

# 東方 處世韜略

——現代人心理實戰700題

戰立克 主編

揚起成功的風帆，駛向勝利的彼岸

——《韜略》伴君一生

西方的哲理，東方的智謀，現代人韜略

——《處世》與您同在

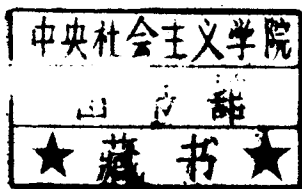
TAC

76398

# 东方之星战略

——现代人心理实战700题

战立克 主编



农村读物出版社

1990·北京

• 社会人生书系 •

明  
东  
方  
1

## 东方处事韬略

——现代人心理实战700题

主 编： 战立克

责任编辑： 王 云

\*

农村读物出版社出版

秦皇岛市卢龙印刷厂印刷

新华书店首都发行所发行

\*

787×1092毫米1/32 38.75印张 860千字

1990年2月第1版 1990年2月卢龙第1次印刷

ISBN 7-5048-0985-3/B·37 定价：17.00元

|   |   |     |     |     |
|---|---|-----|-----|-----|
| 主 | 编 | 战立克 |     |     |
| 副 | 主 | 编   | 黄仁发 | 王效道 |
| 编 | 著 | 者   | 黄仁发 | 战立克 |
|   |   |     | 洪德厚 | 王效道 |
|   |   |     | 赵凯  | 汤建南 |
|   |   |     | 张荣华 | 宗彝  |
|   |   |     | 苏可心 | 博姑  |

书名题字 玉云光

## 序

近10年来，心理科学普及工作的发展极为迅速，随之心理学通俗读物也日益增多，其中不乏好书。然而，也存在着一个明显的通病，即雷同者居多，具特色者少。这使读者不是感到深奥难懂，就是觉得浅不解“渴”。这就要求我们心理学工作者深入实际搞科研，在实践中出成果、出理论，而不是照搬老套子；在著作风格上也应不拘一格，而避免千篇一律。本书作者们在这方面进行了有益的探索，做出了卓有成效的努力。这在本书中得到了充分体现。战立克同志及本书全体作者均从事心理科学普及工作多年，通过长期合作，共同探讨，汲取国内外大量心理学科普读物成功之处，避开其不足的地方，形成了自己的著作的独特风格。本书集中表现了这一风格。

本书思想活跃，立意新颖。以人生为轴，以思辨性、反思性、知识性为线索，围绕成功之要素，持心理、社会之解剖刀层层剖析，既阐明基本原理，又面对普遍存在的问题进行诱导。

本书理论联系实际，讲究实用。寓深刻理论于现实生活，采用促膝谈心的语气，与读者一起探讨真理，思索人生，追求生活的真善美，使读者在轻松中得到启迪，在亲切中顿获醒悟，从而产生物质文明和精神文明建设的动力。

本书结构合理，查阅方便。全书分14篇，近700题，内

容丰富，条理井然。全书广铺侧面，面面相叠，串成整体，形成一个合理的结构体系，使之具有查阅方便，答疑明确的特点，读者不仅可系统阅读，从中获得多方面的知识，而且能随时根据需要查阅有关章节，以解工作、学习和生活中所遇之疑难。

总之，本书是有志成功者的良师益友，是在通往成功的道路上劈荆斩棘的锋利武器，是达到成功的彼岸的风帆。它对宣传辩证唯物主义世界观，普及心理科学知识，帮助青年进行自我完善，都会起到一定的作用。

全国政协委员  
中国社会心理学会副会长  
北京师范学院教授

**林 传 鼎**

1989年元月24日

# 目 次

---

## 点石成金

1. 醒世·成功篇 ( 3 )
  2. 学习·智慧篇 ( 18 )
  3. 技能·创造篇 ( 109 )
- 

## 洞悉人伦

4. 情绪·立志篇 ( 193 )
  5. 人格·品格篇 ( 275 )
- 

## 畅游情海

6. 交往·友谊篇 ( 375 )
  7. 恋爱·婚姻篇 ( 467 )
  8. 家庭·社会篇 ( 588 )
- 

## 砥砺前行

9. 劳动·管理篇 ( 671 )
  10. 消费·经营篇 ( 763 )
  11. 文体·审美篇 ( 844 )
- 

## 走向卓越

12. 儿童·发育篇 ( 929 )
13. 青年·成熟篇 ( 1011 )
14. 中老年·保健篇 ( 1124 )

