

男人

二十几岁要懂的

心理学

更加清醒地认识自己和别人
学会调节自己的心灵

赵松/编著

NANREN
ERSHIJISUI
YAODONG DE XINLIXUE

促进人际和谐，改善思维方式
活出轻松自由、健康快乐的人生

幸福的奥秘是什么？现代人为什么经常不快乐？怎样保持生命的最佳状态？怎样走进一个洋溢积极的精神、充满乐观的希望和散发着春天活力的心灵世界？



地震出版社

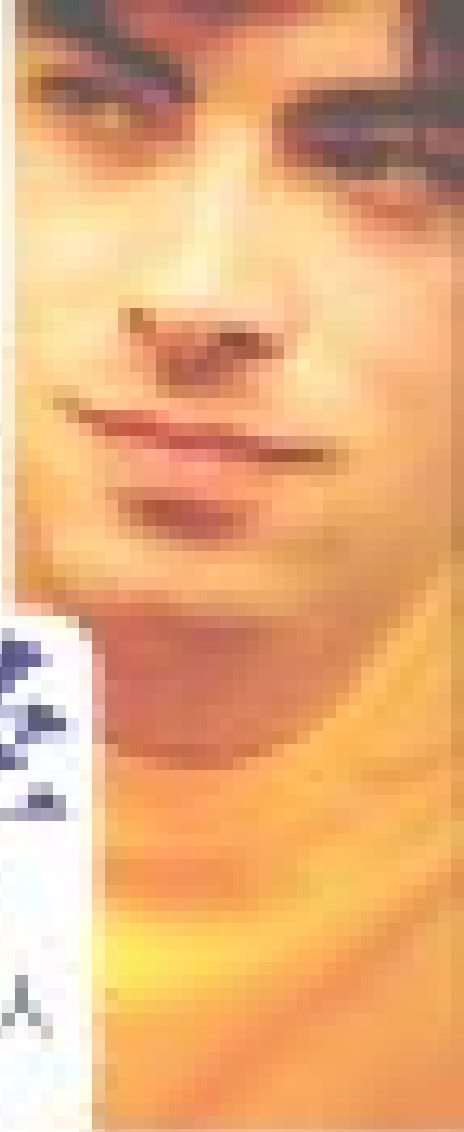
男人

三十几岁要懂的

心理学

更加清楚地认识自己和别人
学会调节自己的情绪

张德胜 著



张德胜 著

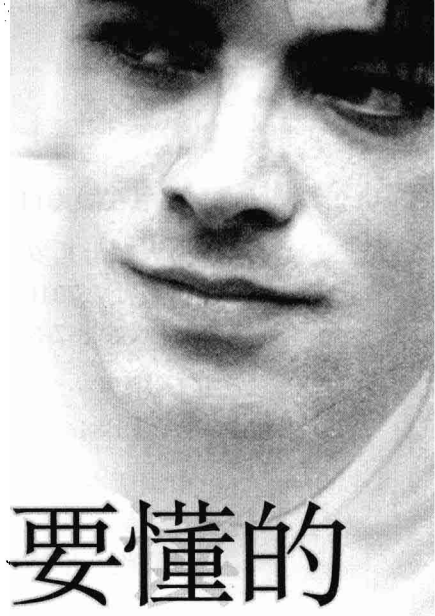
张德胜 著

张德胜 著

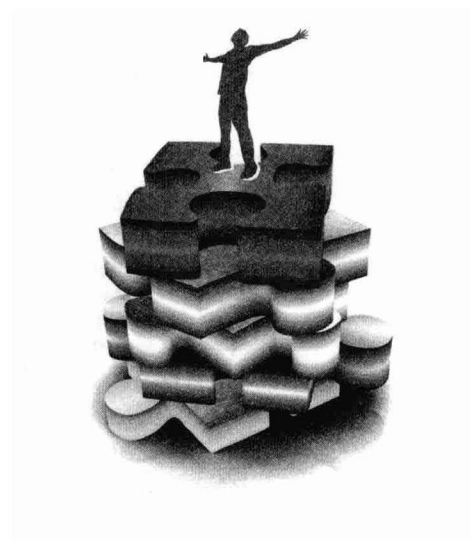
张德胜 著

张德胜 著

张德胜 著



男人二十几岁要懂的 心理学



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人二十几岁要懂的心理學/趙松編著. —北京:地震出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-5028-3719-8

