

· 人生的心理动态丛书 ·
RENSHENGDEXINLIDONGTAICONGSHU



让生活失去色彩的不是磨难，而是内心的困惑；让脸上失去笑容的不是伤痛，而是心灵的禁闭。人的心理既丰富又隐蔽，既复杂多变又五彩缤纷。

学会提高自己的心理素质，才会有健康的人生

生活中的 心理学常识



SHENGHUOZHONGDEXINLIXUE
CHANGSHI



徐运全◎编著



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社



让生活失去色彩的不是磨难，而是内心的困惑；让脸上失去笑容的不是伤痛，而是心灵的禁闭。人的心理既丰富又隐蔽，既复杂多变又五彩缤纷。

学会提高自己的心理素质，才会有健康的人生

生活中的 心理学常识



SHENGHUOZHONGDEXINLIXUE
CHANGSHI



徐运全◎编著



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

职场女性心理健康手册/徐运全编著. —呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2010. 4
(人生的心理动态丛书)
ISBN 978 - 7 - 204 - 10412 - 3

I. ①职… II. ①徐… III. ①女性 - 心理保健 - 手册
IV. ①R161.1 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 070582 号

人生的心理动态丛书

作 者 徐运全
责任编辑 毅 鸣
封面设计 东方视觉平面工作室
出版发行 内蒙古出版集团 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
网 址 <http://www.nmgrmcbs.com>
印 刷 北京龙跃印务有限公司
开 本 710×1000 1/16
印 张 196
字 数 2000 千
版 次 2010 年 5 月第 1 版
印 次 2010 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1 - 10000 册
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10412 - 3/F · 289
定 价 360.00 元(全 12 册)

图书营销部联系电话:4972001 4972092

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659



前 言

恩格斯曾把人的心理活动誉为“世界上最美丽的花朵”，而女性的心理活动则是花中之冠。与男性相比，女性心理特征最突出的表现是更加敏感、富于感情和外化表现，所以尤其需要格外的关注和呵护。当代的女性，被时代赋予了更为复杂的社会角色，生活、职场的多重矛盾造成了女性心理、身体上的重压。

据专项调查表明，来自职场的压力和竞争，以及来自家庭的生活压力，往往令女性损耗了大量的精力，并感到难以承受。而为了改善这种状况，56.58%的女性选择会自己主动采取行动，11.37%的女性有过寻求专业心理帮助的想法，只有1.53%的女性曾经接受过心理咨询，大多数女性希望能够减轻压力，有更多的时间来照顾自己的身心。

本书从职场、恋爱、婚姻家庭、人际关系、性心理等多个方面对女性心理健康做了深入的剖析，在科学基础上，从医学、文化、社会、人性多个层面进行探讨解析，以通俗真挚的语言，提出了有效的调整办法和科学的建议，为读者提供了大量的简单易懂、切实可行、可操作性强的应对技巧，为向往美好生活的女性朋友们献上一场特别的心灵盛宴。



目 录

CONTENTS

第一章 女性职场心理 / 1

职场女性保持快乐的心理密码 / 1

职场女性如何克服倦怠心理 / 2

女上司和女下属相处的心理奥秘 / 3

职场女性面对晋升的心理调适 / 4

职场女性职业生涯中的“红灯” / 6

在职场中保持优势的心理密码 / 7

五种心理让你失败 / 10

职场中同事相处有禁忌 / 11

办公室十大杀手的反击攻略 / 12

别人同事嫉妒你 / 15

称心的工作“养女人” / 16

辞职前后心理调适 / 17

刺激职场自信心的良方 / 18

提升自信的心理密码 / 19

“知晓心理”排解压力 / 20

看不惯别人也许是自己的错 / 21

困扰女性求职的心理魔咒 / 21

职场成功的修炼心法 / 23

职场中 35 岁女人的心理调适 / 26



- 想“逃离”的心理障碍 / 27
- 女性创业要走出心理误区 / 28
- 女性求职者应对性话题的心理准备 / 29
- 如何面对男上司“夜之邀” / 30
- 白领妈妈职场生存法则 / 32
- 职场女性外强中干的十大不良心态 / 33
- 职场中停滞不前是什么原因 / 36
- 职场单身女人的心理魔怔 / 38
- 职场女性的心理危机 / 41
- 职场女性应该具备的魅力 / 42
- 职场女性最担心问题的心理破解 / 44
- 职场上，来一点鸵鸟精神 / 47
- 八面玩转职场 / 48
- 想哭就哭，排解压力 / 49
- 职场中年女性的心理危机 / 51
- 职业女性的健康不可忽视 / 52
- 职场女性必知的办公室定律 / 53

