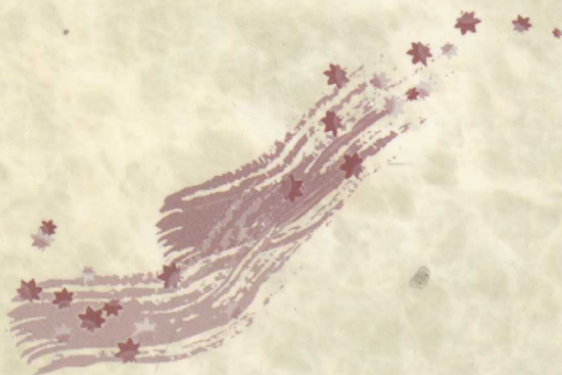


R SH W X W

人生 问行为

柳 毅 著



REN SHENG WEN XING WEI

沈 阳 出 版 社

人生问行为

柳毅 著

沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生问行为/柳毅著. —沈阳:沈阳出版社, 1999. 12

ISBN 7-5441-1357-4

I. 人… I. 柳… III. 行为科学—研究 N.C

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 76926 号

沈阳出版社出版发行

(沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮政编码 110011)

沈阳市北陵印刷厂印刷

新华书店经销

开本: 850×1168 毫米 1/32 字数: 300 千字 印张: 11.875

印数: 1—1800 册

1999 年 12 月第 1 版

2000 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 滕建民

责任校对: 李东训 蔡桂娟

封面设计: 李 锋

版式设计: 柳 毅

定价: 30.00 元

序

咀嚼着人生的滋味，是苦？是甜？还是其他的什么味道？每一个现实生活中的人都曾思考过自己在生活中的所作所为。人的一生，即是行为的一生，人的一生，行为应端行，行为应符合道德伦理规范。

行为是什么？行为就是受思想支配而表现出来的一切活动。

在民间，据说行为原为一对恩爱夫妻，他们一起渔牧养花、做工纺织、美化家园、哺育儿女、繁衍生息。女子貌美、贤惠、善良、知书达理、能歌善舞、诗书绘画、文武双全、耕田做工样样精通，名曰“行”；男子英俊、勇猛、刚劲、洒脱、歌舞双翼、文武双全、诗书绘画、耕田做工样样精通，名曰“为”。行和为所做的一切都是为了人类美满幸福祥和恩爱地生活，行为自此诞生。

本书是一部有关人的“行为科学”的著作。

行为科学，广义指研究人和动物行为的一般规律为主的综合性科学。它涉及心理学、社会学、人类学、管理学等与行为有关的一切学科。其主要任务是解释、预测和控制人及动物的个体和群体的行为，以便指导人们的正确行为。美国于20世纪30年代开始研究，40年代形成一门学科，50年代开始流行。它的产生旨在加强有关行为研究的各学科之间的协作，以便全面地解决极其复杂的行为问题。狭义研究指研究人类工作动机、情绪、行为与工作、环境之间的关系，探索影响生产率及其他效率因素的管理

理论与方法。

本书不是一部严格意义上的理论专著，而是一部力求以通俗的语言、简明易懂的理论来阐述人及其现实的行为的介绍性、探讨性读物。它虽不能对人之行为做面面俱到的论述，不能给读者一粒包治百病的灵丹妙药，但它还是针对人之行为的最基本的表现方式进行了深刻的剖析，所提论点为行为科学的理论提出了实实在在的真知灼见。

人的行为如何端正？人的美好行为一生能办得到吗？《人生问行为》一书力求以客观平静的心境与读者交谈。

人应该规范自己的行为，成为有道德、懂礼貌、讲文明、有教养；有文化、有才干、身心健康，一生无愧于自己、无愧于父母、无愧于家庭、无愧于他人、无愧于人民、无愧于祖国、无愧于社会之人，这也是每一个人都希望达到的目标。

书到用时知何少？惊喜四面花开巧。游人问得人生路，乐得行为春来早。愿每一位读到此书的朋友都能得到启发，愿每一位读到此书的朋友都能静下心来去思索一下人生，愿本书成为每一位读者朋友思想交流上的好伙伴。

作者

2000年新春

目 录

第一章 人的行为概说	(1)
第一节 行为古说	(1)
一、古人行行为面面观	(2)
二、人的行为通天地之灵	(3)
三、人生与天地纯美	(5)
第二节 行为今说	(6)
一、研究人的行为要侧重心理分析	(7)
二、人的心理和行为研究不是静止的 研究	(8)
三、人的心理和行为不能以模式论说	(9)
四、人的心理和行为研究应以人的正 常活动为主	(10)
五、心理学和行为学研究要端正人性 观念	(11)
六、心理学和行为学研究的心理障碍	(12)
第三节 行为说理	(13)
一、人生本性要说理	(13)
二、人生生来知情意	(14)

