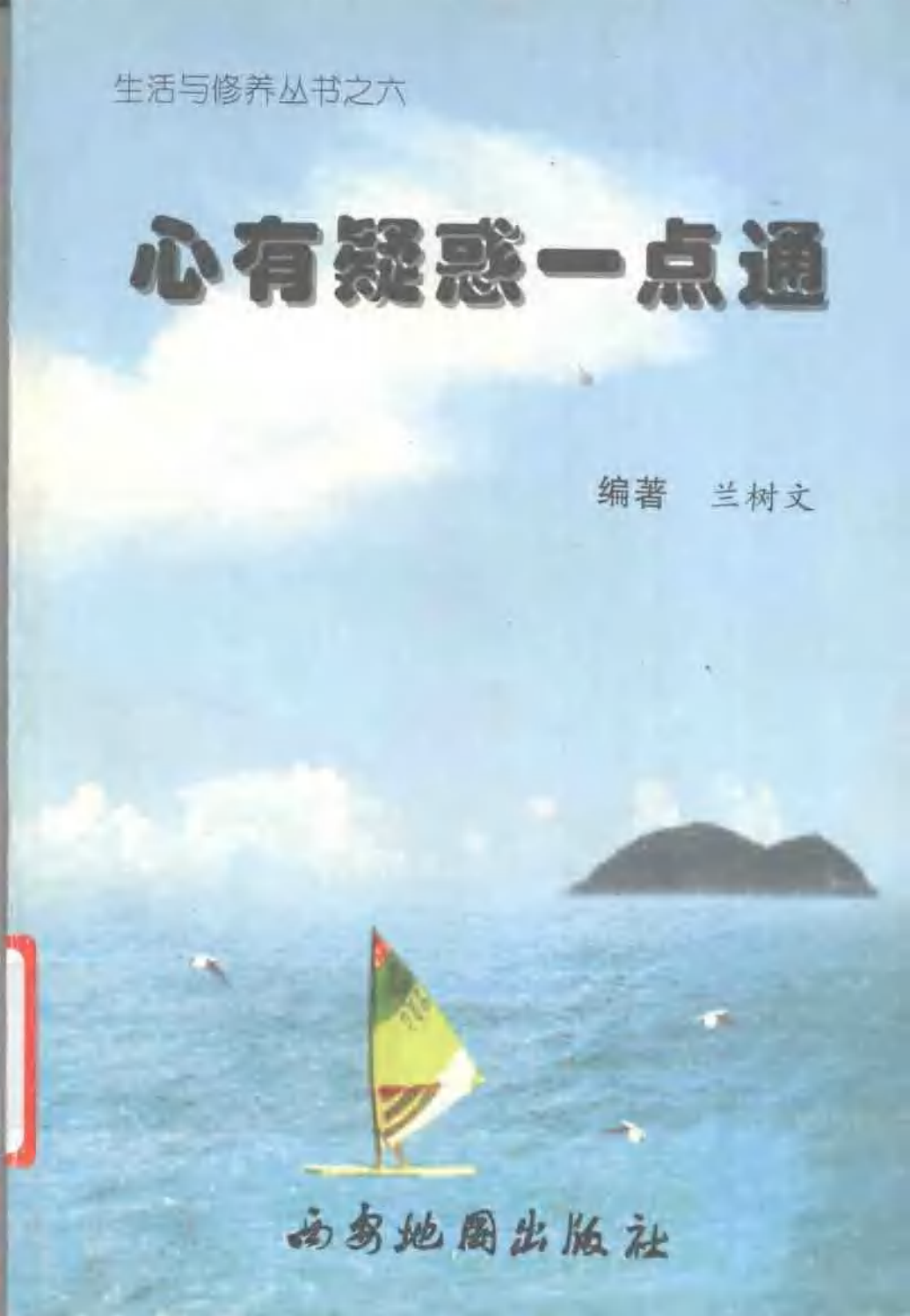


生活与修养丛书之六

心有疑惑一点通

编著 兰树文



西安地图出版社



生活与修养丛书之六

心有疑惑一点通

编审 黄俊杰
编著 兰树文

图书在版编目 (CIP) 数据

心有疑惑一点通/兰树文主编, 一西安: 西安地图出版社, 1999.12

(生活与修养丛书; 6)

