

在人生的旅途上

——日常心理漫谈

黄京尧著



四川人民出版社

在人生的旅途上

黄京尧 著

四川人民出版社

一九八五年·成都

责任编辑：游仲伦

封面设计：曹辉禄

版面设计：唐 瑛

在人生的旅途上

黄 京 尧

四川人民出版社出版

(成都盐道街三号)

四川省新华书店发行

渡口新华印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32

印张 9.75 字数 193 千

1985 年 9 月第一版

1985 年 9 月第一次印刷

印数：1—16,320 册

书号：3118·238

定价：1.25 元

引 言

因为工作的关系，我与青年人交往较多，几乎每天都要收到青年朋友的来信；尽管我自己也是一个进入中年不久的“老青年”。

许多问题使我陷入沉思。

随便举两个例子吧。

有一对男女青年，都是先进生产者，可是组成家庭后，却矛盾丛生、纠纷不断。因为他们的道德水平有问题？否！双方都有强烈的献身精神。那末，为什么家庭生活遗憾地令人失望呢？

又有两位女青年，曾经是好朋友，只是因为双方都有很强的自尊心与好胜心，以致曾经使她们倾心的友谊竟为可恶的嫉妒所蚕食。难道嫉妒乃是好胜的影子，而难以找到克服嫉妒心、增强好胜心的两全之策吗？

还有许许多多这样那样的问题。这些问题，单单进行伦理的分析，似乎很难使青年朋友感到满意。

确实，复杂的生活造成了矛盾的复杂性。显而易见的事实是：许多矛盾通过提高道德修养，可以迎刃而解；许多矛

盾由于主要或在很大程度上涉及到人的心理、个性等因素，因此又需要通过提高心理素质，才能缓解与消除。自然，更多的矛盾恐怕是多种因素的交织，从而需要“综合治理”。

于是，一个想法也可以说是一种欲望从我心中产生：能不能对青年日常生活中经常遇到的“处世、修身、恋爱、治家、求知”等方面的问题，进行心理的当然也包括伦理的和其它的分析，从而为青年朋友提供跋涉人生的新的借鉴呢？正是出于这个初衷，我写下了这本“日常心理漫谈”，以献给正在人生的旅途上前行的年轻的朋友们。

黄京亮

于一九八四年八月

目 录

引 言	1
一、你心目中的人生——处世心理	1
1. 这串葡萄怎么吃 ——“希望”点燃人生	5
2. 把什么放在第一位 ——树立科学的幸福观	10
3. “知足常乐”与“常乐于知足” ——人生哲学之一	17
4. 战胜懊悔 ——人生哲学之二	22
5. 逆境中的选择 ——人生哲学之三	26
6. 人缘问题 ——处世之道之一	33
7. 如果你同领导合不来 ——处世之道之二	40
8. 正确地“争吵”是门学问 ——处世之道之三	46

9. 你怕别人议论吗	
——处世之道之四	52
二、对“自我”的塑造——修身心理	57
10. 做一个成熟的人	
——健康的心理结构	61
11. 成功之路在你脚下延伸	
——怎样增强毅力	67
12. 柯察金的决定	
——怎样培养果断力	71
13. 愿你的精神永远健康	
——怎样控制精神压力	76
14. 记住培根的告诫	
——嫉妒心理的产生与防治	82
15. 注视自己的名字,还是……	
——虚荣心理的产生与防治	87
16. 不要重演“疑人偷斧”	
——猜疑心理的产生与防治	93
17. 听到“立正”以后	
——主宰自己的习惯	98
18. 当你学会她的本领以后	
——脾气的克制与改变	102
19. 小公务员不该死	
——学会积极的自我暗示	108
三、在你涉足爱河时——恋爱心理	113