I. ①男… II. ①趙… III. ①男性—心理學—青年讀物
IV. ①B844. 6-49

中國版本圖書館 CIP 數據核字 (2010) 052986 號

地震版 XT201000051

男人二十几岁要懂的心理學

趙 松 編著

責任編輯: 馮樹文

責任校對: 孫鐵磊

出版發行: 地震出版社

北京民族學院南路 9 號

郵編: 100081

發行部: 68423031 68467993

傳真: 88421706

門市部: 68467991

傳真: 68467991

總編室: 68462709 68423029

傳真: 68455221

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

經銷: 全國各地新華書店

印刷: 九洲財鑫印刷有限公司

版 (印) 次: 2010 年 6 月第一版 2010 年 6 月第一次印刷

開本: 787×1092 1/16

字數: 327 千字

印張: 20

書號: ISBN 978-7-5028-3719-8 / B (4351)

定價: 36.00 元

版權所有 翻印必究

(圖書出現印裝問題, 本社負責調換)

前言

FOREWORD

美国人本主义心理学大师马斯洛指出：“自我实现是我们的最高需要。”他将人的基本需要按顺序分为五大类：生理需要——食物、睡眠、性生活等；安全需要——生命、财产安全有保障；归属和爱的需要——涉及给予爱和接受爱；尊重的需要——自尊和来自他人的尊重；自我实现的需要——促使潜在能力得以实现的趋势。著名心理学家卡尔·罗杰斯则说：“我们生命的过程，就是做自己、成为自己的过程。”他提倡尊重人的客观权利、培养人的个性，创造精神，强调人的自我发展。

在生活中，又有谁不想获得别人的尊重，充分挖掘自身潜能，充分发展自我，获得成功和幸福呢？

也许你是一个有志者，并且很勤奋；也许你很有才干，并相信自己一定能成功。但有时很不幸，直到几近疲惫，仍是两手空空。你不解，你疑惑，为什么自己辛辛苦苦耕耘，却毫无收获呢？其实，成功是一门学问，更是一门艺术，它需要的不仅是满腔的热情、远大的志向以及不畏艰辛的勤奋，更需要奋斗者具备多方面的必要素质，了解多方面的常识，这样你的目标才会合理，行动才会积极有效，否则，就很可能只是徒劳。

每个二十几岁的男人，都有着太多太多的希望和梦想。这些梦想，没有饱经风霜后的沧桑与深沉，没有久历世事后的成熟与理性，没有无情岁月的束缚和羁绊。只是那热情明朗、无拘无束的憧憬。暮年时期的果戈里就曾说过：“不说别的，光是拥有未来，青年们就够幸福的了。”然而，许多正拥有青春的人，似乎没有感到如此幸福。很多人只是把青春的资本沉浸在青春的梦中，而不去为这些梦奋斗；有些人则不怕卖力气，但因为方式、方法不对头，所有的“努力”最终都被认为是“瞎折腾”，就这样，很多美妙的梦想犹如肥皂泡一般，随着青春的流逝而消失得无影无踪。这不能不令人感到惋惜。

前

言





男人

二十几岁要懂的

心理学

NANRENERSHISUIYAODONGDEXINLIXUE

奥地利著名的心理学大师、精神分析学派创始人弗洛伊德指出：“人生就像弈棋，一步失误，满盘皆输，这是令人悲痛之事。而且，人生还不如弈棋，不可能再来一局，也不能悔棋。”

为了避免将来的惋惜、悲痛、悔悟和遗憾，二十几岁的男人就要牢牢地把握好现在，认真地过好眼下的每一天。这就要求我们一定要了解和掌握一些心理学方面的知识。

我们的身心状态受制于神经系统，是千百万种神经活动的总合结果，这些活动乃是各种感觉器官将所测得的外界资料在脑中处理的过程。我们对于大部分身心状态是怎么发生的并不知道，因为当我们一接触到各种各样的事物，立即就会有相对的状态产生，这种状态可能是消极无力的，也可能是积极奋发的，只有掌握了心理学，我们才能够尝试设法去控制和引导这些状态的发生。你若是知道如何进入积极状态的奥秘，那么，就必然能做出你意料之外的成绩。

