

大众心理学丛书

生活心理学

吴静吉 著



世界图书出版公司

(大众心理学丛书 1)

生活心理学

吴静吉 著

世界图书出版公司

内 容 提 要

本书根据台湾心理学家吴静吉教授的一些讲演和在报刊上发表的文章编辑而成。书中包括四个主题：自我完善，人际关系，创造能力和儿童教育。每个主题中又包括了若干篇文章，题材十分广泛。作者将心理学的知识与生活实践紧密联系，列举了许多生动的实例并作了透彻的解析。本书的叙述通俗易懂，读起来亲切感人，特别适于广大青年读者阅读。某些章节对中、老年人也有补益。

2 R31/106

前 言

常言道：“做人难”，这是因为每个人在自己的一生中，总要体验到许多程度不一、性质不同的挫折或烦扰。虽然每个人解决困扰的方式各不相同，但有一个共同之点，当一个人真正遇到问题的时候，往往只有自己才是自己最好的朋友。

在人的一生中，如何使自己变成能力高强，可以充分信赖的朋友，这应该是每个人一辈子最重要的工作。人类社会的各种学问、知识，都值得追求、思索，但在遇到“挫折”，必须“适应”的时候，心理学的知识却最能帮你的忙。

当然，一个不相信自己也不相信科学的人，当他遇到生活的烦恼时，可以去求神问卜，然而就算是最灵验的神仙，也无法代替你做事，自己的人生道路终究还得自己来走。所以，我奉劝人们，为了一生的幸福，还是从自己着眼，去培养自己，完善自己，使自己自觉地按科学规律去生活。

本书是根据台湾心理学家吴静吉教授的一些演讲和报刊上发表的一些短文编辑而成的，原书名为《心理与生活》，为适合广大读者需要，我们对文字和内容都略作修改。

编 者

一九八六年十二月

目 录

第一章 自我完善.....	1
一、如何正确对待自己	1
二、了解自己的生活动程	4
三、一切都要从现在做起	9
四、你遇事果断吗?	12
五、果断行为的培养	16
六、心理治疗的功效	19
七、我们为青少年做了些什么?	26
八、如何看待心理上的性别	36
九、不可让矛盾束缚你	41
十、年轻人的抉择	43
十一、谈中学生的几个问题	47
第二章 人际关系.....	56
一、亲密行为	56
二、不听别人说话是有害的	59
三、信任感的培养	61
四、建立良好的社交关系	71
五、自我坦露	84
第三章 创造的能力	88
一、如何增进你的创造力	88
二、激发孩子的创造力	96
三、我们都可以创造	101
第四章 儿童教育.....	109
一、亲情与依赖	109
二、重视学前教育	112
三、处理儿童攻击行为的80个原则	115

第一章 自我完善

如果你对自己有足够的了解，你就有可能正确对待自己，从而寻求方法，使自己变得更为完善。

一、如何正确对待自己

真正的自我鉴赏，不是针对仪态，而是针对灵魂，是能勇敢而真诚地正视自己，不但知道自己的优点，也了解自己的缺点。

谈到“自我鉴赏”，很容易联想到“孤芳自赏”，甚至联想到一个人经常对着镜子搔首弄姿，一遍又一遍地打扮。纵然是正在电话里与人高谈阔论，也要探头探脑地在镜中找自己，照自己；照完镜子，总忘不了对镜中的自己“回眸一笑”。其实这种人并不是真正地在欣赏自己，他们是在“热恋”自己。他们无法分清自己的优点及缺点，甚至将自己的缺点认为是优点而过分夸张它，对此，我们称之为“自恋”。一个能鉴赏自己的人清楚地知道自己的优点，并且也承认自己的缺点的人。承认缺点并不是欣赏缺点，这一点是和自恋不同的地方。

一个能鉴赏自己的人，一定不是自我中心的人。他不但能知道自己的优点所在，也能推己及人，欣赏别人的优点。

他并不是不谦虚，而是有勇气去真诚地正视自己。因为

他能正视自己，所以他不但知道自己的优点，也能了解自己的缺点，并能接受它们。因此，能鉴赏自己的人，绝不是骄傲、狂妄、自大的人。因为骄傲自大的人，常常不能接受自己的缺点，而以反向作用或否定作用来掩饰自己，因此也不能客观地鉴赏别人的优点。

