

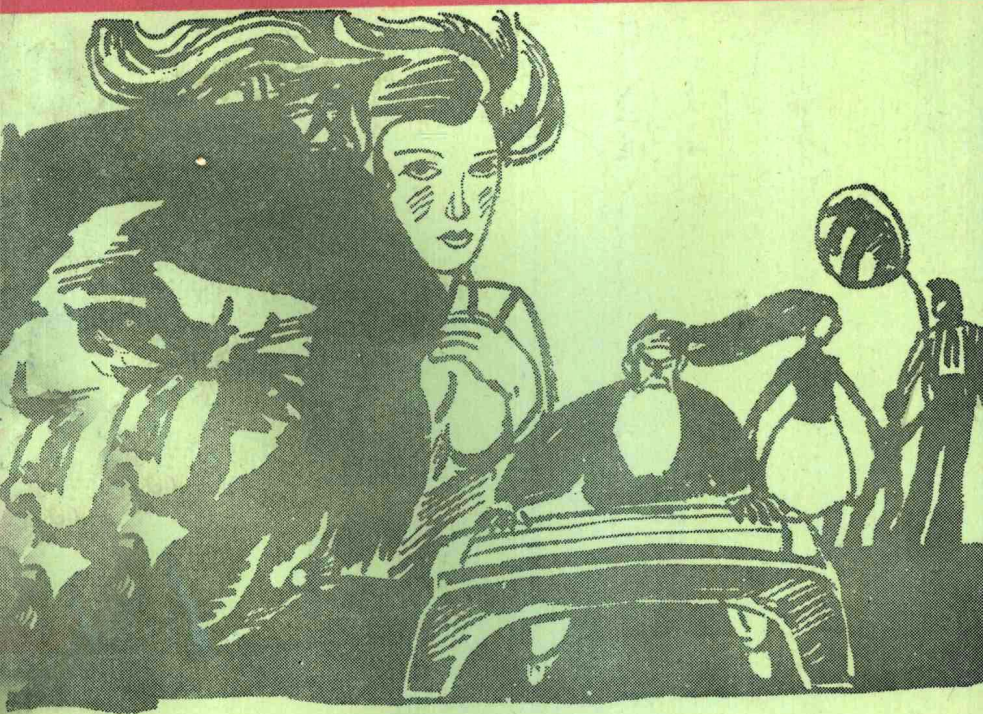
● 社会人生书系

为人制胜要则

——成功的人生

● 李庆善 陶功定 编著

● 陕西人民教育出版社



WEI REN ZHI SHENG YAO ZE

为人制胜要则

成功的人生

李庆善 编著
陶功定

陕西人民出版社

为人制胜要则

· 成功的人生

李庆善 编著
陶功定

陕西人民出版社出版发行

(西安长安路南段376号)

新华书店经销 陕西省印刷厂印刷

787×1092毫米1/32开本 9.75印张 207千字

1991年1月第1版 1991年1月第1次印刷

印数：1—5,700

ISBN 7-5419-1236-X/G·1858

定价：4.40元

目 录

第一章 探讨人生	(1)
一、从摇篮到坟墓——一个完整的周期.....	(1)
二、社会大舞台——转换着角色的系统.....	(4)
三、适者生存——不断适应环境的过程.....	(7)
第二章 人生准备	(12)
一、有备无患——有准备比无准备优越.....	(12)
二、把握命运——人生的自觉准备.....	(21)
三、言传身教——成年人对未成年人的帮助.....	(24)
四、探索与思考——青少年自我人生准备.....	(28)
第三章 追求成功	(32)
一、年轻人都在追求成功目标.....	(32)
二、什么是成功的人生.....	(38)
三、成功者是怎样的一些人.....	(44)
四、好事多磨——准备经受挫折.....	(48)
第四章 成功的职业	(51)
一、职业成功的意义.....	(51)
二、影响职业成败的因素.....	(59)
三、人们面临的挑战.....	(68)
四、职业准备应着重解决的问题.....	(79)
第五章 成功的家庭	(97)
一、我国家庭的现状和发展趋势.....	(98)

