

实用心理学

生活·工作·交际指南

电子工业出版社 ● 崔文凤 石竹 编著

● 干部培训 教师参考 业务学习 青年自学 丛书

实用心理学

——生活、工作、交际指南

崔文凤 石竹 编著

电子工业出版社

(京)新登字 055 号

内 容 提 要

本书是在系统介绍心理学基本理论的基础上,重点阐述心理学在实践中的应用。它以通俗的语言、生动的事例,深入浅出地介绍了应用心理学的一些方法问题,特别是针对目前两个文明建设中所遇到的一些实际问题着重阐述了怎样提高交际能力、怎样搞活生产经营、怎样提高学习效果、怎样做好学生管理工作,以及怎样提高领导艺术、做好政治工作、保持愉快情绪等,可以起到指导参考作用。

本书适合干部、职工、教师、学生和广大青年阅读,也可作干部业务培训和大专院校学生教材。

实用心理学

——生活、工作、交际指南

崔文凤 石竹 编著

责任编辑 郭晓

*

电子工业出版社出版(北京市万寿路)

电子工业出版社发行 各地新华书店经销

电子工业出版社计算机排版室 排版

人民卫生出版社印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:11.875 字数:260千字

1991年10月第1版 1991年10月第1次印刷

印数:6200册 定价:7.00元

ISBN7-5053-1472-6/Z·202

学习心理学为建设
祖国多做贡献

张

健



一九九二年三月

学习心理学运用心理
学提高素质为社会
主义四化服务

歐陽文

辛未年
三月

學習運用心理
學與社會主義
建設服務

鄧明
一九九〇年
十二月十三日

前 言

心理学是研究人类自身的科学。随着我国四个现代化建设事业的迅速发展,特别是改革、开放的不断深入,形势日新月异,新事物层出不穷,知识和观念不断更新,经济活动、人际交往日益繁多。为适应新时代新潮流的要求,各行各业的人员更感到学习心理学的重要性和迫切性。

广大教育工作者,渴望普及心理学知识。但是,也有不少学习者反映,拿起大部头心理学著作,感到内容深奥,难懂难学,学了也跟自己的工作对不上号。笔者正是从这一实际命题出发,编写了《实用心理学讲义》。在编写过程中,既照顾到心理学的系统性,又紧密联系实际,突出心理学的实用性。并力图用通俗的语言,简明阐述心理学的基本原理及其应用。以求广大读者易学、易懂、易记,方便使用,阅读受益。

初稿写成后,曾在一所中专学校教师培训班上试讲过。在此基础上,又征求了一些基层干部和老师的意见,吸收了当代心理学研究的成果,参考了国内外一些文献著作,使用了一些资料和实例,经过多次修改,最后写成现在这本书。为了支持本书出版,著名心理学家林崇德教授,在百忙中认真审阅了书稿,并提出许多宝贵的意见,为本书写了序言;全国人大常委张挺同志、全国政协常委欧阳文将军、安徽省常务副省长邵明同志为本书题了词;中国书法家协会谭右铭理事为本书题写了书名。借此机会,谨向他们和所有给予支持的同志,表示由衷的感谢和敬意!

由于时间仓促,水平有限,难免有欠当错误之处,诚恳期望专家、学者和广大读者批评指正,以便日后进一步修改。

作 者

1991年4月

序

心理学是研究人的心理现象的科学。心理现象对于我们每一个人说来都不陌生,因此心理学有一个大众化的问题。

然而,在我国心理学为什么那么容易被一阵风吹垮,“文革”中被“四人帮”一棍子打死呢?原因是复杂的。“左”倾路线的干扰,“四人帮”的破坏,确实给我国心理学事业造成了灾难,但根本的原因是缺乏广泛的、雄厚的群众基础。因此,我们提倡心理学的研究要联系实际;提倡“应用”和“实用”。

《实用心理学》的问世,之所以受到重视,因为它坚持了将心理学的理论,紧密地联系了我们社会 and 个人的实际。

本书的作者崔文风(航天部)和石竹(电子部)同志,长期从事基层领导工作,特别是对青少年的思想政治工作,积累了丰富的经验。在工作中,他们有意识地学习和运用心理学的知识,并来研究生活、工作、学习以及人际关系、管理教育等方面的问题,收到了很好的效果。《实用心理学》正是他们在实践中探索应用心理学工作的总结。它以通俗的语言,大量的实际材料,深入浅出地阐明心理学的基本理论及其实际应用,融理论性和实用性为一体。