# 目 录

## 点石成金

### 1. 醒世·成功篇

- 1•1 实现目标的满足感——成功之真谛…………… ( 3 )
- 1•2 有志竟成——愿望和目标是成功的条件之一…………… ( 5 )
- 1•3 越是艰险越向前  
——意志力和挑战性是成功的条件之二…………… ( 7 )
- 1•4 万事的开端——信息是成功的条件之三…………… ( 8 )
- 1•5 洞悉未来——预见力是成功的条件之四…………… ( 9 )
- 1•6 “有计划者治人，无计划者治于人”  
——计划能力是成功的条件之五…………… ( 10 )
- 1•7 取之不尽的财宝——创造能力是成功的条件之六…………… ( 11 )
- 1•8 失于判断将一事无成——判断力是成功的条件之七…………… ( 12 )
- 1•9 锲而不舍 水滴石穿  
——意志的坚韧性是成功的条件之八…………… ( 12 )
- 1•10 鼓足勇气 付诸行动  
——勇于实践是成功的条件之九…………… ( 13 )
- 1•11 领导艺术是根本关键  
——领导能力是成功的条件之十…………… ( 14 )
- 1•12 得人心者正在成功  
——交际能力是成功的条件之十一…………… ( 15 )
- 1•13 经营之道是一门艺术  
——经营能力是成功的条件之十二…………… ( 16 )
- 1•14 旺盛的精力来源于健康的身体  
——身心健康是成功的条件之十三…………… ( 17 )

## 2. 学习·智慧篇

|                                  |        |
|----------------------------------|--------|
| 2·1 人类怎样继往开来——学习的心理真谛 .....      | ( 18 ) |
| 2·2 “要我学”与“我要学”——谈学习动机 .....     | ( 20 ) |
| 2·3 从乐趣到志趣——学习兴趣的培养 .....        | ( 21 ) |
| 2·4 “守财”与“理财”——学习的效率 .....       | ( 23 ) |
| 2·5 春风得意马蹄疾——心理状态与学习效率 .....     | ( 24 ) |
| 2·6 点石成金——学习方法浅谈 .....           | ( 26 ) |
| 2·7 山穷水尽疑无路——学习曲线 .....          | ( 28 ) |
| 2·8 移花接木——学习迁移 .....             | ( 30 ) |
| 2·9 一目十行——读书心理分析 .....           | ( 32 ) |
| 2·10 考试怯场怎么办？——考试心理分析之一 .....    | ( 33 ) |
| 2·11 怎样提高考试的命中率？——考试心理分析之二 ..... | ( 35 ) |
| 2·12 智力·创造力·个性——智慧心理结构 .....     | ( 37 ) |
| 2·13 人类智慧的门户——注意——智慧要素之一 .....   | ( 39 ) |
| 2·14 一心能两用吗？——注意的品质 .....        | ( 40 ) |
| 2·15 话说纪昌学射——注意力的培养 .....        | ( 42 ) |
| 2·16 人类智慧的基础——观察——智慧要素之二 .....   | ( 43 ) |
| 2·17 苏东坡错改菊花诗——谈有效观察 .....       | ( 44 ) |
| 2·18 洞若观火——观察力的培养 .....          | ( 47 ) |
| 2·19 人类智慧之母——记忆——智慧要素之三 .....    | ( 48 ) |
| 2·20 记不住怎么办？——谈有效记忆 .....        | ( 50 ) |
| 2·21 好记性不如烂笔头——关于遗忘问题 .....      | ( 52 ) |
| 2·22 学而时习之——克服遗忘的方法：复习 .....     | ( 54 ) |
| 2·23 从结绳而治谈起——记忆术 .....          | ( 56 ) |
| 2·24 人类智慧的核心——思维——智慧要素之四 .....   | ( 57 ) |
| 2·25 我知道，就是说不出口——思维与语言 .....     | ( 59 ) |
| 2·26 愚者千虑，必有一得——思维效率浅析 .....     | ( 61 ) |
| 2·27 一泻千里与千荡百回——解题的思维活动 .....    | ( 63 ) |
| 2·28 豁然开朗与尝试错误——解题的心理分析 .....    | ( 64 ) |
| 2·29 行成于思——思维品质的培养 .....         | ( 66 ) |
| 2·30 人类智慧的翅膀——想象——智慧要素之五 .....   | ( 67 ) |
| 2·31 依样画葫芦——再造想象 .....           | ( 69 ) |

