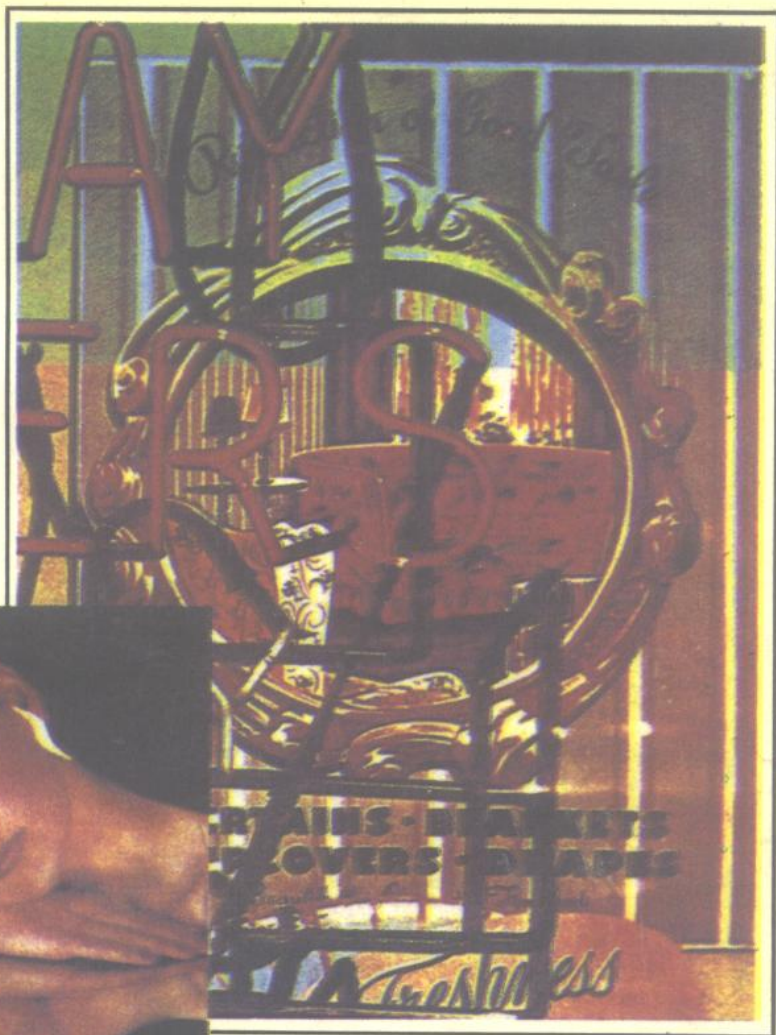


青年
心理
咨询



30岁 以前不求人

● 主编 乐笑声 北京广播学院出版社

30 岁以前不求人

青年心理咨询

主 编	乐笑声			
主编组	田景海	李鸿义	刘献君	丁成标
	杨怀忠	龚贻洲	李晓凤	邓 海
	刘 锋	霍绍周		
编 委	张海斌	赵玉勤	徐慧东	陈 璠
	余 双	刘 玲	方正平	杜 芳
	吕茂洲	万美容	蔡宏森	向三久
	杜凌飞	罗教讲	张耀灿	吴俊文
	彭 俊	李 辉	鲁 俊	魏 森
	程新麒	张国安	骆明菡	王宗廷
	杨崇琪	周宗奎	占伟强	李幼珠

北京广播学院出版社

责任编辑:刁 炜

封面设计:张 箭

30 岁以前不求人

——青年心理咨询

乐笑声 主编

北京广播学院出版社出版发行

(朝阳区东郊定福庄1号)

北京朝阳东方印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 850×1168 1/32 印张:16 字数:450 千字

