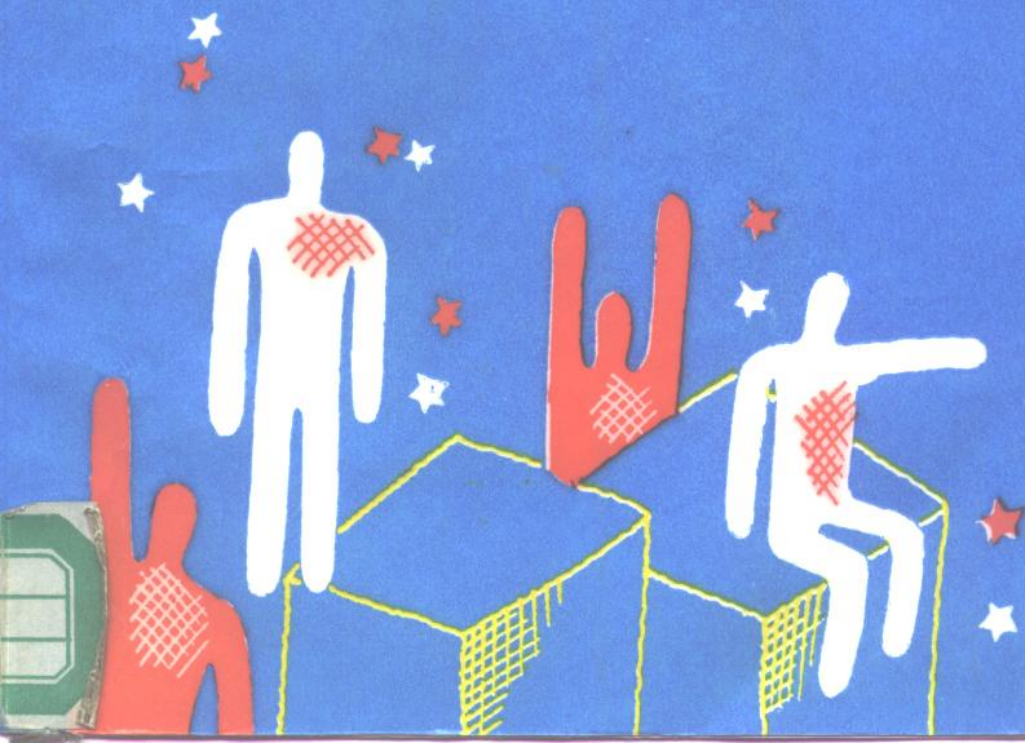


面向21世纪 的人生抉择

——当代人的
精神与
心理调适

刘红松 主编



B849
40

面向21世纪的人生抉择

——当代人的精神与心理调适

主 编	刘红松	
副主编	王灵光	张廷召
	李春华	林延河
	刘细元	

(京)新登字121号

书名：面向21世纪的人生抉择
——当代人的精神与心理调适

著 者：刘红松 主编

出版者：军事译文出版社（北京安定门外黄寺大街乙1号）
（邮政编码：100011）

发行者：新华书店北京发行所

印刷者：北京华新印刷厂

开 本：850×1168毫米1/32

印 张：9.375

字 数：261千字

版 次：1992年4月第1版

印 次：1992年4月第1次印刷

印 数：1—6000册

书 号：ISBN7—80027—242—7/G·55

定 价：5.90元

导 言

刘红松

跨世纪的命题

——从物质富有走向精神富有

改革时代的今日中国，正处在社会由温饱型向小康型变化的重要时代。这是一个集中国人世代代的光荣与梦想而从未相逢的伟大时代，这是一个把中国人从贫穷困苦引向物质富有进而拥有精神富有的崭新时代。

在有了文字记载的几千年的中国，尽管社会的变化天翻地覆、沧海桑田，但就物质生活而言，中国人始终如一而始终未竟的奋斗目标就是吃饱穿暖。无数次的农民起义，最高的理想是“均贫富”而使“耕者有其田”。两千万革命烈士笑饮血场，为的是几万万同胞不再挨饿受冻。物质财富的长期匮乏，使中国人饱尝了无尽的艰辛和苦难。

