

青春年华丛书



蓝 维 许惠英 著

让我们学会把握自己

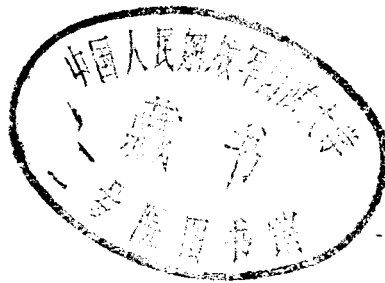


国防大学 2 073 3584 6

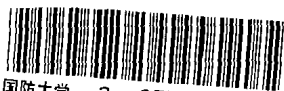
让我们学会把握自己

蓝 维 许惠英 著

62686/6



中国青年出版社



国防大学 2 073 3584 6

(京)新登字 083 号

责任编辑：唐得阳

封面设计：杨大昕

C9.13 / 59

让我们学会把握自己

蓝 维 许惠英 著

*

中国青年出版社出版 发行

社址：北京东四12条21号 邮政编码：100708

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销

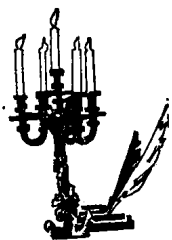
*

787×1092 1/32 6.25印张 107千字

1992年8月北京第1版 1992年8月北京第1次印刷

印数1—6,000册 定价2.70元

ISBN 7-5006-1061-0/G·228



目 录

-
1. 愿你拥有“最美的花朵” … (1)
 2. 揭开灵魂之谜…………… (6)
 3. 愿你美梦常在…………… (11)
 4. 智慧的“凸透镜” …… (17)
 5. 走向成功的起点 …… (22)
 6. 你拥有世界上最大的“图书馆” …… (27)
 7. 打开想象的闸门 …… (32)
 8. 意志坚强的标志 …… (37)
 9. 当你遇到问题时 …… (43)
 10. 掌握概念的诀窍…………… (50)
 11. 从独立走向成熟…………… (55)
 12. 别让情绪左右了你…………… (59)
 13. 培养自己丰富的情感…… (64)
 14. 善待自己和他人…………… (72)

15. 哪种气质类型好? (77)
16. 多一些心理相容 (82)
17. 把握好自己的气质特点... (85)
18. 塑造自己良好的性格 (91)
19. 注意保持良好性格 (96)
20. 对渴望心理要作分析 (103)
21. 从众心理好不好? (108)
22. 正确看待利他行为 (114)
23. 态度与行为也可能不一致 (119)
24. 该附和别人时何妨附和... (125)
25. 不要过分自责 (130)
26. 敢于袒露你自己 (134)
27. 善于激励你自己 (138)
28. 学会正确评价自己 (143)
29. 搞好心理上的自我防卫... (147)
30. 让生活多一些幽默 (153)
31. 让别人喜欢你 (157)
32. 尊重在理解中获得 (162)
33. 称赞别人有讲究 (167)
34. 珍惜朋友间的友谊 (172)
35. 友情与爱情不一样 (176)
36. 正视性心理的萌发 (180)
37. 什么是女性风度美? (185)
38. 当个真正的男子汉 (190)

1. 愿你拥有“最美的花朵”

“人的心理是不是很神秘?”

“学了心理学我就能把握住自己,就知道别人在想什么吗?”

对刚刚进入青春期的年轻人来说,心理学这个未知的领域,要说新奇,确有那么一点。但是并不怎么新奇的是,在现实生活中,我们曾经无数次地碰到许许多多有趣的问题。比如,你也许就这样问过你自己:“我们想问题、发脾气,有时候是那么情不自禁,不能控制自己,这是怎么回事?”“有时候,领导给我们讲话,他在讲台上津津有味地讲了老半天,可我除了看见他眉飞色舞之外,就怎么一句也没听进去?”“为什么一听报告,我就像度日如年,而一上舞场我就总觉得时