三、人生知音知心意	(15)
四、行为说理是准则	(16)
五、天地育人人说理	(17)
第二章 人的行为表述	(18)
第一节 行为方式	(18)
一、行为方式	(18)
二、行为类别	(20)
第二节 体验生活	(32)
一、心理体验	(34)
二、感觉体验	(35)
三、语言体验	(36)
四、文字体验	(37)
五、艺术体验	(37)
六、爱情体验	(39)
七、婚姻体验	(40)
八、家庭体验	(40)
九、学习体验	(41)
十、工作体验	(42)
十一、生产体验	(42)
十二、道德体验	(43)
十三、科研体验	(44)
第三节 描写生活	(45)
一、心理描述	(45)
二、语言描述	(47)
三、文字描述	(50)

四、艺术描述	(51)
五、环境描述	(52)
六、生活描述	(54)
第三章 人的行为过程	(56)
第一节 行为动机	(56)
一、动机产生的原因	(56)
二、动机产生的条件	(64)
第二节 行为形成	(68)
一、行为的萌生	(68)
二、行为的初定	(72)
三、行为的酌定	(72)
四、行为的执行	(73)
五、行为形成的特点	(76)
六、行为形成的心理状态和表现	(78)
第三节 行为执行	(80)
一、行为计划的形成	(80)
二、行为计划的修订	(82)
三、行为实施步骤的制定	(82)
四、行为计划的执行过程	(84)
五、行为执行的特点	(86)
第四章 人的行为心理	(89)
第一节 认知心理	(91)
一、人的认知从感觉与知觉开始	(92)
二、人的认知从记忆巩固到加深	(103)
三、人的认知从思维提高到升华	(114)

第二节 情感心理	(119)
一、情感与情绪	(119)
二、情感与情绪的特征	(119)
三、情感与情绪的分类	(120)
四、情感的形成	(121)
五、注意对情感形成的作用	(124)
六、情感与环境的关系	(126)
七、情感和情绪的外部表现、功能 及作用	(128)
八、心境是情感和情绪的深层弥散	(130)
九、语言最长于表达人的情感	(131)
第三节 意志心理	(133)
一、意志及其特征	(133)
二、意志形成的心理过程	(134)
三、人的性格	(135)
四、人的气质	(138)
五、人的情绪、情感、性格、气质与 意志	(143)
六、想象与意志	(143)
第五章 人的行为生理	(146)
第一节 心理生理	(146)
一、大脑及神经系统的构造与功能	(146)
二、生理心态与行为	(148)
三、心理活动与生理活动不可分	(149)
四、心理活动与生理活动的统一性	(150)

五、生理活动具有心理活动的牵	
动性	(151)
六、心理活动对生理活动的强制性	(151)
七、心理生理常态自然而生	(152)
八、生理心态变化与人的生命	(152)
第二节 心理发育	(157)
一、心理发育概念	(157)
二、心理发育特点	(157)
三、婴儿期心理发育特点	(160)
四、幼儿前期心理发育特点	(161)
五、幼儿期心理发育特点	(161)
六、童年期心理发育特点	(161)
七、少年期心理发育特点	(162)
八、青年前期心理发育特点	(162)
九、青年期心理发育特点	(163)
十、青年后期心理发育特点	(163)
十一、中年期心理发育特点	(163)
十二、老年期心理发育特点	(164)
十三、心理发育与外界条件的关系	(164)
十四、心理发育的个性形成	(168)
第三节 心理遗传	(169)
一、心理遗传的概念	(169)
二、心理遗传与心理生理和心理发	
育的关系	(170)
三、心理遗传的特点	(170)

四、情感与情绪的遗传	(171)
五、性格特点的遗传	(171)
六、兴趣爱好的遗传	(172)
七、气质品格的遗传	(172)
八、胆量和度量的遗传	(173)
九、思维能力和智慧的遗传	(173)
十、能力和才能的遗传	(174)
十一、心理遗传的心理作用和行为 表现	(174)
十二、心理遗传作用的普遍规律	(174)
十三、心理遗传的记忆特点和作用	(175)
十四、心理遗传的意识作用和表象 作用	(176)
第六章 人的行为健康	(177)
第一节 修德	(177)
一、人要讲道德准则	(178)
二、德以心为净方能养生	(178)
三、修身养生德先行	(180)
四、修德之法天地养生	(181)
五、修德的核心是修养品质道德	(182)
六、修德的落脚点是身心健康	(182)
七、修德要端正思想意识	(182)
八、修德养生快乐生活	(183)
第二节 修性	(184)
一、修性是怎么回事	(184)

二、修性起端	(184)
三、修性长于情爱	(185)
四、修性锤炼于人类社会共同生活 之中	(185)
五、修性粹化于天地自然万物之中	(186)
六、修炼性格缘性爱之中	(186)
七、修性需性生活甜蜜	(187)
八、女人修性之美	(188)
九、男人修性之美	(189)
第三节·养生	(190)
一、养生与修德修性是统一整体	(190)
二、养生是人生第一需要	(191)
三、养生之道“静”当先	(192)
四、养生德养心方静(净)	(193)
五、养生之境恬淡虚无	(194)
六、养生蕴于情感之中	(194)
七、养生与常修身	(196)
八、养生起居行,环境养人生	(196)
九、养生健身调饮食	(198)
十、琴棋书画养生	(198)
十一、养生之源人和生	(199)
十二、气功对养生的作用	(200)
第七章 人的行为异常	(204)
第一节 行为不端	(204)
一、人的行为为什么要端行	(204)

