

青年 处世的 智慧

人生奋斗的

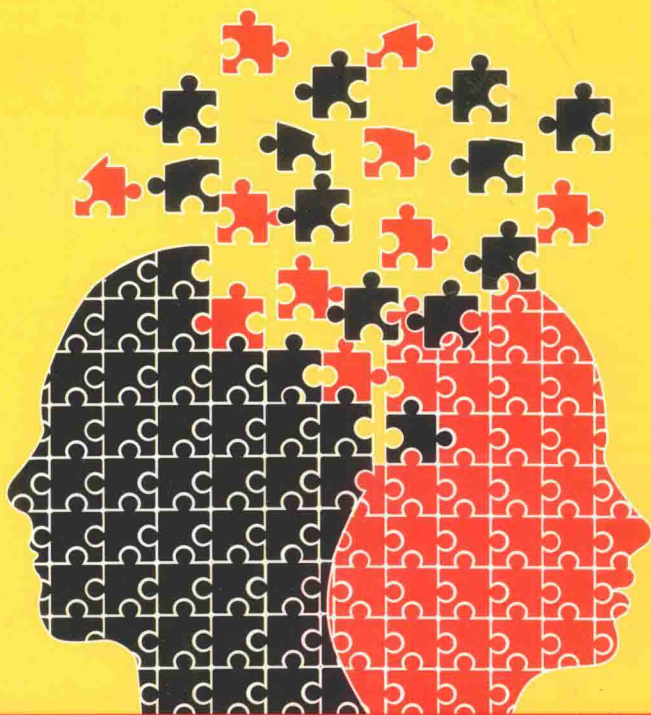
生存智慧

人生成长的

处世艺术

人生困扰的

心理保健



钟小平◎著

光明日报出版社

人生奋斗的

生存智慧

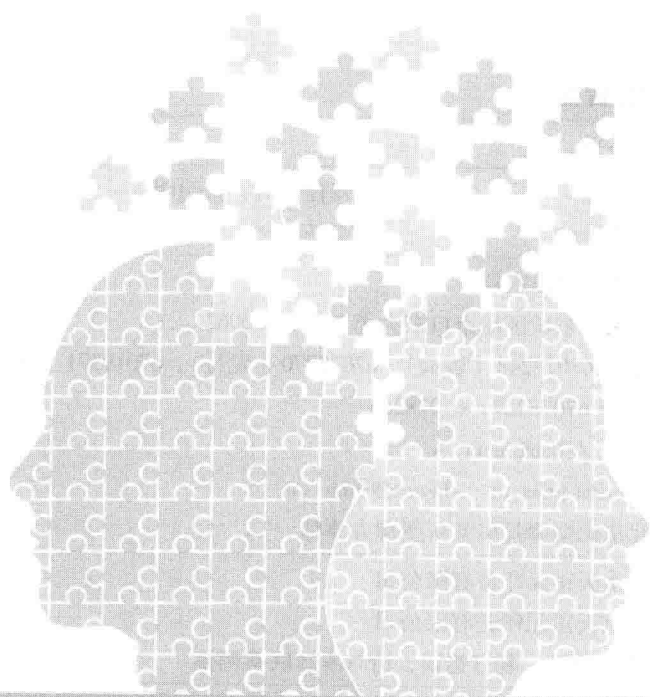
人生成长的

处世艺术

人生困扰的

心理保健

青年 处世的 智慧



钟小平◎著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青年处世的智慧 / 钟小平著. —北京: 光明日报出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5112-8455-6

I. ①青… II. ①钟… III. ①人生哲学—青年读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 105249 号

青年处世的智慧

著 者: 钟小平

责任编辑: 陈 娜

责任校对: 张明明

封面设计: 中联学林

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078248 (咨询), 67078870 (发行), 67019571 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmcbs@gmw.cn chenna@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 北京天正元印务有限公司