间过得很快？”“为什么我过去那么听父母的话，而现在我和父母争吵的时候越来越多了？”“为什么有了喜欢异性的欲望？”“逆反心理都不好吗？”“称赞别人都能被别人接受吗？”“气质特征和职业选择有什么关系？”“为什么要懂得一些爱情心理？”“什么是女性的风度美？”“什么是男子汉的风采？”如此等等。其实你遇到的这些问题，就是心理学这门知识所要回答的。心理学的“新知识”会帮助你解开生活中的一些疑团，它告诉你怎么认识自己，把握自己，还会告诉你一些使别人另眼看待你的方法，让人尊重你、喜欢你、羡慕你。

因此，要说心理学是多么神秘，我们不大同意这种说法。恩格斯把人的心理誉为“地球上最美的花朵”。这朵花虽然不好摘，但是，只要努力了，人人都可以摘到这朵花的。

一个普通的售货员经常揣摩顾客的购买心理，后来他学习了一些心理学知识，最终摘到了这朵花。

他懂得“笑脸能留客，和气能生财”。一次，一位女顾客一进店门就朝着他货架上挂的一件上衣走过来，随口问了句上衣的价钱。其实她只是被这件衣服的颜色和款式吸引住了，并不想买。可这时，这位售货员一边微笑地招呼她，一边取下衣服让她仔细看，同时又拿出好几件让她挑，还让她对着镜子试试。盛情难却，她只好穿上试试，不料大小长短十分合身。售货员又告诉她这是新产品，正在试销，价格仅比出厂价略高一点，过不久价格会上涨的。这位顾客动心了，欣然同意买下了这件上衣。后来她告诉售货员这钱本来是想买裤料的。为什么这位顾客临时改变主意呢？我们说，是这位售货员懂得

周到的服务和微笑的态度能使顾客产生愉快的心境，而愉快的心境又影响到了顾客的购货行为。这位女顾客改变买裤料的初衷而买了上衣的举动，正是售货员运用心理学知识在顾客身上产生的生财效应。

空军训导人员在长期的工作中，结合心理学有关理论，对飞行员气质类型与训导工作进行了研究。他们发现多血质类型的人最适合做这项工作，最有可能成为优秀的飞行员。

这是因为飞行活动具有与地面活动截然不同的特点，这些特点对飞行员心理活动产生很大影响。比如，飞行中飞行员的感觉对象发生了很大的变化。原来供自身姿位定向的信息不但改变了，而且骤然减少，给自身姿位定向带来很大的困难，因此飞行员容易产生空间定向障碍。人们在地面上生活，主要靠房屋、山川、河流、阳光等自然物的位置来确定自身的姿位方向，而在空中，特别是3000米以上，地面上的物看不清了，这就需要用目视来确定空间方位。也就是飞行员靠飞机风挡与天地线的关系位置来判断飞行状态和目视大的显著地标来判断位置。再有，就是靠仪表显示飞行空间定向。另外，在战斗中驾驶歼击机的飞行员对高速度、急剧变化的高度和方位带来的自身姿位定向困难，更要有灵活、迅速的应变能力。胜任这些状态的大多是强型、平衡而灵活的神经类型的人即多血质类型的人。相反，弱型、不平衡而不灵活的神经类型的人，即抑郁质类型的人则不行。这样的人尽管很努力，但他们空中反应迟钝，注意力分配慢，不能及时纠正飞行偏差，飞行事故多。根据这一研究，空军训导人员在挑选飞行员时

加强了气质类型的测量，同时依据气质类型的不同特征对飞行员进行有效的培养和训练，从而节省了费用，快速地训练出大批优秀飞行员。

一位从不问津心理学的青年人，在克服自己焦躁不安的情绪时也摘到了这朵美丽的花。

一次开运动会，他擅长长跑，能为班组争到好名次，可他那天没有来。伙伴们质问他，为什么关键时刻撂挑子？责备他故意拆班组的台。他听了这些话整日闷闷不乐，伙伴们和他也疏远了，他陷入了极度苦恼之中。后来，他到心理咨询中心去找心理专家谈。专家劝他，在恰当的时候向伙伴们说明情况。原来，他没有参加运动会是到公园去了，到公园漫无目的地游荡又是为了排遣失去父亲的痛苦。他真的向伙伴们说明了情况，虽然他讲话的声音有些颤抖，但是讲完后心头的不快顿时消去。由于他的坦率，伙伴们谅解了他，并以同情和安慰的态度关心他。他又和往常一样愉快而轻松地生活了。