第二章 女性人际心理 / 55

- 测一测你的性格与人际关系 / 55
- 社交场聪明女性的心理秘诀 / 56
- 改善人际关系的心理控制术 / 57
- 如何应对“烦人”的同事 / 58
- 通办公室人际心理战术 / 60
- 克服人际交往的心理缺陷 / 61
- 聪明女人的交际守则 / 62
- 女性友谊有助于健康 / 63
- 巧用心理年龄处理人际关系 / 65
- 走出人际“伤城”的心理处方 / 67
- 女性在人际交往中不能太热情 / 68
- 与圈外人融洽相处的心理密码 / 69



- 最佳距离产出最佳效果 / 71
- 警惕人际关系中的隐形攻击 / 75
- 心里话想对异性说的心理秘密 / 75
- 影响人际关系的心理魔障 / 76
- 警惕人际交往中的晕轮效应 / 79
- 职位晋升后人际关系心理调适 / 80
- 巧“说话”玩转人际关系 / 81
- 掌握别人心理让你成为社交高手 / 83

第三章 女性情感心理 / 87

- 识别真正爱你的男人 / 87
- 允许男人沉默 / 88
- 都市“剩女”的心理处方 / 89
- 女人如何做爱情的主宰 / 90
- 女人面对失恋的心理调适 / 91
- 心理防身术巧对“负面人” / 92
- 注意恋爱中的“自惑”心理 / 96
- 直面爱情“回头草”的心理调适 / 96
- 选择单身是快乐还是惆怅 / 100
- 女人在恋爱之中的逆反心理 / 102
- 女性“以身相许”的心理误区 / 104
- 女人和男人对待爱情的区别 / 105
- 让男人娶你的理由 / 107
- 女人发生艳遇的临界条件 / 108
- “小”女人爱上“大”男人的心理调适 / 111
- “剩女”太优秀男人不敢攀 / 115
- 女孩未婚先孕谁买单 / 116
- 现代爱情要做好心理准备 / 117
- 爱情保鲜的心理奥秘 / 118
- 摆脱“控制恋人”的心理处方 / 120
- 未婚女人的七种择偶心理 / 121



- 爱情中紧张情绪的心理调适 / 123
- 闪婚不能解决孤独感 / 124
- 谋杀婚姻的恶习 / 125
- 三十岁女人对待爱情的心理秘密 / 126
- 不能把爱情当作生活的全部 / 127
- 女人过了 25 岁的爱情秘籍 / 128
- 与心仪男人相处的心理诀窍 / 129
- 恋人间隐私问题心理处方 / 130
- 男人变心后女人的心理调适 / 131
- 女性渴望“邂逅”的心理奥秘 / 133
- 白领女人的爱情心理潜规则 / 135
- 为什么女人总会输在爱情中 / 137
- 初涉爱河的心理误区 / 139
- 女人情感背叛的心理分析 / 140
- 女人“暗恋”的心理处方 / 141
- “夫妻相”的奥秘 / 143
- 女人怎样在情场上快速成熟起来 / 144
- 婚恋中聪明女人的心理 / 145
- 男人必知的女人心理小秘密 / 146

第四章 女性婚姻家庭心理 / 149

- 女人婚姻幻想的心理营救 / 149
- 做他心目中的好女人 / 151
- 女人越指责，男人越逃避 / 153
- 让丈夫单独接电话 / 154
- 婚姻中“单身女人”的心理调适 / 154
- 婚后的爱情也需要不断刷新 / 156
- 夫妻间误解从哪儿来 / 157
- 引发中年婚姻危机的心理问题 / 158
- 婚外恋的心理根源 / 159
- 要防星期天抑郁症 / 160