全书分两部分,前一部分是心理学的基础知识,后一部分是实际应用。但作者并没有将两者截然分开,而是有机地结合在一起。并且把心理学理论创造性地应用于人们的学习、工作和生活实际领域中,提高了人们行动的自觉性,克服了行动的盲目性,这不能不说是将心理学理论应用于实际中所迈出的可喜一步。

本书是一部科普性读物,但其结构严谨,内容丰富,材料新颖,可读性强。

应作者之邀,我阅读了书稿,觉得这是一本比较好的书。作为一个心理学工作者,深感教育是提高社会文明的关键,其中心理学又是教育的基础。作为教育基础的心理学一旦为人们所掌握,就会使我们变得更加聪明、思维敏锐、意志坚强,在生活的道路上扬长避短,发挥自己的优势,处理好生活中的各种问题。

我向广大读者推荐此书,主要是期待着《实用心理学》一书在树立科学的世界观,利用心理科学知识,提高人们的心理修养中,起到一定的推动作用。

林崇德

1991年4月

01/11/14

目 录

导 论	(1)
-----------	-----

基础篇

第一章 心理学及其意义	(8)
-------------------	-----

第一节 人类自身的科学	(8)
-------------------	-----

第二节 学习心理学的目的和意义	(19)
-----------------------	------

第三节 心理学的应用价值	(21)
--------------------	------

第四节 学习心理学的基本方法	(23)
----------------------	------

第二章 人的心理发展	(26)
------------------	------

第一节 人类意识的产生	(26)
-------------------	------

第二节 个体心理的发展阶段	(28)
---------------------	------

第三节 心理发展的基本因素	(34)
---------------------	------

第四节 儿童青少年良好心理的培养	(37)
------------------------	------

第三章 需要、动机和兴趣	(44)
--------------------	------

第一节 需要及其发展	(44)
------------------	------

第二节 需要理论的研究	(47)
-------------------	------

第三节 动机	(52)
--------------	------

第四节 兴趣	(58)
--------------	------

第五节 正确动机的激发与培养	(64)
----------------------	------

第四章 注意	(68)
--------------	------

第一节 注意的概述	(68)
-----------------	------

第二节 注意的种类	(72)
-----------------	------

第三节 注意的特点及良好注意品质的培养	(76)
---------------------------	------

第五章 人的认识过程——感知	(86)
第一节 感觉	(86)
第二节 知觉	(94)
第三节 运用感知规律指导学习和工作	(100)
第四节 观察力的培养	(104)
第六章 记忆	(108)
第一节 记忆的概述	(108)
第二节 记忆的基本过程及规律	(110)
第三节 培养记忆能力,提高记忆效果	(119)
第七章 思维	(125)
第一节 思维的一般概念	(125)
第二节 概念的形成和掌握	(132)
第三节 解决问题的思维过程	(136)
第四节 创造性思维	(140)
第八章 情感	(148)
第一节 情感的概念及意义	(148)
第二节 情感在机体上的表现	(152)
第三节 情感的品质特征	(153)
第四节 情感的功能	(156)
第五节 高级情感	(160)
第六节 情感的基本状态	(163)
第九章 意志	(169)
第一节 意志的概述	(169)
第二节 意志行动的心理过程	(175)
第三节 意志的基本品质	(181)
第四节 怎样培养和锻炼坚强的意志	(185)
第十章 个性心理	(189)
第一节 个性的概念和形成	(189)
第二节 气质	(193)
第三节 性格	(199)

第四节 能力	(208)
--------------	-------

应用篇

第十一章 学习心理——怎样提高学习效果	(216)
第一节 知识的掌握	(217)
第二节 技能的形成	(226)
第三节 学习的迁移	(231)
第四节 掌握科学的学习方法	(234)
第五节 了解学习特点 讲究学习策略	(239)
第十二章 学生管理教育心理——怎样培养学生成才	(243)
第一节 学生的特点及教育对策	(243)
第二节 明确目标 激励学生健康成长	(247)
第三节 端正态度 克服消极情绪	(249)
第四节 发挥集体作用 努力争当优胜班	(253)
第五节 强化积极因素 扶植正气	(255)
第六节 创造有利于成才的环境	(257)
第十三章 心理健康——怎样保持愉快的心情	(259)
第一节 心理健康概述	(259)
第二节 情绪与心理健康	(263)
第三节 不良情绪产生的原因	(268)
第四节 保持良好精神状态	(270)
第十四章 交际心理——怎样提高交际效果	(276)
第一节 交际的任务和目的	(276)
第二节 影响交际的不良因素	(279)
第三节 怎样搞好交际活动	(281)
第十五章 领导心理——怎样提高领导效能	(293)
第一节 领导与领导作用	(293)
第二节 领导类型与效果	(297)

