

李同归 王永丽 刘智琦 编著

社会问题心理调适丛书

心海有罗盘 能临八面风

——面对竞争与挫折
的心理调适

山东科学技术出版社



·社会问题心理调适丛书·

心海有罗盘 能临八面风

——面对竞争与挫折的心理调适

李同归 王永丽 刘智琦 编著

山东科学技术出版社

社会问题心理调适丛书

心海有罗盘 能临八面风

——面对竞争与挫折的心理调适

李同归 王永丽 刘智琦 编著

*

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路 16 号 邮编 250002)

山东科学技术出版社发行

(济南市玉函路 16 号 电话 2064651)

山东新华印刷厂印刷

*

787mm×1092mm 1/32 开本 12 印张 250 千字

2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—5000

ISBN 7-5331-2594-0

Z·122 定价 19.00 元

图书在版编目(CIP)数据

心海有罗盘,能临八面风:面对竞争与挫折的心理调适
/李同归主编. - 济南:山东科学技术出版社,2000.1

(社会问题心理调适丛书)

ISBN 7-5331-2594-0

I.心… II.李… III.成功心理学-通俗读物 IV.B848
.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 74561 号

《社会问题心理调适丛书》
编 委 会

顾 问 陈学诗

主 编 郭念锋

副主编 毕希名

编 委 (按姓氏笔画为序)

王凤仙 石秀印 冉乃彦

毕希名 吴宗宪

李同归 张吉连 徐岫茹

王德胜 萧 侗

前 言

人生如航海。当我们扬帆起航的时候,等待我们的不乏鲜花、坦途,但更多的,可能是一波三折,变故横生,行路坎坷。

可以这样说:每个人,如果不遭受几次生活的磨难,艰难困苦的摔打,就难以到达他的光辉的顶点,“不经历风雨,怎么见彩虹”。反过来,屡遭磨难和摔打的人,却未必都能到达光辉的顶点。这是一条不具有可逆性的人生哲理。之所以如此,关键在于这磨难和摔打——竞争和挫折普遍存在于人们的生活之中,而人们对它的认识、态度和所采取的对策却各不相同。

竞争无处不在,尤其在当今社会,竞争日趋激烈。人类生存面临着来自社会、自然界的严峻挑战,焦虑、迷惘、追求、探索,充满了人们日常生活及学习工作中的每一个空间,委屈、烦恼、嫉妒也时常伴随我们左右。而挫折几乎是竞争的孪生姊妹,小到在商店买东西与售货员发生争执,有事打不通电话,再到不善交际,找不到知心朋友,乃至高考落榜、招工无名、情场失意、朋友背叛、家庭变故、疾病缠身等等,随处可见的、大大小小的、各种各样的挫折,都会引起人们内心一定的紧张和震撼,产生愤懑、烦躁、暴怒,或是忧郁、压抑、沮丧等的情绪体验,并对他的生活和身心产生相应的影响。

有人因此而内心痛苦,挫伤前进的积极性,降低工作和学习的效率,阻碍自身的成长,甚至失去心理平衡,引起身心疾

病,导致行为失常,甚至在绝望中轻生。但是,也有人能从中吸取教训,得到锻炼和磨砺,“吃一堑,长一智”,增长经验和才干,提高人的适应性,增强分析问题和解决问题的能力。

可见,竞争和挫折是无法避免的,重要的是我们如何应对。这也是本书的目的和意义所在。

本书从心理健康的标准出发,对竞争的激发、竞争与嫉妒、委屈与烦恼、挫折的本质、挫折与心理交往、自我心理调适等问题进行阐述,试图让读者能够对竞争与挫折带来的种种不良反应有一个较为全面的认识,并学会自我调适。在最后一章中,我们也收集了一些有关个体心理状态的自我测评量表,以便读者通过自我测评,对自身有一个较为科学、系统的了解。本书的主体框架由李同归负责完成,并编写了第一、二、三、五章,第四、六章由刘智琦编写,第七章由王永丽编写,最后由李同归进行统稿。由于时间仓促,书中若有错误或不足,还望专家和广大读者指正。

作 者

1999年11月

北京·育新花园

目 录

竞 争 篇

第一章 东西南北中 竞争才成功	3
第一节 生存·创新·竞争.....	3
——竞争的激发	
第二节 约翰·戈达德的目标计划表	9
——目标与竞争	
第三节 小房子与宫殿的比较	17
——差别与竞争	
第四节 “不患寡而患不均”	21
——公平与竞争	
第五节 “尤里卡计划”的启示	30
——竞争与合作	
第六节 “婴儿生下来就是自信的”	44
——竞争与自信	
第七节 “做你自己的最高法官”	51
——自信的权利	
第二章 侧畔千帆过 奋起直追时	70
第一节 “嫉妒是绿眼妖魔”	71
第二节 “我嫉妒,因为……”	87
——嫉妒的原因	
第三节 “我嫉妒,所以我……”	103