二、家庭对于人生的意义·····	(100)
三、家庭建设的目标·····	(106)
四、成功家庭的必要准备·····	(110)
五、不要轻易选择独身生活·····	(115)
第六章 成功的婚恋·····	(119)
一、正确认识婚姻关系·····	(119)
二、人类爱情的特点·····	(123)
三、婚恋成功的意义·····	(127)
四、影响婚恋成功的因素·····	(130)
五、现实婚姻分析·····	(133)
六、作好恋人角色的准备·····	(137)
第七章 圆满的夫妻生活·····	(151)
一、夫妻生活成功的意义·····	(151)
二、夫妻生活准备的主要内容·····	(153)
三、夫妻生活成功的标志·····	(163)
四、影响夫妻关系因素·····	(166)
五、作一个好的丈夫和妻子·····	(168)
六、离婚问题探讨·····	(173)
第八章 成功的子女教养·····	(180)
一、子女教养成功的意义·····	(180)
二、子女教养的范围和内容·····	(183)
三、影响亲子关系的因素·····	(186)
四、作一个成功的子女教养者·····	(192)
五、不完全家庭的子女教养问题·····	(201)
第九章 与老年父母和谐相处·····	(212)
一、与老年父母和谐相处的意义·····	(212)

二、认识老年人的一般心理特点·····	(215)
三、影响与老年父母关系的因素·····	(218)
四、老年父母对子女角色的新期待·····	(223)
五、老年父母与其子女角色特点的互换·····	(225)
第十章 成功的中年生活 ·····	(228)
一、中年在人生中的意义·····	(228)
二、认识潜在的中年危机·····	(231)
三、成功的中年生活·····	(239)
第十一章 成功的社会交往 ·····	(248)
一、社会交往的意义·····	(248)
二、社会交往的种类·····	(250)
三、影响社会交往效果的因素·····	(253)
四、争取社会交往的成功·····	(257)
第十二章 成功的余暇活动 ·····	(270)
一、余暇活动的意义·····	(270)
二、余暇活动的类型·····	(273)
三、影响余暇活动开展及其效果的因素·····	(276)
四、选择适合自己特点的余暇活动·····	(278)
第十三章 迎接幸福的晚年生活 ·····	(281)
一、晚年生活的意义·····	(281)
二、晚年幸福的心理指标及其一般要素·····	(283)
三、影响晚年幸福的因素·····	(288)
四、坦然地迎接晚年生活·····	(290)
五、祝您长寿·····	(295)

第一章 探讨人生

人生问题一直是人们感兴趣的问题。每个人都在自觉或不自觉地通过自己的思想、语言和行为回答着人生问题。哲学、伦理学和相关学科用逻辑的形式，对人生目的、意义、价值及其实现都作了深入探讨和论证，给人们理解人生，选择行为，处理人生中遇到的种种问题以积极的指导。但是，不可否认的事实是，迄今为止，一般人对人生的理解是很不够的。人们往往喜欢静止地谈论人生，而不善于把人生理解为一个动态过程；人们往往习惯于谈论人生的某个问题，而不善于把人生理解为一个全部问题的系统；人们往往倾向于谈论人生某个阶段的问题，而不善于把人生作为一个由若干阶段构成的完整过程。由于对人生缺乏动态的、全面的、系统的理解，所以，人们在对自己和他人的人生准备及指导方面，就不可避免地存在着盲目性和顾此失彼现象，并由此导致人们适应的困难，铸成自己 and 他人终身的遗憾。

一、从摇篮到坟墓——一个完整的周期

人的一生是从出生到老死，从摇篮到坟墓的完整发展周期。构成这个发展历程的发展内容是极其复杂的。生命的进程是生物发展。人生的进程是社会性的发展。而生物发展与社会发展的交叉点，又产生着心理的发展。因此，一般地