《男人二十几岁要懂的心理学》将会指导你完善自我性格，促进人际和谐，改善思维方式，提高做事的能力和效率，在注重呵护身心健康的同时，逐渐把自身蕴藏的无限潜能一一发挥出来，直至实现幸福理想的人生。

目 录

CONTENTS

第一章

为人处世心理学

俗话说：“人心难测。”人都是重情感的。很多时候，人并不是为理智所驱使，而是为情感、心理所左右。与人打交道，实在不是一件轻而易举的事情，弄不好就会陷入各种麻烦和苦恼之中。为了更好地驾驭人际关系，要积极地去了解人们在进行社会交往过程中的心理秘密，学会心理调节，学会心理适应。只有充分了解和尽量去满足他人的心理需要，才能引起他人的兴趣，引起别人的共鸣，得到自己所期望的各种结果。

年轻人如何使自己迅速成熟起来	(3)
轻松地与别人建立深厚友谊的窍门	(7)
与人交往如何掌握分寸，做到恰到好处	(10)
在社交中要尊重他人的个人空间	(13)
欲进行成功交谈应了解的心理学	(16)
学会诚恳的赞美合作者	(18)
巧用“苏格拉底问答术”说服他人	(21)
把幽默当作人际交往的金钥匙	(25)
在与人际交往中要努力控制住自己的脾气	(27)
面对窘迫的局面怎样保持自尊	(30)
如何处理好自己内心的嫉妒	(33)
用得体的道歉为解决问题打开突破口	(37)
在重要场合避免怯场的高招	(40)





正确对待他人以貌取人的偏见	(43)
拥有良好人际关系应具备的特质	(46)
赢得好人缘的几个基本要诀	(49)
如何强化和表现自己的魅力	(52)
在生活中如何巧妙地推销自己	(57)
在为人处世方面如何保持性格的灵活性	(60)

第二章

成功心理学

美国人本主义心理学大师马斯洛说：“自我实现是我们的最高需要。”成功心理学，按它的创始人唐纳德·克里夫顿博士的解注，是关于发挥人的最佳效能的科学。它致力于发现和促进那些能使个体和社会成功的因素，关注对成功的生活与职业的贡献，它是一种新的研究方向。全球著名的《商业周刊》杂志发表评论，把成功心理学称为 21 世纪人类和社会发展最有力的武器。只有了解成功心理学，年轻人才可能最大限度地发挥出自己的优势。

追求成功须坚持的三条最重要原则	(65)
怎样培养有助于事业成功的成熟个性	(67)
成就大业者应具有的心理品质	(70)
如何抓住机会成为优胜者	(73)
你的思想是决定你成败的重要因素	(76)
如何才能正确地把握自己的人生	(79)
正确看待自信和自卑的问题	(83)
树立积极良好的自我形象感	(86)
如何了解并提升你的情感智慧	(89)
几种提高情商的简单易行的方法	(93)
每个人都有巨大的有待挖掘的潜力	(98)
我们可以根据个人的具体情况去提高素质	(101)
找到符合自己气质特点的方式方法	(104)

如何实现自己生命的价值	(107)
自己与自己比赛是一种明智的抉择	(110)
面对逆境如何把精力转移到事业之中	(112)
年轻人应该追求成功而不是完美	(115)

第三章

思维创造心理学

著名数学家华罗庚说：“‘人’之可贵在于能创造性地思维。”创造性思维，是一种具有开创意义的思维活动，即开拓人类认识新领域、认识新成果的思维活动，创造性思维需要人们付出艰苦的脑力劳动；创造性思维能力也要经过长期的知识积累、素质磨砺才能具备。青年人要懂得，灵感并不是什么神妙之物，它是构想者常年积累知识经验、勤于思考的结果。