鉴赏自己和“臭美”是不相同的。臭美是指一个人有了缺点而故意去掩饰，结果是愈描愈黑，反而吸引别人去注意他的缺点。就好象一位牙齿不齐的姑娘，为了掩饰牙病而大肆加工，把一张嘴画得像火盆，结果使人一看她便注意到原来她的牙齿有毛病。象这样的掩饰是弄巧成拙，是“丑人多作怪”。也有许多人常把自己所希望的事变成事实来叙述自己做不到的事，结果愈掩饰，愈暴露自己的弱点。

由上所述，我们对“鉴赏自己”有了比较清楚的认识。那么我们如何才能“鉴赏自己”呢？首先，我们应了解自己的优点所在。在心理学及辅导工作上有一种方法，可以帮助我们认识自己的优点，那就是“优点轰炸法”，就是要促使人们能够很客观地告诉别人自己的优点，能够把别人的优点列举出来，同时也让别人有机会学会怎样接受这些优点。这可以从行动上或以其他方式让对方了解。通常所用的以口语方式最为普遍，也就是以谈话的方式来列举对方的优点，使他有“好”的感觉。有些父母喜欢讲孩子的缺点，而不注意他们的优点。事实上，一直数落缺点，对孩子是不好的，往往会使孩子失去信心，不能鉴赏自己。要增强信心及鉴赏自己，优点轰炸法是一种实用而有效的方法。我们可在团体活动中，大家针对某一个人，开始轮流叙说他的优点。一段时间后再换另一个人，如此以轮替方式使每个人都有机会被

“轰炸”出自己的优点。除了用团体活动的方式外，优点轰炸法也可以自己来做。例如由自己每天早上开始记录自己的优点，不记缺点。一天下来你会发现有许多优点。这样慢慢地开始鉴赏自己，增加信心。但这里必须注意，叙说优点时必须真诚的，切不可作假。

其次，了解自己的优点之后，便该寻求或创造机会来表现自己的优点。一个能鉴赏自己的人，一定能接受自己并用自己的优点去帮助别人。一个能使自己快乐的人，别人和他在一起也容易感受到快乐。所以在了解自己优点之后，便应将优点表现出来，别人自然会往你优点上看，你也就在不知不觉中引导别人来鉴赏你的优点。

我们在表现优点之后，一定要给自己奖赏。自己爱自己也是有条件的。自己表现很好时，就象别人表现好时一样，应该给予奖励。一顿丰盛的午餐，一套自己喜爱的衣服等，都可以做为给自己的奖品。

此外，自我发展有如逆水行舟，不进则退，所以需要不断的努力。一个人在成长的过程中一定有几个阶段是困难的。任何人在人生的旅途中都可能遇到危机。如果一个人遇到危机而无法再发展则会退步。一个鉴赏自己的人也必然了解这一点。自己的优点是会受时空的影响和限制的，所以需要人不断努力求变求新，否则长江后浪推前浪，原来的优点很可能因故步自封而成为缺点。

最后值得注意的是，一个懂得如何鉴赏自己的人，也会主动地去鉴赏别人的优点。主动去鉴赏别人的优点，就是在欣赏自己的优点。因为能够主动鉴赏别人优点，这本身就是一种优点。从另外一个观点来看，心理学家布鲁纳认为，人类

生来就具有“互惠欲”，也就是“施”与“受”相对的欲望。每个人都有自我实现的欲望。每个人在自我实现之前，都希望别人能够给他应有的赞许。然而这种希望得到别人的赞许是需要“先给”而“后取”的。先给了尊重、了解、关怀与负责，通常就可以得到同样的报偿。

有句俗话说：“种瓜得瓜，种豆得豆”，就是这种关系的最好概括。所以先主动地去欣赏别人的优点，就是在欣赏及表现自己的优点。

二、了解自己的生活进程

我想帮助你了解自己的生活的进程，使你知道自己到底是以“过去”、“现在”、还是以“未来”为重心。并使你了解这三者之间的关联。

每一个人都有他的“过去”、“现在”和“未来”。有些人的生活以“过去”为重心。这些人每天不是耽于痛苦的回忆便是沉溺于对美好的昔日的怀恋之中。痛苦回忆者常觉得过去有许多罪恶，想要补偿；怀恋往昔的人，过去对他来讲是一段值得炫耀的光荣史，有许多事值得他骄傲。然而，他对“现在”并不满意，常常对人说，当我象你这么年轻的时候，是怎样怎样的，哪儿象你们现在这样生活得这么舒适，结果一事无成。他在讲“一事无成”时，可能是在影射自己。