第三节	领导集体和班子配备	(301)
第四节	坚持以“人”为核心的领导方法	(304)
第五节	领导与各方面的关系	(307)
第六节	领导者心理的自我调节与控制	(312)
第十六章	政工心理——怎样做好思想工作	(315)
第一节	政工心理的生命力	(316)
第二节	政工心理的科学性	(318)
第三节	政工干部的炼身“术”	(325)
第十七章	经销心理——怎样搞活生产经营	(332)
第一节	消费的新特点	(333)
第二节	消费者的类型	(334)
第三节	消费者的购买行为	(337)
第四节	念好生意经	(339)
第五节	顾客至上的经营方针	(346)
第十八章	改革心理	(349)
第一节	改革的心理要求	(349)
第二节	改革的心理阻力	(353)
第三节	正确进行疏导 排除心理阻力	(357)
主要参考资料		(361)

导 论

你想有效地学习和工作吗？你想融洽地和别人相处吗？你想排除烦恼、愉快地生活吗？你想把孩子培养得聪明、伶俐、长大成为“四有”新人吗？……你一定会说：当然想，“人往高处走”嘛。问题是怎样才能把愿望变成现实？我们敬告读者：要学点心理学，运用心理学。

大量的实践表明，作为人类自身科学的心理学，能指导人们正确认识自己，正确对待别人，提高自身素质，在改造客观世界的同时，更好地发挥自己的聪明才智，为人民作出更大的贡献。

遗憾的是，这门科学现在还没有被大多数人所认识，所掌握。因此，不少人在处理生活、工作和学习的各种矛盾时，往往会出现主观脱离客观、感情代替理智、愿望代替能力、蛮干代替科学等类问题。其结果自然是碰壁、痛苦，使心灵遭到惩罚。这就是人们为什么有那么多烦恼的根源。

为了更好地揭示和阐述“生活需要心理学”的道理，笔者长期生活在群众中间，进行了细致的观察；并深入工人、学生、基层干部和商业服务人员等群众之中，作了广泛调查，收集了不少材料。并试图结合实例，介绍心理学的基本知识及在生活中的广泛应用。从而引起读者学习、运用心理学的兴趣。

下面，先从人们日常生活中常碰到一些实际问题谈起。

一、从“望子成龙”的心理说起

“望子成龙”，这大概是做父母的共同心愿。问题是成什么样的“龙”？怎样成“龙”？有这样一个事例，引人深思。某科研单位有一位干部的小孩，在1986年上初中时，就对竞争上大学有了不同的想法。觉得社会这样大，工作是各行各业，都得有人去干，何必都要上大学！于是，他想长大当一个家用电器修理工，上门服务，为别人生活的更美好做点贡献。因此，他用自己攒的钱买了很多无线电维修技术方面的书，抓紧一切时间进行学习。到了初中毕业，他品学兼优，老师和家长都认为他考重点高中不成问题，而他却偏偏提出要上职业高中。家长对此极为不满，训斥孩子说：“你敢私自做主考职业高中，这还得了，谁批准你了？没门！”父亲还狠狠地说：“考不上重点高中，你就等着我收拾你吧”。从此，书被“查抄”了，孩子哭闹着要书，家长就是不给。孩子一气之下，决心不念书了，他悲痛地说：“我的理想没有了！”弄得父母毫无办法。为此，父母和孩子都伤透了脑筋。