|      |                          |         |
|------|--------------------------|---------|
| 2·32 | 异想天开——创造想象·····          | ( 71 )  |
| 2·33 | 到月球上荡秋千——想象力的培养·····     | ( 73 )  |
| 2·34 | 考试得分与智力水平——知识与智力·····    | ( 74 )  |
| 2·35 | 流体与晶体——两种智力·····         | ( 76 )  |
| 2·36 | 人以群分——智力类型·····          | ( 78 )  |
| 2·37 | 五个指头不一样长——智力个别差异·····    | ( 79 )  |
| 2·38 | 男比女聪明吗?——智力性别差异·····     | ( 81 )  |
| 2·39 | 江郎才尽——智力的发展·····         | ( 83 )  |
| 2·40 | 比比谁聪明——智力测验·····         | ( 85 )  |
| 2·41 | 种瓜得瓜——智力能遗传吗?·····       | ( 87 )  |
| 2·42 | “神童”在哪里?——超常儿童的识别·····   | ( 89 )  |
| 2·43 | “神童”还须“神力”——超常儿童的教育····· | ( 90 )  |
| 2·44 | 真有“笨蛋”吗——低常儿童问题·····     | ( 93 )  |
| 2·45 | 天生我材必有用——低常儿童的特点和教育····· | ( 95 )  |
| 2·46 | 大器就是晚成——智慧的晚熟·····       | ( 97 )  |
| 2·47 | 龙马精神海鹤姿——智慧活动的最佳时期·····  | ( 99 )  |
| 2·48 | 不失时机育英才——早期教育·····       | ( 101 ) |
| 2·49 | 趁热打铁与亡羊补牢——教育与智力的发展····· | ( 103 ) |
| 2·50 | 有教无类——皮格马利翁效应·····       | ( 105 ) |
| 2·51 | 零岁前的超早期教育——胎教问题·····     | ( 106 ) |

### 3. 技能·创造篇

|      |                         |         |
|------|-------------------------|---------|
| 3·1  | 动作系统自动化——技能的真谛·····     | ( 109 ) |
| 3·2  | 拳练千遍技自精——技能的形成·····     | ( 111 ) |
| 3·3  | 他山之石可攻玉——技能的迁移·····     | ( 112 ) |
| 3·4  | 龙虎狭路争高下——技能的干扰·····     | ( 114 ) |
| 3·5  | 耕耘收获话“高原”——练习曲线(一)····· | ( 115 ) |
| 3·6  | 易乎难乎谈“快慢”——练习曲线(二)····· | ( 118 ) |
| 3·7  | 势难避免说“起伏”——练习曲线(三)····· | ( 119 ) |
| 3·8  | 似有似无讲“极限”——练习曲线(四)····· | ( 120 ) |
| 3·9  | 心意到处方有效——练习的条件·····     | ( 122 ) |
| 3·10 | 以毒攻毒莫子毒——技能与习惯·····     | ( 124 ) |
| 3·11 | 假如人类不创造——创造的真谛·····     | ( 125 ) |