1991 年 11 月第 1 版 1995 年 7 月第 2 次印刷

印数:17500--20500

ISBN 7-81004-244-0/G·81 定价:12.80 元

导 言

30 岁以前的成功公式

有人说,人生的道路虽然漫长,但紧要处常常只有几步,特别是当人年青的时候。走好这紧要处的几步,对每一个有志向的青年都关系到毕生的追求。

早在二千多年前,孔子就告诫人们“三十而立,四十而不惑”。这条格言长期被作为一种社会教化的训律,“大器晚成”的依据。正是因为这种传统习惯,使得我们周围许多有所成就,但早已过了“不惑”之年的人们仍被冠以“青年科学家”、“青年歌唱家”、“青年诗人”等等的头衔。更多人所习惯的年龄概念事实上是在人生价值的坐标上滞后于实际需要的概念。

现代开放社会在有力冲击人们旧有观念的前提下,在普遍的意义上给青年人提供了更多脱颖而出、超前施展才干的机遇。新一代人不再甘心于继续做“抱大的一代”,不再甘心于让“保姆”牵着手闯天下,更不甘心于应验那种非到 30 岁才能出头不可的传统模式。他们渴望早日不依赖于祖辈或父辈而自立于社会。)

我们还应该冷静地看到,青年时代是人的一生中冲突最多的时代,青年人的突出优点从另一个方面往往又表现为明显的弱点。(精力充沛而经验缺乏;思想活跃却容易冒失;自信心有余但认识困难不足;接受新事物快可缺少必要的恒心和韧性)……因此,难免走一些弯路,甚至栽几个筋斗,碰几个钉子。然而,社会并不总是能够给予充分的理解和宽容,各种障碍也不会因为青年人拥有充满希望的未来而自行让道。那么,怎样才能能在30岁以前取得成功呢?这本书将从八个不同的方面回答这个问题。综合起来,有四个最重要的因素,即①确立积极的人生态度;②建立合理的目标系统;③构筑健全的人际关系;④形成良好的心理品质。30岁以前的成功公式就是这四种因素充分体现的和。

1. 确立积极的人生态度

马克思说过,人们自己创造自己的历史,但是他们并不是随心所欲地创造,并不是在他们自己选定的条件下创造,而是在直接碰到的、既定的、从过去承继下来的条件下创造。这就决定了人们一切社会追求都可能遇到不尽人意的,或者与自己的主观愿望相悖的情境,并且,各种情境是变化的,难以把握的。

人生态度既是人生观的稳定体现,又是价值的深层支撑系统,它直接地体现着如何对待人生,如何度过人生的问题。对于一个缺少丰富阅历的青年来说,确立积极的人生态度,以良好的认识、情感和信念对待现实与未来,是走向成功的基本前提。

积极的人生态度是一种乐观进取的人生态度。就个人的发展而言,人生从来就不是一帆风顺的,尤其是在青年时代,任何一种超越都会受到代际的压力和社会心理的制约。要想做一个成功者,首先就要乐于学习做一个失败者;从社会的发展看,今天的中国正处在从传统社会到现代社会的历史转折时期,体制的摩擦、观念的冲突、世风的流转、改革的艰辛,等等,很容易使人担心,我们这样一个古老贫穷、人口过剩的大国能否跻身于世界先进民族之林。然

而,要开辟中华民族的光辉未来,问题并不在于我们过去曾多次失去过历史的机遇,而在于我们今天是否失去了作为一个伟大民族的自信。要想在当今的中国有所作为,就必须树立起民族的自信心和自尊感,乐观地面对形形色色的困难。

我们常常可以看到,有的人曾经雄心勃勃,可一旦发现现实生活中的一切并不如自己想象的那样美好或不同于教科书描述的那样迷人,便消沉下来,即使早年的夙愿得以实现,也激发不起奋发的热情。而聪明的人却懂得气馁并不能解决任何问题,发牢骚也于事无补。他们会在各种冲突和挫折中以新的眼光认识世界,并且在这种认识中重估自我的价值,自觉地积累社会经验,努力把过去的一切尝试都作为赖以改变今天的凭借。(法国哲学家拉美特利说得好:“大海越是布满着暗礁,越是以险恶出名,我越觉得通过重重危难去寻求不朽是一件赏心乐事。”)

