

人生·社会心理

迈向人生的坦途

丛书

人生心理纵横谈

○ 谈谈忌妒心理

○ 人为什么会有孤独感

○ 怎样获得事业的成功

○ 青年人应当怎样培养美感

○ 谈谈无兴趣现象

○ 人生为什么会有误区

○ 复习考试中的心理障碍

○ 怎样获得事业的成功

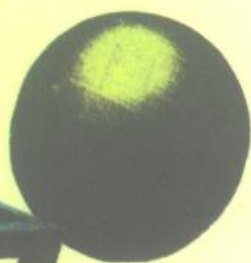
● REN SHENG SHEHUI XINLI CONG SHU

● 穆宪 著 ●

○ 人生心理漫步

○ 谈谈社交恐怖症

○ 谈谈竞争心理





迈向人生的坦途

——人生心理纵横谈

穆 宪 著

主 编：穆 宪

编委会：穆 宪 张潘仕 费穗宇
戴裕民 温全信 卢树全
郑 刚 张 玉 张景岩
聂北茵 胡庆生 傅强年
海 潮 沈雁英 刘卫平
金盛华

中国青年出版社

602/100/115
(京)新登字 083 号

责任编辑：冈 宁

封面设计：孙凤娣

图书在版编目(CIP)数据

迈向人生的坦途——人生心理纵横谈/穆宪著.-北京:
中国青年出版社, 1993.12

(人生社会心理丛书/穆宪主编)

ISBN 7-5006-1445-4

I.迈…

I.穆…

II.青少年心理学

IV.B844.2

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 5.26印张 4 插页 96千字

1993年12月北京第1版 1993年12月北京第1次印刷

定价4.50元

前 言

在现代生活中,各种各样的心理问题已为人们普遍关心。越来越多的事例表明,人生中大量的困惑和障碍都来自心理的失衡。于是,人们特别是青年人,对心理咨询和心理辅导,开始给予高度的重视。面对这一趋势,心理学家充满信心地说,21世纪将是心理学的世纪。

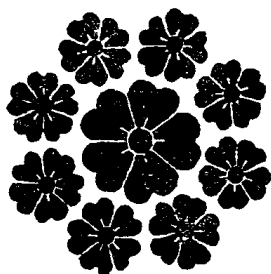
不管这一断言有无充分的根据,我们仍然可以确信,在纷繁复杂,变幻莫测的当代社会,心理学应当肩负起为人们排忧解难的重任。正是在这种背景下,《人生社会心理》丛书才有可能同广大读者见面。令人欣慰的是,这套丛书还荣幸地列入国家“八五”规划。

丛书的选题都是着眼于与青年人生息息相关的心理命题。在撰著过程中,作者们注重将社会心理学的理论与分析研究各类人生社会心理问题相结合,这是本丛书的一大特色。

丛书在编辑过程中,曾得到中国心理学会、中国社会心理学会、北京社会心理学会、中国社会科学院社会学所专家、学者的支持与帮助;还得到台湾大学杨国枢教授、香港大学杨仲芳教授的指教。在此,一并表示衷心的感谢。

丛书编委会

1993年5月



目 录

第一章	人生心理漫步	(1)
●	人生为什么会有误区.....	(2)
●	社会适应过程中的心理问题.....	(7)
●	农村青年常见的心理矛盾.....	(12)
●	怎样评价逆反心理.....	(18)
●	怎样实现心理上的平衡.....	(24)
●	青年人应当怎样培养美感.....	(30)
第二章	人生心理的原点	(36)
●	复习考试中的心理障碍.....	(37)
●	怎样处理好家庭生活中的角色关系.....	(43)
●	说说职业活动中的心理现象.....	(49)
●	谈谈消费过程中的心理障碍.....	(55)
●	面对逆境怎么办.....	(60)
●	谈谈竞争心理.....	(65)