装 订: 北京天正元印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 毫米 1/16

字 数: 346 千字

印 张: 20.5

版 次: 2015 年 7 月第 1 版

印 次: 2015 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-8455-6

定 价: 48.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

人生路漫漫,任何人都不可能一帆风顺,都会遇到困难和挫折,遭遇坎坷和创伤,也会纠结于各种各样的思想问题和心理困扰。如何在坎坷中克难避险,在困扰中健康成长,需要生存、生活智慧的开悟和启迪,需要哲理、心理知识的滋养和理疗。本书是一本人生修养和心理保健方面的读物,特别适合心理成长关键时期的大学生和各行各业的青年朋友。本书亦可用于共青团干部、学生家长、辅导员、思想政治工作者和各类管理人员进行人生修养教育和心理保健教育的良好参考资料,是青年朋友励志奋斗、提高心理素质、保持心理健康的良朋益友。

本书分人生奋斗的生存智慧、人生成长的处世艺术和人生困扰中的心理保健三大部分,解析了为人处世之道,提供了身心健康之术。在人的成长过程中,不管遇到什么困难、挫折、痛苦或是失败,你都可以从这本书中得到哲理的启迪和心理的智慧。

在第一部分,作者认为人生奋斗需要生存的智慧。这种智慧包括:要有自己的梦想,要规划好自己的职业生涯,发挥自己的潜能,在“做”字上下功夫,让行动成就梦想,因为富贵不在天;要懂得成功的方法,善于寻找机遇,创造机遇,学会安慰自己,坚信人生成败是积累的结果;要懂得一个人最先需要掌握的是哪些知识,论证自己人生目标的可行性,形成人生奋斗目标的焦点;要重视非智力因素的培养,寻找快乐的根源,永不悲观,增强自信,永不懒惰,尽力拼搏,不为自己的失败找借口;要不断完善自己的人格,懂得宽容,戒除浮躁心态,和谐自己的内心,建立正确的认知,把自己做优秀;要增强自己的耐挫折能力,与命运抗争,要知道挫折不是永远的不幸,要求自己去适应苦难,适应失败,在失败中成长……

在第二部分,作者与青年朋友探讨了人生成长的处世艺术。这些处世艺术包括:人际交往的基本准则,人际间的合作与竞争,人际环境的适应,人际交往中的常见心态,人际互动的道德选择,人际交往的效应分析,人际吸引的相关要素,以

及如何改善你的人际关系;在与异性的交往方面,对恋爱过程中的心理现象进行了分析,如单相思的烦恼,爱情与婚姻,如何从失恋中走出等,并对健康爱情的修养进行了探讨;对人际交往的一些经验之谈,也与青年朋友进行了分享,如善于合作,互助人生,学会分享,克服自卑,欣赏他人,原谅他人等。此外,对嫉妒心理、攀比心理的危害,宽容与刻薄,人缘与事业,以及心理效应的启示等进行了分析。

本书的第三部分,结合青年学生中常常出现的一些心理问题和心理障碍,强调了人生困扰中的心理保健。如讲究心理卫生,重视心理养生,找出产生心理问题的原因,保持心理平衡,掌握心理调适的方法、心理快乐的方法,提高心理调适的能力,在现实生活中注意期望值的调控,做好情绪的自我管控和情绪的宣泄疏导,学会给心理减压,做到少生气与会消气,掌握保持心理健康的途径和方法;在人格修养方面,做到熟悉自己的性格,培养良好的人格,特别强调了对不良人格的矫正,如冲动的矫治,虚荣的矫治,自负的矫治,偏执型人格的矫正,猜疑心理的矫正;通过理性情绪疗法,增强掌控情绪的艺术;对神经衰弱的应对,焦虑的应对,养成良好的学习心理,发挥积极暗示的作用等,也提出了行之有效的方法,使青年朋友能保持自己的心理健康。

总之,本书把思想政治教育、为人处世教育和心理健康教育有机地融为一体,对青年朋友加强人生修养,提高思想道德素质和心理健康素质,使其能在人生的困扰中增强综合素质的底蕴,从而有助于和谐自己,和谐社会,有助于人生困扰和心理问题的解决,有助于提高自己的心理健康水平和生活质量,也有助于青年朋友成长和成才。