(积极的人生态度是一种脚踏实地、勇于创新的人生态度。鲁迅先生有一句格言:“什么是路?就是从没路的地方践踏出来的,从只有荆棘的地方开辟出来的。”这里包含着两层意思:一是要勇于走别人没有走过的路;二是要实实在在作“践踏”的功夫。没有创新意识,没有敢为天下先的气魄,就只能跟在别人的后面亦步亦趋,这样大大减少了成功的内在动力,即使出现了难得的机遇,也总是先让别人抓了去;反过来,若没有脚踏实地的精神,仅仅驰于空想,最终也将一事无成。)

本书的第一章着重阐述了这方面的内容。

2. 建立合理的目标系统

任何一种成功都是实现奋斗目标的过程。没有确定的目标,就没有前进的方向和动力。然而,要想取得成功,仅有某种恒定的目标是不够的,还必须使目标趋于合理化。

当一个人对某一事物一无所知的时候,他要么会以为自己是完全无能为力的,要么会以为自己是随心所欲的。而随着对这

个事物具体内容了解的增多,他便会改变过去的看法。经验告诉我们,一个人从童年走向青年,再走向成年,人越长越大,而志向却越来越小,这正是目标逐渐具体化的结果。建立合理的目标系统必须基于对社会和自身的较为全面的了解。这种了解越充分,实现目标的可能性就越大。

合理的目标系统由远期目标、中期目标和近期目标三部分组成。三个部分具有不同的功能,远期目标规定努力的方向,激发奋斗的动力;中期目标限定工作的范围和重点,对近期目标进行评估;近期目标是在近期有限时间内可望计划完成的工作,只有近期目标的不断实现,才能使远、中期目标得以巩固。)

本书第二章的部分内容将勾勒一个从现实出发,建立合理的目标系统的线索。

3. 构筑健全的人际关系

个人与个人之间在社会生活和社会交往中形成的相互关系,社会学称之为“人际关系”,它包括血缘关系、地缘关系、业缘关系等。荀子曾经说过:“人力不若牛,走不若马,而牛马为用,何也?曰:人能群,彼不能群也。”人之所以能够征服自然,成为自然的主人,重要的原因之一,就是人与人之间能够通过交往,建立各种关系,从而形成一个强有力的群体——人类社会。

(一个社会的人必然要按照社会的方式生活,必然要与他人产生交往。交往不仅是人们的某种功利需要,更是与生俱来的心理需要。离开了健全的人际关系,就不可能形成健全的人格。在现代社会里,人际关系的状况如何,在很大程度上反映了一个人的社会化程度和交往能力的高低。)

健全的人际关系首先意味着多重角色的充分体验。在社会这个大舞台上,每个人都在扮演众多的角色。譬如,上级面前的温和的下属,下属面前的严厉的“头”;办公室里正襟危坐的职员,卡拉OK 风流倜傥的舞星;在父母面前说一不二的孝子,菜市场里讨价

还价的顾客……等等。对各种角色体验得越充分,就越具有理解力和个性魅力,办成一些难度较大的事情的可能性就越大。本书的第四章、第五章、第六章的部分内容将从不同的方面为读者提供一些实用的方法。

健全的人际关系还意味着一种协调的人际关系。大千世界,每个人都有一些对社会的独到理解,几乎都有自己的处世哲学。从总体的价值选择标准上看,人们的处世态度有两类:一类是极端性的,一类是中庸的。前者的优点在于极端的思路有时候容易接近真理,或许会因为“不计其余”的追求而独树一帜;而它的弱点在于锋芒毕露的时候往往难以保证无懈可击,充分的表现有可能成为众矢之的。正是在这个意义上,孔子主张“过犹不及,允执其中”;“母意,母必、母固、母我”。老子也曾劝导激进的人:“方而不割,廉而不刿,直而不肆,光而不耀。”聪明的先贤深深懂得事事留有余地,处处含而不露的奥秘。在本书的第四章,我们将提出一种新的处世主张,即“新中庸”的价值选择方式。这或许与年青人热情奔放,一切敢为天下先的创造性天性不相符合,但他的确是当今的年青人早日取得成功所不可缺少的一种法宝。

