

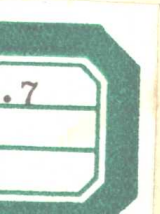
● 生活启示录

shenghuoqishilu



解开心灵的密码

潘京亮



黄京尧

解开心灵的密码

浙江人民出版社



封面设计 郦 兮
责任编辑 周向潮

解开心灵的密码

黄京尧

浙江人民出版社出版
(杭州武林路125号)

浙江新华印刷厂印刷
(杭州环城北路天水桥堍)

浙江省新华书店发行

开本787×960 1/32 印张5.375 插页3 字数82,000 印数78,600—103,600
1986年2月第1版 1986年12月第4次印刷

统一书号: 7103·1313 定 价: 0.66 元

生活启示录

人生论

【日】武者小路实笃

解开心灵的密码 黄京尧

沉思与遐想 伊人

个性与个性美 吴振标

在名人面前 岑方

人生活的艺术 顾晓鸣

目 录

1	《生活启示录》序	张志国
1	人生的“希望原则”	
4	注意你的“情绪指数”	
7	经常召唤“第二我”	
11	愿你乐观	
14	补偿心理的妙用	
17	习惯的除旧布新	
20	战胜懊悔	
24	怎样对付失望情绪	
28	在你孤独时	
32	制怒的学问	
36	精神压力的自我控制	
41	学会自我暗示	
45	你好激动吗	

48	战胜自卑
52	社交“四度”
57	新到一地请注意
62	初次交往须知
66	你有知心朋友吗
70	求人的“窍门”
73	拒绝的艺术
76	话说“怕羞”
79	“私密性”与“开放性”
83	初恋的旋律
89	爱情中的“灵”与“肉”
93	何必要同他分手
96	掩盖心理分析
102	多次恋爱后的比较心理
106	爱情的魅力
112	这里需要一致

116	他“变心”了吗
120	学会夫妻关系的调适
124	夫妻间的互相吸引
128	不妨改变一下讲话方式
131	夫妻间的情绪问题
134	首先改变自己
137	思维的常规与非常规
140	“软化”你的头脑
143	记忆的“错位”与“复位”
146	快速阅读
150	发散性思维训练
154	想象力训练
158	赢得时间的“秘诀”
161	怎样使休息“有效”
163	作者附记

《生活启示录》序

张志国

世上没有哪一个人天生来就知晓一切，后天的生活赋予他以智慧，馈赠他以知识。生活是智慧的源泉，知识来自生活。

生活给人的馈赠，往往采用“启示”的方式，今天给你这样的启示，明天又给你那样的启示，日积月累，愚钝之心渐渐开启，于是人便有了智慧，有了越来越多的知识。

生活的启示，犹如江河鼓浪时的水珠，犹如黑夜中的闪电，一掠而过，稍纵即逝。生活的启示，时时闪现，象秋雨一般密集，象山风一般连绵不断。可是，要攫住它却不那么容易。唯有用心生活的人，唯有生活的执着者、思考者，才有希望抓获它。医生琴纳曾经苦苦思索如何预防天花，一个传染过牛痘的挤奶工使他豁然开朗，于是他成了牛痘接种法的创始者；发明家富兰克林一心想解开闪电之谜，他的夫人碰倒带电金属棒所发出的电火，启发他把闪电假设为放电现象

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望感，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。这种吃法的孩子越吃到后来越高兴。

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及人生之路的青年，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至累积成绝望。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。解放

初期党给剥削者以出路，为的是使他们看到新生的希望。现在思想工作中要求给犯错误青年指出前途，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泯灭，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，就是追求。追求是从人的需要出发的，同时又受着世界观、人生观的制约。要使希望常存，除了要有执着的人生理想以外，从追求的层次性来说，尤其要注意以下两点：第一，要有多种追求。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，就会心灰意懒。如果还有别的追求，情况就会大不一样。第二，要有多段追求，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，由于目标的显现度大大增加，实现的可能性就比原先的大得多。希望就是生命。愿你心头常燃希望之火！