人的聪明才智主要来自于实践	(121)
年轻人应该注重哪些智力要素的发展	(124)
青年人为挖掘创造潜力应追求的个性特征	(127)
如何才能促进灵感思维的产生	(129)
要敢于冲破一般人的思想框框	(132)
决定天才的不是智商，而是创造力	(134)
青年人一定要注重培养和发挥想象力	(136)
每个人都可以努力提高预见能力	(138)
使自己的思维更敏捷，提高解决生活难题的能力	(143)
改进思维能力的简易方法	(145)
参加体育锻炼时不忘开动脑筋	(149)
开动脑筋，把时间变成财富	(152)
避免阻碍创新思维的十种倾向	(156)
要敢于挑战那些束缚创造力的普通概念	(160)



第四章

学习心理学

美国著名心理学家卡尔·罗杰斯指出，当代世界是一个加速变化、充满矛盾和危机四伏的世界，教育的目标在于培养“学会如何学习、学会如何适应变化”的、个性完整（即机能健全）的人。这既是个体生活的要求，也是社会的需要。人的行为，不是外在刺激引起或决定的，而是发自内在、出于本人情感、意愿所做出的自主性与综合性的选择。在合适的条件下，每个人所具有的学习、发现、丰富知识与经验的潜能和愿望是能够释放出来的。

- 渊博的知识是追求卓越的基础 (167)
- 建造知识结构应遵循的原则 (169)
- 把握好学习的过程，获取更多的知识 (173)
- 能够帮助我们快速提高学习能力的方法 (176)
- 一种很有成效的“SQ3R”五段学习法 (179)
- 改变阅读习惯，提高阅读速度 (181)
- 提高注意力，更有效地学习 (187)
- 怎样才能使自己的学习兴趣稳定与持久 (189)
- 青年人应掌握的有助于记忆的规律 (191)
- 在实践中该怎样增强记忆力 (194)
- 为了不断适应社会，必须坚持终身学习 (198)

第五章

爱情心理学

人们自古以来就在探索爱情，但从心理学角度对爱情进行专门研究，是近代才开始的。爱情心理学是研究男女恋爱中的心理现象及其发生与发展规律的科学，即探讨男女在恋爱、婚姻中，爱情的获得及稳固的心理规律，它是一门应用心理学。爱情不仅受社会、思想伦理等因素影响，也受许多复杂心理因素的制约。掌握好爱情

男人

二十几岁要懂的

心理学

NANRENERSHISUIYAODONGDEXINLIXUE

中的心理问题，将会使爱情甜蜜、美满。

什么是真正的爱情	(203)
择偶需用正确的思想动机和健康的审美意识为	
指导	(206)
不同个性心理所表现出的恋爱类型	(209)
应该怎样看待和对待“一见钟情”	(213)
如何把握好写情书的最佳时机	(215)
怎样才能赢得女性的心	(219)
青年在恋爱过程中的心理变化	(221)
恋爱时更要重视内心美的价值	(224)
青年人要掌握的爱情与爱的艺术	(226)
与女性愉快地相处应掌握的基本原则	(230)
青年人应如何认识恋爱中的掩盖心理	(233)
爱就要爱得真诚，不要轻易成为背叛者	(236)
如何正确地对待 and 处理好失恋	(240)
爱人好发脾气该如何采取适当的措施	(244)
改善家庭关系、促进婚姻美满的建议	(247)

第六章

身心健康心理学

人生最大的财富是健康。健康心理学的一个重要研究方向是研究心理因素对整个身体健康的影响。现代科学家日益看重这样一种观点，即人的思想、情感、行为和健康都是相互影响、相互依存的。大多数健康心理学家都认为，简单生活、减轻压力以及改变思维方式的自助疗法，能够对各种身心疾患有所帮助，无论是以心理问题为主还是身体问题为主的身心疾患。年轻人要学一点日常保健知识，努力建立起有益身心健康而又行之有效的个人生活态度和行为方式。

全面准确地把握心理健康的标准	(253)
为了获得全面的健康应注意的问题	(257)