4. 形成良好的心理品质

现代心理学研究表明:在青年期,由于青年生理发育成熟,知识、经验和活动能力随之增长,在自我意识的发展上也发生了重要变化,他们开始以具有独立人格的成人的目光来认识自己,考察自己与家庭、社会的关系,要求从长辈的保护和对他人的依赖关系中摆脱出来,并在家庭和社会中占有独立自主的地位。当然,这样一种变化是青年人走向社会,有所创造,有所作为的前提。问题在于,青年人自我意识的增长与表现及生命力的内在冲动不见得就会得到长辈的理解和支持,甚至会产生代际的冲突和隔阂。这就需要自觉地培养自己良好的心理品质,从容地渡过“心理断乳”期。

那么,怎样才是良好的心理状态呢?美国心理学家马斯洛和米

特尔曼提出了十条标准：①有足够的自我安全感；②能充分地了解自己，并能对自己的能力作出适度的估计；③生活切合实际；④不脱离周围现实环境；⑤能保持人格的完整与和谐；⑥善于从经验中学习；⑦能保持良好的人际关系；⑧能适度地发泄情绪和控制情绪；⑨在符合集体要求的前提下，能适度地发掘个性；⑩在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本需求。

应该强调指出的是，心理品质的形成具有广泛的社会、文化基础，同时，它又对人们的思想观念的巩固产生重要的支撑作用。从这个意义上讲，心理品质的培养比道德品质的培养具有更深层的意义。

本书的几乎每一章都涉及到心理品质的培养问题，而第三章、第七章和第八章从三个不同的角度更为集中地讨论了心理品质的培养和心理障碍的排遣，还专门介绍了心理咨询的一般知识，这或许并不是最基本的知识，却是生活中很重要的内容。

30岁以前的人生道路将构成一个人的未来发展的重要基础。任何人都不可能真正离开这个基础。青年朋友，当你开始步入社会、走向生活的时候，当你感受到外来的新鲜空气，面对多种文化激烈冲突的时候；当你迎着希望一展才华，又承受多重压力而感到痛苦的时候，这本书或许能与你共同思考，或许能给予你一些赢得成功的启示与遭受挫折后的安慰……

目 录

导 言 30岁以前的成功公式

第一章 如何开拓光彩的人生

——人生问题咨询..... 1

1 人与人生观

- 1.1 人的本质是什么 3
 - 1.2 人都是自私的吗 5
 - 1.3 什么是人生观 7
 - 1.4 人生价值靠什么来衡量 8
 - 1.5 为什么“主观为自己,客观为别人”是
错误的 9
 - 1.6 当代青年应该树立什么样的人生态度 11
 - 1.7 应当有什么样的生死观 13
-

2 人生道路

- 2.1 如何对待人生旅途上的顺境 15
- 2.2 逆境中应当如何开拓人生 16
- 2.3 怎样正确对待闲言碎语 18
- 2.4 失足之后怎么办 20
- 2.5 残疾人如何对待人生 22
- 2.6 当你背上长得丑的包袱时怎么办 25

3 人生艺术

- 3.1 当代青年应当具备哪些基本素质..... 28
- 3.2 怎样追求幸福..... 30
- 3.3 怎样选择最佳起跑点..... 31
- 3.4 解除人生困境的思想方法是什么..... 33
- 3.5 面临人生选择时该怎么办..... 34
- 3.6 怎样把握人生的“关节点”..... 36
- 3.7 怎样战胜挫折..... 37

第二章 如何抓住成功的机遇

——就业与学习心理咨询 39

1 怎样抓住择业机遇

- 1.1 选择职业前应该具有哪些心理储备... 41
 - 1.2 怎样根据自己的能力选择职业..... 42
 - 1.3 怎样根据自己的气质选择职业..... 43
 - 1.4 怎样克服职业选择中的失衡心理..... 45
 - 1.5 你知道求职的艺术吗..... 46
-