|      |                              |         |
|------|------------------------------|---------|
| 3·12 | 三种境界——创造过程心理分析·····          | ( 127 ) |
| 3·13 | 光芒四射的太阳——发散思维·····           | ( 128 ) |
| 3·14 | 船翻未必老大多——集中思维·····           | ( 130 ) |
| 3·15 | 逆向思维——提高创造力的一种思维方法·····      | ( 132 ) |
| 3·16 | 闭眼看的“万花筒”——梦的启示·····         | ( 134 ) |
| 3·17 | 可遇不可求——灵感踪迹·····             | ( 135 ) |
| 3·18 | 马祖大师一脚踢——顿悟起由·····           | ( 137 ) |
| 3·19 | 唯可意会难言传——直觉一谈·····           | ( 139 ) |
| 3·20 | 奕棋大师有法宝——直觉二谈·····           | ( 140 ) |
| 3·21 | 何以取此而舍彼——直觉三谈·····           | ( 142 ) |
| 3·22 | 急中生智——提高创造力的方法之一·····        | ( 143 ) |
| 3·23 | 茅草·鲁班·锯子——原型的启发·····         | ( 145 ) |
| 3·24 | 肿瘤会诊求良策——技术的考虑·····          | ( 147 ) |
| 3·25 | 得火之后继以油——逻辑功能一谈·····         | ( 149 ) |
| 3·26 | 斜塔实验之反思——逻辑功能二谈·····         | ( 151 ) |
| 3·27 | 玛丽·劳森好家规——安全感和自由感·····       | ( 153 ) |
| 3·28 | 皮匠合成诸葛亮——创造的群体作用·····        | ( 155 ) |
| 3·29 | 其实依旧难划一——创造的个体自由·····        | ( 156 ) |
| 3·30 | 蜡烛问题——创造性解决问题技能训练之一·····     | ( 158 ) |
| 3·31 | 九点问题——创造性解决问题技能训练之二·····     | ( 159 ) |
| 3·32 | 洞悉未来——创造者必备素质之一：预见力·····     | ( 161 ) |
| 3·33 | 目标意识——创造预见力培养之一·····         | ( 162 ) |
| 3·34 | 小处着眼——创造预见力培养之二·····         | ( 164 ) |
| 3·35 | 乘法思考——创造预见力培养之三·····         | ( 166 ) |
| 3·36 | 对事物的准确断定——创造者必备素质之二：判断力····· | ( 167 ) |
| 3·37 | 一叶落而知天下秋——创造判断力培养之一·····     | ( 169 ) |
| 3·38 | 从大处着眼——创造判断力培养之二·····        | ( 170 ) |
| 3·39 | 时不再来——创造者必备素质之三：时间观念·····    | ( 172 ) |
| 3·40 | 有计划地集中精力工作——利用时间诀窍之一·····    | ( 173 ) |
| 3·41 | 今日事今日毕——利用时间诀窍之二·····        | ( 175 ) |
| 3·42 | 克服“沉湎行动”——利用时间诀窍之三·····      | ( 177 ) |
| 3·43 | 千里之行，始于足下——创造者必备素质之四：实践····· | ( 178 ) |

|      |                     |         |
|------|---------------------|---------|
| 3·44 | 手脑并用——实践的成功要诀·····  | ( 180 ) |
| 3·45 | 思维扩散法——创造技法之一·····  | ( 181 ) |
| 3·46 | 脑激荡术——创造技法之二·····   | ( 183 ) |
| 3·47 | 类比发明法——创造技法之三·····  | ( 184 ) |
| 3·48 | 假想性推测法——创造技法之四····· | ( 186 ) |
| 3·49 | 智力激励法——创造技法之五·····  | ( 187 ) |
| 3·50 | 希望点列举法——创造技法之六····· | ( 189 ) |

