



当代大学生丛书

青年心理应用指南

高 鸿 鸣
天津人民出版社

青年心理应用指南

高 鸿 鸣

天津人民出版社出版

(天津市赤峰道130号)

天津新华印刷四厂印刷 新华书店天津发行所发行

787×1092毫米 32开本 11.5印张 1插页 239千字

1990年12月第1版 1990年12月第1次印刷

印数:1—3,100

ISBN 7-201-00485-9/G·179

定 价: 4.15 元

“当代大学生丛书”前言

八十年代的大学生，肩负着振兴中华的重任。如何不辜负时代的重托，党的召唤，成为符合四化建设需要的合格人才，这是大学生经常思考的问题。

大学生要做到德、智、体、美、技全面发展，不仅需要重视课堂学习，打好专业知识的扎实基础，还需要从第二课堂——课外阅读中汲取有益的精神养料。为此，我们决定编辑出版一套思想性知识性兼备的课外读物——“当代大学生丛书”。

我们期望这套丛书有助于大学生树立共产主义人生观，陶冶高尚的道德情操，掌握科学的学习方法，扩大知识面，培养各种能力，成为热爱党、热爱社会主义祖国和人民的、有创造力的人材。

出版“当代大学生丛书”是一项有意义而又艰巨的工作。我们四家出版社将通力合作，努力把书出好。希望大学生们经常向我们提出宝贵的意见和建议；同时，还望能得到有关方面，特别是大学教育工作者的大力支持和协助。

上海人民出版社

北京出版社

天津人民出版社

广东人民出版社

实现真正的自我

——现代青年的心理品质

社会对青年人的评价往往是很不公正的。许多大学生也常说社会对我们青年人常常是原则上肯定，具体上否定。

“理解万岁”这句口号所以一度在青年中引起那么强烈的反响，就在于他们觉得周围世界太不理解他们了。青年期是人格的“第二次诞生”，寻求真正的自我成了青年的课题。他们面对复杂的人生，拿起了两根鞭子，一根鞭子鞭策社会，表现为对社会现实的不满，对生活中的不公正现象疾恶如仇。青年人手中的另一条鞭子是无情地鞭鞑自己的心理不成熟。随着生理的成熟，青年本身产生出以往没有体验过的内部欲求，破坏了童年时的心理平衡，出现了周围现实的否认和自我厌恶。这种心理的不平衡是走向成熟的必经之路，谁也不能绕道走。

为了创造出名副其实的“真正的自我”，青年人千方百计地苦苦寻找成熟的道路。许多青年人为了这种寻求耗磨了可贵的青春，他们抑或在日记中改造自己的软弱，抑或在别人那里捕捉成熟的信息。心理学家说“青年人从存在于周围世界中的‘模特儿’那里吸收养分，创造自己。”这就是在

行为上努力仿效别人高尚的人格模式。

青年朋友，我在这里为您提供高尚人格的10个“模特儿”，如果您能做到，就可能走进有修养的人的行列。

行为仿效的“模特儿”

1. 勿太过谦让。我们大家都生活在东方传统文化环境里，儿子出门远行，母亲最后一句话是：做事要老实，遇事要忍让。40年前母亲是这样对我说的，现在的母亲又说给子女听。谦让是民族美德，过谦是人格的缺陷。当别人赞美你的优点时，只要受之无愧，不妨报以微笑以示谢意，这样既尊重对方也尊重自己。一位西方男子向一位女郎说你今天真漂亮，女郎说我太高兴了，我还没听够呢？我们东方现代青年从这个女郎的话中是可以找出一点启发的。

2. 不要过分牺牲自己去讨好别人。每个人都是独立的，尊重别人以不降低自己的人格为条件。东方的老年人习惯于见人躬腰屈背连声称诺。青年人再这样做会使人觉得你迂腐可笑。必要的牺牲是应该的，但不必为了取悦于人而故作姿态。挺起腰杆子做人，这是现代人的行为意识。