2 怎样适应新的工作环境,成功地迈入社会

- 2.1 怎样克服职业中的匮乏心理..... 47
- 2.2 你遇到了不称心的职业该怎么办..... 48
- 2.3 怎样克服对职业的自卑感..... 49
- 2.4 怎样缩短对工作的适应期..... 50
- 2.5 不适应职业环境怎么办..... 51

2.6	转业军人怎样适应新的环境.....	53
2.7	为什么一走进车间就产生“厌烦感”...	54
2.8	大学毕业后怎样适应新环境.....	55
2.9	教师的心理素质有哪些要求.....	56
2.10	怎根据气质选择运动项目	57
2.11	怎样加强运动员的心理训练	58
2.12	怎样才能做到由“熟”生“巧”	60
2.13	信息量如何影响工作效率	61
2.14	怎样在竞争中保持心理健康	62
2.15	怎样才能使你的工作避免出事故 ...	63
2.16	工作中遭受挫折后怎样寻求解脱 ...	65

3 怎样克服不利于学习的因素,培养学习的持久兴趣

3.1	如何克服学习中的不良习惯.....	66
3.2	怎样改掉注意力不集中的毛病.....	68
3.3	如何培养学习兴趣.....	70
3.4	在学习科目上兴趣多变怎么办.....	71

4 怎样找到学习“窍门”,提高学习效率

4.1	如何提高记忆力.....	73
4.2	如何科学用脑.....	74
4.3	如何培养丰富的想象力.....	76
4.4	怎样才能获得灵感.....	77
4.5	青年如何进行自学.....	79
4.6	考试中怎样防止“怯场”.....	80

第三章 如何追求现代风度

——日常生活心理咨询 83

1 现代人的心理品质与良好行为举止的形成

- 1.1 现代人怎样确立良好的自我形象感... 85
- 1.2 现代人性格的“灵活性”主要有哪些表现..... 86
- 1.3 怎样判断你是否成熟了..... 87
- 1.4 测试一下你是否缺乏自爱..... 88
- 1.5 你知道令人生厌的 24 种举止吗 90
- 1.6 在什么时候笑才有礼貌..... 91
- 1.7 测试一下你的神经如何..... 92
- 1.8 怎样面对批评..... 93
- 1.9 哪 18 种行为是生活苦闷的根源 94
- 1.10 办事总拿不定主意怎么办 95
- 1.11 怎样解除经常失眠的苦恼 96
- 1.12 怎样调节心理疲劳 97
- 1.13 测测你的心理是否衰老了 98
- 1.14 性格衰老主要有哪几种表现..... 101
- 1.15 如何拥有美好的心境..... 102

2 怎样才能使自己富有魅力

- 2.1 男性的魅力与女性的魅力各体现在哪些方面 104
- 2.2 为什么不要为自己的缺陷而烦恼 ... 107
- 2.3 肥胖的姑娘怎样才能使自己有魅力...107
- 2.4 常见的“减肥”方法有哪些 109

-
- 2.5 怎样增加你的魅力 110
 - 2.6 想穿时髦衣服又没勇气怎么办 119
 - 2.7 “时髦病”是怎么一回事 120
-

3 怎样克服生活中常见的恶癖

- 3.1 常见的恶癖有哪些 122
 - 3.2 怎样防止饮酒过度而引起的“酒精中毒”..... 123
 - 3.3 烟鬼能戒烟吗 124
-

4 怎样追求现代生活的情趣

- 4.1 为什么要学会与幽默交朋友 126
- 4.2 怎样才能使周末过得愉快 127
- 4.3 怎样使家务劳动由烦人变为愉快 ... 128
- 4.4 怎样使家庭生活更快乐 129
- 4.5 如何解决花钱中的“心理冲突” 130
- 4.6 生活中如何运用色彩 131

第四章 如何积极投身于社会

——人际关系咨询..... 133

1 30岁以前朋友乐

- 1.1 人为什么要交往 136
- 1.2 人际关往有哪些功能 138
- 1.3 社交时应掌握哪些心理原则 139
- 1.4 社交中为什么会产生恐惧心理 140