时至今日，中国人已不必再为了吃饱穿暖去遭受身心的折磨和世人的“白眼”。改革的

神奇力量，结束了多少年来农民“面朝黄土背朝天”而始终未能解决填饱肚子的命运，城镇人紧巴巴过日子的生活向上跃了几个台阶。如今商店的商品：琳琅满目，目不暇接；如今的街道：楼宇林立，鳞次栉比；如今的家庭：堂皇富雅，格调宜人。前几年的万元户，被人羡慕得不得了，如今腰缠万贯的“主”不可胜数。目前，中国的民间“金融资产”已达1.3万亿元。近年来，城乡居民储蓄一直保持着迅猛的增长势头。以年增加额计，1988年为728亿元，1989年为1335亿元，1990年为1887亿元，1991年则达2076亿元。历数当代中国的万新气象，仅仅十几年的时间，中国人跨越了温饱，正勃发生机地向小康型社会迈进。

物质生活的转型是人类社会最基本、最具影响力的变革，必然引起社会全方位震动，其中最深层次、最具活力的影响是精神领域。中国有句古语：“衣食足而知荣辱”，“衣食足而礼仪兴”。一旦物质富有了，人们就希冀活得轻松、舒适、潇洒，如今的文化消费、健身消费和怡情消费的兴起，昭示着人们新的精神追求。位于北京骡马市大街的“凤凰摄影厅”门口，自打去年春天开办儿童艺术明星以来，几乎天天有人排队等候照像。人太多了，照不过来，只好来了“中国特色”：发号，每天50号，多了不照。照像需要钱，钱嘛！正如一位妇人所道：“这点钱算什么，一套也就20来块，可人家照得那么艺术，孩子见了那么高兴，这不就得了，人活着图个啥？”花钱买快乐，花钱买吉利，花钱买新鲜，花钱图个轻松，在如今已是司空见惯的事。当重庆移动电话特殊号码908888，拍卖成高价高达5万元的时候，当礼仪电报每年以50%强的速度递增并风靡上海的时候，当礼品鲜花从广州一路北上，芳香飘遍神州大地之时，人们所得到的决不仅仅是怡情，不仅仅是“讨个乐子”，而是在追求精神境界的至美状态和人格层次的提高。

当我们屹立在世纪之交的门槛，当我们告别饱经沧桑的艰难岁月，当我们迈向小康生活的新起点，便会发现一个跨世纪的命题——人们在物质逐渐富有后，如何走进璀璨绚丽的精神世界？如何

读好人类心理这本被马克思称之为“独特的敞开的书”？

然而，面对90年代的改革大潮和现时代激昂快速的生活节律，人的精神世界和心理王国受到了现实的挑战。摆在人们面前的是希望与痛苦并存，绝望与机遇并存，苦难与磨砺并存，光荣与梦想并存。面对商品经济的竞争，面对优胜劣败，许多人缺乏承受力，缺乏适应性，于是便产生了竞争的痛苦。这种痛苦不仅仅是压抑的痛苦，不仅仅是寂寞的痛苦，不仅仅是失利的痛苦，有时还是一种不合理的痛苦。现实生活中，人们的竞争愿望与现实可能常常发生冲突而使美好憧憬化为泡影。这样，伴随着愿望的落空和心理挫折的出现，随之也会出现失望、悲观、烦恼、焦虑、抑郁、怨恨、愤怒、孤独等消极的情绪。严重的消极情绪会使心理失衡从而导致个人与社会生活的失调，使得自身生活的频率难于和社会生活的频率同步，个人生活的节拍难以融合到社会洪流中去。

同时，激昂的现代生活，酿造了人们普遍的精神紧张。纵观人类历史，精神紧张是一个古老的现象，原始人在危险的狩猎、采集时，在受暑挨冻时，在相互攻击而受伤流血时，在身患疾病时，也曾产生过精神紧张的现象。但是，现代人的生活节律不能与原始人甚至古人同日而语。