注意你的“情绪指数”

生活中不乏有这样的事例：

同样是加到半级工资，有的人喜形于色，有的人大失所望。为什么？因为各人原先的期待值不同。甲衡量了自己各方面的表现，原以为能加到一级工资，结果只加到半级，他感到十分失望。乙衡量了自己各方面的表现，自以为加工资无份，却也加到了半级工资，自然就有点喜出望外。可见，人的情绪不仅受到“实现值”的影响，也受到“期待值”的制约。现在，心理学家普遍赞同这个公式：

情绪指数 = 期待实现值 / 内心期待值

当情绪指数大于1，期待实现值超过内心期待值的时候，由于内心欲望得到满足，人的情绪就呈现兴奋的状态。情绪指数越大，人的情绪越兴奋。你原以为加不到工资，结果加到半级，你会喜形于色；如果加到一级，想必你会喜出望外。同样，当情绪指数小于1，期待实现值比内心期待值小的时候，由于你的内心欲望没有得到

满足，你的情绪就会出现压抑状态。

人的情绪不仅影响健康，而且同工作的质量与效率也有密切的关系。人们都希望自己能保持兴奋、高昂的情绪，这就需要从两方面努力。

第一，做任何事情之前，都要确定合适的期待值。期待值是怎么来的呢？一般来自主客观两方面。主观上是对自己的评价，客观上则是同类事物的影响。仍以加工资为例，你怎么会想到自己可能加到一级呢？无非是因为你认为自己有这个条件，再说与你差不多条件的人，在别的单位大多也能加上一级。一般说来，基于大致如实反映主客观条件上的内心期待值是合理的，经过努力也是可以实现的。但也不尽然。因为客观情况比较复杂，同类事物的比较虽有一定的合理性，但各个事物所处的特定环境不同，未必类似的条件就能取得类似的结果，特别是“僧多粥少”情况下的加工资、评奖金，更是如此。因此，自我评价就具有较大的伸缩性。你当时的条件，在有的单位可能加到一级工资，在有的单位就只能加到半级，在个别单位甚至加不到。所以同类比较应同自我评价综合考虑，与其评价过高，不如评价偏低，这样不致在意外情况面前出现情绪的暴跌。古人说，自知者明，自胜者力。

“自知”不仅表现为自我评价恰当，而且也表现

为自我评价能适应环境的复杂性。

第二，“层次期待”是个有效的心理调适方法。所谓“层次期待”，就是把期待分成若干个层次。要加工资了，你期待自己能加到一级，但不妨以半级为基本期待，这样回旋的余地就增加了一倍。不少人都希望找到自己理想的职业，其实这是不容易的，有人为此苦恼、惆怅，更是不必。我们在找到工作之前，同样可以为自己确定职业的“层次期待”：第一期待，有工作；第二期待，有自己希望的所有制性质单位的工作；第三期待，工作合乎自己的兴趣。这不是比单纯一种期待更容易适应环境、减少失望吗？

有句老话说：从最坏处准备，向最好处努力。许多人早已熟知此语，然而，其中的心理学道理，世人熟知乎？真能熟知并照此做去，对于我们保持高昂的情绪倒是十分有益的。



经常召唤“第二我”

苏联作家别克的中篇小说《公路》中有这样的描写：

受着枪弹威胁的红军战士库 尔 巴 托 夫，同其他人一起逃跑了。他听到一种令人恐惧的声音：“你要死亡了，你的年轻的生命完蛋了，现在要打死你，或者杀伤你，使你永远成为残废的人。你要自救啊，潜伏起来啊，要逃走啊！”在这同时，库尔巴托夫似乎又听到另一种雄壮的声音：“不，你要停住！逃走是一种卑鄙的、可耻的行为！人们将鄙视你，说你是懦夫！停止，你要战斗，要作无愧于祖国、值得祖国尊重的好儿子！”终于，库尔巴托夫停住了脚步，重新扛起钢枪，回头朝着原来的方向走去……

