

潜研堂 年轻人系列

年轻人 要懂点 生活心理

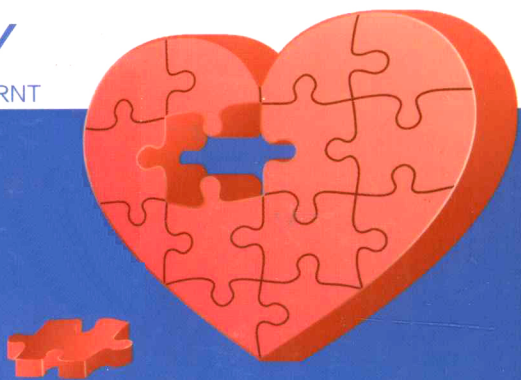
“人们的生活时时刻刻都离不开心理的活动。”在日常生活中，我们的一言一行、一举一动无不是在心理的支配之下。

徐琳琅◎编著

THE PSYCHOLOGY
OF LIFE TO BE LEARNT

BY THE

年轻人在面对纷繁复杂的社会时，
总会很忐忑，这是心理还不成熟的表现。
合理利用心理学知识指导自己的生活，
调整好自己的心态，
年轻人就能鹰击长空般地追逐自己的梦想，
实现自己的梦想。

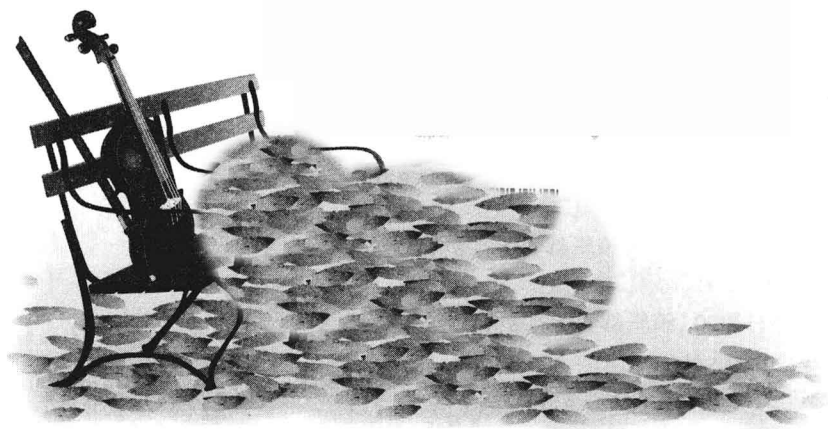


天津科学技术出版社

年轻人要懂点生活心理

Nian Qing Ren Yao Dong Dian Sheng Huo Xin Li

○ 徐琳琅 编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

年轻人要懂点生活心理 / 徐琳琅编著. —天津
天津科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978 -7 -5308 -6348 -0

I. ①年… II. ①徐… III. ①心理学—青年读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 086722 号

责任编辑: 范朝辉

助理编辑: 郝建楠

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332390 (编辑部) 23332393(发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

天津新华印刷三厂印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 15 字数 162 000

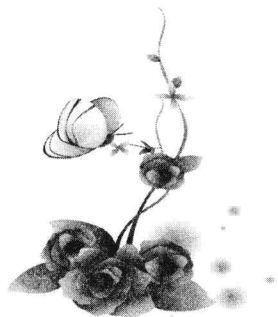
2011 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.00 元



前言

Preface



罗曼·罗兰曾经说过：“人类的一切生活，其实都是心理生活。”日常生活中，我们的一言一行、一举一动，无不处在心理的支配之下。心理学被誉为“灵魂的科学”。在当今社会，心理学的地位更是不言而喻。

初入社会的年轻人，面对这个纷繁复杂的社会，总是一副忐忑又兴奋的模样。忐忑是因为未知而畏惧，兴奋是因为面对未知而跃跃欲试。我们褪去了学生时代的稚气，准备迎接一个全新的世界。在全新的世界里等待我们的，既有曾经豪情万丈的人生理想，也有我们的情感归宿。

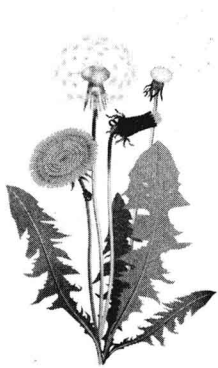
我们会在这个曾经一直企盼进入的世界中如鱼得水吗？我们会遇到曾经梦想的情感依托吗？我们遇到了挫折是否可以安然渡过？我们的未来究竟会是怎样？这一切的一切，让人充满期待。