男人

二十几岁要懂的

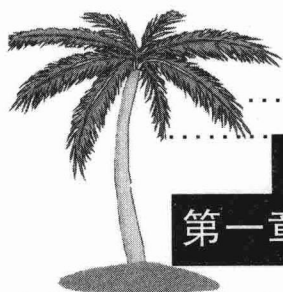
心理学
NANRENERSHISUIYAODONGDEXINLIXUE

什么是成熟的情绪	(259)
情绪对健康的作用和影响	(261)
如何判断自己是否存在心理障碍	(266)
青年人常见的心理缺陷及其纠正方法	(268)
在生活中怎样控制精神压力	(270)
如何做到心身的自我放松	(273)
青年人怎样才能预防神经衰弱	(277)
发展健康的心理, 消除精神疾病的困扰	(280)
多发出欢乐的笑声能防治疾病	(282)

第七章 幸福快乐心理学

幸福的奥秘是什么? 现代人为什么经常不快乐? 怎样保持生命的最佳状态? 怎样走进一个洋溢积极的精神、充满乐观的希望和散发着春天活力的心灵世界? 要圆满地解决这些问题, 就要了解一些幸福快乐心理学的知识。幸福是一种感觉, 一种内心平和与满足的感觉, 是一种没有忧虑、恐惧、没有魂绕梦牵想法的经历。一个人的快乐, 不是因为他拥有的多, 而是因为他计较的少。对大多数人来讲, 保持幸福的最好办法就是通过日常的修炼使内心平和, 学会以更积极的、建设性的情绪来面对生活的挑战。

为体味幸福培养一种崭新的思维方式	(287)
我们快乐与否取决于自己的心理态度	(290)
几种常见的“快乐缺失症”及其疗法	(292)
轻松改变情绪, 使生活更快活	(295)
如何正确对待生活中的“不幸”	(298)
为了赢得快乐幸福人生就要直面问题	(300)
自我测量心情和管理心情的方法	(302)
培养愉快的性格, 天天都过好日子	(306)



第一章

为人处世心理学

俗话说：“人心难测。”人都是重情感的。很多时候，人并不是为理智所驱使，而是为情感、心理所左右。与人打交道，实在不是一件轻而易举的事情，弄不好就会陷入各种麻烦和苦恼之中。为了更好地驾驭人际关系，要积极地去了解人们在进行社会交往过程中的心理秘密，学会心理调节，学会心理适应。只有充分了解和尽量去满足他人的心理需要，才能引起他人的兴趣，引起别人的共鸣，得到自己所期望的各种结果。



1000
1000
1000

1000

年轻人如何使自己迅速成熟起来

二十几岁的年轻人，都希望自己早日摆脱幼稚，走向成熟。那么，什么样才是真正的成熟？

人在不同的社会环境中生存，每个场合都需要你采取不同的应对方式，去扮演不同的社会角色。没有一个成熟的心理和人格是很难适应这些复杂、多变的环境的。

对成人来讲，心理成熟才是真正的成熟，它是获取成功的必备条件之一，也是心理健康的基础之一。**心理成熟度是一个人的心理承受力、耐受力 and 适应性的表现。**心理成熟度的高低也就是一个人的社会化程度问题。所谓的社会化，就是一个人通过和社会环境及其周围人群的互动，逐渐融入社会，心理逐渐成长的过程。心理成熟度差的人，不太容易适应不断变化的环境，也不太容易形成良好的自我控制，这样，在人际关系和心理健康中很容易出现问题。而心理成熟度高的人，面对社会和环境的变化较易适应，比较容易根据外界的变化调节自己的行为，他们的自控能力、承受能力都比较好，可以通过自我调节使自己保持心理上的相对平衡。

人格上的成熟和稳定是“心理成熟”最重要的衡量标准。被称为“人格研究界第一人”的美国心理学家奥尔波特在他的《人格形态与成长》中，提出了成熟人格的六要素，作为“人格成熟的基准”。这些标准可帮助我们判断自己的“心理发展成熟度”。

(1) 能否较好地关注他人。能将关注他人的感受作为一种习惯，把自己的愤怒、恐惧、激情、性的冲动都当作是一种“自我情绪”来处理，尽量不以和周围环境起冲突的方式来处理。

