大姐、美眉3. 本年度最惊人的自我介绍4. 显摆5. 词不达意6. 道歉不当7. 好朋友8. 还累心呢9. 浑身都疼10. 绝对正确11. 牛头不对马嘴12. 热情服务13. 实在对不起14. 我顿时傻了15. 惯性动作16. 想得美17. 像你这样的人我不放心18. 新娘妆是多么重要19. 学车的目的20. 研究生拜访老师21. 医生的办法22. 谄媚术不灵

第四章 人生旅途 1. 爱好2. 催眠3. 放火领导小组4. 老妈的忠告5. 那是谁6. 难道要航空母舰你才坐呀7. 骑不骑驴8. 千万别中奖 9. 如此节约10. 省水有招11. 谁比较毒12. 他们那儿的服务态度不好13. 我连整的都没带14. 许愿15. 照片都按人头洗16. 折算17. 祝酒辞不能写太长

第五章 心灵花园 1. “幽默”惹祸2. 比冷3. 不愧是高档小区4. 迟到的原因5. 偷钱包6. 放松7. 高帽子已经送出一顶8. 冠军的秘诀9. 盲目崇拜10. 伤自尊11. 说话不能不吉利12. 他为何更忧郁了13. 同性恋14. 我不是结巴15. 我立即脱下警服16. 我是为晚餐而钓17. 想得开18. 一定得了癌症19. 赞屁20. 真是一种奇特的享受21. 忠告22. 偷窥23. 您的记性真不赖

第六章 学习广角 1. 把你的钱交出来2. 超级惊恐请假条3. 打算去修飞机4. 地球是圆的还是方的5. 每次都这么停车6. 难以解释的名言7. 你不是背得挺熟的吗8. 收音机里的英语9. 围棋必胜法10. 学习的压力太大了11. 一夜没睡12. 因为这是一棵桃树13. 应付考试有秘诀14. 优劣可辨

## &lt;&lt;看笑话有心得&gt;&gt;

## 章节摘录

前言前 言中国谚语：“笑一笑，十年少。”

外国格言：“喜悦者，常健康。”

高士其：“笑，你是嘴边的一朵花，在颈上花苑里开放。

你是脸上一朵云，在眉宇双目间飞翔。

你是美的姐妹，艺术家的娇儿。

你是爱的伴侣，生活有了爱情，你笑得更甜。

”你会笑吗？

没有人说不会。

可你会常笑吗？

则有许多人会说不。

那些整天为生存而奔命的人却没有警觉到他们将要丧失笑的机能。

有的人住大洋房、坐小轿车、腰缠万贯，但却感到没什么理由快乐，反而更加贪婪、永不满足，他们多的是名誉地位，少的是精神欢乐，最后终将忧郁成疾。

还有的人举止高傲、咄咄逼人、难能一笑，威严的面孔很难取悦于人，最后也是孤家寡人，很难长寿。

在现代社会中，工作的沉重感、生活的快节奏、人际关系的复杂性以及生老病死等等造成的心理障碍越来越多。

笑，能消除神经和精神的紧张。

工作之余，笑上一阵，大脑皮层会出现一个新的兴奋点，使工作时引起兴奋的皮质区域得到休息，清爽头脑，消除疲劳。

随着心理医学理论和临床实验的不断深入，美国越来越多的心理学家认为，笑是给自己的心理减压的重要方法。

他们认为，笑是人类特有的，即使在严酷的生存环境下仍然能享受愉悦的品质。

笑，是人际关系的润滑剂和黏合剂。

对孩子发出安详的微笑，对学生发出信任的微笑，对同事发出会心的微笑，对家人发出亲切的微笑，对需要你帮助的人给予诚挚的微笑，对帮助你的人报以感激的微笑。

笑能增进友谊、消除隔阂、交流感情，使你与周围的人亲密无间。

在这样欢乐的气氛中，你一定会心情愉快，精神焕发。

笑，是治疗心理疾病的法宝。

古时候中医运用“笑疗”（逗笑疗法）治愈疾病的事例很多，金代名医张从正曾经运用滑稽逗笑的心理疗法，使一位精神失常、食欲极差的患者不药而愈。

据载：举人项关令的妻子因受强烈刺激而精神失常，不思饮食，不时呼叫怒骂，欲杀左右，半年中数位医生治疗均无效。

后又请张从正诊视，张从正主张采用逗笑办法治疗。

翌日，张从正带两位涂成五颜六色花脸的老妇到患者面前，特意做出滑稽动作，患者看到后猛然大笑不已。

第二天，张从正又嘱二老妇在病人面前做滑稽杂耍，患者看见后又哈哈大笑。

接着，张从正暗使另两妇人在患者面前狼吞虎咽进食佳肴，并不断声称味道好极了。

患者目睹此情景，同时又嗅到美食香味，当即索取此美食。

如此数日，患者怒气渐消，饮食趋于正常，病也告愈。

那么，怎样对自我实施笑的疗法呢？

阅读笑话就是一种最简便易行、立杆见影的笑疗法。

看完后再想想，看看能对自己的生活有什么启发。

开始你可能总觉得这些东西没有什么价值，但是随着笑料的增多和内容形式的不同，你会发现读笑话已经不单单是一笑，它还是一种智慧、一种调侃、一种生活态度、一种超常思维、一种才华、一种文