诺贝尔奖金获得者杜博斯教授在《健康与疾病》一书中描绘过现代人的生活节奏。他认为：“现代人已经不那么需要防御食肉动物和蛇，也不那么需要对抗严寒天气、食物缺乏的窘境及其他有伤身体的危险，但他们必须应付的是时刻表、交通、噪声、拥挤、竞争以及其他人为的紧张环境。与主要只是操心狩猎和采集食物的原始人时代相比，现代人社会的相互交往和社会需求都复杂得多，因此现代社会生活也要紧张得多！”

现时代激昂的快速的生活节律，既锻造了人们的进取心、耐力和韧性，同时也付出了高昂的心理代价。美国的《托萨世界报》报导说：今日社会，赴医就诊的病人之中，估计有60%其实并无特殊疾病，只不过感受痛苦而已。据美国心理健康资料中心统计，近数

年美国产业界有关人员因在竞争中受到心理压力导致的生产力下降每年平均达170亿美元之巨！

精神紧张引起工作效率降低、情绪失控、自制力下降、记忆力减退、知觉迟钝等心理功能的全面衰退。有人曾调查214名因车祸受伤的驾驶员，发现他们在受伤前有较多的心理刺激，与对照组相比，这类刺激有显著的频度差异。另外一个调查表明，在97名因车祸受伤或致死的驾驶员中，20%在受伤前6小时内发生过急剧的情绪变化。可见，精神紧张引起的后果有多么严重！

在急剧变化的当今时代，各个领域的竞争愈演愈烈，人们已越来越感受到精神紧张的威胁，于是，近年来，越来越多的人不得不承认自己已患了“心病”，发现有求“心药”的必要了。于是，心理咨询这一陌生的名词开始走进人们生活中。几乎与此同时，借助现代通讯工具为媒介的心理咨询热线，伸向各个年龄层次的人群，架起了一座座沟通心灵的桥梁。“心理咨询热”的产生，理应是一种社会进步。越来越多的人勇于面对自身的心理疾患叩开心理咨询之门，显示了人们努力调适心理状态，迎接社会挑战，追求精神健康和富有的观念变革及实践探索。

一个社会的进步，看是不是真正重视人；重视人，看是不是真正重视人的精神与人的意愿；人的解放，才是生产力的根本解放。由温饱型走向小康型的跨世纪的时代，必将是一个重视人的精神与心理调适的全面发掘人的潜能的新时代，必将是一个高度满足人的物质与文化需求而使人得到充分解放的新时代。

面向21世纪的中国人，努力走出精神领域和心理世界的误区，创造和享受美好的人生吧！

目 录

第1篇

攀登事业的奇峰

1·1 人生的目标效应·····	(1)
1·2 正确进行成才设计·····	(3)
1·3 锻造成才的心理品质·····	(5)
1·4 自学成才的技法·····	(8)
1·5 事业成功与天才·····	(10)
1·6 成功与机遇·····	(12)
1·7 事业成功者的人格偏异·····	(14)
1·8 科学利用生物节奏·····	(16)
1·9 事业成功与科学预见·····	(19)
1·10 妨碍成才的社会心理因素·····	(20)
1·11 克服自卑心理·····	(23)
1·12 面对嫉妒·····	(25)
1·13 嫉妒带来的后果·····	(26)
1·14 嫉妒心理的防治·····	(28)