8. 青少年的单恋心理 / 181
9. 青春期焦虑症 / 181
10. 长大中的 3 个“不可思议” / 185
11. 青春期的郁闷和烦恼心理 / 188
12. 大学生求职失败的心理原因 / 192
13. 影响你前途的十种负面心理 / 193
14. 过度羞涩的心理 / 195
15. 女大学生“傍大款”的心理 / 197
16. 孩子“窝里横”的心理 / 199
17. 孩子的依恋心理 / 201
18. 控制孩子的“人来疯” / 202
19. 中学生离家出走几种心理 / 205
20. 女生喜欢用奶瓶喝水的心理 / 206
21. 校园暴力的心理 / 206
22. 儿童有心理障碍的 10 点表现 / 209
23. 警惕人格心理扭曲 / 209
24. 自残心理 / 210

第六章 网络心理常识 / 213

1. 网络恋爱的 10 大心理 / 213
2. 女性网络性爱心理 / 215
3. 网络成瘾者与父母不和的心理 / 217
4. 互联网成瘾综合症 / 218
5. 沉迷网络易患“夜抑郁” / 219
6. 网络致青少年双重人格 / 221
7. 网名过多影响心理健康 / 224
8. 网络孤独症 / 225
9. 上网“网”来的心理障碍 / 226
10. 网恋的 8 心态 / 227
11. 网聊、网恋与网婚 / 228
12. 现代人网恋的心理 / 230



- 13. 网上女人八大撒娇破解法 / 232
- 14. 网络色情心理 / 233
- 15. 解析“网虫”的心理伤害 / 234
- 16. 网络性心理障碍 / 235
- 17. 网络制造孤独与冷漠 / 236
- 18. 网络成瘾的心理治疗方法 / 237
- 19. 心理异常的色彩疗法 / 239
- 20. 自我成长的“格式塔疗法” / 240
- 21. 产生工作倦怠如何心理调试 / 242
- 22. 社交恐怖症发病机理 / 244



第一章 ▶▶▶

人生须知的心理定律

1. 约拿情结定律

“约拿”是圣经里面的一个人物。他本身是一个虔诚的基督徒，并且一直渴望能够得到神的差遣。神终于给了他一个光荣的任务，去宣布赦免一座本来要被罪行毁灭的城市——尼尼微城。约拿却抗拒这个任务，他逃跑了，不断躲避着他信仰的神。神的力量到处寻找他，唤醒他，惩戒他，甚至让一条大鱼吞了他。最后，他几经反复和犹疑，终于悔改，完成了他的使命——宣布尼尼微城的人获得赦免。“约拿”是指代那些渴望成长又因为某些内在阻碍而害怕成长的人。对于约拿来说，他不愿意成就神的旨意是因为仇恨。这座他要布赦免的尼尼微城是毁灭他家族的死敌。

上帝要约拿到尼尼微城去传话，这本是一种崇高的使命和很高的荣誉，也是约拿平素所向往的。但一旦理想成为现实，又感到一种畏惧，感到自己不行，想回避即将到来的成功，想推却突然降临的荣誉。这种成功面前的畏惧心理，心理学家们称之为“约拿情结”。

约拿情结的基本特征可以分为两个方面，一个表现在对自己，一个表现在对他人。对自己，“约拿情结”的特点是，逃避成长、执迷不悟、拒绝承当伟大的使命；对他人，“约拿情结”的特点是，如果别人表现出优秀之处，他会嫉妒，如果别人受到了祝福，他会心里难受，如果别人倒了霉，他会幸灾乐祸。

简单地说，就是对成长的恐惧。它来源于心理动力学理论上的一个假设：“人不仅害怕失败，也害怕成功。它反映了一种“对自身伟大之处的恐惧”，是一种情绪状态，并导致我们不敢去做自己能做得很好的事，甚至逃避发掘自己的潜力。在日常生活中，约拿情结可能表现为缺少上进心，或称“伪愚”。

