

人生社會心理叢書⑧

魅力心理

無形的吸引

穆憲 陳媿 張良訓 著

人生路漫漫，

既有歡快的欣慰，又有苦澀的回憶，

這似乎是人生旅程中的一種必然現象。

然而，當人們對這種近似於司空見慣的現象究其緣由時，

或許會感到，無論人生舞台呈現出哪種場景，

都與人生角色的魅力緊密相聯。

新雨

無形的吸引：魅力心理 / 穆憲, 陳媃, 張良訓著
-- 初版. -- [臺北縣]三重市：新雨，民
84
面；公分. -- (人生社會心理叢書；8)
ISBN 957-733-150-5 (平裝)

1. 人格心理學

173.75

84002247

無形的吸引

作者◎穆憲 陳媃 張良訓

發行人／王永福

出版者／新雨出版社

三重市重安街102號8樓

(02) 9789528・9789529 傳真 9789518

郵撥帳號：11954996 新雨出版社

出版登記／行政院新聞局局版臺業字第4063號

印刷者／共同文化事業股份有限公司

出版／84年4月初版

定價◎140元

[本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換
版權所有，翻版必究。]

人生社會心理叢書⑧

無形的吸引

——魅力心理

穆憲
陳媃
張良訓 著

前 言

在現代生活中，各種各樣的心理問題已為人們普遍關心。越來越多的事例表明，人生中大量的困惑和障礙都來自心理的失衡。於是，人們對心理諮詢和心理輔導，開始給予高度的重視。面對這一趨勢，心理學家充滿信心地說，二十一世紀將是心理學的世紀。

不管這一斷言有無充分的根據，我們仍然可以確信，在紛繁複雜，變幻莫測的當代社會，心理學應當肩負起為人們排憂解難的重任。正是這種背景下，《人生社會心理叢書》才有可能同廣大讀者見面。叢書的選題都是著眼於與現代人生息息相關的心理命題。在撰著過程中，作者們注重將社會心理學的理論與分析研究各類人生社會心理問題相結合，這是本叢書的一大特色。

叢書在編輯過程中，曾得到海內外諸多專家、學者的支持與幫助。在此，一併表示衷心的謝忱。

序

人生路漫漫，既有歡快的欣慰，又有苦澀的回憶，這似乎是人生旅程中的一種必然現象。然而，當人們對這種近似於司空見慣的現象究其緣由時，或許會感到，無論人生舞台呈現出哪種場景，都與人生角色的魅力緊密相聯。

人生角色是所有人共同面臨的一個問題。一個人的一生中，角色儘管是多樣的，但都共有一個基本的角色，這就是被人認識和被人接受的角色。令人遺憾的是，在當代人中，卻有許多人士對人生角色的實質意義不甚了解，他們往往不關注人生的基本角色，而只想如何去評價他人。有些時候，他們甚至因為在這種評價中，不能忍受他人的角色狀態而憤懣，或者是懈怠。這不能不說是一種既令人反感，又使人感到可卑的心理表現。

的確，人為什麼不能真正的悉心透視自我呢？人為何不能在人際交流的社會生

活的折射板上看到自我的身影呢？如果人們都會自覺地在面對他人的靜思中，在當自己發出對他人的種種評價時，想一想自己的角色形象，思一思自己在他人面前的角色表現，或許會為自己的哀思、不快和自我滿足而感到卑微和自責。

做為作者，發出以上的感慨，並非是無病呻吟。這是作者在完成自己的作品時，對所研究的選題，產生的一種新的聯想。

我們這個世界的確太小了。小得有時令人感到人與人之間的物理與心理的距離，似乎都是那樣近，人際聯繫都是那樣的密切。現代社會紛繁複雜、瞬息萬變的生活現實，迫使人們不得不衝破一切時間與空間的阻礙，去尋求自我的人生價值和實現人生目標。於是，在這種時代背景中，人們開始醒悟到，唯有完整的自我，方能在浩繁的人際活動中，登上成功的峰巔。