● 怎样获得事业的成功.....	(71)
第三章 探索成功的社交之术.....	(76)
● 怎样塑造自己良好的社交形象.....	(77)
● 人际间为什么会有冲突.....	(81)
● 怎样驾驭被领导者.....	(87)
● 谈谈忌妒心理.....	(92)
● 谈谈社交恐怖症.....	(97)
● 交谈中有没有心理技巧.....	(103)
● 超越人际的鸿沟——谈谈理解心理.....	(109)
第四章 战胜人生心理的疾患.....	(114)
● 谈谈如何克服烦躁心理.....	(115)
● 怎样医治情绪忧郁症.....	(120)
● 人为什么会有孤独感.....	(126)
● 多疑过敏的心理现象是怎样产生的.....	(131)
● 处理事情犹豫不决是怎么回事.....	(136)
● 谈谈无兴趣现象.....	(141)
● 谈谈否定型人格.....	(146)
● 什么是自恋型人格.....	(151)
● 怎样改变懦弱型人格.....	(157)

第一章

人生心理漫步

漫漫人生路，谁都希望自己能够永远保持幸福、愉悦和顺利。无论男女老少皆为如此。但是，生活的实际却告诉人们，人的一生，并不总是像人们所期望的那样，人生的不快常常会不期而遇。当人们面临诸多的人生困惑时，自然会把注意力集中于人们自身的心理方面，并形成了许多顿悟。的确，人生的心理内容是人生不可忽视的方面和力量。说它是方面，是因为五彩缤纷的人生都包含着心理内容。不了解人生的心理内容，就等于不懂得人生的寓意；说它是一种力量，是指人生心理构成了人生的成功与失败的不同乐章。凡是成功的人生之路，都透映着人生心理的色彩斑斓，显示着人生心理给予的支持和力量。

如果把人生心理喻为是一座宫殿，那么，在

这座神奇的殿堂中徜徉，会发现在纷繁复杂、曲折迷离的人生旅途中，人们都共有一个心理世界，都在受一种共同的心理规律所制约。作为当代人，特别是青年人，充分和深入地了解、认识人生心理都是大为必要的。

● 人生为什么会有误区

人生误区就是人生旅途中失误的地方。换句话说，就是在人生中由于主观上的原因造成的某些方面的差错和失误，在现实的社会生活中，不能用积极的正确的态度对待人生，缺乏良好的健康的心理结构。由于这些原因造成各种偏差和失误的现象是大量存在的，我们这里说的人生误区就是在这个意义上讲的。比如说，司机是不能酒后开车的，可是你偏偏要酒后开车，以致造成了交通事故。那么我们就可以说，司机违反常规或者说违反了有关制度做了他不应该做的事，这就是误区。当然违反常规做了不应该做的事绝不仅仅是某些司机才有。

人生误区的表现是多方面的，比如，家庭生活中的误区、人际交往中的误区、学习考试中的误区，还有职业误区、思维误区、消费误区、择友误区，等等。这就是说，在人生的各个方面，如果不能用正确的态度、健康的心理去对待，都有可能出现失误，步入误区。概括地说，人生误区主要集中在不良的心理表现和行为反应这两个方面。比如，夫妻关系中的喜新厌旧心理以及反应出来的不正当行为；学习考试中的侥幸心理

和作弊行为；思维过程中的错误的思考方法和心理定势以及由此反应出来的不妥行为；生活消费中的超越现实的高消费心理以及由此产生的专拣贵的买的购买行为；人际关系中的不能以诚相待心理以及伤感行为，等等。

人生误区并不可怕，也不奇怪，因为谁都可能在某些方面出现误区。但可怕的是不能认识到自己的误区。因此说无论是从理论上讲还是从实践中看，只要注意不断增强心理上的免疫力，建立坚实的心理基础，就能有效地减少失误，少一些乃至避免出现误区。