马斯洛给他的研究生上课的时候，曾向他们提出如下的问题：“你们班上谁希望写出美国最伟大的小说？”“谁渴望成为一个圣人？”“谁将成为伟大的领导者？”



等等。据马斯洛记录，他的学生们在这种情况下，大家通常的反应都是咯咯地笑、红着脸、不安地蠕动。马斯洛又问：“你们正在悄悄计划写一本什么伟大的心理学著作吗？”他们通常红着脸、结结巴巴地搪塞过去。马斯洛还问：“你难道不打算成为心理学家吗？”有人回答说，“当然想啦。”马斯洛说：“你是想成为一位沉默寡言、谨小慎微的心理学家吗？那有什么好处？那并不是一条通向自我实现的理想途径。”

人类中普遍存在某种约拿情结，即：不是追求高级需求，追求卓越、崇高的自我实现，而是相反，逃避高级需求，逃避卓越、崇高的人类品行。人们视天真纯情为幼稚可笑，视诚实为轻信，视坦率为无知，视慷慨为缺乏判断力，视工作中的热情为懦弱，视同情心为廉价和盲目。

“约拿情结”的问题还在于，自己怕出名，如果别人出了名，他又会嫉妒，心里巴不得别人倒霉。这种情结阻碍生命成长和自我实现，马斯洛给它取名为约拿情结。

仇恨是我们在现实生活中最常发现的阻碍成长的内在原因。我们常常可以观察到这种情况，一个聪明的青年人，他在学校里成绩很好，但在高考前夜突然生病了，以至于失去了考试的机会。后来他工作了，能力很强，颇得赏识。但是在他马上就要得到一次关键的升迁的时候，他又辞职了……尽管这些事情的发生看似偶然，但深入接触他的内心世界时我们会发现，他的内心埋藏着对父母未曾宣泄的怨恨。为了潜意识里报复父母的愿望，他下意识地毁掉了自己的前途。其潜在的愿望可以表述如下：“你们休想得到一个成功的儿子，我就是要让你们失望和痛苦！”

作为女性，对于成长和成功的恐惧背后的无意识信念常常是“如果我成为一个特别优秀的人，则将找不到一个合适的男人来配我，我将孤独一生。”对于有着这样信念的女性来讲，“实现自己”也就意味着“失去爱”。爱的需求和实现自我的需求同样如此重要，以致于任压抑都会带来个性中的神经症倾向。

这些内在冲突有时候可以被我们意识到，但大多数时候，它被潜抑在无意识里。

人们不仅躲避自己的低谷，也躲避自己的高峰。不仅畏惧自己最低的可能性，也畏惧自己最高的可能性。“约拿情结”发展到极致，就是“自毁情结”，即面对荣誉，成功，幸福等美好的事物时，总是浮现“我不配”，“我受不了”的念头，最终把倒手的机会放弃了。

我们大多数人内心都深藏着“约拿情结”心理学家们分析，这是因为在我们小时候，由于本身条件的限制和不成熟，心中容易产生“我不行”，“我办不到”



等消极的念头，如果周围环境没有提供足够的安全感和机会供自己成长的话，这些念头会一直伴随着我们。尤其是当成功机会降临的时候，这些心理表现得尤为明显。因为要抓住成功的机会，就意味着要付出相当的努力，面对许多无法预料的变化，并承担可能导致失败的风险。

毫无疑问，“约拿情结”是我们平衡自己内心心理压力的一种表现。我们每个人其实都有成功的机会，但是在面临机会的时候，只有少数人敢于打破平衡，认识并克服了自己的“约拿情结”，勇于承担责任和压力，最终抓住并获得了成功的机会。这也就是为什么只有总是少数人成功，而大多数人却平庸一世的重要原因。

2. 巴纳姆效应

心理学的研究揭示，人很容易相信一个笼统的、一般性的人格描述特别适合他。即使这种描述十分空洞，他仍然认为反映了自己的人格面貌。曾经有心理学家用一段笼统的、几乎适用于任何人的话让大学生判断是否适合自己，结果，绝大多数大学生认为这段话将自己刻画得细致入微、准确至极。下面一段话是心理学家使用的材料，你觉得是否也适合你呢？