## 洞悉人伦

### 4. 情绪·立志篇

|      |                              |         |
|------|------------------------------|---------|
| 4·1  | 情，波也——情的心理实质（一）·····         | ( 193 ) |
| 4·2  | 情，体验也——情的心理实质（二）·····        | ( 195 ) |
| 4·3  | 焦大不爱林妹妹——情的社会性·····          | ( 197 ) |
| 4·4  | 情绪·情感·情操——情的层次·····          | ( 198 ) |
| 4·5  | 乐极生悲，苦尽甜来——情的两极性·····        | ( 199 ) |
| 4·6  | 人类的活动能源——情的功能·····           | ( 201 ) |
| 4·7  | 人情如指纹——人情的异同·····            | ( 202 ) |
| 4·8  | 一场惊心动魄的斗牛试验——情的机制史话琐谈·····   | ( 204 ) |
| 4·9  | 巴甫洛夫的动型理论——情的机制理论之一·····     | ( 206 ) |
| 4·10 | 沙赫特的三因素理论——情的机制理论之二·····     | ( 207 ) |
| 4·11 | 情动于内——情的机体内部状态·····          | ( 209 ) |
| 4·12 | 情表于外——情的机体外部状态·····          | ( 212 ) |
| 4·13 | 暴风骤雨——情的状态之一，激情·····         | ( 214 ) |
| 4·14 | 和风细雨——情的状态之二，心境·····         | ( 215 ) |
| 4·15 | 急中生智——情的状态之三，应激·····         | ( 216 ) |
| 4·16 | 看“岳飞与秦桧”时——情的社会内容之一：道德感····· | ( 218 ) |
| 4·17 | 读“武松打虎”时——情的社会内容之二：美感·····   | ( 220 ) |
| 4·18 | 金玉冠的鉴定——情的社会内容之三：理智感·····    | ( 221 ) |
| 4·19 | 喜乐——情的形式之一·····              | ( 222 ) |
| 4·20 | 喜乐与事业——情的形式之一续·····          | ( 224 ) |
| 4·21 | 常乐——情的形式之一再续·····            | ( 226 ) |

|      |                               |         |
|------|-------------------------------|---------|
| 4·22 | 悲哀——情的形式之二·····               | ( 227 ) |
| 4·23 | 悲哀与事业——情的形式之二续·····           | ( 228 ) |
| 4·24 | 忌愁——情的形式之二再续·····             | ( 230 ) |
| 4·25 | 愤怒——情的形式之三·····               | ( 231 ) |
| 4·26 | 愤怒与事业——情的形式之三续·····           | ( 233 ) |
| 4·27 | 制怒——情的形式之三再续·····             | ( 234 ) |
| 4·28 | 恐惧——情的形式之四·····               | ( 236 ) |
| 4·29 | 恐惧与事业——情的形式之四续·····           | ( 237 ) |
| 4·30 | 除恐——情的形式之四再续·····             | ( 239 ) |
| 4·31 | 杂情种种——复合情感·····               | ( 240 ) |
| 4·32 | 多种反向情绪共生——复合情感续·····          | ( 243 ) |
| 4·33 | 情极百病增——情绪与健康(一)·····          | ( 244 ) |
| 4·34 | 情舒百病除——情绪与健康(二)·····          | ( 246 ) |
| 4·35 | 你的情绪健康吗?——情绪的健康与异常·····       | ( 248 ) |
| 4·36 | 你的最佳情绪在何时?——情绪的生物节律·····      | ( 250 ) |
| 4·37 | 人若无志,与禽兽同类——意志心理浅谈·····       | ( 252 ) |
| 4·38 | 人奇志坚——意志过程心理分析·····           | ( 254 ) |
| 4·39 | “有志者事竟成”析——意志过程心理分析续·····     | ( 255 ) |
| 4·40 | “生于忧患而死于安乐”析——意志过程心理分析再续····· | ( 257 ) |
| 4·41 | 要自觉,不要他觉——立志要素之一·····         | ( 258 ) |
| 4·42 | 要果断,不要武断——立志要素之二·····         | ( 260 ) |
| 4·43 | 要自制,不要任性——立志要素之三·····         | ( 261 ) |
| 4·44 | 要坚韧,不要顽固——立志要素之四·····         | ( 263 ) |
| 4·45 | 要灵活,不要固执——立志要素之五·····         | ( 264 ) |
| 4·46 | 要艰苦,不要安逸——立志要素之六·····         | ( 266 ) |
| 4·47 | 要淡泊,不要利禄——立志要素之七·····         | ( 267 ) |
| 4·48 | 正确认识客观世界——情与意的心理调适之一·····     | ( 268 ) |
| 4·49 | 正确认识主观世界——情与意的心理调适之二·····     | ( 270 ) |
| 4·50 | 正确认识人生道路——情与意的心理调适之三·····     | ( 272 ) |