(2) 能否和他人建立密切联系。对于周围的人，能建立亲密感及认同





男人

二十几岁要懂的

心理学

NANREN ERSHIJI SUYIYAODONGDEXINLIXUE

感。不会随便在背后说人坏话、挑人毛病、发牢骚、嫉妒、讽刺等等，能尊重、宽容对方。懂得何时该去求助于他人，怎样与他人合作共事。

(3) 能否较好地控制情绪。能克服情绪不安，时时反省自己、等待时机，寻求解决问题的方法，对别人的情绪表现也不会感到有威胁感。

(4) 能否正确地认识现实并投入其中。能够正确的认知现实，并能投入自己工作、生活的能力也很重要。这种投入能力，是指有某个任务的时候，那种忘我的热情。

(5) 能否做到对自己客观、豁达。能客观地视察自己，也就是说，要真正地洞察自己、了解自己。很多人认为自己很了解自己，其实真能称得上了解自己的人并不多。

(6) 有无自己的生活哲学。即把什么当作人生最高的价值，应该以哪种方式生活，有自己独特的人生观。

心理和人格上的成熟，是人一生必须经历的，不能逃避，应该敢于直面并接受它的若干好处。认识到并做到这一点，对每个人的发展至关重要。实际上，心理成熟度与心理年龄也存在一定的关联。从一般意义上来看，随着年龄的增长，人的心理成熟也应不断增长，但这种增长与人身高、体重的增长是有所不同的，它不是由自然规律单方面控制的生长，而是在自然规律与社会环境的双重作用下形成的生长，无论是自然规律还是社会环境，二者缺一不可。

年轻人要想使自己的心理成熟度与其年龄成正比，就要从如下几个方面来努力：

1. 提高对社会的认知水平

一个人对社会的认识与他的心理成熟度有着较大的关系。生活、工作中会遇到很多问题，如与同学、同事、老师、领导如何相处，如何克服不熟悉的工作带来的紧张感，这些问题对一个心理成熟度高的人来说，不会感受到太大的压力；但在心理成熟度较低的人看来，会觉得压力是很大的。

2. 学会应付突变的能力

心理成熟度高的人在应激条件下多采用理性应对。因此，**提高在突变环**

境下的应付能力有助于增强心理成熟度。

3. 培养适度耐压的能力

在社会变革中，社会的发展往往超越人们的心理承受能力并形成一定的社会压力。提高心理成熟度，锻炼自己的耐压能力是一个很重要的方面。

4. 提高综合的心理平衡能力

了解自己的优势与不足可以减轻紧张情绪。因为明确承认自己能力有限，就可能使你摆脱某种潜在的不良情绪。这样你就会懂得何时该去求助于他人，怎样与他人合作共事。

另外，还要学会在危机中寻找机遇。在面对危机时，应该想象怎样因势利导，借此由坏事变成好事。如果你能够从挫折中吸取经验教训，那么今后就能减少挫折。

5. 要做自己的主人，不要为他人所左右

经常为他人所左右的人心中充满了恐惧，进而坐立不安。这种人必定是一个失败者，因为他们无法做自己的主人。在生活中，要敢于说“不”字，拒绝别人的时候不要怀有罪恶感。不要对他人的要求产生不必要的责任感。

6. 学会在不同场合恰当表达自我

有些人对成熟心理不理解，并且有很强的心理拒绝感，可能是其心理成熟度不够的最大原因。“何必要那么世故！”“要为心灵留一块纯净的地方。”常常成为不少人拒绝“成熟”的借口。其实，心理成熟并不意味着让自己失去真实的一面；相反，心理成熟度高的人，更懂得如何在不同场合恰当表达、流露自己的真实情感、想法。

7. 努力摆脱不良情绪的影响

一个具有成熟人格的人，也不是就能随时保持冷静、沉着。既然是人类，就免不了有喜、怒、哀、乐等心情的转换，有时也会莫名其妙地忧郁。关键是不会被这些情绪影响，做出冲动和有损他人的行为。当有不良情绪