你很需要别人喜欢并尊重你。你有自我批判的倾向。你有许多可以成为你优势的能力没有发挥出来，同时你也有一些缺点，不过你一般可以克服它们。你与异性交往有些困难，尽管外表上显得很从容，其实你内心焦急不安。你有时怀疑自己所做的决定或所做的事是否正确。你喜欢生活有些变化，厌恶被人限制。你以自己能独立思考而自豪，别人的建议如果没有充分的证据你不会接受。你认为在别人面前过于坦率地表露自己是不明智的。你有时外向、亲切、好交际，而有时则内向、谨慎、沉默。你的有些抱负往往很不现实。

这其实是一顶套在谁头上都合适的帽子。

一位名叫肖曼·巴纳姆的著名杂技师在评价自己的表演时说，他之所以很受欢迎是因为节目中包含了每个人都喜欢的成分，所以他使得“每一分钟都有人上当受骗”。人们常常认为一种笼统的、一般性的人格描述十分准确地揭示了自己的特点，心理学上将这种倾向称为“巴纳姆效应”。

有位心理学家给一群人做完明尼苏达多相人格检查表（MMPI）后，拿出两份结果让参加者判断哪一份是自己的结果。事实上，一份是参加者自己的结果，另一份是多数人的回答平均起来的结果。参加者竟然认为后者更准确地表达了自己的人格特征。

巴纳姆效应在生活中十分普遍。拿算命来说，很多人请教过算命先生后都认



为算命先生说的“很准”。其实，那些求助算命的人本身就有易受暗示的特点。当人的情绪处于低落、失意的时候，对生活失去控制感，于是，安全感也受到影响。一个缺乏安全感的人，心理的依赖性也大大增强，受暗示性就比平时更强了。加上算命先生善于揣摩人的内心感受，稍微能够理解求助者的感受，求助者立刻会感到一种精神安慰。算命先生接下来再说一段一般的、无关痛痒的话便会使求助者深信不疑。

3. 心理饱和和定律

“心理饱和”是指心理的承受力到了不能再承受的程度。如：卓别林在《摩登时代》中扮演一名工人，成天做着“拧螺丝”的活，干久了，他看见过路女人胸前的一对钮扣，也用扳手去拧。又如：一位领导参加书法大展，工作人员请他题字，他信手写下“同意”二字。这虽属笑话，却也是心理饱和的典型例子。

心理饱和现象在生活中几乎随处可见。有个美国商人去印第安人居住地旅游，他见那里的编织草帽很漂亮，于是问道：“买一顶多少钱？”对方回答：“10元。”“如果我买100顶同样的草帽呢？”“每顶20元。”“为什么我买批发反而更贵？”“做一顶我们感到很新鲜，做10顶我们要耐着性子，而要做100顶相同的草帽，我们将要怎样强忍着性子！”心理饱和导致这笔生意流产。

心理饱和多为负面效应。比如，老师布置100道数学题，学生开始做作业时，动作快，做得也正确，但做到后来，速度慢了，还常出差错，同时出现厌烦情绪。同理，工人做同样工作，干部伏案办公等，都可能出现心理饱和的现象，简而言之，他们干腻了。

现在婚外恋的现象比较多，其实也是心理饱和在作怪。两夫妻结婚几年或十几年，一直在一起生活，对方的一举一动一言一行，自己都了如指掌，彼此之间渐渐失去了当年的新鲜感，就连性生活也远不如新婚时那么痴迷，互相间要说的话都说过了，要做的事也都做过了，一种隐藏着的厌倦开始萌生。此刻，一旦碰到别的异性向他（或她）投来异样的目光，飞来意味深长的媚眼时，他们便感到新奇、刺激，觉得对方比自己的配偶有趣，假如坠入情网，便难以自拔。纵观各种婚外恋，属于心理饱和的要占相当的比重。