目 录

CONTENTS

第一篇 人生奋斗的生存智慧	1
最先需要掌握的知识	/ 3
生活需要智慧	/ 5
尽力就是成功	/ 7
成功的方法	/ 9
人生成败是积累的结果	/ 11
要有自己的梦想	/ 13
重视非智力因素	/ 15
发挥自己的潜能	/ 17
潜能的开发	/ 20
规划自己的职业生涯	/ 22
不要找借口	/ 24
人生需要自信	/ 26
目标的可行性	/ 28
人生奋斗要聚焦	/ 30
完善自己的人格	/ 32
人生的得意与失意	/ 34
挫折不是永远的不幸	/ 36
对苦难的适应	/ 38
对失败的适应	/ 40
在失败中成长	/ 42

耐挫折能力的培养	/ 44
生活环境的适应	/ 46
学习环境的适应	/ 48
和谐自己的内心	/ 50
学会安慰自己	/ 52
悲观和乐观	/ 54
富贵不在天	/ 56
人生与磨难	/ 58
与命运抗争	/ 60
要有正确的认知	/ 62
宽容的最高境界	/ 64
快乐的根源	/ 66
自信性格的培养	/ 68
减轻心灵的负担	/ 70
走出烦恼	/ 72
快乐地活着	/ 74
不快乐的后果	/ 76
格言警语的新解	/ 78
人生的财富	/ 80
俞敏洪成功的启示	/ 82
利用机遇	/ 84
寻找机遇	/ 86
创造机遇	/ 88
多弯一弯你的腰	/ 90
把自己做优秀	/ 92
给自己好心情	/ 94
消除烦恼	/ 96
避免非理性认知	/ 98
不要追求完美	/ 100
相信就会出奇迹	/ 102
自信是成功的秘诀	/ 104

永远不要懒惰	/ 106
戒除浮躁心态	/ 108
“改变”与“接纳”	/ 110
在“做”字上下功夫	/ 112
行动成就梦想	/ 114
第二篇 人生成长的处世艺术	117
善于合作	/ 119
人际交往对人生的影响	/ 121
人际交往的基本准则	/ 123
人际交往的效应分析	/ 125
人际环境的适应	/ 127
人际的合作与竞争	/ 129
互助人生	/ 131
改善你的人际关系	/ 133
健康爱情的修养	/ 135
恋爱心理现象分析	/ 137
单相思的烦恼	/ 139
如何从失恋中走出	/ 141
爱情的追求与放弃	/ 145
爱情与婚姻	/ 147
助人与报答	/ 149
学会分享	/ 151
欣赏他人	/ 153
嫉妒心理的危害	/ 155
攀比的心理分析	/ 157
宽容与刻薄	/ 159
原谅他人	/ 161
人才培养中的瓦拉赫效应	/ 163
心理效应的启示	/ 165
在人际交往中获益	/ 167

人缘与事业	/ 169
心理健康影响人际协调	/ 171
人际互动的道德选择	/ 173
人际吸引的相关要素	/ 175
印象的误区	/ 177
你有自卑吗	/ 179
产生自卑的原因	/ 181
克服自卑心理	/ 183
摆脱自卑的方法	/ 185
自卑的危害及矫正	/ 187
心里憋屈找咨询师	/ 189
寻求心理咨询的帮助	/ 191
不要嫉妒他人	/ 193
人际交往中的常见心态	/ 195
第三篇 人生困扰中的心理保健	197
讲究心理卫生	/ 199
重视心理养生	/ 201
学会适应	/ 203
拥有健康的人格	/ 205
保持心理平衡	/ 207
心理健康的内涵	/ 209
了解自己的心理健康状况	/ 211
提高心理调适能力	/ 213
掌握心理调适的方法	/ 215
找出产生心理问题的原因	/ 217
心理健康的三大影响	/ 219
保持心理健康的途径和方法	/ 221
少生气与会消气	/ 223
期望值的调控	/ 225
熟悉自己的性格	/ 227