在期待中，我们需要练就的，是用坚强的意志与饱满的精神状态来与生活中不期而遇的种种挫折相抗衡的能力，而这种抗衡能力，是一种智慧和勇气。

生活需要智慧，前行需要勇气。这个让人眼花缭乱的大千世界，我们该怎样去面对？“世事洞明皆学问，人情练达即文章”。生活的复杂往往会让我们感到彷徨与无措，拥有为人处世的智慧，才能从容应对生活中的一切挑战。有智慧，有勇气，才能有力量，才能帮助自己成长。

无论是人际交往中的学问，还是求职生涯中的难题，无论是衣食住行的经济基础，还是精神世界的上层建筑，在林林总总的社会现象中，生活心理学都为我们写下了答案。我们需要做的，就是去试着打开心理学这层神秘的面纱，从而领略到科学与生活的乐趣。





目 录 *Contents*

第 1 章 *Chapter One*

转变性格，塑造成熟心理

学会自控，避免情绪化/002

善于发掘事物积极的一面/006

做事有主见，不被他人左右/010

心态平和，不卑不亢/014

坦然面对人生的不如意/018

学会抑制虚荣心理的滋生/022

培养持之以恒的心理素质/026

做个宽容的人/030

告别社交恐惧症/036



第 2 章 *Chapter Two*

懂点社交心理学，快速拥有好人缘

以平和友善的心态对待每次相识/042

被人肯定的前提是肯定对方/046

迎合对方的习惯/050

学会与对方保持适当的距离/054

常见面胜过“长相对”/058

巧妙化解对方的忌妒心理/062

记住别人的名字/066

第 3 章 *Chapter Three*

巧用沟通心理学，让交流畅通无阻

共鸣心理是沟通的最佳基础/072

耐心沟通，不宜操之过急/076

和善的语言，让沟通更贴心/080

幽默，拉近彼此的心理距离/084

换位思考，赢得理解/088

非语言技巧是沟通的润滑剂/093



第 4 章 *Chapter Four*

掌握求职心理学，为职业生涯开个好头

克服盲目心理，充分了解应聘岗位/098

察言观色，读懂面试官的心理/103

剔除畏惧心理，勇于表现自己/108

适当谦虚，过于张扬不能给自己加分/113

端正心态，忠于主业/117

正确看待应聘失败，不可陷入怀才不遇的误区/121

真功夫比什么都重要/126

第 5 章 *Chapter Five*

职场心理学助你左右逢源

初入职场，心理压力不可要/132

爱岗敬业是永远要坚守的工作态度/137

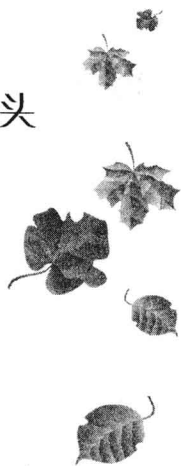
脚踏实地规划自己的人生/141

学会倾诉，拒绝抱怨/145

低调处世，适当时也要勇于竞争/149

拒绝悲观，永远保持一颗上进的心/153

团队精神胜过单打独斗/158



第 6 章 *Chapter Six*

理财心理学帮你理好人生第一笔财富

节流也很重要/164

及早摒弃过度透支明日钱的心理/168

坚信每一分钱都应该花在有意义的地方/172

走出“月光”的心理误区/176

树立让钱“生”钱的理财意识/180

以敏感的心对待风险投资/184

盲目网购不可取/188



第 7 章 *Chapter Seven*

甜蜜恋爱也要有点“小心理”