1.5	怎样克服社交中的恐惧心理	142
1.6	不必害羞	144
1.7	不必过分谨慎	145
1.8	怎样才能知人	147
1.9	知人三戒	149
1.10	怎样给人良好的“第一印象”	150
1.11	为何朋友会越来越少	153
1.12	我不讨人喜欢怎么办	154
1.13	“人缘”不好该怎么办	156
1.14	人缘好坏自测题	157
1.15	我为什么总对别人有疑心	158
1.16	怎样消除对人的偏见	159
1.17	如何克服人际交往中的嫉妒心理	161
1.18	为什么“好心没有好报”	163
1.19	怎样看待“内向”	164
1.20	如何培养健康的人际交往性格	166

2 君子之交,情理有效

2.1	怎样在初交中吸引对方注意	169
2.2	交往中怎样用姿态表达内心世界	171
2.3	在社交场合怎样方能表现出翩翩 风度	172
2.4	怎样应付尴尬局面	173
2.5	怎样提出反对意见又不伤害对方	175
2.6	怎样对待“哥们义气”	177
2.7	如何消除人与人之间的隔阂	178
2.8	为什么没做贼也心虚	180
2.9	与人争论时为什么易发怒	181

2.10	怎样对待别人的欺凌行为·····	183
2.11	好朋友之间也得讲究礼仪吗·····	184
2.12	怎样摆脱不被人理解的孤独·····	185
2.13	怎样劝说他人·····	187
2.14	怎样向他人致谢·····	188
2.15	怎样向他人道歉·····	190
2.16	为什么人际交往中需要幽默感·····	191
2.17	如何把握沟通的环境和时机·····	193
2.18	深层次交往需要共同兴趣为先导·····	196
2.19	如何在交往中妙用形体语言·····	199
2.20	怎样的外表有利于沟通·····	202
2.21	如何以真诚沟通陌生的心灵·····	204

3 学会和各种人打交道

3.1	朋友多点好,还是少点好·····	206
3.2	结识新朋友时要注意什么·····	208
3.3	男女交往中有哪些心理障碍·····	209
3.4	怎样和闹僵了的朋友重修旧好·····	211
3.5	怎样处理好同事关系·····	212
3.6	个性强的人怎样交友·····	214
3.7	与遭遇挫折的人相处要注意什么·····	215
3.8	和老年人相处应注意什么·····	217
3.9	领导者怎样和下级搞好关系·····	218
3.10	好友当上领导后如何相处·····	220
3.11	怎样与脾气大的头儿相处·····	221
3.12	怎样和性情急躁的人打交道·····	222
3.13	怎样和陌生人打交道·····	224
3.14	怎样同贪小利的人打交道·····	226

第五章 如何获得属于自己的爱情

——恋爱心理咨询…………… 228

1 甜蜜的情窦初开

- 1.1 何时恋爱最相宜 …………… 230
- 1.2 情窦初开的少女应注意些什么 …… 232
- 1.3 女性心中的“男性美”是什么 …… 233
- 1.4 男性心中的“女性美”是什么 …… 235
- 1.5 怎样才能知道姑娘是否喜欢你 …… 236
- 1.6 怎样向心上人传达爱的信息 …… 239
- 1.7 怎样写好第一封情书 …………… 240
- 1.8 如何赴好第一次约会 …………… 242
- 1.9 怎样看待“一见钟情” …………… 243
- 1.10 怎样从“单相思”中解脱出来 …… 245
- 1.11 如何适度把握沟通的语言…………… 246
- 1.12 大龄青年具有什么样的恋爱观…… 248
- 1.13 在求爱者面前怎么办…………… 250
- 1.14 怎样对待以“死”求爱者…………… 251
- 1.15 求爱遭到拒绝怎么办…………… 253
- 1.16 两个人同时爱上你怎么办…………… 254
- 1.17 什么样的男性不值得爱…………… 256

2 幸福的热恋时光

- 2.1 恋爱中的审美心理有什么特点 …… 258
- 2.2 恋爱中觉的心理冲突有哪些 …… 260
- 2.3 恋爱中两性心理和行为有何差异 … 261