有些人以“未来”为重心，他把未来理想化，对现在的生活可能并不十分满意，他却总安慰自己：“今天一切的痛苦都算不了什么，我把一切希望寄托在未来。”如果他自己

没有可指望的将来，则可能把自己的希望寄托在子女身上。所以我们可以看到，有些父母亲一生只想当一个医生，自己没有当成，往往强迫子女去当医生。

我们常讲，人总是要实实在在地生活，便是指生活在“现在”。这个“现在”一定要与“过去”、“未来”有关联。前面讲到，到底是以“过去”、“现在”、“未来”哪个为重心，便是所谓“生活重心”的问题；另外便是关于“过去”、“现在”、“未来”之间关系的问题。这样的讲法也许太笼统了一点。为了更具体地了解自己对时间知觉是以“过去”、“现在”、“未来”何者为重心，它们之间的关系又如何？我们可以作一个小小的测验，来帮助我们了解自己。这个测验虽不是算命，但是它可以给我们一点暗示的力量。

这个测验是这样做的：请你拿出一张白纸和一支笔来。你在纸上画三个圆，分别代表“过去”、“现在”和“未来”。把这三个圆安排一下看看他们之间的关系如何？圆的大小随意，它们之间的关系可相连接也可不连接，可重叠也可不重叠。好！你现在就可以开始画。

在你画完之后，可以与下面所列出的图例对照一下，这样可以了解你所画的图是代表什么了。其中最不好的现象是三个圆毫无关联，各自独立。“过去”、“现在”、“未来”没有连续性。如果你画的图中，“过去”最大，“现在”其次，“未来”最小，则代表你是比较以“过去”为重心的人。

图1：如果你画的两个圆的边缘是连接的。假如其中一个代表“过去”，一个代表“现在”。它的时间仅仅是相连

接而已，并没有重叠现象。

图2：这两个圆有重叠现象。如果其中一个代表“过去”，一个代表“现在”。则表示“现在”的行为，多少会受“过去”的影响，或者说他会利用“过去”的经验。同样，这两个圆也可以一个代表“现在”，一个代表“未来”。如果是这种情形，很可能就代表现在所作所为是以现在生活为标准，但是对未来有期望，即投射现在的生活于未来。

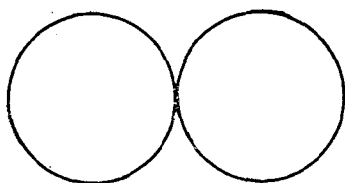


图1

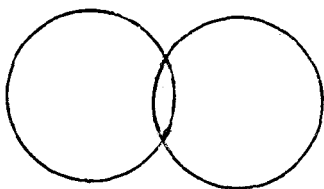


图2

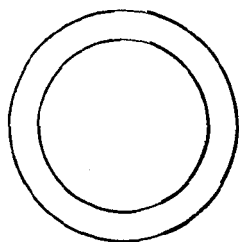


图3

图3：两个圆是套在一起的。假设外圈代表“现在”，里圈代表“过去”，这个人主要是以现在生活为主，但过去的生活一定容纳在他现在的生活当中。这样的人算是比较健康的，也比较容易愉快，他对现在生活比较满意，对过去的

生活并不会故意地去排斥它，不去记它。也不会只拿过去的
光荣历史来炫耀。如果这两个圆，一个代表“现在”，一个代
表“未来”，也是同样的情形。外圈代表“现在”，里圈代
表“未来”，表示这个人是以现在生活为主，但他作任何事
对未来总有期望。现在做的事情一定与未来有关系。

图4：图中的三个圆分别代表“过去”，“现在”、“未
来”。前面所讲的都是指两个圆的关系。这里所讲的则是
三个圆的关系。现在的测验要大家画的也是三个圆。一个
“过去”，一个“现在”，一个“未来”。图例中“过去”
与“现在”是相交接的，而“现在”与“未来”也是相交接
的。这种交接的方式，表示这个人生活是有连续性的，这种
连续性会因情境的不同有所改变。“过去”的经验可利用的
是有限的，并不是很多。假如说圆全部重叠，表示这个人过