	——嫉妒的表现形式	
第四节	走自己的路,让别人嫉妒去吧	110
	——学会与有嫉妒心的人相处	
第三章	狗咬吕洞宾 谁知我真心	121
第一节	“我想拯救整个中国人!?”	121
	——认识真实的自我	
第二节	驯服的儿子说出了“不”	142
	——自我定势的改变	
第三节	不存在无法挽回的事	155
	——轻松地愉快地生活	

挫 折 篇

第四章	挫折人人有 何苦自发愁	173
第一节	挫折就是“碰钉子”吗	173
第二节	本能? 性力? 不合理认知	182
	——心理学家说挫折	
第三节	攻击·冷漠·白日梦	192
	——受挫后的反应	
第四节	酸葡萄·甜柠檬·“精神胜利法”	203
	——挫折防卫机制	
第五节	“挫折对于天才是一块垫脚石”	217
	——挫折的适应	
第五章	篱笆三个桩 好汉三人帮	239
第一节	亲子关系·社会比较·心理交往	239
第二节	心理交往是这样形成的	250
第三节	心灵的沟通	259

第四节 沟通能力的自我提高	279
---------------------	-----

心理调适篇

第六章 调适有方法 修行在个人	289
第一节 找一个“出气室”	289
——宣泄疗法	
第二节 放松！放松！放松	299
第三节 听听音乐，讲个笑话	304
第四节 森田告诉你	312
第五节 检查你的信念哪些不合理	314
第七章 能御几级风 自测便知晓	327
第一节 你有多大能耐	327
第二节 能忍受各种挫折吗	347
第三节 你能应付各种压力吗	358

竞 争 篇

第一章 东西南北中 竞争才成功

现代社会是一个充满竞争的社会。竞争,是自然界和人类社会一种恒古的现象,也是通向胜利的阶梯。

第一节 生存·创新·竞争 ——竞争的激发

一、生存与竞争

人类的竞争从蒙昧时代就已经开始,在人类社会生活的每个角落和方方面面都可以看到那有形或无形的竞争。对生产的原材料、生产技术、科技人才以及作为生产结果的产品和利润的争夺,可视为经济竞争;对权力、势力范围,及至意识形态的争夺,属于政敌竞争;科学研究、教育发展、艺术创作、体育比赛则是文化竞争;为获得较好的职业、收入、职务、声誉等的争夺,可称为社会地位的竞争;为获得爱情、配偶,赢得人际关系资源的“角逐”,也都属于竞争之列。

不仅人类存在着竞争,自然界有生命的机体也存在着生死的搏斗和抗争。林中的树木努力伸展枝叶去争取阳光,以求长得挺直高大;动物拼命奔跑争夺食物,以图繁衍生存。自然界从有机物的感应性发展到多细胞的腔肠动物和节足动物,从鱼类、两栖类、鸟类到高级哺乳动物,从猿猴到人类,其

间经过几十亿年的角逐、繁衍、再生和消亡，弱肉强顺，劣汰优胜。正因为竞争，动物得以进化，人类得以发展，社会得以进步。同时，扭曲和变形的竞争也给社会带来了罪恶和灾难，使人们产生了诸多的困惑、迷惘，甚至失落的痛苦。社会发展的历史，印刻着人类竞争的轨迹。

人类竞争的产生有着重要的经济根源和社会根源。在自然经济占统治地位的时代，商品经济很不发达，市场范围狭小。在封建社会的城市里，同行的或手工相近的手工业者组成各种行会，不但阻止外来的手工业者的竞争，而且也限制了本地手工业者相互之间的竞争。当商品经济取代自然经济之后，竞争也得到了飞速的发展。

除了经济的原因之外，人类自身的各种需要也是导致竞争的重要根源之一。需要是人类全部活动的原动力、目的、归宿。它是整个社会进化的“密码表”，社会的发展便是它不断复制和展开的过程，人类的需要从低级层次上升到高级层次，经过了漫长的过程。人类曾有过一个茹毛饮血、刀耕火种的时代。那时的采集与狩猎等，仅仅是为了满足其生存的需要，还没有从意识中把这种行动与安全需要联系起来。只是在农业与畜牧业分离后，一个以人类安全需要为标志的时代才终于到来。

在人类社会的早期，人们为了生存，依靠群体的力量，相互合作，共同对付险象环生的自然界。随着阶级的形成、国家的出现，便产生了维护和谋求国家利益的争斗。这种争斗始终是围绕国家生存、安全与发展需要而展开的。例如，超级大国出于在国际事务中争当霸主的需要，从意识形态、社会制度等方面选择合作伙伴，构建自己的同盟。而埃及与以色列、伊

朗与伊拉克、伊拉克与科威特,以美国为首的北约和南斯拉夫,则是通过诉诸武力来解决关系到国家和民族利益的争端。作为一个现代国家,生存与发展的需求是多方面的,谋求国家利益的手段也是多种多样的。政治外交,经济合作,科技、文化的交流,以及军事行动,其出发点和归宿都集中在国家利益的需要上。