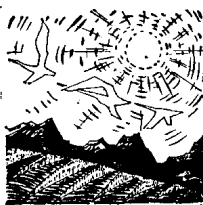
经过这件事他懂得了，每个人难免犯错误或出现失误。特别是涉及到对自己的评价时，往往想掩盖这些脆弱的东西，试图悄然改过。但是，这种心理与原有的诚实品格是相悖的，于是就会产生焦躁不安和心情不好的现象。一旦出现这种现象时，医治的良方便是开诚布公地说明缘由。

上面，我们只是简单地举了几个例子，实际上摘到心理学这朵美丽花朵的例子举不胜举。这说明，心理学并不神秘，任何人都可以闯入这个领域，只要去学习，是可以学到的；只要

结合自身的实际问题去用，是会有所收获的。这本小册子中的心理学问题就是针对我们青年实际选择的。了解它们、运用它们会有益于我们与社会和他人交往，会有益于我们成为学习上的佼佼者，会有益于我们成为一个婷婷玉立的女子，会有益于我们成为具有阳刚之气的棒小伙，更有益于我们少犯错误而多成就事业。

当然，这本书非常浅显，不足以解决你们的一切心理问题，但是只要你看了，你会觉得有那么一点收获的。如果你觉得这一点太少，那么，我们真诚地希望你以此为入门，探寻心理学更为广阔的领域，这也许会使你终生受益。

青年朋友，只要你孜孜地追求，你就一定会拥有人世间这朵最美的花朵，它使你的生活更加丰富多彩，并一定会结出丰硕的果实。



2. 揭开灵魂之谜

无论是在工间休息，还是在课间休息，常常会看到一些年轻人聚在一起谈起自己做过的梦。“咳，我昨天夜里做了个梦，梦见我去世的奶奶，一个人住在离我家不远的地方。我找到她的住处，看见奶奶正在做饭，像活着时一样，可我怎么也看不清锅里煮的是什么。只是看到奶奶床上的被褥都很薄，我伤心地哭了。早晨我把梦讲给我妈听，你们猜怎么着，我妈说，今天正是我奶奶的生日。”小王的话音刚落，大伙立刻议论开了：“这是你奶奶的魂给你托的梦。”“她的魂在夜里来看你，让你不要忘记她。”“你没听说过灵魂不死吗，当人死了以后灵魂会飞离肉体，到处游荡。”“我还听说过更稀

奇的呢，一个人如果是被冤枉死的，他的灵魂会去找那个陷害他的人算帐。”大家每当说起这样的事，还不免有点毛骨悚然，心里感到一阵恐惧。

青年人议论的实际上是一个十分古老的话题：人有没有灵魂？人的灵魂是什么？人的灵魂居住在我们身体的哪一部分？

早在远古时代，人们就设法了解自己精神世界的奥秘，就有了关于灵魂的各种说法。当时的人们普遍认为，灵魂是一种支配精神，暂时居住在人体中的一种不朽不灭的东西。当一个婴孩降生的时候，就有一个灵魂钻在他的肉体里居住。在人熟睡之后，灵魂又可以飞离肉体，去做各种各样的事情，梦就是灵魂活动的结果。昏迷和死亡也是灵魂飞走引起的，一个人昏迷一段时间后他又会醒来，这是因为飞走的灵魂又飞回来了，而死亡是因为飞走的灵魂没有再飞回来。正因为这样的认识，在原始部落里有很多有趣的现象，比如，人们要对自己梦中所做的事情负责。英国有一位人类学家叫埃·菲·伊姆·特思，1884年他在圭亚那人中生活时发现：一个人夜里做梦，梦见邻居借了他的粮，第二天一早，他就向邻人讨帐去了，因为那粮是邻人的灵魂借走的。再比如，在许多原始部落里不允许搬动睡着的人，或在熟睡的人脸上涂抹。否则他们认为，外出的灵魂就会找不到原来的躯体了，人就会死亡。