库尔巴托夫身边并没有别的人，他所听到的两种声音，其实都是他内心的意念。第一种声音，反映了死亡在他身上引起的恐惧；第二种声音，代表了觉悟在他身上激起的勇敢。两种声音，虽然属于截然不同的人生观和道德观，但都

是库尔巴托夫的内心自白。

人生活在社会里，无时无刻不受社会上客观存在的各种思想、观念的影响。即使对于确立了正确的人生观的同志来说，头脑中也不是永远不会浮现一些不健康的思想念头，只是这种杂念能够很快地得到克制与纠正。而对于正确的人生观确立得不是十分牢固的同志来说，各种私欲和杂念的干扰，那就更是经常性的了。这是就一般性的情况而言。在特殊的情境下，人的某些本能反应还会同人的主观意识相悖。特别是当私欲杂念本来就存在的情况下，外界情境所产生的本能反应会加强这种非道德的思想成分。库尔巴托夫恐怕就是一个例子。他受苏维埃祖国的多年教育，有正义感和觉悟性，但心灵深处也有不纯真的东西。在枪林弹雨的残酷环境中，对死亡的本能恐惧加强了他的非道德欲念，于是他和有些人一起逃跑了。但是他毕竟又是一个有一定觉悟的红军战士，他发现这种逃跑行为是可耻的，头脑中占主导地位的道德观念就起来同非道德观念进行斗争，并最终取得了胜利，于是他又勇敢地重赴前线。“两个”库尔巴托夫召唤着他走不同的路，实际的结局则取决于“第一个”库尔巴托夫（即“第一我”）与“第二个”库尔巴托夫（即“第二我”）的力量对比。

英国哲学家斯密士告诉人们：一个人产生了一个念头，随之会有“第二念”出现，尤其是当“第一念”的合理性受到怀疑的时候。这是由人的思维的复杂性所决定的。“第二念”与“第一念”往往是矛盾的。善于召唤“第二念”（严格地说应为“第二我”），常常能帮助我们纠正错误的欲念，作出正确的选择。

当然，“第二念”与“第一念”是相对的。有时，首先产生的念头是正确的，随之产生的“第二念”倒是不对的。比如，有的同志看到不良言行，准备挺身而出加以抵制，但很快另一种声音会“劝告”他：“这又不关你的事，何必去得罪人！”于是他准备明哲保身了。这时，若强化“第一念”，继续召唤同“第二念”相对立的“第二我”（因为“第一念”、“第二念”都是相对的，所以“第二念”也可以称之为“第一我”，“第一念”也可以称之为“第二我”。为统一起见，一般假定正确程度较高，或错误程度较低的念头为“第二我”），他的明哲保身的欲念就有可能得到纠正。

“第二我”人人都有，否则一个人就不可能变化了。就是落后的青年，尽管他的人生观不很正确，经常产生的“第一我”常常使他走下坡路，但由于他生活在我们的社会主义社会中，经

常看到、听到进步的健康的东西，而这些东西会不同程度地在他头脑中留下痕迹，因此当他产生某一个错误的欲念，准备选择某种错误的行为时，脑海中也会很自然地浮现出与之对立的另一种想法。只是这个“第二我”经常为他所忽视，以致潜在的进步因素得不到召唤。我们若能把这个“第二我”调动起来，落后青年的进步也就指日可待了。

诗人泰戈尔这样说过：“谁似命运似的推着我向前走呢？——那是我自己，在身背后大跨步走着。”这个“大跨步走着”的“我”，就是看不见、摸不着，却经常受着“他”的影响的“第二我”。“第二我”不具有“我”的形体，却可以仔细地观察着“我”，认真地评价着“我”，严格地制约着“我”。经常召唤这无形的理智的“第二我”，我们的“看得见、摸得着”的“我”，就会一步一个脚印、不停顿地朝前迈步……