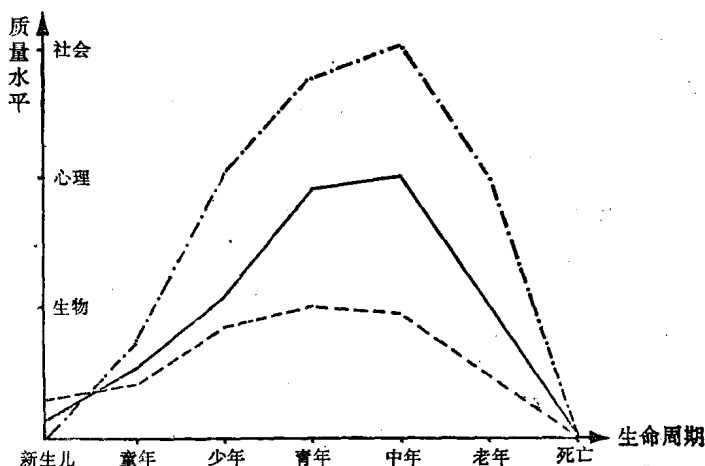
说，个体人生的进程是生物——心理——社会的全面发展过程。这个过程的发展趋势是由弱小到强盛，最后走向衰亡，或者说，由幼稚到成熟，最后走向老化。用一个形象的说法，就是整个人生历程恰似一个“○”走向另一个“○”。人刚刚摆脱母体，呱呱落地的瞬间，虽然独立的生物活动开始了，但却不占有或很少占有人生的内容。之后，随着生命实体的发展，其人生的内容不断扩大、丰富和充实，以致成为一个生物—心理—社会完全成熟的人，达到人生的鼎盛时期。人生一旦达到鼎盛时刻，也就由此开始了生物—心理—社会的逐渐衰老运动，人生运动变得越来越简单、枯燥，其价值也越来越微弱。最后是社会适应性完全丧失，心理结构和功能全面衰退，生理组织和机能全部老损坏死，生命终止，从而完成了个体人生的全部历史。人也就变得不再是“人”了，而成为大自然的一些微小成分。

在人生的整个发展历程中，个体经验着若干发展阶段。一方面，这些发展阶段各有自己的特点，即在生物、心理和社会性方面有着区别于其它阶段的质的独特之处。不同阶段之间存在着原则的差别。它们既不能相互混淆，更不能相互替代；另一方面，这些不同的阶段之间又存在着不可分割的联系。前后两个阶段之间相互衔接。前边阶段是后边阶段发展的基础和前提条件；后边阶段是前边阶段发展的继续和结果。前边阶段的发展为后边阶段作准备，后边阶段的发展巩固、扩大着前边阶段。因此，如果人生的早期阶段发展顺利，其晚期阶段不仅会巩固早期阶段发展的结果，而且会为扩大发展的结果铺平了进一步顺利向前的道路。相反，如果人生早期阶段发生问题，那不仅会妨碍晚期的顺利发展，而

且会使早期的问题在后来得到恶化发展，导致更为严重的问题。

生理学、心理学和社会学把人的一生大体划分为五个阶段，即童年期、少年期、青年期、中年期和老年期。每个阶段都同一定的年龄相联系，并且以一定的生物—心理—社会发展特征为标志。虽然，个体生物、心理和社会发展进程各不同步（见图表1），每个阶段的起止年龄，又受时代、性别、文化和个体差异的影响，人与人之间各不相同。但是，人们还是能够从较为模糊的意义上对各个阶段起止年龄和发展特征作大体的界定。

一般地说，童年期是指10岁之前的年龄阶段。处于童年期的人，生物组织远未成熟，性机能属沉睡阶段；心理发展尚在幼稚水平，社会适应性极差，处于对成人的完全依赖状



图表1 不同发展年龄阶段生物、心理、社会发展水平比较
虚线代表生物发展 实线代表心理发展 断线代表社会发展

态。儿童是典型的未成人。

少年期是指10岁至15或16岁的年龄阶段。处于少年期的人，生物组织迅速发展，性机能开始觉醒；心理发展进入半幼稚半成熟的水平；有了一定的社会适应能力，开始出现摆脱成人控制，走向独立的征兆。少年是半成人。