关于灵魂居住在人身体的哪一部分，古代的人们也有很多猜测。狩猎的人看到被打中的野兽，血流尽就死了，于是认为灵魂居住在血液里。捕鱼的人，看到鱼停止呼吸就死了，于

是认为灵魂存在于呼吸中。后来人们普遍认为心脏是灵魂居住的地方,当一个人心脏停止跳动的时候,也就不能再思考问题和生活了。

灵魂是从哪里来的呢?在科学不发达的社会里,人们久久地思索,究竟是谁使我们人类有语言,能记忆,会思考,还能创造?那只可能是全智全能的上帝。赫胥黎在他的《人在自然界中的位置》一书中就这样说:“上帝把不朽的灵魂给予每一个男人和女人,但不给任何动物和机器。因此,没有一个机器和动物能思维。”

科学渐渐揭开了灵魂之谜。到了近代随着自然科学尤其是医学的发展,人们发现灵魂居住在心脏的说法是错误的。我国清代著名医生,生理心理学思想的先驱王清任,冲破重重封建势力的束缚,在乱坟岗上解剖了几十具尸体,研究了人体的结构。他发现人的眼睛、耳朵、鼻子都有神经和脑相连,他断定人所看到的、听到的、闻到的都归于脑,他说,“灵机、记性不在心而在脑。”他的认识无疑是正确的。瑞士著名的生理学家哈勒在他的动物实验中发现,心脏刚刚停止跳动的动物,刺激它的肌肉已不能引起反应,而刺激它的神经末梢,还能引起反映。哈勒认为,“脑是通过神经来接受感觉的,并通过神经传出神经冲动。”他们的研究都证实了脑是人的灵魂活动的场所。

随着科学研究手段的发展,人们对人脑的认识越来越多,人们发现我们的脑主管着人的全部精神现象,即心理现象。在大脑皮层上甚至还有明确的分工,这里管言语,那里管运

动……如果由于外伤或疾病,我们的脑受到侵害,即使相应的肉体器官完好,也会丧失相应的心理活动,造成有耳听不到的心理聋;发言器官完好,也会出现不会讲话的失语症。

最有趣的是对于裂脑人的研究。裂脑人是由于疾病而进行脑切割手术的人,手术使他们左右半脑中间的连接体分开,这样左右半脑接受的信息就不会通过连接体相互传递,左右半脑的活动独立了。观察这种裂脑人的行为,我们就可以看到,由于脑的分割,在他们的躯体中出现了两个意识中心。有时这两个中心会指挥同一个人干两件互不相干,甚至完全相反的事情。比如:一个裂脑人,一只手愤怒地打自己的妻子,以表示对她的不满,而另一只手又去爱抚妻子,对她遭受的不幸表示同情。对于裂脑人的研究进一步证明了:人的灵魂是人脑这样一块特别复杂物质的机能,人脑是灵魂活动的器官。

人有灵魂吗?回答应该是肯定的,但是这里所说的灵魂与上文年轻人议论中的灵魂可有所不同。上文中说到的灵魂,是指可以超离自我的肉体四处游荡,并会回生转世的灵魂,这种灵魂是不存在的。而我们所说的灵魂是实实在在发生在我们头脑中的,人脑对客观外界的反映,是我们全部的精神现象和心理现象。它既不是上帝赋予的,也不是上辈人转世而生的,它是自然界长期发展的产物,是人脑这世界上最复杂物质的机能。当我们的的大脑受伤或发生病变时,大脑的活动就会受到相应的影响,大脑活动时所产生的对外界的反映,我们的灵魂现象、心理现象也会随之发生变化。当有机体死