以正确的心态对待恋爱/194

勇敢说出心中的爱/198

恋爱也需要呼吸/202

尝试改变对方的恋爱多半不甜蜜/206

恋爱“保鲜”才能持久甜蜜/210

克服婚前恐惧/214

信任，是婚姻稳固的基础/218

吵架，也要讲究技巧/222

失恋不是世界末日/227



第 1 章

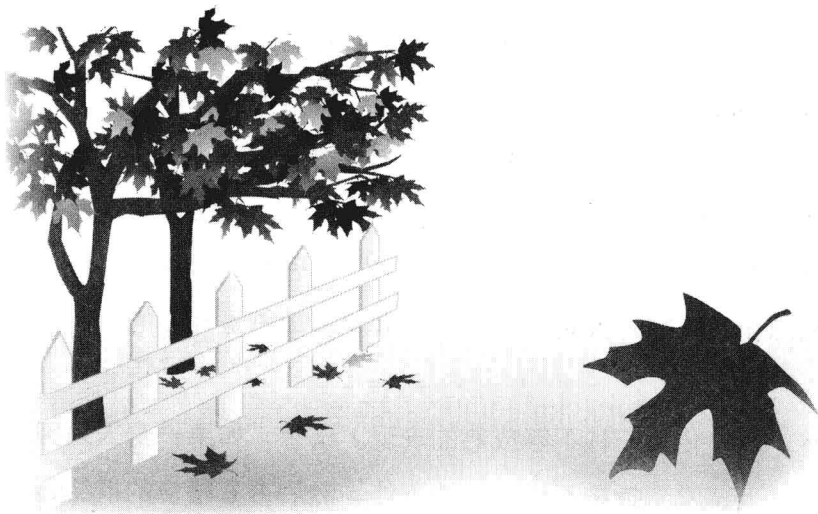


Chapter One



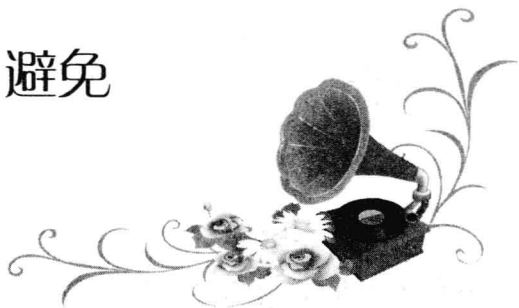
转变性格，塑造成熟心理

初入社会的年轻人，面对着纷繁复杂的万千事态，拥有成熟的心理至关重要。因为只有心理成熟的人，才能在不断地磨炼中摒弃曾经的幼稚，从而坦然面对人生中的种种遭遇。





学会自控，避免情绪化



情绪是一把双刃剑，它既能助你功成名就，又能使你一败涂地。而情绪化则是一个地道的“杀手”，它只会让你陷入苦恼与尴尬的境地。因此，聪明的人永远只会让思想控制自己的情绪，而决不允许情绪左右自己的思想。

俗话说“人非草木，孰能无情”，情绪是每个人与生俱来的，它是一个人的心理状态的外在反映，是人对事物的态度和体验。每个人都会有各种各样的情绪：愉快的、愤怒的、恐惧的，等等，这其实无可厚非。但若一个人每天都是情绪化的，那么危害将是不言而喻的。

情绪化与情绪的区别在于：每个人都有丰富多彩的情绪，而情绪化则不是每个人都“具备”的。这就是为什么悲伤每人都会经历，但有些人的悲伤总能被人看到，而有些人看起来却总是开心的，似乎不知悲伤为何物。

显然，情绪化是一种不够成熟的表现。试想，如果一个人只因为某天在公车上感觉到拥挤不堪就情绪不佳，然后带着糟糕的情绪走进办公室，那么恐怕他一天都不会开心，其与同事的沟通、对工作的完



成也都会产生不良影响。总让情绪左右自己的状态，这明显是一种幼稚的表现。

素有“乱世奸雄”之称的曹操一向足智多谋，却也曾因一时情绪化而败走赤壁，留下“以多负少”的战场败笔。

三国时期，曹操基本统一北方之后，“挟天子以令诸侯”，以讨伐“反贼”的名义，于建安十三年七月出兵十多万人南征荆州，欲统一南北。孙权、刘备联军，在长江赤壁一带与曹操对峙。曹操所率领的北方军队不熟悉水战，幸亏有荆州降将蔡瑁、张允做他们的水军都督。这二人久居江东，深谙水战之法，曹操颇为重视。周瑜一方深为忌讳此二人，很想除掉他们，却苦于没有机会下手。恰逢周瑜旧时同窗蒋干过江而来，劝说周瑜投降。周瑜趁机施反间计，借“梦话”说出蔡、张二人为自己的同谋，还故意让蒋干偷走模仿蔡、张笔迹写的“密信”。