## 5.人格、品格篇

|     |                              |         |
|-----|------------------------------|---------|
| 5·1 | 人心不同,各如其面——人格浅谈(一)·····      | ( 275 ) |
| 5·2 | 人格是遗传和环境与教育的合金——人格浅谈(二)····· | ( 277 ) |

|      |                            |         |
|------|----------------------------|---------|
| 5•3  | 人格的稳定与可变——人格琐谈(三).....     | ( 278 ) |
| 5•4  | 欲壑难填——需要的心理要义.....         | ( 280 ) |
| 5•5  | 马斯诺的需要塔——需要的种类.....        | ( 281 ) |
| 5•6  | 需要的系列固定与系统结构——马斯诺理论之一..... | ( 283 ) |
| 5•7  | “理想的人”——马斯诺理论之二.....       | ( 284 ) |
| 5•8  | 洋为中用——马斯诺理论浅评.....         | ( 286 ) |
| 5•9  | 需要的不遂——挫折心理.....           | ( 287 ) |
| 5•10 | 压抑与发泄——对抗挫折机制之一.....       | ( 289 ) |
| 5•11 | 理由化与捏造理由——对抗挫折机制之二.....    | ( 290 ) |
| 5•12 | 隔离与逃避——对抗挫折机制之三.....       | ( 292 ) |
| 5•13 | 妥协与重做——对抗挫折机制之四.....       | ( 294 ) |
| 5•14 | 替代与升华——对抗挫折机制之五.....       | ( 295 ) |
| 5•15 | 行为的驱力——动机的心理要义.....        | ( 296 ) |
| 5•16 | 好心必须办好事——动机与效果.....        | ( 298 ) |
| 5•17 | 内部动机与外部动机——动机的分类.....      | ( 299 ) |
| 5•18 | 交往动机——社会动机之一.....          | ( 301 ) |
| 5•19 | 威信动机——社会动机之二.....          | ( 303 ) |
| 5•20 | 目标——动机的激发与培养(一).....       | ( 304 ) |
| 5•21 | 求知——动机的激发与培养(二).....       | ( 306 ) |
| 5•22 | 反馈——动机的激发与培养(三).....       | ( 307 ) |
| 5•23 | 迁移——动机的激发与培养(四).....       | ( 308 ) |
| 5•24 | 中度——动机的激发与培养(五).....       | ( 310 ) |
| 5•25 | 认识与活动的倾向——兴趣的心理要义.....     | ( 311 ) |
| 5•26 | 人各有趣——兴趣的差异.....           | ( 312 ) |
| 5•27 | 伟人伟趣——健康兴趣的培养.....         | ( 314 ) |
| 5•28 | 狼孩与猩猩——能力的心理要义.....        | ( 315 ) |
| 5•29 | 门罗巴克魔术师——能力的差异.....        | ( 317 ) |
| 5•30 | 天才就是勤奋——能力的发展.....         | ( 320 ) |
| 5•31 | 急旋风与慢郎中——气质的心理要义.....      | ( 321 ) |
| 5•32 | 阴阳五行说——中国古代的气质理论.....      | ( 322 ) |
| 5•33 | 体液·神经活动类型说——国外的气质理论.....   | ( 323 ) |
| 5•34 | 气质类型特征——气质的描述.....         | ( 326 ) |