面對這種現實，人們開始對魅力發生興趣，希望能夠了解魅力，並能掌握培養魅力的真諦。這應當說是可喜的事情。儘管對多數人而言，魅力一詞似乎顯得有些陌生和遙遠，但多姿多彩的現代社會生活已向人們昭示出，不具備魅力的現代人，都將無法與現代社會進行溝通，都將擺脫不了在人際交流中，由於自我角色的弱化

現象，而導致在人際互動中失敗的厄運。

這本小冊子正是為適應當代人這一普遍的心理要求而撰寫的。相信它會為回答人們所關心的魅力問題，起到一些作用。

目錄

序 5

第一章 生活需要魅力

13

魅力——文明的內涵 14

什麼是魅力 16

生活呼喚著魅力 18

重新認識魅力 20

第二章 奏響人生的樂章

31

愛河中的成功之舟 32

助你走向輝煌 46

第三章

你行，我也行

用真摯敲開魅力之門 58

發現自我的盲點 60

揚起智慧的風帆 62

在實踐中積累實力 64

第四章

儀表的魅力

一個神奇的規律 68

美貌是可以獲取的 71

日常美容——儀表魅力的保持要則 75

化妝服飾——儀表魅力的最佳體現 81

在整體協調中創造美 84

第五章

人格的魅力

第六章

幽默的魅力

107

- 內在的力量 88
- 培養完美的人格 91
- 塑造最佳的人格表現 98

幽默的妙用 108

功到自然成 115

灑脫，走向幽默的關鍵 121

第七章

笑的魅力

127

簡單而又深奧的笑 128

微笑一下並不費力，卻能產生無窮的魅力 134

恰當地運用笑 141

讓笑像泉水一樣自然流出 146

心境，笑的母體 151

第一章 生活需要魅力

人類社會生活的基本形式是群體活動。在人類社會各種各樣的群體活動中，人際評價是人們在人際交往中最為敏感的問題，也是普遍關注的。誰都希望自己在社會交往的各種場合和活動中，獲得他人的尊重、好評和欽佩。這種心理傾向，在青年人中表現得更為強烈。事實上，在當代社會，已有越來越多的年輕人關心自我形象並注重自我良好形象的完善與塑造。

那麼，怎樣才能獲得最佳的人際評價呢？社會心理學關於人際關係問題的理論和社會生活中人際交往活動的實踐告訴我們：人們應當積極地注重培養和增強自身的魅力。

魅力——文明的內涵

文明，是人類社會永恆的主題。洞悉人類社會發展、進步的軌跡，人們會看到在社會運行進程中，文明所具有的力量和作用。可以斷言，沒有文明的存在，人類社會就不可能得以構建；沒有發達的文明，就不會有發達的社會機制。

文明對人類社會發展、進步的過程所起到的作用和產生的內在影響，可以從「魅力」中追根溯源。這是因為，魅力是文明的內涵。

人類社會的進步與落後，繁榮與衰落，都與一定社會的文明程度相關聯。對於此，人類學家與社會學家都曾分別提出過各自的論斷和假設。在當代社會，文明更成為衡量一個民族、一個國家發達程度的標誌，成為測評一定民族實力和一定國家中人口素質的重要參數。

就其人類文明特別是精神文明的內涵而言，魅力應當是所有構成成分中，關於人的描述的最基本的概念。同時，也是一個涵蓋甚廣的概念。魅力是關於文明一詞解釋的重要內容，是人類的社會交往、互動過程的內核之一，是人際間關於你我他評價的唯一標準。一定意義上，人類對於文明的嚮往，實際上也可稱其為是魅力的塑造和嚮往。

人際交往水平，事實上就是一種文明水平的體現。這不僅在於交往的內容、形式、手段都處於文明的制約之中，還在於交往的個體與群體，都不可能超越一定文明水平的局限。