了解性格的特征	/ 229
自控性格的培养	/ 231
理智性格的培养	/ 233
实干型性格的培养	/ 235
果断型性格的培养	/ 237
性格缺陷的体育疗法	/ 239
冲动的矫治	/ 241
虚荣的矫治	/ 243
自负的矫治	/ 245
偏执型人格的矫正	/ 247
负性情绪有损生理健康	/ 249
心理健康对生理健康影响	/ 251
心理因素对疾病的影响	/ 253
心理因素对心理与行为问题的影响	/ 255
生理原因引发的心理问题	/ 257
社会原因引发心理问题	/ 259
神经衰弱的应对	/ 261
心理快乐的方法	/ 263
掌控情绪的艺术	/ 265
情绪的宣泄疏导	/ 267
情绪的自我管控	/ 269
不良情绪的后果	/ 271
你感到焦虑吗	/ 273
焦虑的解析	/ 275
焦虑不能过度	/ 277
焦虑的应对	/ 279
积极应对考试焦虑	/ 281
养成良好的学习心理	/ 283
理性情绪疗法	/ 285
解除烦恼的关键点	/ 287
发怒的成因及危害	/ 289

控制怒火的发作	/ 291
抑郁的困扰	/ 293
走出抑郁的阴影	/ 295
猜疑心理的矫正对策	/ 297
逆反心理分析	/ 299
超限效应与逆反心理	/ 301
积极暗示的作用	/ 303
增强心理承受力	/ 305
提高心理耐受力	/ 307
学会给心理减压	/ 309
动物心理调适的启示	/ 311
走向心理成熟	/ 313

01

第一篇

| 人生奋斗的生存智慧 |

人生路漫漫,会遇到种种坎坷。在这个漫长的过程中,任何一个人都不可能一帆风顺。不管是幸运还是不幸,快乐还是痛苦,成功还是失败,你都可以得到智慧的启迪。这种启迪,既有哲理的智慧,也有心理的智慧,让我们慢慢吸纳这些人生的营养吧,人的生存需要智慧,生活需要智慧,成功更需要智慧的启迪!

最先需要掌握的知识

知识的价值就是有用。这种有用性要么体现在当前,要么潜含于未来。一个人在社会中生活,首先是满足生存和安全的需要,即安身立命,只有在这个基础上,才有可能去奋斗,去打拼,去创造美好的未来,如果你所学的知识不能转化为技能,不能服务于生存生活,这样的知识其价值就要大打折扣,就会失去其应有的意义。

有这样的一个故事:有一位学者乘船到对岸去讲学,开船以后他饶有兴趣地问撑船的人:“船老大,你懂得天文学么?”船老大很惭愧地说:“我没有读什么书,对天文学一无所知。”学者有点遗憾地说:“你不懂得天文学,那你就失去了25%的生命了。”过了一会,那位学者又问船老大:“你懂生物学么?”船老大据实回答:“生物学我也不懂。”学者有点惊讶:“连生物学也不懂,那你就失去了50%的生命了”。船到河中央时,水面漂来了一些水草,学者指着那些水草又问船老大:“那你对植物学总懂吧?”船老大这时不好意思地摇了摇头,表示还是不懂。学者终于忍不住对这个三问三不懂的艄公给出了这样的评价:“那你就相当于失去了75%的生命了。”话刚说完,河面上忽然刮起了大风,暴雨也随之而来,小船在失控的情况下撞上了一块暗礁,船底撞破了一个大洞,顷刻即将沉没,船上的人纷纷弃船逃生。这时,船老大问那位学者:“你会不会游泳?”那位学者被突发的情况吓得直打哆嗦。“我就是不会游泳啊!”船老大深表同情地说:“那你就失去100%的生命了!”

这个故事向我们说明了这样一个道理:一个人的价值并不在于它受过多高的教育,而在于他有没有将这些知识转化为生存的技能,一个人如果连维持生存的技能都没有,那些所谓的知识对生命又有什么意义呢?