第2篇

走上致富之道

- 2·1 “萝卜白菜，各有所爱”与销售策略…………… (31)
- 2·2 “黄裙子旋风”与捕捉时尚…………… (33)
- 2·3 激发购买欲望…………… (34)
- 2·4 提高经营决策的有效性…………… (36)
- 2·5 把握消费者对未来市场的新需求…………… (38)
- 2·6 商品定价的秘诀…………… (40)
- 2·7 广告的妙用…………… (42)
- 2·8 根据游客的需求做好服务工作…………… (45)
- 2·9 商品颜色与促销…………… (46)
- 2·10 善待不同消费心理的顾客…………… (48)
- 2·11 提防奸商使花招…………… (50)
- 2·12 讲价的“要诀”…………… (51)
- 2·13 尽量减少购买风险…………… (52)
- 2·14 什么样的旅游商品受欢迎…………… (54)
- 2·15 经营谈判策略…………… (56)
- 2·16 国际市场竞争策略…………… (59)

第3篇

寻觅美的生活

- 3·1 美感是什么…………… (63)
- 3·2 “马二先生游西湖”说明了什么…………… (65)
- 3·3 动物园内观看猴子的人一般要比
 观看其它动物的多…………… (66)

3·4 人在愉快幸福时, 大地山河也随着扬眉带笑·····	(68)
3·5 生活中巧妙地运用色彩·····	(70)
3·6 绿色原野上穿红衣服特别显眼·····	(72)
3·7 人们的衣着打扮总是“喜新厌旧”·····	(74)
3·8 穿着打扮与形象美·····	(75)
3·9 烫发为什么给人美感? 烫发时如何选择发型·····	(77)
3·10 美的环境对人心理的影响·····	(78)
3·11 布置住房的美学艺术·····	(80)
3·12 情人眼里出西施·····	(82)
3·13 解除“长相丑”的苦恼·····	(84)
3·14 培养自己的幽默感·····	(86)
3·15 成为音乐的知音·····	(87)
3·16 学会欣赏人体艺术·····	(90)
3·17 使广告画增强美的感染力·····	(92)
3·18 巧妙运用朦胧美设计商品橱窗·····	(94)
3·19 按自己的体型购买衣裤·····	(96)
3·20 利用错觉装扮服饰美·····	(97)
3·21 自我暗示促进心理美容·····	(98)

第4篇

选择适应个性的职业

4·1 高考考生如何选择专业·····	(101)
4·2 什么样的人适合当医生·····	(103)
4·3 业务能力强的人能否当好企业领导·····	(105)
4·4 营业员的职业修养·····	(107)
4·5 打破职业兴趣的饱和状态·····	(109)
4·6 做好就业前的心理准备·····	(110)
4·7 善于使用服饰“语言”·····	(112)

- 4·8 从幼儿园教师不显老谈起.....(114)
- 4·9 如何看待真正的男子汉.....(115)
- 4·10 “集邮热”透视.....(118)

第5篇

编织人际交往的社会之网

- 5·1 结好“人缘”.....(120)
- 5·2 缩短人际关系的心理距离.....(122)
- 5·3 克服人际知觉失真.....(123)
- 5·4 在交往中走出孤独的困境.....(125)
- 5·5 交际中的应答技巧.....(127)
- 5·6 提高言语的魅力.....(129)
- 5·7 利用笑增进交往.....(130)
- 5·8 和领导合不来的处置艺术.....(132)
- 5·9 生活中的“绰号”现象.....(134)
- 5·10 劝说对方的技巧.....(136)
- 5·11 消除“人言”的恐惧.....(137)
- 5·12 深化你们的朋友关系.....(139)
- 5·13 帮助朋友从苦恼伤痛中解脱出来.....(141)

第6篇

探索人类的情爱之谜

- 6·1 学会确定择偶标准.....(143)
- 6·2 怎样知道自己被他人所爱.....(145)
- 6·3 丘比特神箭该怎样射出.....(146)
- 6·4 友善回报“不中意”求爱者.....(147)
- 6·5 在不相爱时分手的技法.....(148)

6.6 爱之梦一旦幻灭·····	(149)
6.7 学会预测未来家庭的美满程度·····	(150)
6.8 奏响美满的婚礼进行曲·····	(152)
6.9 开发婚姻的内在潜力·····	(153)
6.10 防止婚后夫妻感情淡如水·····	(154)
6.11 正确处理夫妻冲突·····	(155)
6.12 性心理卫生·····	(157)
6.13 家务劳动的心理调适方法·····	(159)
6.14 牛郎织女的感情维系·····	(161)
6.15 假如你是先结婚,后恋爱·····	(162)