ISBN 7-80545-835-9

I. 心… II. 兰 III. 青少年心理学-通俗读物 IV. B844.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 74087 号

心有疑惑一点通

兰树文 编著

西安地图出版社出版发行

(西安友谊东路 124 号 邮政编码 710054)

新华书店经销 西安丰华印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 9.5 印张 233 千字

1999 年 12 月第 1 版 1999 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—2000

ISBN7-80545-835-9/G·49

定价: 15.00 元 (每套 65.00 元)

前 言

中国古代的思想家们十分重视在日常生活中加强修养锻炼,认为“修犹切磋琢磨,养犹涵育熏陶”,提出“修身齐家治国平天下”的观点,并总结出“反省”、“自讼”、“慎独”等修养的方法和手段。无产阶级肯定修养对个人和社会的积极作用,但修养的目的、方法和途径同剥削阶级截然不同。无产阶级修养的目的是把自己锻炼成为思想先进、道德高尚的共产主义战士,并以积极参加社会实践活动作为修养的唯一正确途径。修养对每个人都是需要的,每个人也都可以各自不同的起点上,通过修养达到较高的境界和道德水平。刘少奇同志曾在《论共产党员的修养》中指出:“如果不这样做,我们就不能进步,就不能实现改造社会的任务。”由此可见,加强我军官兵的修养锻炼,对于促进我军管理与教育工作就显得十分重要。

为积极配合部队的思想政治教育和管理工作,我们组织编写了生活与修养丛书。该丛书包括《实践中总结的经验》、《历史典故随想录》、《读书

悟出的道理》、《为人处事大家谈》、《生活中的大道理》、《心有疑惑一点通》，分别从不同的侧面总结归纳了部队广大官兵在工作、学习和日常生活中遇到的1000余个问题。既有工作经验的总结，又有人际交往方面的哲理；既有对历史典故的评说，又有对理论问题的具体阐述。我们坚信，通过对生活与修养丛书的认真学习，广大官兵一定能够牢固树立正确的人生观和价值观，部队的管理与教育工作必将会得到新的提高。

在生活与修养丛书的编写过程中，我们得到了兰州军区装备部综合计划部部长杜进军，36141部队部队长王伟、政治部主任李军等领导的热情帮助和大力支持，同时，还参阅了大量的书籍和报刊资料，借鉴了一些新的研究成果，在此，一并致谢。

由于我们水平有限，书中难免有疏漏和不足之处，恳请广大读者批评指正。

编 者

1999年12月25日

目 录

目 录

逆反心理	(1)
困惑心理	(2)
攀比心理	(4)
孤独心理	(5)
虚荣心理	(7)
恐惧心理	(9)
猜疑心理	(10)
压抑心理	(12)
嫉妒心理	(14)
自卑心理	(16)
挫折心理	(18)
定势心理	(19)
不良情绪的怪胎——牢骚	(21)
“愁一愁，白了头”	(22)
健康情绪的培养	(24)
戒急与制怒	(25)
斩断失望的绳索	(26)
情绪修养与人生观	(28)
跨越人生的横竿	(29)
愿你成为意志坚强者	(30)
“虽九死其犹未悔”	(32)
两个科学家的故事	(34)

目 录

不可或缺的一环	(36)
滴水穿石靠什么	(37)
马卡连柯这样说	(38)
三思而“吐”	(40)
洗澡的联想	(41)
粗鲁不是优点	(42)
“莫依父母度日月”	(42)
不要过分敏感	(43)
长相与风度	(44)
“能耐”解	(45)
对付嫉妒	(46)
注意自己的优势	(48)
也谈“一字最难写”	(49)
从自然中索取生活的勇气	(50)
“有病”与“吃药”	(51)
摔跤之后	(52)
不要说“没有机会”	(53)
自信也是一种力量	(54)
为人当厚道	(55)
学问贵在点滴勤	(56)
军嫂上岗,军人不能“误岗”	(57)
莫道当官才是“才”	(58)
善于自控	(58)
摆正身体健康的位置	(59)
“光荣的缺点”	(60)
珍惜当兵的岁月	(61)
宽厚·威严·廉洁	(63)
培养“岗位意识”	(64)