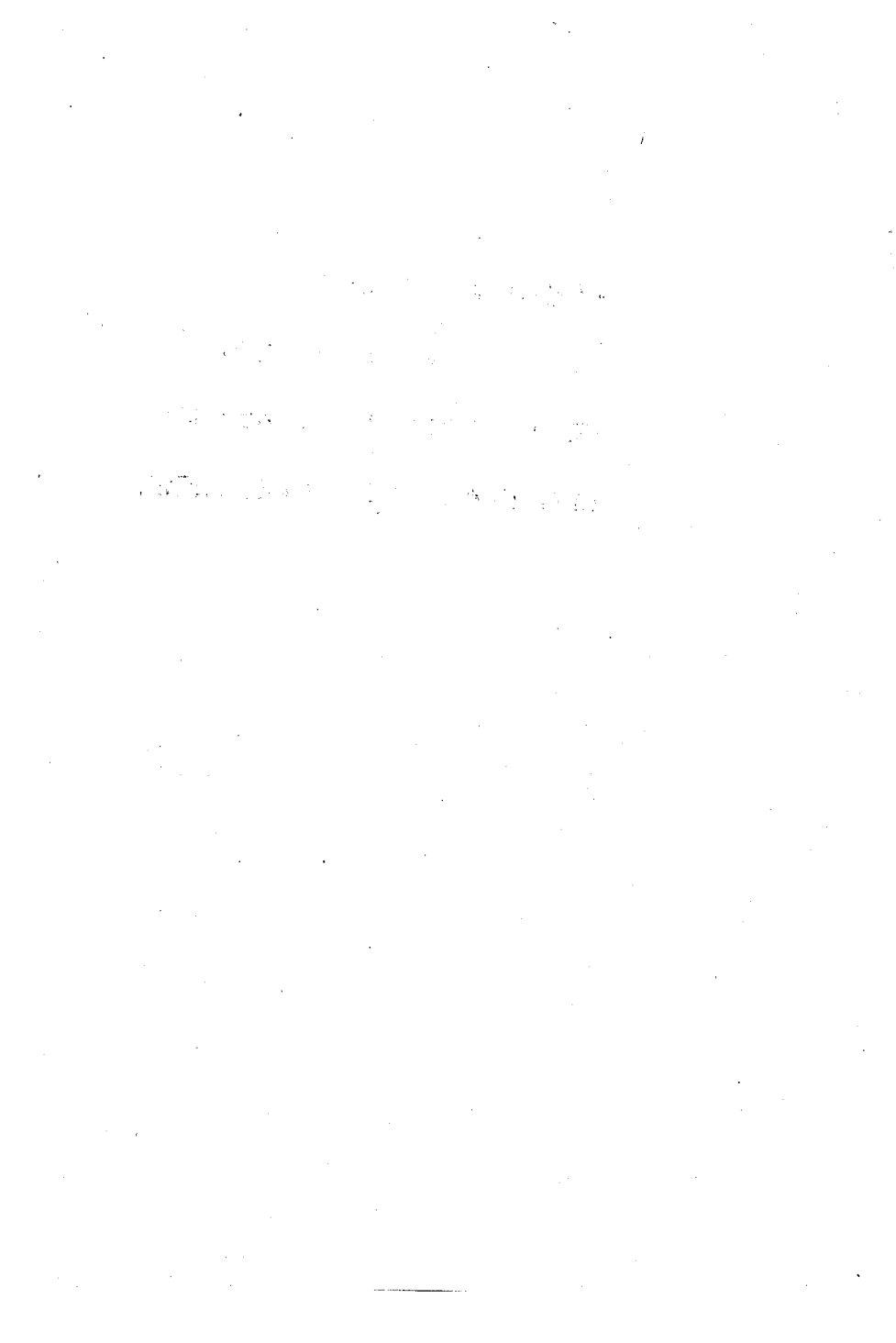
20. 他为什么发生错觉	
——什么是爱情.....	117
21. 谁是你的理想中人	
——择恋标准评价.....	122
22. 一见钟情及其他	
——关于“第一形象”与真实形象.....	128
23. 有人告诉我一件事	
——“性爱”探涵.....	133
24. 召唤你的理智	
——“三角恋爱”发生以后.....	139
25. 注意恋爱中的“自惑”心理	
——多次恋爱以后.....	145
26. 它能教会我们重新做人	
——失恋以后.....	150
27. 愿你也能沐浴爱的春风	
——“老姑娘”的来龙去脉.....	156
28. 从一张结婚照谈起	
——婚礼心理分析.....	162
29. 你的恋爱观正确吗	
——介绍一种自测方法.....	168
四、打开幸福的家庭之门——家庭心理.....	175
30. 这里需要一致	
——协调你们的家庭“向标”.....	179
31. 他变心了吗	