第7篇

建立身心健康的全新生活模式

7.1 心理卫生的兴起·····	(163)
7.2 身体没病就是健康吗·····	(165)
7.3 心理因素是否诱发身体疾病·····	(166)
7.4 火爆脾气的人与高血压冠心病·····	(169)
7.5 忧郁压抑者谨防癌症·····	(170)
7.6 情绪与消化性溃疡的关系·····	(171)
7.7 心理矛盾是否导致皮肤病·····	(173)
7.8 心理紧张与头痛·····	(174)
7.9 情绪紊乱是否导致支气管哮喘发作·····	(175)
7.10 酒对身心健康的妨碍·····	(176)
7.11 矫治攻击型人格障碍·····	(177)
7.12 性变态的治疗·····	(179)
7.13 强迫症的矫治方法·····	(180)
7.14 怕见生人的矫治方法·····	(182)
7.15 儿童多动症的治疗·····	(183)

7·16 精神病人的照顾·····	(185)
7·17 矫正口吃·····	(186)
7·18 溺爱是否导致依赖型人格障碍的发生·····	(188)
7·19 善于控制内心的焦虑·····	(190)
7·20 情绪紧张时的放松训练·····	(191)
7·21 学会制怒·····	(195)
7·22 使用“情绪吸尘器”·····	(196)
7·23 女主人的“委屈”·····	(198)
7·24 手淫的戒除·····	(200)

第8篇

烘托家庭的“太阳”

8·1 “胎教”何用之有·····	(201)
8·2 婴儿的能力与开发·····	(203)
8·3 早期教育与孩子的身心健康·····	(204)
8·4 幼儿任性的矫治·····	(206)
8·5 面对孩子的“撒谎”·····	(208)
8·6 孩子入园要注意些什么·····	(209)
8·7 面对孩子的提问·····	(211)
8·8 天才儿童可以培养吗·····	(212)
8·9 超常儿童的心理特征·····	(213)
8·10 善待低能儿童·····	(215)
8·11 初中学生顽皮是怎么回事·····	(216)

第9篇

探究女性的神秘世界

9·1 当女孩的“青春信息”悄悄降临时·····	(219)
--------------------------	-------

9.2 消除“经前紧张”	(221)
9.3 少女的风度	(223)
9.4 发挥女性个性的魅力	(224)
9.5 当丈夫有了外遇后	(225)
9.6 正确处理婆媳关系	(227)
9.7 被强奸妇女的心理调节	(229)
9.8 女青年的人身安全保护	(230)
9.9 “女强人”的处世艺术	(232)
9.10 安全渡过妇女更年期	(234)
9.11 消除“家庭空巢综合症”	(235)

第10篇

浇灌老年王国的常青之树

10.1 面对无可抗拒的老年现实	(237)
10.2 延缓和弥补记忆力的衰退	(239)
10.3 老年期的性生活	(241)
10.4 克服老年的心理回归	(242)
10.5 延缓心理衰老	(244)
10.6 老年人的社会适应	(246)
10.7 老年丧偶的处置方法	(248)
10.8 老年器质性精神病的诊断	(249)
10.9 养老的心理艺术	(250)
10.10 顺利渡过更年期	(253)
10.11 创造最佳的生活环境	(254)
10.12 十望长寿歌	(256)

第11篇

学会认识你自己

- 11·1 身心健康自测..... (257)
- 11·2 心理衰老自测..... (261)
- 11·3 处世能力自测..... (264)
- 11·4 紧张程度自测..... (266)
- 11·5 交往能力自测..... (267)
- 11·6 消费习惯自测..... (268)
- 11·7 情绪的自我诊断..... (270)
- 11·8 自制能力自测..... (272)
- 11·9 意志状况自测..... (273)
- 11·10 创造力自测..... (275)
- 11·11 恋爱观自测..... (276)
- 11·12 婚姻观自测..... (280)