人生中之所以会出现某些误区，意志薄弱是一个重要的心理原因。一个体质虚弱的人容易患各种疾病，一个意志薄弱的人容易被形形色色的社会不良因素所“感染”。具体表现就是往往不能自觉地建立起抵御各种诱惑的心理防线，不能有意地强化自己积极的心态，抵制不良心理的干扰。特别是面对突如其来的情况，往往是惊慌失措，或者是情绪上大起大落。有时还会出现不同取向的“心理上的跌落”。

这就是说，正因为意志薄弱的人存在着上面的这些弱点，所以也就比较容易出现失误，犯这样那样的错误。青年朋友，不知道你的意志是坚强的还是薄弱的。如果是薄弱的，也不必有什么压力。只要认真总结经验教训，注意意志锻炼，勇于战胜意志结构中的不良成分，比如情感上的懦弱、心理承受能力差等等，那么，意志薄弱的状况是完全可以改变的。

欲望过高是容易步入误区的第二个心理原因。欲望作为人的一种心理倾向，是指人们想要实现的某种目的要求，欲望

本身也是一种心理动力，它时刻影响着人的社会行为。但是，欲望过高或过低都是不正常的，特别是过高的欲望最容易导致人们步入误区。俗话说“欲壑难填”，就是说，人的欲望如果过高，一般是难于满足的。有些人犯错误，往往与他们过高的欲望有关。生活享受欲望过高的人，就容易玩物丧志，甚至不惜采取各种非法手段来满足私欲。生活上的堕落和经济犯罪分子恐怕其中的一个重要原因就是欲望的恶性膨胀。再比如，一些权力欲极强的人，在评价自己对待上级和处理同志关系上往往是存在许多不良心态，行为上或者是吹吹拍拍，拉拉扯扯，或者是欺上瞒下，这样也就很容易摔跟斗。

容易步入误区的第三个心理原因就是个性因素。大量的事例告诉我们，不良的个性品质很容易导致人们犯错误。比如说，一个性情粗鲁，脾气暴躁的人会在不冷静的情况下把周围的人际关系搞僵，甚至于还会挑起更为严重的事端。一些把打架斗殴看成是习以为常的人，在很大程度上是与他们不良的个性有直接关系的。可是个性问题往往不大为人们所注意。青年朋友，请一定不能小看个性因素。在人生旅途中，各方面的成功有赖于良好的个性；那么要想避免失误，少犯错误，也必须注意完善个性，摒弃个性结构中的不良因素，比如做事三心二意，粗枝大叶，马马虎虎等等。

导致人们失误的第四个心理原因，可以叫做缺乏道德情感。在社会生活中，人们相互之间的合作与交往，理解和信任都不能没有道德感。在各种社会联系中，一个人如果道德感很差，他就不会主动承担社会义务，也不可能出色地履行好自

己的社会职责。另外,道德感差还容易分不清是非,不按原则办事,导致糊里糊涂地犯错误。比如,有的青年人喜欢“为朋友两肋插刀”。这种心理以致行为之所以不正确,其中的一个原因就是缺少道德尺度。有些人就是被他所谓的朋友带入误区的。

某市有位青年,平时好讲“义气”。他的一个朋友犯罪被判徒刑,后来越狱外逃找到了这位青年,希望他帮忙。这位青年人竟把这个罪犯藏了起来,结果自己也得到了应有的法律制裁。

不良的群体气氛的影响也是容易使人步入误区的一个心理原因。古人说:“近朱者赤,近墨者黑”,我们从这句话里也可以体会到,不能忽视群体气氛对人们行为的影响作用。一个好的际环境可以改变一个人消极心理状态,一种不良的群体气氛,也会使人受到某种影响,甚至步入误区。一般来说,青年人在人际关系中,往往缺乏深邃的眼光,看问题简单和天真,因此也就容易接受不良人格的影响。这种现象,在青年的人生道路上是很容易出现的,比如,本来是积极向上的青年,由于接触了不良的人群,并且长期与他们交往,结果心灵被污染了,步入了歧途。