——注意结婚带来的心理变化·····	184
32. 万紫千红总是春	
——夫妻间的兴趣调适·····	189
33. 如果你和爱人的性格迥异	
——夫妻间的性格调适·····	195
34. 注意你爱人的“情绪指数”	
——夫妻间的情绪调适·····	201
35. 对两种矛盾的分析	
——夫妻间的时间调适·····	206
36. 请你回答二十个问题	
——增进夫妻感情的一条有效途径·····	212
37. 不妨也订个“三周计划”	
——一种夫妻和好的方法·····	218
38. 祝你和婆婆的关系融洽	
——婆媳关系的心理调适·····	223
39. 不要轻视你的“角色”作用	
——婆媳相处中的“中间人”·····	229
40. 不要埋怨老人性格“怪”	
——两代关系的融洽·····	236
五、让知识成为力量——求知心理·····	243
41. 象饿汉扑食一样	
——激发你的求知欲·····	247
42. 为你提供一份读书守则	
——科学的读书方法·····	252

一、你心目中的人生

——处世心理

- 人是群体的人，社会的人。
- 你将以什么姿态出现在社会之中？
- 又将以什么姿态协调你同群体的关系？
- 这些或许都是处世心理应该回答的问题。



1. 这串葡萄怎么吃

——“希望”点燃人生

一串葡萄个数很多，大小不一，甜酸不匀。有的人不分大小，一口气吃完；不过多数小孩往往采取以下两种吃法：

一种是先吃小的、酸的，再吃大的、甜的，即从差的吃起，越吃越好。另一种是先吃大的、甜的，再吃小的、酸的，也就是从好的吃起，再吃差的。

如果你的孩子或者幼小的弟妹选择第一种吃法，你的心里往往会涌上一股快意：这个孩子不错！反之，如果他或她选择后一种吃法，你或许感到很不顺眼，说不定还会骂上几句。

其实，从优选学上说，从好的依次吃到差的，实际上每一次吃的，都是吃剩下来的葡萄中最好的一个。例如一串葡萄三十个，从好的吃起，第一个是三十个中最好的一个，第二个则是剩下的二十九个中最好的一个，依次类推，直到最后一个，自然也可以算是最后的最好一个。另一种从差的依次吃到好的，实际上每一次吃的，都是吃剩下来的葡萄中最差的一个。因此，应该是前一种吃法常伴喜悦之情，后一种吃法则有懊丧之感。

实际感觉恰恰相反。先吃好的再吃差的，往往是越吃越乏味，没吃完就不想吃了；而先吃差的再吃好的，除了胃纳欠佳或者外加的原因，一般很少有半途而废的。

什么道理呢？从心理学角度说，上一种吃法总是伴随着一种失去感，后一种吃法总是伴随着一种希望感：虽然目前吃的是差的，但相信越吃越好，随着这种希望逐步实现，内心的满足感越来越强烈，越吃到后来越高兴。

希望感是人类能够生存的根本欲望。一些刚刚步入社会门槛、人生之路展开伊始的青年，却过早地结束了自己的生命，大多是由于对生活感到失望以致累积成绝望。而一个对生活有所希望的人，即使环境再艰难，他都会发挥同环境抗衡的能力，在改造环境中改善自己的生存条件和地位。美国聋盲人海伦·凯勒不失为一个典型的例子。她靠着用手触摸家庭教师讲话时的面部肌肉变化，来学会语言，以后又通过艰难的学习获得了哈佛大学第一份烫金的毕业证书。她在总结自己的生活道路时说了一句不为常人注目的话：希望就是生命。