青年期是指17或18岁至30岁之前的年龄阶段。处于青年期的人，生物组织基本成熟，性机能达到一生的高峰；心理发展进入迅速走向成熟而又未达到完全成熟的水平；社会适应性获得蓬勃发展，独立性、自主性大大增强，由“心理上的断乳”正在走向“社会上的断乳”。青年是准成人。

中年期是指30岁之后至60岁之前的年龄阶段。中年期是人生的鼎盛时期。处于这个阶段的人，一方面，其生物—心理—社会发展，不仅在结构方面完全成熟，而且机能方面也发展到顶点；另一方面，其生物—心理—社会发展正处于由盛到衰，由顶点向下坡移动的阶段，各个方面的结构和机能都在逐渐走向衰退和老化而又未完全衰退和老化。一般把中年人称为典型的成人。

老年期是指从60岁之后至老死的年龄阶段。老年期已接近人生的终点，衰退和老化占绝对统治地位。这个阶段的人，在生物、心理和社会适应性方面，都出现了对童年时代的某些特征的形式上的重复。他们仿佛又回复到了原来的童年，如在各个方面依赖于他人的保护等等。

二、社会大舞台——转换着角色的系统

整个社会是个大舞台。每个人的人生就是在这个舞台上

的表演。不论个人表现得成功或失败，每个人都是以一个个特定的角色在这个社会舞台上表演着。由此，便构成了人生的实际社会内容，这就是一个动态的角色系统。

所谓动态角色系统，是指人在其不同的发展阶段都扮演着不同的角色。儿童有儿童的角色，少年有少年的角色，青年有青年的角色，成人有成人的角色。每个年龄阶段所扮演的角色具有相对的独立意义。它们既不能相互混淆，也不能相互代替。但是，前后阶段之间的角色又有密切联系，实现着承前启后的不断转换。前个阶段准备着后个阶段的角色，早期阶段准备着中期和晚期阶段的角色。前后两个发展阶段之间的关系，是个角色运转关系，也就是角色转换的关系。因此，人生的实际活动过程，就是一个角色转换过程。

一般地说，少年儿童扮演着未成人角色。一方面，他们对家庭、学校和社会的其他成人具有极大依赖性，是被监护、教育、抚养的对象；另一方面，他们又是学生，正在学习独立性、自主性、准备获得成人所扮演的各种角色。

青年处于少年儿童与成人的过渡阶段。他们所扮演的角色具有过渡性或中间性的特点。一方面，他们获得了某些独立性和自主性，但是尚不能完全摆脱对成人的依赖去独立、自主地支配自己的一切；另一方面，他们已经拥有了某些成人的权利，并履行着一定的成人的义务。但是，他们尚未拥有成人的充分权利，还不能完全胜任成年的一切义务。对于扮演成年的种种角色来说，青年期是最后的系统的准备期。这个时期一旦结束，扮演成人种种角色的任务便接踵而来。

成年中期是人所扮演的角色的最全面、最充分的时期，也是人生中获得角色最迅速，令人难以适应的时期。中年人

都在一定职业组织中活动，从而扮演着这样或那样的职业角色。他们大多数已经结婚成家，从而扮演着丈夫或妻子的角色；他们多数已经生儿育女，从而扮演着爸爸或妈妈的角色；他们在一定的时间内都有自己的中老年父母，从而扮演着父母的子女角色；同时，他们继承、发展和扩大了早期阶段的交往关系，从而扮演着人们的亲戚朋友角色，等等。中年人不仅扮演的角色充分，而且他们在许多角色关系中处于主导地位。如他们在亲子关系中扮演着爸爸或妈妈的角色，对幼小子女承担着抚养、保护、教育的职责。在年轻的子女面前又以朋友身份承担着指导、规劝和帮助的职责。在与其老年父母关系中，他们是子女，但却扮演着赡养和保护老年父母的角色。