亡时，大脑活动随即停止了。灵魂现象、心理现象也就消失了。它们是不能脱离我们的肉体而存在的。所以当一个人死了以后“灵魂托梦”和“灵魂算帐”的事是不可能有的，大可不必为此担惊受怕。

那么如何来解释上文中那个稀奇的梦呢？心理学认为，梦也是一种心理现象，是人脑对客观外界的一种反映，是人脑活动的结果。白天，我们接触到了各种各样的事物，这些事物的形象保留在我们的头脑中。夜晚我们熟睡之后，大脑绝大部分进入抑制状态，还有一小部分脑处于兴奋状态，这兴奋着的神经就使我们产生了梦。小王的梦表现了他对奶奶的思念之情，并且这思念一直保留在他头脑中，只是由于他白天忙于学习和工作，生活十分紧张，这思念就可能被抑制，或者只是一晃而过，并没有引起他的注意，没有给他很清晰、深刻的印象。到了夜晚，由于白天的劳累，他的大部分脑神经都进入休息状态，而这部分神经正好处于兴奋状态，于是形成了梦。至于第二天正好是奶奶的生日，这完全是一种巧合。总之，梦作为一种心理活动，也不过是我们对自己所接触到的客观事物的反映。让我们试想想，如果小王从未见过他的奶奶，甚至没见过他奶奶的照片，他还会做这样的梦吗？

3. 愿你美梦常在

清晨,当我们一觉醒来睁开眼睛,常常有一种重新回到人世间的感觉,这是因为我们刚才做了一个梦,清晨使我们从梦的世界回到了现实世界。在生活中,每个人都做过许多梦,有的梦在醒来时就已经遗忘了,也有的梦至今记忆犹新。梦与梦又是那么的不同,有的情节复杂,时空遥远,在梦中我们置身于一个完全陌生的世界;也有的梦合情合理,梦中的景物与人都是我们十分熟悉的,仿佛是白天生活的延续。有时我们会从恶梦中惊醒,醒来还感到阵阵后怕,甚至不敢再闭上眼睛;也有时我们会做一个美满的梦,一个心情愉快、充满喜悦的梦。梦又是那么的难捉摸,难驾驭,人什么时候做

梦和做什么梦都不由主观愿望而决定。梦的纷繁复杂、光怪陆离至今对于人类仍是一个谜。

梦是那么的平常多见，又是那么的神奇。它引起了古今中外许多心理学家的兴趣，梦成为心理学研究的一个重要领域。

根据人们的观察和研究，梦和睡眠的不同时期存在一定关系。梦是人在睡眠时产生的生理、心理现象，而在一夜的睡眠中又可分为不同的时期。睡眠第一个时期是轻度睡眠时期，这个时期又叫做“无梦睡眠”或“非眼快动慢波睡眠”，这时的人颈部肌肉仍然保持一定的紧张性，大脑皮层上的脑电图呈现高幅慢波状态。这种状态大约持续90分钟。在这段时期被叫醒的人绝大部分没有做梦。90分钟之后进入睡眠的第二个时期：“眼快动快波睡眠，”这时的人肌肉松弛，睡得深沉而难以叫醒，眼球还会转动。这个时期被叫醒的人中绝大部分都说自己正在做梦，而且能清楚地记忆梦的内容。可见人的梦和睡眠的不同时期有着某种关系。在一夜当中睡眠的两个时期反复交替大约3~5次，有梦的快波睡眠开始时时间较短，后来逐渐延长，到凌晨临醒前的一次可长达50分钟左右。所以我们有时会回想起一个很长的梦，甚至误认为一夜都在做梦。

那么梦是怎么一回事？梦境与现实生活有一种什么关系呢？

在上一篇文章中，我们说过，梦是人在睡眠时产生的一种心理现象，它像人的一切心理现象一样，是人脑对客观刺激