3. 不要自视特殊。许多青年人在与人交往中容易扮演超尘脱世的角色，觉得自己的学识和地位比别人特殊。这种超然的态度会使你失去朋友。有现代教养的人，不拒绝与普通人交往。交往中的随和平易近人，是信息社会值得尊重的价值观。

4. 言而有信。暑期里我看到我校几位外国留学生穿着写着斗大“信”字的T恤衫很为得意。后来我才知道，目前西方青年在追求自我的过程中突然注意到中国“信”字的价

值。《论语·学而》曰：“与朋友交而不信乎？”信就是守信用。有修养的人将自己许下的诺言，看成人格的法规，决不允许出尔反尔。难怪“言必行，行必果”这句话不仅为中国人奉为信条二千多年，而且成为许多外国青年追求的目标。

5. 尊重他人的隐私。旧观念认为隐私就是见不得人的事；新观念认为尊重他人的隐私是彼此尊重的基础。按照现代心理学理论，就是最亲密的夫妻，也应该允许有各自的心理空间。有教养的人不钻营打听别人不愿启齿的事，不追问别人行为的来龙去脉。否则，朋友会认为你是个专爱收集和播撒别人隐秘的小人。而每个人都有自我防御的能力，一旦觉得自己可能受到伤害，就会采取回避的策略。

6. 社交公开不要羞怯。现代社会是一个开放的大体系，现代生活也改变着人们已有的价值观念。过去我国的妇女，以稳重、矜持、羞涩为其修养标准。女性的害羞、腼腆被看成是人品良好的标志。在改革、开放的浪潮涌入我们社会生活的每一个角落以后，忸忸怩怩的交往方式，却被人看成缺乏现代修养。不问男女青年，在交际场合经朋友介绍与人相识，就应该大方地互通姓名，握手致意。在通常的情况下，男士应在女士主动伸出手之后才予以握手，以免发生难堪的局面。

7. 与人交谈要认真谦和。交谈是人际交往的主渠道，是心灵交流的主窗口。与人谈话不可东张西望心不在焉。也不要一边摆弄书本，翻阅文件一边与人说话。因为这些动作反映了你情绪的不耐烦。谈话时眼睛要看着对方，但不要逼

视对方的眼睛，以免使人觉得不自在。

8. 不要打断别人的说话。有的人与人谈话有一个不好的习惯，在人家讲话时，不住地点头，嘴里还不断地说我知道了，知道了。这种人十有八九是对对方讲话不感兴趣的人，也是一种性格急躁的表现。尽管你是无意的，但起码给人的印象是如此。另外，乱插嘴，轻易打断别人的讲话都是不礼貌的表现。自己讲话也要注意对方的表情，如果对方对你的讲话已经不耐烦，就应该早点收尾，或转换一个谈话课题。一般地说自己讲话不要太长，少讲故事，不讲更好。否则会影响双方感情交流的效果。请记住“聆听重于表达”，这是一种美德。

9. 珍惜自己和别人的时间。前一时期某新闻单位举办过一次科普文章的评选，压卷之作却是一篇“最陪不起的是时间”的科普短文。我年幼的时候，居住在端着饭碗串门的环境。前几年也还有一放下饭碗就跑到人家东拉西扯一坐就是几个小时的情况。时间是属于个人的宝贵财产，现代生活要求我们珍惜自己的时间，也要珍惜别人的时间。没有急事不要冒然闯入朋友家，尤其是初识的朋友家中，有事可先约定时间再上门造访。即使有急事上门讨教，也要注意不要影响其它家庭成员的学习与休息，尽量做到要言不繁。

10. 尊重照顾妇女。生活中有不少男尊女卑的痕迹，我听到过这样的笑话，中国出国的代表团，是男性先钻进汽车，女性跟在后面，进入社交场合也是如此。而西方习俗却相反。有一次贸易谈判，先进入谈判房间的是一位女士，主人误认为她是首席代表，与她寒暄问候了很长时间，可真正