二、行为端行之法度	(205)
三、不端行为表现	(205)
四、不端行为根源	(208)
五、行为不端问良心	(209)
六、不端行为泛滥人生观	(210)
七、不端行为还要存在吗	(212)
八、不端行为丧情害神	(213)
九、不端行为道德自问	(215)
第二节 行为不法	(216)
一、法的产生与由来	(216)
二、行为不法是行为不端的发展	(217)
三、不法行为的主要特点	(218)
四、不法行为说不法	(218)
五、法与刑兼存是法治原则之首	(218)
六、不法行为源于不法者自身道德品质 败坏	(219)
七、不法行为当省问	(220)
八、不法行为的社会根源	(220)
九、不法行为弯曲人生	(222)
十、不法行为归终	(222)
第三节 精神异常	(223)
一、精神异常的特征及分类	(223)
二、精神异常的原因分析	(226)
三、精神异常的预防	(233)
四、精神异常的治疗	(236)

第八章 人的爱情行为	(239)
第一节 情爱	(239)
一、情爱之渊	(239)
二、情爱之情	(240)
三、情爱之心	(240)
四、情爱之美	(240)
五、情爱力量	(241)
六、异性情爱	(241)
七、情爱悲伤	(243)
第二节 性爱	(244)
一、性爱的生理基础	(244)
二、性爱天性美好	(246)
三、性爱的心理萌生	(247)
四、性爱的依舍与交融	(249)
五、性生活的美感	(250)
六、情人相爱	(252)
七、性感的交融	(253)
第三节 婚姻	(254)
一、婚姻的历史	(254)
二、爱情的萌发	(255)
三、爱情的初恋	(256)
四、爱情的热恋	(257)
五、婚姻的美满结合	(257)
六、婚姻不美满的缘故	(258)
第九章 人的家庭行为	(260)

第一节 家庭关系	(260)
一、夫妻关系	(260)
二、父母长辈关系	(266)
三、子女关系	(269)
四、亲属关系	(271)
五、邻里关系	(272)
第二节 家事管理	(272)
一、家事管理说要	(273)
二、家庭成员配合	(273)
三、居住条件及房间布置	(274)
四、服装及化妆	(275)
五、饮食与健康	(277)
六、健康保健	(278)
七、家庭理财	(279)
八、工作安排	(280)
九、家庭教育	(280)
十、娱乐活动	(281)
十一、友好往来	(282)
十二、家庭安全	(282)
十三、家庭时间安排	(282)
第三节 家庭生活	(283)
一、家庭生活地位	(283)
二、家庭生活活力	(284)
三、家庭生活陶冶	(285)
四、家庭生活乐趣	(286)

五、家庭生活康泰	(287)
第十章 人的学习行为	(288)
第一节 学而知学习	(288)
一、学习	(288)
二、学易而成	(288)
三、学习生趣	(289)
四、知学会学	(290)
五、学知天下事	(290)
六、学知人生道理	(291)
七、学习是人的基本才能	(292)
八、学习问路	(293)
九、学习内容重温	(294)
十、学习的开始、提高与继续	(294)
第二节 学而开智慧	(295)
一、智慧的完美	(295)
二、智慧是才能的隐含	(297)
三、智慧天资的学习与胎教	(297)
四、智慧的婴幼儿期培养	(298)
五、学习对智慧的开发	(300)
六、学习与智慧的开发渐增渐进	(303)
七、智慧天资的发挥与提高	(305)
第三节 学而长才干	(306)
一、才干	(306)
二、才干从学习实践中来	(307)
三、才干靠学习实践提高	(309)

四、智慧与才干相依相长	(309)
五、培养才干靠教育	(310)
六、培养才干要全面	(311)
七、幼儿教育	(312)
八、基础教育	(315)
九、专业基础教育	(319)
十、专业实习教育	(319)
第十一章 人的工作行为	(320)
第一节 工作本领	(320)
一、工作之源——本领	(320)
二、本领识真才,真才有实学	(321)
三、本领靠学习	(321)
四、思想道德修养	(322)
五、文化基础知识的学习及作用	(323)
六、社会知识的学习及作用	(325)
七、多才多艺的展现	(326)
八、专业本领的施展	(327)
第二节 工作目的	(327)
一、为什么要有工作目的	(328)
二、人为什么工作	(328)
三、工作与文明	(330)
四、工作也是生活	(331)
五、工作进取与事业有成	(332)
第三节 工作和谐	(333)
一、和谐是生活与工作的美满和甜	