蒋干智谋不足，对周瑜的醉言醉语和偷来的书信深信不疑，回到军营便向曹操告发蔡瑁、张允二人。一向多疑的曹操此时狂怒不已，当即下令斩了二人。等到人头落地后，曹操才明白中了周瑜的计，而这时悔之已晚。没有了熟悉水战的将领，这一战曹操不仅损失了大部分人马，连他自己也差点命丧黄泉。

由此可见，情绪化的危害是不可小觑的。在日常生活和工作中，不懂得控制自己情绪的人，往往是不能取得大成就的。综观日常生活、职场甚至政界，有所成就的人通常都是泰然自若、处惊不变的，我们很少看到某个功成名就的人，在生活或工作中总是表现出烦躁、愤怒的情绪。

情绪化的具体表现是：总是为了一点小小的成就或喜事就狂喜万

分，也总是因为微小的不愉快或逆境就沮丧、愤怒。范仲淹在《岳阳楼记》中说的“不以物喜，不以己悲”是一种超凡脱俗的境界，若用来局限所有人，则未免过于压抑自己的情感；而罗贯中形容刘备的“喜怒不形于色”，或许对我们更具现实指导意义。太过于将自己的情感外露的人，或者说易受情绪左右的人，通常是十分敏感的，他们易激动、易愤怒、易低落，总是觉得生活有这样或那样的不如意，觉得生活的一切都不受自己掌控。其实，这些人悲观或愤怒的根源并非不能掌控生活，而是不会控制自己的情绪。



妍妍的父母在北京工作，过春节时，父母将爷爷奶奶由农村接到了北京。元宵节那天，最爱吃汤圆的妍妍兴冲冲地跑到超市买了两大包汤圆，撒娇地让奶奶煮给自己吃。因为妍妍记得，奶奶煮的汤圆最好吃了。

可是，在家用惯了煤气灶的奶奶，很难熟悉新式电磁炉的用法，一锅汤圆没煮熟就端上来了。妍妍只看了一眼，就撅着嘴嚷道：“这是什么啊，都还没煮熟呢，让人怎么吃啊？还不如我自己煮呢！”说着将碗推到了一边。

已经八十岁高龄的奶奶没有说什么，将汤圆倒回锅里，又重新去煮了。正在看电视的父母，听见妍妍的抱怨，不由得对这个已经大学毕业的女儿发起愁来。

仅仅为了“汤圆没有煮熟”这件芝麻大的小事，已经二十几岁的妍妍还会对着八十岁高龄的奶奶发脾气，这种不懂事且完全没有自控能力的表现，确实令人担忧。在家中，家人能够包容妍妍的这种行



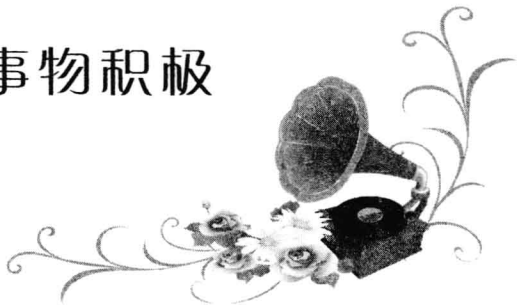
为；但她将来步入社会、走入职场，就没有人愿意像宠公主一样对她包容、忍让了。到时迎接妍妍的，恐怕轻则是疏远、不屑，重则是恶语相加、伺机报复了。

心灵鸡汤

懂得控制自己情绪的人，大多是生活的智者。只有不明智的人，才会让情绪牵着自己的鼻子走。学会驾驭自己的情绪，对于我们走好人生之路、赢得事业成功都至关重要。遇事能够以理智判断对错、以理智克服情感，是我们要努力达到的最健康的情绪状态。



善于发掘事物积极的一面



悲观消极的人，他的眼睛是灰色的，即使世界再美丽，在他看来也是灰暗的；乐观积极的人，他的眼睛是明亮的，就算世界不那么光明，在他看来仍是鲜明亮丽的。消极是将孤独、冷漠、恐惧堆在身上的恶魔，而积极则是把快乐、热情、幸福送到身旁的天使。

有人曾将世界上的人分为两种人，但不是男人和女人，也不是好人和坏人，而是消极的人和积极的人，这两种人没有贫贱富贵之分。大凡积极的人，即使生活在水深火热之中，依然能够保持乐观、坦然的心态，他眼中的世界似乎永远是美好的；而那些消极的人，就算身处万千宠爱之中，也仍会觉得世界仿佛欠缺了什么，过着杞人忧天的生活。大部分消极的人都处于生活的底端并且始终在原地踏步，因为在他们眼中，未来是模糊的，所以他们没有足够的信心去努力，也因此会由失望而更消极，由消极而更失望，如此恶性循环。