心理饱和的能量很大，许多自杀事件均由它而起。所以，有人又把心理饱和戏称为“自杀者的帮凶”。江苏某地有位青工小李去医院看病，医生诊断为“疝气”。小李识字不多，误把“疝”字认作“癌”字，以为自己得了绝症。因他性格内向，既不敢向医生求教，也不向父母汇报，自个儿闷在心里。他越想越怕，



越想越绝望，最终达到心理饱和的程度，草草留下一纸遗书，自杀身亡。

由此可以看出，心理饱和是一种“不安定因素”，对人有害无益，不过，它并非不治之症。比如，当每天做同一工作出现厌烦情绪时，你不妨自我轻松一番：活动活动身子，极目远眺片刻，或散散步，或与别人说说话，分散一下紧张的情绪，这样，可以减少心理饱和和你带来的精神压力。

因心理饱和导致的婚外恋，是个比较复杂的社会课题，然而，只要“预防在先”，同样可以将它消灭于萌芽之中：一是夫妻双方都要自律，莫放纵，立场坚定地拒绝外来的性挑逗、性诱惑，对配偶负责，对子女负责，对家庭负责；二是婚姻也要“更新”，夫妻都应不断地提高自己的品位，充实自己，使自己成为一本让对方永远看不厌的“好书”，不让配偶产生心理饱和。

至于疑心自己患有绝症而自杀的心理饱和现象不是很多，不过，因对自己疾病是否能治愈而产生的心理饱和现象却是屡见不鲜的。身为病人，首先要有坚强的信念，相信自己能战胜病魔。若解不开心中千千结，可以向书本讨教，请医生指导，对亲友倾诉，以求正确答案，将忧虑疏散开来，别让心理饱和成为自己的包袱。

对于心理饱和，我们应有清醒认识：在我们的生活中，它无处不在，并时时干扰我们的正常生活。我们应当有充分的心理准备和预防措施，一经遇上它，要沉着，莫惊慌，要善于知己知彼，采取各种有效的方法，将它“大化小，小化了”，让它远离我们的正常生活。

4. 兴趣定律

兴趣可以激起极大的热情，一旦被干扰，就可能会引起怨愤，而使人感到兴致全无、索然无味。

人们的兴趣倾向与人们的情绪状态有直接的联系，于是产生了旺盛的求知欲和强烈的好奇心。这种求知欲和好奇心得到满足是一种精神上的幸福和快乐。相反，如果得不到它，就会在精神上陷入痛苦。

破坏别人的兴趣，对人是一种精神上的打击。上面故事中的侍者正是利用这个心理规律，报复了迈瑞对他的无礼，也终使迈瑞花高价买来的电影票瞬间变得毫无意义。

某影剧院晚间将首次上演一部侦探剧。这部剧被介绍得惊险绝伦，引起了观众空前的轰动。首场票在几星期前就被抢购一空了。人们站在剧场门前议论着：“剧名叫什么？”“《午夜街谋杀案》。”



“听这剧名还挺惊险的。”

“剧情才有悬念呢。听说快到终场时，还没有人能弄明白究竟谁是谋杀者。当幕布徐徐落下的一刹那，才会使人恍然大悟、茅塞顿开。”

刚刚下火车到达此城的迈瑞，向来喜欢看侦探故事，听说这非同一般的议论。实在按捺不住好奇的心情，于是就花了高几倍的价钱在黑市买了一张包厢里的票位，为的是能认真地听好每一句台词。

当他神情激动地踏进剧院大门时，观众席里已是漆黑一片。一位包厢侍者殷勤地领着迈瑞来到他的包厢。此时，舞台上的幕布正缓缓开启。

但是为了挣小费，侍者向他伸出手来说：“先生，这座位还不错吧？”可是迈瑞此时正目不斜视直盯舞台，哪里顾得上他。

“是否可以替您去存衣处存衣帽？”侍者不甘心。

“不用了，谢谢。”

片刻之后，侍者又问：“来份节目单怎么样？上面还有剧照呢！”

“不，谢谢。”

“散场后，您是否希望叫辆出租车？”