|      |                      |         |
|------|----------------------|---------|
| 5·35 | 天生我材必有用——气质的意义       | ( 327 ) |
|      | 附：你属于哪种气质类型自测        | ( 328 ) |
| 5·36 | 行为的习惯特征——性格的心理要义     | ( 332 ) |
| 5·37 | 性格四特征——性格的结构         | ( 333 ) |
| 5·38 | 外倾至内倾——性格的类型理论（一）    | ( 336 ) |
|      | 附：性格类型自测             | ( 338 ) |
| 5·39 | ABCDE及其它——性格的类型理论（二） | ( 341 ) |
| 5·40 | 周瑜之死话性格——性格与健康       | ( 343 ) |
| 5·41 | 环境创造人——性格的培养之一       | ( 345 ) |
| 5·42 | 人创造自身——性格的培养之二       | ( 347 ) |
|      | 附：人格成熟程度自测           | ( 349 ) |
| 5·43 | 人格的宝石——品格的心理要义       | ( 357 ) |
| 5·44 | 道德认识——品格的基本成分之一      | ( 360 ) |
| 5·45 | 道德情感——品格基本成分之二       | ( 361 ) |
| 5·46 | 道德行为——品格基本成分之三       | ( 363 ) |
| 5·47 | 人格的蛀虫——不良品格的心理分析     | ( 365 ) |
| 5·48 | 晓之以理——品格不良的矫正之一      | ( 366 ) |
| 5·49 | 动之以情——品格不良的矫正之二      | ( 368 ) |
| 5·50 | 导之以行和持之以恒——品格不良的矫正之三 | ( 370 ) |

## 畅游情海

### 6. 交往·友谊篇

|     |                    |         |
|-----|--------------------|---------|
| 6·1 | 罗宾逊的妙喻——交往的心理要义    | ( 376 ) |
| 6·2 | 整合·调节·保健——交往的功能    | ( 377 ) |
| 6·3 | 接近和相似——影响人际吸引因素之一  | ( 378 ) |
| 6·4 | 互补和报偿——影响人际吸引因素之二  | ( 380 ) |
| 6·5 | 才能和仪表——影响人际吸引因素之三  | ( 381 ) |
| 6·6 | 受人欢迎的人——“人缘儿”的心理分析 | ( 383 ) |
|     | 附：你的人缘自测           | ( 384 ) |
| 6·7 | 令人讨厌的人——“嫌弃儿”的心理分析 | ( 389 ) |
|     | 附：让人讨厌自测           | ( 390 ) |

|      |                    |         |
|------|--------------------|---------|
| 6·8  | 社会交换——交往原则之一       | ( 393 ) |
| 6·9  | 心理相容——交往原则之二       | ( 394 ) |
| 6·10 | 自我暴露——交往原则之三       | ( 396 ) |
| 6·11 | 严己宽人——交往原则之四       | ( 398 ) |
| 6·12 | 因人制宜——交往原则之五       | ( 399 ) |
| 6·13 | 主题——友谊结构之一         | ( 400 ) |
| 6·14 | 旋律——友谊结构之二         | ( 402 ) |
| 6·15 | 音符——友谊结构之三         | ( 403 ) |
| 6·16 | 益友与损友——友谊的种类       | ( 405 ) |
| 6·17 | 知心——友谊的纽带之一        | ( 406 ) |
| 6·18 | 知己——友谊的纽带之二        | ( 408 ) |
| 6·19 | 知音——友谊的纽带之三        | ( 409 ) |
| 6·20 | 道义相砥, 过失相规——畏友面谱试析 | ( 411 ) |
| 6·21 | 缓急可共, 死生可托——密友面谱试析 | ( 412 ) |
| 6·22 | 甘言如饴, 游戏征逐——昵友面谱试析 | ( 413 ) |
| 6·23 | 利则相攘, 患则相倾——贼友面谱试析 | ( 415 ) |
| 6·24 | 忘年交——友谊模式之一        | ( 416 ) |
| 6·25 | 刎颈交——友谊模式之二        | ( 417 ) |
| 6·26 | 总角交——友谊模式之三        | ( 419 ) |
| 6·27 | 莫逆交——友谊模式之四        | ( 420 ) |
| 6·28 | 讲究仪容美——交往艺术之一      | ( 421 ) |
| 6·29 | 讲究举止美——交往艺术之二      | ( 423 ) |
| 6·30 | 讲究语言美——交往艺术之三      | ( 425 ) |
| 6·31 | 讲究会话美——交往艺术之四      | ( 426 ) |
| 6·32 | 讲究问候美——交往艺术之五      | ( 427 ) |
| 6·33 | 讲究人情美——交往艺术之六      | ( 429 ) |
| 6·34 | 腼腆怯场——交往障碍之一       | ( 430 ) |
| 6·35 | 自卑自艾——交往障碍之二       | ( 432 ) |
| 6·36 | 言语笨拙——交往障碍之三       | ( 433 ) |
| 6·37 | 为对方保守秘密——交往道德之一    | ( 435 ) |
| 6·38 | 言必信, 行必果——交往道德之二   | ( 437 ) |
| 6·39 | 不弃旧友——交往道德之三       | ( 439 ) |