目 录

经得起成功的考验	(65)
善于听真话	(66)
莫因流言移志向	(67)
骄傲是成功的大敌	(68)
好汉应提当年勇	(69)
勤奋工作也是享受	(70)
淡泊名利轻装前进	(72)
身富还须心富	(73)
交友不在利	(74)
勤俭之风始于家	(76)
生命在于勤奋	(77)
守度无祸	(79)
浪费就是犯罪	(81)
俭为德首	(82)
折不断的链条	(83)
道是无情却有情	(84)
战前对表的启示	(85)
孙子为何斩美姬	(87)
马木留克兵的话题	(88)
“秋毫”有多重	(89)
一座又窄又宽的桥	(91)
克雷洛夫的告诫	(92)
将在外与兵在外	(93)
抛开“丹书铁券”	(95)
交往与成才	(96)
礼尚往来非“利”尚往来	(97)
“等价”不是交往的原则	(98)
一种“算账”方式	(99)

目 录

生命的美在于创造·····	(101)
良友识于患难时·····	(102)
善待津贴费·····	(103)
以友为镜·····	(104)
思想常沟通友情日日新·····	(105)
焕发生命的内在美·····	(106)
竞争与友情·····	(108)
色彩的奥秘·····	(109)
表现出吸引力·····	(110)
超越不完美·····	(111)
永远的“扑满”·····	(112)
老乡关系析·····	(113)
塑造美的自我·····	(114)
军人发型也“时髦”·····	(116)
慎择友·····	(117)
“管得着”与“管不着”·····	(117)
贫富都应尚俭戒奢·····	(119)
花钱要有节制·····	(120)
不为金钱所惑·····	(122)
有钱未必就幸福·····	(123)
不能因钱失人格·····	(125)
尽义务 莫论钱·····	(126)
面对金钱慎之又慎·····	(128)
莫让金钱左右自己·····	(129)
德比钱更重要·····	(130)
耐得清贫·····	(132)
不必自卑·····	(133)
成长进步话机遇·····	(134)

目 录

“第一功名不爱钱”	(135)
莫被金钱所愚	(136)
生活须有逼迫意识	(137)
善听“老人言”	(138)
学会比较	(139)
抛弃人生的“拐杖”	(141)
做事与做人	(142)
保持一颗平常心	(144)
追求“完全的智慧”	(145)
干工作与出毛病	(146)
朝着一个目标走下去	(147)
多一些朝气	(148)
“仕而优则学”	(149)
要会干事 不要会来事	(151)
讲学习要增强紧迫感	(152)
选准远虑的基点	(153)
攀登“从善之山”	(154)
珍惜荣誉	(156)
容人容什么	(157)
切莫姑息自己	(158)
注意限制自己	(159)
理论学习是重要任务	(160)
锻造坚强的人生	(161)
珍惜别人的时间	(163)
大树底下少乘凉	(164)
“挑刺”是真爱	(165)
心底无私天地宽	(166)
话不文明莫出口	(167)

目 录

坏牌不一定输	(168)
保持健康向上的生活方式	(169)
正道求进步	(171)
时常回头想一想	(172)
怎样看短处	(173)
要勇于自责	(174)
到处都有温暖的手	(175)
不如意时多自问	(176)
以寝食不安的精神干工作	(177)
以平常心处事	(179)
拒绝批评就是拒绝进步	(180)
“一阵子”与“一辈子”	(181)
警惕“薄礼”	(182)
增强自己动手意识	(183)
记住“甬声迟政”的教训	(184)
洗脸与洗心	(186)
恨孤莫如强内功	(187)
管住自己的嘴	(188)
善待挫折	(189)
支点与平衡	(190)
团结勿忘讲原则	(191)
要有说真话的勇气	(192)
“总开关”不能出问题	(193)
多问问自己	(195)
谨防“洁面”遮“疵点”	(196)
勿留污名	(197)
防腐还需拒“棒”	(198)
生活上要知足	(199)