老年期是人在中年期所获得的各种角色的丧失期，也是一生中角色转换的比较急剧、令人难以适应的时期。老年人已经丧失了职业活动能力，因而，不得不扮演着退休闲居者的角色；他们的子女早已长大成人，出巢另居，因而，他们不得不以朋友的身份同子女交往。并且随着时间的推移，他们将沦为曾经是自己抚养对象的赡养者、监护对象的保护者；他们的亲戚朋友，甚至配偶将陆续离开人生，固有的交往对象日益减少，因而，他们不得不寻找新的交往对象，甚至不得不从第三代幼小儿童那里赢得情感的补偿，以充实自己孤独者的精神生活。

人在每个发展阶段所扮演的特定角色，标志着他在社会关系中的特定地位，意味着他在那个阶段所享有的人的权利和尊严，同时也体现着社会对他的期待、希望和要求，即他应当承担的社会义务。因此，人们在获得某种角色之前，有

个学习角色或准备角色的过程；在获得某种角色之后，有个适应角色或完善角色的过程。而角色的学习、准备、适应和完善的过程，又是一个不断地认识、体验和行为角色规范的过程。只有真正理解、领会和体验了每个角色的规范，并由此作出适合角色规范要求的行为选择，人们才能胜任每个角色。而且只有胜任每个角色，人们才能够顺利地由一个角色转换为另一个角色，从而在人生舞台的表演中获得成功，展现出自己人生的价值。

三、适者生存——不断适应环境的过程

人一生下来就溶入一个有组织的社会环境。开始涉足的是家庭和幼儿园组织，后来是学校组织和各种青少年年龄组织，最后便进入职业团体及其相关的成人组织。而不论是儿童、少年、青年或中老年，都还参与一些非正式的或紧密或松散的交际圈子。人们就是在这形形色色的组织中从事着生活、学习、工作和交往，获得各种物质的和精神的需要的满足，从而实现自己的生存和发展。

任何一个社会组织都有其特定的内部与外部环境。组织的内外环境便构成了个人的宏观和微观人生环境。从宏观方面说，除了自然环境之外，主要是社会的经济、政治和文化环境。宏观环境虽然不直接影响个人的人生处境，但它一般地规定着个人的微观环境，并通过微观环境直接影响个人的人生情境。个人所面临的人生情境大体分人物关系和人我关系两类。而对人有着决定意义的是人我关系。人我关系状态制约着人物关系状态，影响着个人物质和文化需要满足的程

度。个人的人我关系十分复杂，最主要的有亲子关系、师生关系、朋友关系、夫妻关系、同事关系、领导及管理关系，等等。人生的全部内容就体现在这种错综复杂的人我关系网络中。离开了种种人我关系，每个人的人生就失去了意义，人也就不成其为人了。

问题的复杂性不仅表现在于人我关系的纷繁和广泛，而且在于人生面临的是一个时刻变动的环境。首先，个体新经验的环境随年龄增长而不断变化。新生儿经验的环境主要是摇篮；婴幼儿经验的环境主要是家庭和幼儿园，其基本关系是他们同爸爸、妈妈、阿姨和小朋友的关系；学龄儿童的天地，由家庭和幼儿园扩大到学校组织。在已有的人我关系之外，又增加了师生关系、同学关系和校内外的要伴、伙伴关系；随着年龄的增长，青少年的活动领域逐渐扩大，交往范围越来越广，他们所经验的环境已经接近或达到了成年人的广度和深度。对于有些青年人来说，再没有什么不可涉足和不能接触的地方了。其次，每个年龄阶段的人生环境，随着宏观社会环境的变革，也不断地发生着变化。尤其在当今时代，新技术革命，社会生产方式的不断变革，人们生活方式和行为方式的不断更新，使个人所处的每个角落都进入变动状态。一切都在变，并且是瞬息巨变。人们再也找不到一个不变的环境，再也没有一个可以终生不渝，坚守到老死的生活模式了。这种不断变化的环境，一方面为个人的发展提供了条件和可能性。如果一个人从出生到老死都不离开摇篮或狭小的家室，可以想象他会成为怎样的一种人。但是，另一方面，环境的不断变化，也向人们提出了进一步发展的要求。人要生存和发展，就应不断满足环境所提出的要求。因