后 记

第1篇 攀登事业的奇峰

事业成功，这个神奇而绚丽的字眼！多少人为之寻觅，多少人为之探索；多少人为之感叹，多少人为之向往；多少人为之兴奋，多少人为之悲哀……。它，既令人憧憬、追求，却又给人以一种可望而不可即的幻觉。

古往今来，曾有多少天才者在一生的追求中仅是昙花一现便悄无声息；又有多少勤奋者劳而无功，默默无闻；而同时，又有些人经历刻意的追求，最终得予实现自己生平的愿望。到底，这其中的奥秘是什么：灵感？机遇？智慧？毅力？！……

在改革的大潮中，有无数志士仁人，都不想枉度人生，祈盼事业的成功。但究竟，在这条走向事业成功的道路上存有多少艰难险阻，蕴含着多少制约发展的心理潜因？我们又应该怎样认识并利用现实中各式各样的条件，充分地发掘自己的潜能，进而走出光辉灿烂的人生呢？

1.1 人生的目标效应

目标的力量是神奇的！

1942年，美国洛杉矶郊区有个没见过世面的15岁少年约翰·戈达德，他将自己一生想干的大事列了一张表，题名为“一生的志愿”。表上列有：“到尼罗河、亚马逊河和刚果河探险；登上埃佛勒斯峰（珠峰）、乞力马扎罗山和麦特荷思山；驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马；探访马可·波罗和亚历山大一世走过的道路；重演一部《人猿泰山》那样的电影；驾驶飞行器起飞降落；读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作；谱一部乐曲，写一本书；游览全

世界的每一个国家；结婚生孩子；参观全球……”每一项都编了号，一共有127个目标。到1985年，戈达德在经历了18次死里逃生的冒险和无数个难以想象的困难后，已经达到了其中的106个目标，他获得了很大的成功，享有探险家的崇高荣誉，成为英国皇家地理协会会员和纽约探险家俱乐部的成员。戈达德的成功，一方面离不开现代社会所提供的种种条件，同时也在很大程度上也与他少年时代定的目标有关。

这里，我们可以列举被人们视为传奇式的“皮格马利翁效应”，看看目标对人生的发展是何等重要！

相传古希腊塞浦路斯岛有一位年轻的王子，名叫皮格马利翁，他酷爱艺术，雕塑了一尊女神像。对于自己的得意之作，他爱不释手，整天含情脉脉地注视着它。天长日久，女神像终于复活了，做了他的妻子。这种期待的力量被心理学家称之为“皮格马利翁效应”。然而，这种神话传说在现代心理学家的手中变成了现实。1968年，美国一所小学接受了著名心理学家罗森塔尔和雅可卜生的“发展预测”的心理实验。他们从1—6年级各选了3个班进行测验，事后开了一份“有最佳发展前途者”的名单，交给任课教师，并告之说：“估计这些学生将会表现出显著进步。”老师们乍看这份名单，其中有的是一般学生，个别的还是差生，颇感意外。

8个月以后，这两位心理学家重新来到这所学校，进行复试。结果，凡是他们提出的那份名单里的学生，个个学习成绩都比其他学生进步快，性格活泼开朗，求知欲望强，老师给予了很高的评价。原来这是一次心理实验。8个月前的那次“发展预测”不过是从点名簿上随意抄了些学生名单而已。然而，它却起了良好的期待效应。他们之所以能够利用“权威性的谎言”，就是发挥了期待的隐形目标作用。当教师一旦认为孩子是好孩子的时候，那个孩子的一举一动都看得顺眼，因而就有可能在潜移默化之中给予良好的激励，把殷切的希望和爱的暖流注入学生的心田，使他们自尊、自爱、自重、自强，激励他们奋发向上，从而在人际竞争中成为强