目 录

自责是沟通的桥梁	(201)
从榜样身上汲取精神营养	(201)
多些谅解	(203)
也谈机遇	(204)
驾驭好奇心	(205)
要有兼容的气度	(206)
心灵常拂拭	(207)
面对“得到”的	(207)
不怕“出难题”	(208)
让快乐陪伴着你	(209)
人要有所戒	(210)
人生的“瓶颈”	(212)
学会自我警示	(213)
把握“自我意识”之度	(214)
善于把握自己	(215)
团结要“划最大的圈子”	(216)
静·净·敬	(217)
培养点“弹性格”	(218)
把开会当成学习	(220)
战胜自己	(221)
人心齐 泰山移	(221)
希望被理解 不怕被误解	(223)
“自己酿的蜜最甜”	(224)
做了好事该不该留名	(225)
生活多么广阔	(226)
学习要“挤”和“钻”	(227)
小事要“糊涂”些	(228)
学会自我消愁	(229)

目 录

军营慎言“下海”	(230)
不要坐等机遇	(231)
自我安慰的误区	(232)
学会摆脱不愉快情绪	(233)
吃斋与长智	(235)
团结人也是一种本事	(236)
宜“自恨”	(237)
勇夫与重奖	(238)
别忽略你自己	(239)
珍惜生活	(240)
荣耻不可颠倒	(241)
人不可活得太轻松	(242)
把握好“第一次”	(244)
沉默未必都是金	(244)
莫当特殊党员	(245)
娱乐要有“度”	(246)
在逆境中塑造坚强的“我”	(247)
如何对待误解	(248)
走好人生的紧要几步	(249)
丢掉依赖思想	(249)
善择座右铭	(251)
处处泰然 顺其自然	(252)
也要学会放弃	(253)
话不在多	(254)
潇洒,要有“内功”	(255)
做人要自立	(256)
“以错对错”者错	(257)
“坏事”怎样变“好事”	(258)

目 录

当好自己的指导员.....	(259)
事业心·事业·事.....	(260)
选准“参照系”.....	(261)
“好脾气”的误区.....	(263)
“昏镜”与明镜.....	(264)
从“死胡同”中走出来.....	(265)
谦让不是窝囊.....	(266)
平凡岗位与世界之最.....	(267)
跟着什么走?.....	(268)
当好自己的监考人.....	(270)
谨防“精神贿赂”.....	(271)
人格就是力量.....	(272)

逆反心理

从前某地有两家酒店，为招揽顾客，各自在门口张贴广告。一家说：“本店以信誉担保，出售的完全是陈年佳酿，决不掺水”；另一家则说：“本店出售掺水一成的陈年老酒，如有不愿掺水者，请预先说明，但饮后醉倒概与本店无关”。结果，“掺水一成”的酒店却比标榜“决不掺水”的酒店生意兴隆。后一则广告的高明之处，就是巧妙地抓住了顾客的逆反心理。

所谓逆反心理，也称逆向心理和对抗心理，是指人们彼此之间为了维护自尊，而对对方的要求采取相反态度和言行的一种心理状态。例如，有些人处理问题常持“你不让我这样做，我偏要这样做”的态度，这种与常理背道而驰，以反常的心理状态来处理问题的行为，就来自逆反心理。

逆反心理有两层含义：一种是广义的社会性逆反心理，其心理趋向是疑虑、反感、争论、嫉

妒、愤怒等。它没有明显的恶意，只是为了表现自我独立意识的本能反应。如有的战士对领导批评的某些不良现象不以为然，有时甚至仿效或闹得更凶；有的对领导表扬的人非常反感，有意疏远；连队不许战士在地摊买不健康的书看，有的战士偏要利用各种机会买回来偷偷看等。另一种是狭义的自我意识的逆反心理。比如两战士之间闹过矛盾，双方就会谁看谁都不顺眼，不论对方说什么或干什么，另一方总是感到很别扭，从心眼里觉得厌恶，进而挖苦对方、拆对方的台。再比如，战士如果对干部有成见，不管你讲什么他都听不进去，你越说他遵守纪律，他越是“闯红灯”给你看。

逆反心理是一种不健康的反常心理，对战士的成长进步危害很大。一是不利于身心健康。一个人如果说话办事常常由逆反心理支配着，时间久了就会导致病态，对什么人都看不习惯，对什么事都不感兴趣，丧失对事业的热情和追求。二是不利于改善和协调人际关系。长期的逆反