父母一心望子成“龙”，不尊重孩子的人格，否定了孩子的理想，采取“牛不喝水强按头”的办法进行管教，伤害了孩子的自尊心。结果，事与愿违，走向了反面。

现在，社会上有这样一些反常现象：有的优秀教师教不好自己的子女；政法干部的子女被关进监狱；指挥千军万马的将军却为儿子不听话而大伤脑筋。这是为什么？原因是多方面的，就教育而言，关键就在一个“急”字上。“望子成龙”的心太切，恨铁不成钢，于是就做“拔苗助长”的蠢事。将军的戎马生涯，容易使他把儿子当战士看待，习惯于命令行事。角色混乱了，假战士自然不听指挥。这就是做父母的应该吸取的教训。

二、从“盲目从众”的心理说起

由于人们存在着一种从众行为，遇事往往盲目地仿效别人，结果招来灾难，危害身心健康。这方面的教训可多了。二十世纪六十年代在美国青年人中出现了“性自由”的心理，这股风越刮越大，以致影响到生活方式的改变。他们提倡单身主义，破坏家庭结构。这不仅给美国社会带来混乱，而且性病又死灰复燃，特别是艾滋病的出现，更加严重地威胁着美国人民及世界人民的健康。经过十多年的实践，在性病的折磨和实施教育的开导下，美国青年人逐步认识到“性自由”的危害，开始形成只同一个伴侣保持长期关系的心理状态。

盲目从众影响健康的事例，在我国也是不胜枚举。轰动一时、群起仿效的有“鸡血疗法”，“红茶菌疗法”，“甩手疗法”等。说这是包治百病的神奇妙方。一传十，十传百。于是，在一个时期内，打鸡血针的、泡红茶菌的、甩胳膊的到处可见。这种行为，不仅没有增进健康，而且有不少人又增添了新的病痛。更为可笑的是，在一些偏僻的地区，有些医务人员在病人苦苦哀求下，竟然从公鸡身上抽取新鲜血液，直接给病人进行静脉注射，以致造成急性凝血死亡，有的连针头还未拔出人就死了。这种可悲的结果，正是不懂科学、盲目从众心理的反映。

三、从“心理承受能力”说起

心理承受力是一个人对情感刺激反应的品质之一。古人曾说过：不如人意常八、九，如人之意一、二分。由于每个人的心理素质不同，所以承受力也就不同。大凡一个人在事业上有所作为的，可以肯定地说，都是承受力强者。他们不计较个人的荣辱得失，受得了一时的委屈，能忍辱负重，顾全大局。这样的人即便是

倒霉落魄，也是暂时的，总会有翻身、抬头的一天。历史上这方面的事例很多，现用大家熟悉的两个历史人物的兴衰，说明心理承受力对个人前程的影响。一是汉文帝时的大臣贾谊，博学多才，曾给文帝提过很多好建议，为此受到重用。但后来他有些骄傲，工作中自以为是，忽略了尊重大臣们的意见。于是，他受到一部分大臣的攻击。文帝出自爱才之心，暂把贾谊调离京城去长沙为皇太子当太傅（相当现时的顾问）。但贾谊经不起这种考验，他认为这是大臣们嫉妒他，皇上处理问题不公。于是整天生气、闷闷不乐，结果三十二岁就忧郁而死。令人颇为惋惜！另一个是宋朝的苏东坡，官居翰林大学士，因与宰相王安石对“鸬”字理解不一，被扣上“轻薄”的帽子，撤职下放到湖州当刺史。后又因错改王安石的菊花诗，又被加上“狂妄”的罪名，再次罢官到陕西黄州当团练副史。官更小了，但苏东坡吸取了贾谊“不善处穷”的教训，在两次丢官的情况下，他没有消沉，更没有记恨任何人。仍以坚强的意志，不屈不挠的精神，不断追求真理，完善自己。他孜孜不倦，勤奋笔耕，写出了很多著名诗文，成为“唐宋八大家”之一。后来经王安石提议官复了原职。

两个历史人物的心理承受力不同，其结局就明显不同。这充分说明，决定一个人前程的因素，不光是才能，还要有很强的承受挫折能力，要“善于处穷”，善于处难，“七次跌倒八次爬”，经得起各种环境的考验。这样，才能立于不败之地。

四、从“关系紧张”的心理说起

搞好团结，密切上下级关系，是做好各项工作的保证。但在我们生活中，上下左右关系紧张的人也不少见。怎样搞好上下级关系，有不同的理解。有的人以小恩小惠的手段，笼络人心，妄图建立亲密关系，结果事与愿违，引来一片议论，越搞越涣散；有的