|      |                  |         |
|------|------------------|---------|
| 6·40 | 不弃后进——交往道德之四     | ( 440 ) |
| 6·41 | 不以亲疏分级——交往道德之五   | ( 442 ) |
| 6·42 | 正确对待荣誉——交往道德之六   | ( 444 ) |
| 6·43 | 正确对待恩怨——交往道德之七   | ( 445 ) |
| 6·44 | 正确对待小节——交往道德之八   | ( 447 ) |
| 6·45 | 不能万能交——交往一忌      | ( 448 ) |
| 6·46 | 不能江湖义气——交往二忌     | ( 450 ) |
| 6·47 | 摒弃异性意识——男女交往之一   | ( 451 ) |
| 6·48 | 公开交往——男女交往之二     | ( 453 ) |
| 6·49 | 防止早恋——男女交往之三     | ( 455 ) |
| 6·50 | 友情与爱情的泾渭——男女交往之四 | ( 456 ) |
| 6·51 | 性报偿——男女交往之大忌     | ( 458 ) |
|      | 附：交际能力自测         | ( 460 ) |
|      | 附：交友能力自测         | ( 462 ) |
|      | 附：处世能力自测         | ( 464 ) |

## 7. 恋爱·婚姻篇

|      |                     |         |
|------|---------------------|---------|
| 7·1  | 爱者，情之质也——爱情的机制      | ( 467 ) |
| 7·2  | 爱情是性爱与情爱的相嵌——爱情的机制续 | ( 469 ) |
| 7·3  | 外在美——异性相吸之一         | ( 471 ) |
| 7·4  | 内在美——异性相吸之二         | ( 472 ) |
| 7·5  | 性感——异性相吸之三          | ( 475 ) |
| 7·6  | 小和尚偏爱“老虎”——情窦初开心理   | ( 476 ) |
| 7·7  | 无意识的爱情——初恋心理        | ( 478 ) |
| 7·8  | 外在型——择偶向标之一         | ( 480 ) |
| 7·9  | 拜物型——择偶向标之二         | ( 481 ) |
| 7·10 | 内在型——择偶向标之三         | ( 483 ) |
| 7·11 | 完美型——择偶向标之四         | ( 485 ) |
|      | 附：择偶类型心理自测          | ( 487 ) |
| 7·12 | 外倾者择偶——青年择偶心态之一     | ( 491 ) |
| 7·13 | 内倾者择偶——青年择偶心态之二     | ( 493 ) |
| 7·14 | 择偶的力学杠杆——析“男女匹配”    | ( 494 ) |
|      | 附：男女择偶匹配自测          | ( 496 ) |