心理会使心态发生病态变化,使人难以接近,逐渐失去领导和同志的信任,变成一个无人理睬的孤独者。三是不利于树立自己的良好形象。逆反心理严重的人,总是自以为是,不把别人放在眼里,不注意维护别人的形象,这样的人当然也不会得到别人的尊重。逆反心理对部队建设来说影响也是很大的,严重的会造成指挥失灵,管理失控,万万不可小视。

产生逆反心理的原因是多方面的。多数战士穿上军装后,认为自己是成年人了,应该有自己的见解和自尊,总想以各种方法、手段来证明自己的独立存在。如果带兵人的教育手段、方法等不适当,就会形成相互间的排斥心理。现在的战士入伍前有各种各样的经历和社会经验,如果带兵人素质不高,自身形象不好,管理教育方法简单,很容易使战士产生反感,从而形成逆反心理。

克服和防止逆反心理的发生,应从以下几方面入手:一是要改进教育方法,要侧重引导,

切忌简单粗暴、强迫命令。要尽量多进行个别谈心,个别交换意见,疏通感情,不要动辄当面批评人。二是树立自身的良好形象。三是与战士建立良好的官兵关系。如果远离战士,缺少情感上的交流,话讲得再好听,被教育者也会感到陌生,不易接受。只有与战士息息相通,产生感情上的共鸣,才能赢得战士的心。

困惑心理

困惑心理就是左右为难,遇事不知怎么办的一种心理状态。

《韩非子》中讲了一个著名的“以子之矛,攻子之盾”的故事,当事人所处的就是最典型的困惑境遇。“楚人有鬻盾与矛者,誉之曰:‘吾盾之坚,物莫能陷也。’又誉其矛曰:‘吾矛之利,于物无不陷也。’或曰:‘以子之矛,陷子盾,何如?’其人弗能应也。”楚人的本意是夸耀自己的货物质量过硬,作为商人,他这样叫卖本无可厚非。可是,他偏偏既卖矛,又卖盾,明明是不能兼顾的对立的两方,却又舍不得舍弃

一方,同时要为两方叫好,这就难免要陷入自相矛盾的可堪境地了。

现实生活中,我们每个人都应对自己的行为 and 选择做出裁决,但当遇到类似楚人这样的问题时,也难免产生困惑。比如,有的人双休日想在家看看书充实一下自己,但偏偏有朋友拉着去打牌。去吧,耽误了自己学习,不去吧,又怕朋友不高兴。还有,个别地方兴送礼,领导生病或遇红白喜事,别人都去“表示”,自己不去害怕日后领导“紧鞋带”,去吧,经济上又多一笔无谓的开销。

战士的困惑心理主要来自两个方面。一是对社会上某些现象的忧虑。面对共同富裕与贫富差距拉大,反腐败与没有关系难办事,练军事技能与学市场技能等,面对这些难以一下子讲清的问题,一些战士就会感到困惑不解。二是在处理人际关系,决定个人前途,处理婚恋等问题中的忧虑。如有的战士在考学时考士官学校觉得不是干部,想考干部班又怕万一考不上失去上学的

机会;有的后进战士想进步,又缺乏信心和勇气;有的犯了错误想主动向领导检讨,又怕处理太重;不主动又怕领导会发现,等等。

从上述情况看,困惑心理是一种经常出现的普遍现象。这种心理状态往往又伴随优柔寡断、焦虑不安、烦恼痛苦等不良情绪而出现,对战士的成长进步和心理健康有很大影响。产生困惑心理既有客观因素的影响,也有主观上的问题。客观上,如有的战士面对社会贫富差距拉大,社会腐败现象和军营中的某些不正之风和不公平,感到不知所措,忧心重重,情绪低落。主观上的原因有二。一是与人需要的多样性有关。心理学家认为,人的需要要有高低层次之分。由于人需要的多样性和层次性,在满足一种需要的同时,还渴望其他需要的满足,在两种以上需要不能兼得时,又想兼得之,就容易产生困惑心理。二是与主观形成的思维定势有关。人们之所以会产生一些难以“两全齐美”的困惑心理,主要还是因为受到自己思维定