“希望原则”在生活中大有用武之地。当年给剥削者以出路，为的是使他们看到新生的希望。现在思想政治工作中要求给犯错误的青年指出“奔头”，也是使他们不致破罐子破摔。某些人民内部矛盾激化了，多数是由于没有及时处理，以致其中的一方或双方看不到矛盾缓解的希望。不是提倡“钝化矛盾”吗？钝化就是保留希望，即使有时估计这种希望迟早会消失，但让它保留一段时间也好，待新的现实的希望出

现时，再使它消失也不迟。

那么，什么是希望呢？就个人来说，所谓希望，就是意愿，就是追求。它是从人的需要出发的，同时又受人生观和理想的制约。一个对生活无甚希望的人，谈不上人生理想的建立；而一个有理想的青年，又必然是一个有追求、有希望的人。所以，希望既是人的理想的阶梯，又是人的理想的表现。

观察一下“希望”的品格，我们不难发现它有三个特性。一是普遍性：每个人都能建立自己的希望。俗话说，人各有志，“志”者，不就是追求、希望吗？二是动力性：希望总是给人以力量和信心，并使人朝着自己的希望迈开脚步。三是变迁性：希望又是不稳定的，可以升降。上升了，形成理想；下降了，陷入失望。而失望底下又有两种趋向，或由失望而绝望，由绝望而死亡；或在失望中醒悟，在困境中振奋，失望又变成了希望。

可见，要使希望之火在我们心头常燃，首先要使希望上升到理想。理想是一个人毕生奋斗的最高目标，是希望演变、升华的结晶。可是，当着希望还没有诉诸理性之时，希望只是一种意愿，还够不上理想。只有理性化了的希望，才是理想。一个青年希望自己学习成绩好，有这个希望当然是好的，但这还只是一种意愿而已。成绩好，为了什么？万一成绩不好，又怎么办？只有当我们懂得了成绩好，是为了掌握更多的知识，将来能更好地为祖国四化建设出力时，对“成绩好”的希望和追求，才具有稳定和持久的动力，才不会单纯凭个

人的兴趣爱好去学习，也不会在客观成绩同主观意愿相悖时而心灰意懒，丧失对优异成绩的继续追求。反过来，如果一个青年连希望取得好成绩的心愿都没有，那么，要他树立为四化而刻苦学习的理想，也就更困难了。所以，希望的理性化需要有个过程，在这个过程中又需要加上两副催化剂。一副是国家、民族的命运和前途，一副是个人的志趣。在今天，希望只有和我们祖国的现代化建设事业相结合，成为个人崇高的志趣时，才会在责任感和义务感的驱使下，为着实现自己的目标而百折不挠地前进。心中有了大目标，我们的人生希望之火就会常燃不灭。

其次，要注意希望的层次性。就广度来说，多种追求比单一追求要好。生活告诉我们，人的追求越狭隘，回旋的余地越少，越容易失望。有的青年把成名成家当作唯一追求，一旦此路不通，就会万念俱寂。如果还有别的追求，就象别林斯基说的：“拿不到元帅杖，还可以拿铁锹”，此路不通，还可以开凿别的通途，情况恐怕就会大不一样了。就程度来说，多段追求比“毕其功于一役”要好。所谓多段追求，也就是要把一种大追求、大目标分割成若干小追求，小目标。这就好比你想从上海走到北京，光有这个追求，不一定能实现，如果把它分割成先到苏州，再到无锡，再到南京、徐州……最后到北京，由于目标的易现度大大增加，实现的可能性就比原先的大得多，你对希望的信心也就容易持久。

第三、善于进行希望的再生。一个人很难保证自己的希望一定实现。当奋斗的结果同自己希望的结果发生差距时，心理