明明、鑫鑫和帆帆在同一个学校上高中，三人十分要好，经常聚在一起聊天、玩乐。三人同样喜欢乐器，而唯一坚持学习的却只有鑫鑫一人。这是因为鑫鑫家中比较富裕，能够买得起昂贵的钢琴、请得



起费用不菲的音乐老师，而明明和帆帆虽然也十分喜欢，却苦于家中条件不足，而无法满足愿望。

高中毕业后，鑫鑫考上了外省的音乐学院，明明和帆帆则相约考入了本地同一所大学，学习法律专业。闲来无事时，明明和帆帆一起到外面找了一份家教工作，赚起了外快。半年后，两人都有了一点小积蓄。帆帆提议俩人合伙买一把电吉他，然后用剩下的钱买一些资料，从现在开始学习乐器。明明虽然也很想学，但他认为学乐器就要像鑫鑫一样从小“磨”起，现在已经太晚了，于是他拒绝了帆帆的邀请。而帆帆则认为，只要自己喜欢，什么时候练习都不算晚。帆帆用自己所有的钱买下了吉他，然后从网上找了许多教程资料，开始不断地学习，遇到不懂的地方，就打电话向鑫鑫请教。

四年后，鑫鑫从外省回来，帆帆已经学有所成，他们另外邀请了一位鼓手组起了乐队。有了乐队，帆帆也越学越起劲，渐渐地几乎和学了十几年的人有差不多的水平了。而明明依然一无所成。

积极的人总是阳光、健康的，他们心中永远充满了希望，即使处于生活的底端，也能努力取得成功；消极的人则似乎永远都有愁苦、失望相伴，他们对生活毫无希望，而且不懂得拼搏奋进，等待他们的，多半只有无穷无尽的下坡路。

心理学家曾经做过一个名为“认知测试”的试验。他们找来平时表现比较积极和相对消极的人各十名，先是请他们眼睛向下看，然后再转而向上看。结果心理学家发现，当消极者眼睛向下看时，他们的表情比较放松，其他各项测试指标也表现良好；而积极者则在向上看时表现最佳。由此可见，消极者习惯于凡事向下看、向不好的方面想，而积极者则喜欢凡事都向上看、向乐观的一面想。那么，消极、积极孰优孰劣，消极者与积极者谁更容易走向成功，自然不言而喻了。

心态决定心情，消极的人大多不知道快乐是什么感觉，而积极的人则很少知道悲伤为何物。正如英国十九世纪著名史学家卡莱尔所说：“青春是最快乐的时光，但这种快乐往往是因为它完全充满着希望。”的确，只有拥有积极健康心态的人，人生才会是快乐的；而终日抱怨、苦恼的人，很难拥有片刻的快乐时光。

有两个年轻人同时因抢劫罪被关进了监狱，因为罪行严重，两人分别被判了八年。面对长长的刑期，两个年轻人都十分沮丧，一时觉得生活没有了希望。但是，慢慢习惯了监狱的生活之后，其中一个年轻人渐渐变得乐观起来，夜晚睡不着时，他总是向另外一个说：“你看，外面的星星多美啊，我们出去以后一定要改过自新，好好享受一下外面的世界。”而另一个年轻人却总是回复他：“星星再漂亮，也跟我们隔着一道高墙，要想出去看星星，还是等八年以后吧。”



五年后，看星星的年轻人因为干活积极、心态表现良好，被监狱屡次减刑而提前释放了；而另一个只能看到高墙的年轻人，依然守着自己还有三年的刑期，苦苦地在高墙内煎熬。

生活中，我们常常听到一些年轻人在不断地抱怨：“假如我当时考上的是名牌大学，我就不至于只做一个不起眼的职员，挣这么少的工资了。”“如果我的父亲是比尔·盖茨一样的人物，我就不用抛头露面、处处看人脸色了。”

当然，我们也常听到一些这样的话语：“虽然我失去了出国的机会，但我却得到了在这个公司学习、发展的机会，这与出国同样值得庆祝啊。”“我好不容易升职了，公司却没几个月就破产了；不过我