竞争是与人们需要的变化相联系的。人们的需要一方面推动着社会的发展,同时又受社会的制约。需要本身不仅仅受人的意识以及心理和生理的影响,更取决于社会生产的发展状况。例如,原始社会,人们的主要精力用于求生存,即满足生存需要;奴隶社会,减少了采集与狩猎的奔波、危险,从而使人们获得安全感,因而人们要求生活有进一步的保障,人生能得到安全;在以封闭的自然经济为基础的封建社会,人们获得了一种稳定感,当人的生存需要和安全需要有一定的满足后,即要求建立家庭,繁衍后代,安居乐业;随着工厂手工业和大工业的出现,使人类的需要上升到更高的层次。这时,由于商品经济的竞争,人的自尊需要得到充分展现。随之,人的现代竞争意识也开始萌生。

商品经济的运行机制,造就了现代的竞争人格,培植了人类的竞争意识,诸如变革意识、创造精神、开放意识、自由意识、独立意识、自觉的自我意识、“全球”意识等。

二、创新与竞争

当今世界是一个充满竞争的世界,竞争遍布于政治、经济、军事、文化、科技、教育以及日常生活等各个领域。进入20世纪80年代之后,世界高科技竞争日趋激烈,国际社会逐

渐形成了以微电子、信息工程、生物、航天、新能源、新材料为代表的高科技群。高科技正以其巨大的活力改变着传统的社会生产方式和生产结构,向经济和社会各个领域迅速渗透和扩散,并日益成为国与国竞争的主要手段。世界已开始跃入超级竞争的时代。

对此,发达国家和一些新兴工业国家都在纷纷寻求对策,竞相制订和实施投资大、耗时长的高技术研究计划。举世瞩目的世界三大科技发展计划,即日本的“第五代计算机计划”、美国的“星球大战计划”、欧洲的“尤里卡计划”相继问世,就是当今世界高技术竞争达到白炽化的重要标志。高科技的激烈角逐,将对世界未来格局产生重大影响。

而我国,在 20 世纪初,面临的是生死存亡的严酷现实;20 世纪末,面临的是或繁荣或落后的历史选择,面临着从第一次现代化向第二次现代化转移带来的巨大挑战。同时,中国又面临着良好的发展机遇,而实现跨世纪奋斗目标的关键在于科技的进步与知识的更新,这就对我们的改革和创新精神提出了更高的要求。因为,创新是经济增长的动力资源,是社会进步的革命力量,是事业兴衰的决定因素,是国家发展的不竭源泉。因此,完善国家创新系统,提高国家创新能力,大力发展知识经济,建设信息基础设施,已经成为许多国家实现第二次现代化的战略选择。世纪之交的中国应该也一定会抓住机遇,加快发展;世纪之交的青年也一定能够担起重任,有所作为。在“五四”时期,中国青年史无前例地以勇于探索、志于创新的面貌走在时代的前列,他们高扬“民主与科学”的旗帜,激励国人破除头脑中陈旧腐朽的旧思想观念而代之以科学思想和观念,这是创新精神的真谛所在。创新不仅意味着求新,

还意味着求真。当时一部分先进的青年知识分子接受了“共产主义的宇宙观和社会革命论”，并以此为思想武器付诸实践，从而赋予“五四”创新精神革命性的意义。“五四”运动 60 年后的改革开放再次复兴了“五四”创新精神，在世纪末，并且在未来的世纪中，“五四”创新精神仍将发挥愈益重要的作用。80 年后的今天，美好的 21 世纪即将来临，科学技术突飞猛进，知识经济已见端倪，国力竞争日趋激烈。当代青年应当将“五四”创新精神切实地付诸实践，承担起创新精神的历史使命。江泽民总书记讲：“创新是一个民族进步的灵魂，是一个国家兴旺发达的不竭动力。”一个没有创新能力的民族，难以屹立于世界先进民族之林。探索求新是一切有志青年应具备的精神品格，探索求新要有相当的学业做基础。当代青年要充分认识到创新的价值，在科教兴国的发展战略中承担重任。

而创新是建立在竞争的基础之上的。对于我们来说，竞争既是一场挑战，又是一次机遇。天下鼎沸，群雄逐鹿。鹿死谁手，需要激发昂奋的竞争心态，采用技高一筹的竞争策略，砥砺和磨炼竞争者的心理素质。

人生价值的实现，需要竞争。就个人而言，竞争的成功，需要摆脱旧我，铸造新我。这种自我的扬弃，绝不是弃圣绝智、清心寡欲的修身养性，也不是固守旧体、封闭面壁的孤芳自赏，而是崇尚理性，追求知识，努力冲破传统观念的束缚，割断旧的惰性机制套在身上的绳索，勇敢地投入竞争，学习竞争，用现代意识充实自我，完善自身，不断迈向成功的新阶梯。