## &lt;&lt;看笑话有心得&gt;&gt;

化。  
你会真切地感受到，笑是人类心灵和身体的最佳营养剂，是提高我们生活智慧的最好教本。

笑是人类的专利。

“如果一根稻草能逗人发笑，它就成了一种制造幸福的仪器”（英国诗人德莱顿语）。  
笑能驱散人们心中的阴云，展现灿烂的光明。

愿通过我选的笑话，加我的点评，让您笑过之后，不仅能舒心开怀，还能获得启迪，参透生活，指导自己更好地平衡心理，适应生活。

书摘书摘8．千万别中奖  
几日前在单位值班，妻子给我打来电话：“喂，今天的报纸你看了没有？”我说没有。

她说：“又有一个500万的大奖没人领。  
我记得家里茶几上有一张彩票，你对过没有？”

再过一天，它就作废了。

“根据妻子提供的线索，我仔细想了想，我那张彩票正是此期，该不会是我中了吧？  
我心中充满了期望。

当时我正在值班，无法离开，就想着第二天一定要记住对彩票。

第二天，我又因事务繁多而忘了这件事。

第三天上班后，大家都在议论：“大奖无人领，已作废了。”

众人皆为此人粗心而扼腕叹息。

我听后，惊出一身冷汗，我怎么忘了看我那张彩票呢？

我想立即奔回家，但单位离家很远，看来只能等下班了。

坐在办公室，我坐立不安，心想：如果我真中了一等奖，岂不要后悔一辈子？

于是我祈祷：千万别让我中奖。

点评：有人说，后悔是这世上最无用的东西。

但后悔又是人们最爱做的事，也是最折磨人心理的事情。

后悔是一种耗费精神的情绪，它是比损失更大的损失，比错误更大的错误。

生活中，总会遇到失败的挫折和意外的打击：由于粗心答错了考题而高考落榜；由于误会而遭到他人无端的猜疑；由于说错了一句话而使朋友反目等等。

当这些挫折发生后，人往往会产生不愉快的体验。

这种体验在心理学中称为消极不良情绪。

对这种不良情绪，许多人郁积在心，耿耿于怀，总是越想越懊悔，越想越遗憾，使自己无法控制，难以自拔。

笔者认为，避开这种消极不良情绪的有效办法之一就是忘记过去。

为过去忧伤，为过去懊悔，为过去遗憾，只会给今天造成不必要的负担。

过多的懊悔还会磨灭对未来的追求。

俄罗斯著名生理学家巴甫洛夫曾说过：“不要让头经常朝后看，它能使你怅然若失。”

“终日为过去的不当行为或失误而惋惜，沉溺于懊悔之中，对人的精神是一种折磨。

因为每一次懊悔，都会清晰地再现挫折情境，不良的情绪体验会越来越深刻。

如果一个人大脑皮层总是被一种不愉快的思维所占据，久而久之就会出现麻木，严重的还会造成失常。

由此可见，懊悔是一种十分消极的心理，其害处是不言而喻的。

要正确对待自己的失败。

生活中有成功，也有失败。

不能因为一次失败就懊悔不已，遗憾不迭。

如果终日沉溺于失败中而不能自拔，必将成为一个人获得成功的一大障碍，它会磨钝人的智慧的锋芒，斩断进取的触角，使人畏首畏尾，顾虑重重，影响今后的事业和生活。

心理学家研究发现，有一种方法可有效地克服懊悔。

经常把时间消耗在缅怀往事、后悔不迭的人总在想：“要是当初我怎么怎么就好了。”

<<看笑话有心得>>

”最终一事无成。

其实，从懊悔中摆脱出来的方法很简单：只要从思想上抹掉“要是”，改用“下次”即可。

学会向自己说：“下次有机会，我一定能……”一个人着眼于下次，寄希望于未来，才能不断进取，才能掌握自己的命运。

## <<看笑话有心得>>

### 编辑推荐

如果一根稻草能逗发笑，它就成了一种制造幸福的仪器笑，是你嘴边的一朵花，在颈上花苑里开放。

笑，是人类特有的，即使在严酷的生存环境下仍然能享受愉悦的品质。

笑，是你心灵和身体的最佳营养剂，是提高我们生活智慧的最好教本。

让笑来驱散你心中的阴云，展现你灿烂的光明。

笑，能消除神经和精神的紧张。

笑，是人际关系的润滑剂和黏合剂。

笑，是治疗心理疾病的法宝。

那么，怎样对自我实施笑的疗法呢？

阅读笑话就是一种最简便易行、立竿见影的笑疗法。

看完后再想，看看能对自己的生活有什么启发。

开始你可能总觉得东西没有什么价值。

但是随着笑料的增多和内容形式的不同，你会发现读笑话已经不单单是一笑，它还是一种智慧、一种调侃、一种生活态度、一种超常思维、一种才华、一种文化。

你会真切地感受到，笑是人类心灵和身体的最佳营养剂，是提高我们生活智慧的最好教本。

<<看笑话有心得>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>