知识首先是解决现实的问题,其后才是解决将来的问题。有一位神父向一位小孩问路:“你知道邮局在哪儿吗?”小孩很热情地给神父指了路。神父为表示感

谢,对小孩说:“星期天到教堂来找我吧,我把通往天堂的路告诉你。”小孩却不相信这个神父:“你连到邮局的路都不知道,怎么能告诉我通往天堂的路呢?”是的,一个人如果连当前的路都不会走,我怎么能相信你那天花乱坠的未来之路呢?

著名学者易中天在成名前,就做学问的目的和意义问题与厦门大学的林兴宅老师进行过交流,林老师告诉易中天:你做学术研究,一定要有结果,要么对现实有作用,要么对将来有作用,两个都没有用,做他干什么?林老师的这段话,也给我们深刻的启示:我们所学的知识,一定要转化为生存的技能。知识是无穷无尽的,我们不可能什么都学。只有那些与你生存生活紧密相关的,才是你最先需要掌握的!

生活需要智慧

人生路漫漫,需要长途跋涉,会遇到种种坎坷。在这个漫长的过程中,什么情况都可能发生,什么事情都可能遇到,不管是幸运还是不幸,快乐还是痛苦,成功还是失败,你都需要智慧的启迪。

智慧就是去适应、去接受。当你能够去适应,去接受这个世界上的一切,你便有了最大的智慧。现实生活永远没有想象中那样美好,必然存在烦恼、焦虑和各种各样的痛苦。世界上的任何事物都具有两重性,好事可以变坏事,坏事也可以变好事,得到的不一定能够长久,失去的不一定不再拥有。因此,我们应该勇敢地去接受失落、失败和各种各样的不尽人意。一个人如果不能接受赖以生存的环境,你就会痛苦,就没有生活的幸福感。如果是这样,你就得试着去改变自己,就得去接受、去适应这个环境。因为在现实生活中,一个人既能因某种理由而烦恼痛苦,也能找个理由让自己快乐、欢欣。

坦然地面对失去是人生必须具有的生存智慧。人的天性是习惯于得到,而不习惯于失去。可是,失去却是人生过程中的非常普遍的现象,人的一生就是一个不断地得而复失的过程:你失去了金钱,却得到了友情;你失去了工作,却得到了教训阅历;你失去了娱乐,却得到了专长;你失去了某个朋友,却得到了更多的朋友……世间的一切皆在变化之中,没有一样东西能真正永远地占有,一个人生时得到了一切,到死时都得如数交出,这叫“生不带来,死不带去”,所以,人生不必为某些失去而痛心疾首,也不必为某些暂时的获得而欣喜若狂。

学会包容是与人打交道时不可缺少的智慧。人与人之间有性格差异,有学识差异,有经验差异,认识不同,看法不同是非常正常的现象,加之每个人都有缺点和不足,你必须学会包容才能与他们和睦相处。一个人不能自以为是,不能唯我独尊,你承认自己的伟大,就是承认自己的愚昧。如果一个人不能包容那些意见与自己不同的人,他的日子就不一定好过,就必然陷入一种怨恨的痛苦之中。一

个人的心中不能老是装着自己的想法,应该留出一些空间,装些别人的看法和想法,一个心中只是装着自己看法和想法的人,就听不到他人的心声,就容不下别人的不同意见,就不会有一种和谐的人际关系。学会包容,既要包容别人缺点和不足,也要包容别人优点和长处。一个胸怀宽广的人,决不会小肚鸡肠,决不会以贬低别人的方式来抬高自己,因为忌妒别人,不会给自己增加任何好处,也不可能减少别人的成就。学会包容,你就不要对他人的言行疑神疑鬼,你就不要刻意猜测他人的想法,因为一个即使有相当的心理学知识的人,给别人轻易地作出判断,通常都会出现错误。一个心理容量大的人,他关注的是自己的所作所为,至于他人的想法和看法,由着别人去吧!

获取生活智慧的关键是认识自己。不管是生活的烦恼还是学习和工作的不顺,不管是人际的紧张还是处世的恩怨,都得从自身找原因。——你不要不满别人,你应该检讨自己,如果你不给自己烦恼,别人就不可能给你烦恼;如果你从自身找到了生活的智慧,你就有了真正快乐的日子。