“不用！”

这部剧果然不错，其剧情一开始就扣人心弦，迈瑞生怕错过一句台词，可身边侍者为了一点小费，仍在喋喋不休：“场间休息时，来杯香槟酒或是来几个面包卷什么的，好吗？”

此时的迈瑞，忍耐终于到了极限，他吼道：“不，不要，我什么都不要！见鬼，你给我滚远点！不要影响我！”

此时的侍者也终于明白从他这里是赚不到分文了，但因为受到呵斥，心里非常恼火，马上想出了一个报复迈瑞的妙招。只见他深深一鞠躬，然后伸手指着舞台，凑近迈瑞的耳朵，压低了嗓音说：“瞧那个园丁，他就是凶手！”说完，他悄然退出了包厢。

顿时，迈瑞怒火万丈，并且沮丧至极，因为他花费高价寻求的乐趣随着这一句话，一下子就化为乌有了。

心理学上认为，兴趣是个体力求积极探究某种事物或从事某种活动的意识倾向，是人对事物的真正关心，而不是表面的关心。它是推动人们去寻求知识和从事某种活动的一种精神力量，一种动力。它主要表现为个体对某种事物或从事某项活动的选择性态度和积极的情绪反应。兴趣可分为直接兴趣和间接兴趣两种。

由于对事物本身感到需要而引起的兴趣，叫做直接兴趣。例如看电影、戏剧或小说等。对事物本身并没有兴趣，而是对事物未来的结果感到需要而有兴趣



叫做间接兴趣。例如对学习本身没有兴趣，但为了学习到知识才具有兴趣。

心理学家认为，兴趣的发展有三个阶段：有趣——乐趣——志趣。有趣是初级的兴趣，是引入入门的第一步；乐趣是中级的兴趣，是一种持之以恒的活动过程；志趣是高级的兴趣。是联系着事业的志向目标。兴趣，还分物质兴趣、精神兴趣、社会兴趣等。这些都是导致人们兴奋与激情的基本素质。

在美国有一位读侦探小说入迷的妇女，向法院提出诉讼，要与自己共同生活多年的丈夫离婚，原因是她的丈夫对她过于“残忍”。这残忍的事实就是，她的丈夫抢先看了她的侦探小说，并把“真凶”写在书的首页上。

这个笑话与上面的那个道理相似，都从侧面说明了兴趣在人心理上激起的巨大热情。

是的，兴趣一旦被激发，人们会伴随愉快紧张的情绪和主动的意志努力，去积极地认识事物，因此兴趣对我们的事业具有无法替代的促进作用。社会的文明也是在兴趣的驱使下发展起来的。

比如：牛顿对苹果为什么会落地发生兴趣，才发现了万有引力定律；瓦特看到蒸汽对周围的物体产生动力，非常好奇，才发明了蒸汽机；当诺贝尔在实验中发现了炸药的配方时，他的手指和脸被炸得血肉模糊，他却兴奋地叫道：“我找到了！”可见，兴趣对人的成功是多么的重要。

5. 定势思维定律

人们在思维上有一种惯性，就是容易用过去的观念来衡量新的事物。

我们都知道大象是一种力量无比的动物，可是我们不知道的是，那样的庞然大物，只用一根细细的竹竿就可以把它栓住。世界上许多的驯象人都是这么做的。这是为什么呢？

原来，在象很小的时候，就被栓在上面，小象虽然拼命挣扎，却无力逃脱。最后它们只好放弃努力，并形成了一种观念：这竹竿我是无法挣脱的。渐渐地，象长大了，虽然它已经有很大的力量，别说是竹竿，就是一棵树也可能连根拔起，但它自己却不知道！它以为这根细细的竹竿仍然是它无法挣脱的，甚至连试都没有试一次。

这就是因为它小时候形成的印象，一直保持到长大，却没有通过尝试去发现已经变化了的情况。或者说，栓住大象的不是什么竹竿，而是那种“我没法逃脱”的想法。这就是心理学上的“心理定势”，就是用过去形成的经验来衡量新的事物。