在人生的道路上,既然由于多方面的原因,容易使人步入误区,那么有没有避免步入误区的以及减少失误办法呢?回答是明确的,有许多办法都可以运用。

首先是要正确地评价自我,努力对自己有一个比较全面和正确的认识。平时我们讲的要自知之明,要善于解剖自己,

就是这个道理。这话说起来容易,但真正做好也不那么简单,需要下一定的功夫。比如说,通过认真的分析,明确你的心理优势和劣势;知道在不同的人际交往中你应处在什么位置;了解在人生的各个方面,自己的优点是什么,缺点是什么,等等。对自己认识全面了,正确了,遇事就知道该怎么办,不该怎么办,就有可能避免失误,保证人生的航船行驶在正确的航道上。

及时抛弃心理杂质,也是很重要的一环。人的心理是客观事物在人们头脑中的反应。人们所处的客观实在是复杂的,这就使得人们在心理结构中容易产生一些杂质,也就是各种不健康的心理因素,这是不容回避的事实。因此,要避免失误,少犯错误,就应该以积极的心态去净化自己的心理环境,随时准备抛弃心理中的杂质。

第三点就是要坚定正确的生活信念。人生旅途上一时一刻离不开生活信念,是积极向上、勇于进取的生活信念,还是不求上进、消极颓废的生活信念,对每一个人来说都是现实的。积极向上勇于进取的生活信念,有助于事业的成功,有助于处理复杂的人生课题,有助于减少乃至避免失误。所以说,青年朋友们一定要在人生旅途中,始终不移地坚定自己正确的生活信念。

最后一点就是要学会用犀利的目光观察生活。我觉得学会观察生活,这应成为青年人开始人生旅途的第一步。青年人一旦掌握了观察生活的方法和要领,就能有效地防止步入人生的误区。观察生活的方法和要领并不复杂,其中很重要的一点就是把自己的目光锻炼得更加犀利,能够做到不畏浮

云遮望眼。

● 社会适应过程中的心理问题

社会适应就是指人们对一定社会环境的熟悉和顺应。社会适应的过程，也是人们对新的社会环境的认识和心理上的接受过程。对于青年人来说，步入社会以后的社会适应，是人生中的一大关口，所以尽快解决好社会适应过程中的心理问题就显得特别重要。

青年人有许多人生课题需要解决，可以说第一个需要解决的就是社会适应问题。而且，其它课题的解决也都离不开最初的社会适应。像大学毕业生走上工作岗位，战士复员回到地方，农村的初高中毕业生回乡务农，或者从事其它职业，城市青年的就业以及工作上的变动等等，这些都属于社会适应的问题，或者说他们都要经过一个社会适应的过程。从这个意义上讲，社会适应主要指青年人担负社会角色的从不自觉到自觉的过程。

青年人的每一次社会适应，都是自身在社会生活方面的一次跨越，也可以说是人生旅途中的一次跨越。这样，在社会适应过程中，也就不可避免地会出现心理上的波动。因此，从本质上讲，我们可以把青年人的社会适应过程，看作是心理上的适应过程。下面我们就谈谈在最初的社会适应过程中容易出现几种心态。

首先，容易出现的一种心态就是陌生感。从一个环境到

了另一个环境，一切都是新的，一切都感到陌生。一般来说，陌生感不会长久下去，随着时间的推移会逐步消失。当然，在社会适应的过程中，原来的心理模式必须要相应地变化。具体说，就是要调整原来的心理结构，使自己尽快地熟悉新的工作环境、生活环境、人际环境或者学习环境，使自己的心理环境与现实的状态协调起来。只有这样，才能缩短陌生感延续的时间，使自己尽快地融和在新的环境当中。但是从实际情况来看，并不是所有的青年朋友都能尽快适应环境。其中的一个原因，就是心理融合程度不强。