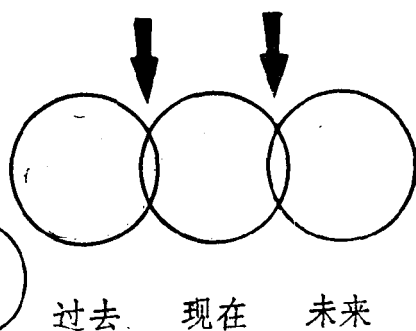
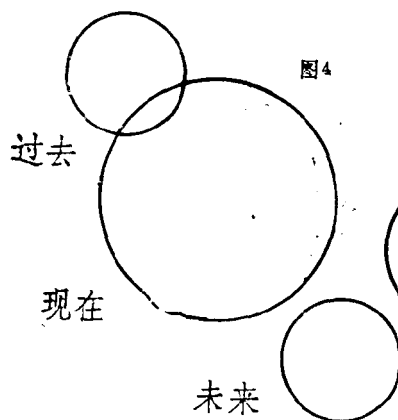
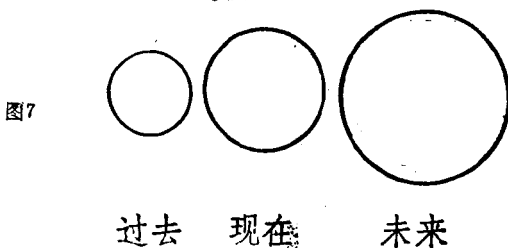
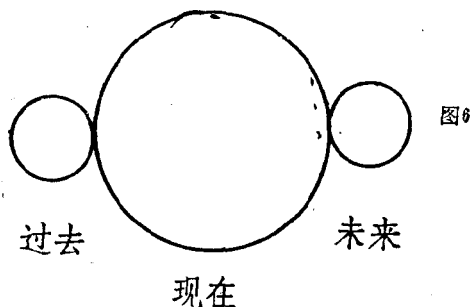


图5

去的经验无论成败好坏，现在生活做事仍然重复过去的方式。如果三个圆完全重叠，则代表“过去”、“现在”、“未来”完全融合在一起，这是很好的现象。

图5：代表“过去”的圆比较小，“现在”比较大，另外一个孤立的代表“未来”。这样的人表示他生活在“现在”，很可能是“今朝有酒今朝醉”的人，或者是懂得实际生活的人。对他来说，“过去”不幸的事可能会引起他的哀愁。有时过去的经验也可能有助于他现在的生活。换句话说，他现在要决定一件事情，“过去”他曾有失败的经验，他便不会“重蹈覆辙”。图中有一小小的“未来”，它与“现在”、“过去”没有什么关系，这表示这种不为“明日”设想的人，真是今朝有酒今朝醉。

图6：如果你画的图是这样的，或者是你的家人亲友、



或是在宴会中随便找一个人来画的结果如图6，“现在”最大，表示是以“现在”为重心。“过去”、“现在”、“未来”三者是有所关联，但并不是很严密的连接。生活虽然不错，但过去、未来和现在的生活仅沾上边，而没有成为统一的完整体系。

图7：“过去”、“现在”、“未来”彼此互不关联，一个比一个大。这表示过去并不很重要，现在还可以，未来是比较重要的，这个人大概是个“十年寒窗无人问，一举成名天下知”的人。这个人的“过去”、“现在”、“未来”是不连续的，生活当中可能很不愉快。他能活下去是为未来而活的，但这种“未来”往往是过分理想化而不切实际的。

三、一切都要从现在做起

聪明的人，知道如何运用过去的经验来设计未来的理想，为的是充实此时此地的生活。

我们在日常生活当中常常听到一大堆有关于“时间”的金玉良言。这些成语及名言大都在强调“时间”的重要性。时间真是那么重要吗？一般人对“时间”的观念又是如何的呢？“时间”的观念对我们的生活有影响吗？这些都是重要而有趣的问题。