此，对不断变化着的环境能否适应，就成为人生的基本课题。适应状态、水平和策略就成了影响人生顺逆、成败的关键性因素。

所谓适应是指个人与环境的一种关系。这种关系表明个人与环境之间的平衡、和谐状态。个人适应环境就是指个人在生物、心理和社会性方面与环境要求相一致，相符合。一致性越高，符合的程度越强，个人适应的水平亦越高。而个人对环境要求的适应水平越高，身心机能发挥得就越充分，越能胜任所扮演的角色，越能充分发挥社会作用，展现出人生的价值。

个人适应某个环境及其因素的过程是个复杂的身心活动的过程。对这个过程可以作如下的描述：（1）探究。当某种新环境或环境的新因素出现在个体面前时，他首先作出探究反应，即通过感官收集有关新环境的信息。探究反应的同时，个体身心经验着一定的紧张；（2）理解。个体把收集的信息，运用已有的经验、知识在头脑里进行分析、综合、比较、判断，揭示新环境的性质，并由此评估其对自己的意义和价值；（3）应答。个体依据对新环境的价值判断，调动身心潜能，选择应付新环境的行为。被选择的行为可能是逃避、脱离、反抗新环境，也可能是参与、悦纳、接受新环境。可能是坚持自己而积极改造新环境，也可能改变自己而迁就新环境；（4）反馈。个体收集自己行为应答所引起的这样或那样的后果，并在自己的经验系统中进行认识和体验；（5）同化。把对新环境的经验纳入自己已有的认识和意向体系，实现了个体与新环境、主观与客观之间的平衡、和谐、统一，从而也就增强了自己的适应机能，解除了个体

身心的紧张状态。

影响个体对环境良好适应的因素极其杂复。除了客观要求的复杂、新异和困难程度之外，主要是个体主观的适应机能或适应性能。个体的适应性能是个体生理、心理和社会素质的综合特征，其中有决定意义的是个人的体力、能力和动力因素。个人的适应性能应该看作是体力、能力和动力三个因素的函数。用公式表示就是：个人的适应性能 = $f(\text{体力} \cdot \text{能力} \cdot \text{动力})$ 。个人的适应性能有一个发展的过程。刚出生的小孩子，适应环境的性能极差。因此，他需要同周围环境的成人对其倍加关心和保护，给以最适宜的环境。不然，他就会因不适应环境而生病或夭折。后来，随着年龄的增长，他的体力愈益强大，所接触的环境愈益复杂，知识经验不断积累，能力不断增强，情感、意志和个性等非智力的动力因素不断发展，从而获得了适应复杂、新异和困难环境的性能。

然而个人生存和发展的宏观及微观环境是经常变动的。因此，个人对环境的适应不是一劳永逸的。它总是处于不适应—适应—不适应的状态。对一种新异的环境，起初人们往往不适应。后来通过改变自身的性能，或者改变环境的要求，使个人同环境达到平衡、和谐状态。然后，环境发生了新的变化，打破了个人同环境的平衡、和谐状态，从而引起了个人对新环境的再次不适应。而这种新的不适应，又要求人们去改变自身适应环境的性能，以实现在更高水平上的适应。因此，人生的全部历程，就是人不断适应环境的过程。正是在不断适应环境的活动中，人才发展和完善了自身的素质和机能，从而由自身提供了生存和发展的前提条件。

诚然，并非所有个人对其经验着的环境都是处于良好适应的。由于自身适应性能的发展状况不同，由于每个人所经验的具体环境适应的困难程度不同，人与人之间在适应方面存在着极大的差别，即使在同一个人面前，也存在着对不同环境的适应状态和水平方面的极大差别。而正是由于这些差别的存在，才形成了人生的顺逆、成败和苦乐。由此可见，人们要实现成功，经验顺利，获得幸福和快乐，而尽量防止和避免挫折、失败和痛苦，关键在于不断增强自身的适应性能。要增强自身的适应性能，首先在于认真准备。不经过认真准备，不经过自幼年开始的旷日持久的积累和锻炼，要想适应不断变化的环境，使人生达到成功和幸福的境界，是不可思议的事情，是不切实际的幻想。