心理融合程度不强的现象，这也是我们要说的容易出现的第二种心理现象。在现实的生活当中，具体到一个集体，我们会感觉到人们之间的联系始终受着一种内在力量制约，这种力量就是心理的融合性，每个人都有。但是每个人心理上的融合程度并不是一致的。当一个新的成员加入到这个集体的时候，能否尽快实现心理融合，往往取决于人们的共同努力；也就是说取决于新老成员双方的共同努力。对于一个新成员来说，这时就应该尽快了解老成员，主动与老成员实现心理和情感上的沟通，并且尽快了解单位的工作性质、工作特点、工作环境等等，以便尽快地实现与老成员心理上的融合，相反，如果做不到这些，就说明心理融合程度不强。一旦这种心理融合程度不强的现象稳定下来，就会形成消极的心理惯性。青年朋友，如果您是刚刚步入社会生活的话，即使是已经有了一段时间，我希望您一定要避免心理融合程度不强现象的出现，换句话说，就是一定要注意提高自己的心理适应能力。

期望的跌落，是许多青年朋友在社会适应过程中容易出现的又一种心理现象。青年人在步入一个新环境之前，一般都有自己的抱负和比较高的期望，这也是很自然的。当自己的抱负和期望内容与实际环境的可能相差甚远的时候，有些人便心灰意冷，出现一种断裂状态，这就是我们所说的期望的跌落。那么怎样避免和克服这种跌落感产生呢？首先是在确定自己的抱负和期望的时候，要尽量实际一些；第二就是要及时修正自己的抱负和期望，也就是要根据现实的环境条件确定自己的抱负和期望；第三就是要做艰苦的努力，创造条件，以便实现自己的抱负和期望。

与期望的跌落相联系的一种心理现象就是失落感。比如，来到一个新的环境以后，逐渐感到一切都和原来想的不一樣，总觉得这也不是那也不是，认为新的环境把自己埋没了，对自己的前途失去了信心，情绪低落，工作起来没有劲头，等等，这就是失落感。

有这样一位青年，参加工作不久，就写了一首打油诗。诗是这样写的：“君子来到新天地，可惜一切不如意，不知今后欲何往，无可奈何任它去。”这首打油诗比较准确地反映了这个青年产生失落感的心态。

产生失落感的一个原因恐怕与过高地评价自己有关。由于自己对自己的评价过高，往往对客观环境的要求也就比较高，一旦环境与自己的想法和要求距离比较大的时候，就很容易产生失落感。甚至埋怨自己的老师、自己的学校。他们思想上苦闷，心理上困惑，一时不知该怎么办才好。这些心理障

碍尽管可以理解,但切不可长久下去。

在我国,随着改革开放的发展,我们看到不少农村青年进入了城市。农村青年来到城市谋生,这是在我国出现的一种新的趋势。随之而来的就是这些青年又面临一次新的适应,有些则属于心理障碍,比如,由于感到自己不能永久地在城市工作而产生的自卑感,由于受到某些城里人的冷遇而产生的报复心理,由于城市条件比农村优越而产生的看不起农村的心理,甚至一心想在城市成家立业的心理,等等。这些,都是暂时进入城市谋职的农村青年需要注意克服的心理障碍。

大学生在走向社会的前前后后,心理上的反差也是很大的,甚至恐怕比复员军人和农村青年更加剧烈一些。大学生参加工作以后,他们原有的价值信念、态度倾向、人际识别标准也就是对人的判断标准等等,往往与现实环境中的多数人不一致,还有就是他们对社会适应的心理尺度和社会对大学生的要求往往也不一致。这些都是造成大学生心理障碍的原因。比如说,在工作岗位上,工作环境要求大学生应当按照已经确定的工作规范确定自己的言行,可是我们有些大学生却仍然用学校当学生时的思维模式来对待现实的职业生活,所以,处处感到不适应甚至经常与人发生冲突。

由此可见,要避免失落感,一是要客观地评价自己,二是要客观地评价别人和工作环境。还有一点也很重要,这就是要善于调整自己的心理环境,使自己的心理环境适应客观存在的环境。俗话说,到什么山上唱什么歌。外因固然重要,但是关键在内因,这就是要充分发挥自己的主观能动性。