一般人在许多场合中，都会谈到人们对“时间”的观念。比如常听人说，中国人是比较重视过去的民族，加上中国的历史悠久，所以在平常谈话及做事时，都比较以“过去”为主。这种说法是否有根据，姑且不论，不过这里便涉

及到一个人生活的“时间”重心的问题。

有些人在言谈中，总是谈论“过去”。开口闭口总是离不开他的往事。往事对他可能不只是“回味”而已。

另外一种人是以“现在”为重心的，这种人倒不是说他今朝有酒今朝醉，而是指他相当重视“今天”，整天忙碌得不得了，从早忙到晚，而不敢正视自己。他好象以为他“今天”所做的与“过去”并没有什么关联，而“今天”与“未来”也毫无瓜葛，这便是以“现在”为重心的人。

第三种人是以“未来”为重心。这种人往往对“现在”并不满意，而把希望寄托在未来。他总希望有个“美好的明天”，所以常把未来计划得十分理想。这种人是生活在未来的罗曼蒂克世界里。如果是女孩，很可能认为虽然现在没有人喜欢我，但是将来有一天我走在路上，会有许多人对我不吹口哨打招呼。更严重的是，自己对现状不满，但又无法改变，于是把自己的希望寄托在子女身上，眼看着孩子们一天天长大，就觉得自己未了的心愿也完成了。这是以“未来”为重心的人。

在每个人的“时间”观念中，都有他的“过去”、“现在”及“未来”，只是每个人的重点可能不同。此外，“过去”、“现在”及“未来”三者是有连续的关联。没有人敢说他的“过去”的所作所为决不影响到他“现在”的行为，同样，往后种种也会受到你“现在”行为的影响。你也许并不满意“现在”的一切，但你不会整天只想着“未来”，或者只埋怨“过去”。你一定是以“现在”为主，同时受“过去”的影响。而你“现在”的所做所为，多多少少也与“未来”的理想有关联。所以，你能够做什么？你的潜能在那里？未

来的希望如何？这些都必须与你“现在”的行为及“过去”的经验息息相关，这就是所谓的“连续性”。

如果你想知道自己的“时间”观念是以“过去”、“现在”、还是以“未来”为重心，如果你想知道这三者之间是否有连续性，下面有六个问题可以帮助你了解。每一题有A与B两个叙述句，你必须依照你的感觉在A或B中选出一个来。

第一题：

A. 我总是很努力预测将来有什么事会发生在我身上。

B. 我不觉得我需要预测将来会发生什么事情。

第二题：

A. 我大部分时间都在想将来如何生活，为将来生活作准备。

B. 我比较重视实实在在的生活，以及目前该如何生活。

第三题：

A. 我经常需要对过去的事情加以解释，使它合理化。

✓B. 我不觉得我需要为过去的事加以解释。

第四题：

A. 回想过去，总是使我难过，感到痛苦。

B. 回想过去，不会使我觉得难过。

第五题：

A. 我觉得我需要时时刻刻做有意义的事情，一分一秒都不可以浪费。

B. 我觉得我不需要时时刻刻做有意义的事情。

第六题：

A. 对我来说，“现在”是一座岛屿，与“过去”、“未来”并没有什么关联。

B. 对我来说，“现在”、“过去”及“未来”是有连续性的。

对于上面六个题目，如果你选的答案都是B，则表示你还是比较健康的。你的时间观念是有连续性的。这样的人，不但知道如何去运用“过去”的经验，也会主动地去设计未来。而这些都是为了充实“现在”的生活。所以这样的人是一个活在此时此地的人，这也是我们教育儿童的重要目标之一。

四、你遇事果断吗？

你如果能主动而适当地表达自己的思想，勇敢地提出自己的看法和决定，就是一个果断的人。

果断的行为就是一种认识客观规律并积极适应规律的行为，也就是个人的行为和社会的要求两者相一致。相反，如果自己的行为与社会的要求不一致，结果使得别人不愉快，则为“侵略行为”；如果结果使自己感到不愉快，则为“非果断行为”。

在各种不同的社会环境中，能够自在的表达自己的需要，而且能够使人际关系和谐，对人对己都是好的行为才是果断的行为。

要了解一个人是否果断，最好先做一个小小的测验。下面一共有十二个问题，看看哪几个问题适合于你，请在每个