的那位首席代表因为受到冷遇而拂袖而去。结果使一笔生意泡了汤。从性差心理上讲，男性往往是强壮有力的，男性关怀保护女性正体现了男性品质的自信，也体现了对母性天职的敬重。现代青年应树立“女士优先，男士光采”的风尚。在一般社交场合，登机、上车，进入厅室、入席就坐应先照顾妇女。就是在遇到危险的时候也应该先帮助妇女、老人、儿童脱生。尽管尊重妇女这种文明行为在东方或西方都会有一些阻力，但我们这一代青年应优先接纳这种品质。

人的道德修养与人的心理健康不是背悖相左的，注意人际间的行为修养可以强化人的心理稳定，培养现代人的心理修养，就会使你享受到人间的温煦，能产生一种自我快乐、满足的特有心境。只要你注意先从行为上做起，不久就会发现你的心灵也纯洁高尚得多了。



摆脱自我仇视

——心理的自我悦纳

悦纳含有喜欢、可爱的意思。乍听起来，我们会觉得喜悦自己应是普遍的现象，难道世界上还有不喜欢自己的人吗？这个问题的回答是，“有的”。如果换上几个字，如不少人都不满意自己，觉得不如别人，大家会容易同意些。持这种自我认识的人，身心各方面并无明显的缺陷，大量的研究证明，他们的能力也并非次于他人，甚至比别人还优越些，但他们仍然可能不满意自己。不能悦纳自己的人，由于对本身的某些方面（或全部）不满意，他可能拒绝接受自己，不承认自己的真面目，而要装着另外一个样子。比如有的人认为没有能力做事太笨，因而逢事畏首畏尾；有的人则不愿意承认自己的能力有限，盲目地去从事力所不及的工作；有的人年事已老，却仍然要彩衣浓妆，和妙龄少女争人青睐。这些人把真正的自我藏在伪装之后，在别人面前扮演另一个形象。这一类行为并不罕见，也不太难于了解。不过对当事者而言，这些行为有时并不完全意识到。换言之，他可能不觉得自己在对自己和别人“装腔作势”。

不能悦纳自己的人，会用许多方法来保护自己。第一，

离群索居不和别人往来。平常的人总是以四周的人对自己的态度，作为镜子来认识自己，即所谓“以人为镜”。如果一个人不希望了解自己，就不想去照“镜子”，那么最好的办法，自然是和“镜子”远离，不去和旁人接触。尤其是不愿与比自己强的人接触。别人的高兴、辉煌成就对他都是具有威胁性的。他们更不敢参加激烈的竞争，因为没有勇气接受“失败”。第二，他们常把对自身的不满全部投射到外界去，投射到他人身上去。这样就把原来的“我不喜欢自己”或“我讨厌自己”等心理，转变成“别人不喜欢我”或“别人在讨厌我”了。这种防卫自我的方法，可以减轻心理上的压力。但是，人际关系必然受到严重影响。第三，能悦纳自己的人，能爱惜自己，重视身体健康，重视自己的品德和名誉，也不会无端把自己暴露于危险之中。但不能悦纳自己的人，不觉得自身有什么可取可贵的地方，故常表现出自暴自弃。对自己的身体、信誉、地位、前途等，都不加以重视、常表现一意孤行，横竖横的态度，甚至为一点小事与人争斗，这是一般“自爱者”不会干的。古语说：“自爱者人皆爱之”的道理就在于此。

如何培养自我悦纳的态度？

悦纳自己包括欢喜自己和接受自己两层涵意。对大多数人来讲，“毫不欢喜自己”的可能很少，就象“毫不讨厌自己”的人也不多一样。大部分在这两个极端之间。对于青年人，更有一个逐步悦纳自己的人格成熟过程，因为它是青年人格发展的一个重要课题。

做到自我悦纳不是简单的问题，也不是一朝一夕之功，

但有一些原则，可作为努力的方向。

1. 扩展生活范围，加深了解自己

人和客观环境的关系，是一个适应、认识、改造的过程。这个过程既增长了才干，又使当事者对事物和本身的情况获得一些了解。由此可见，一个人的经验愈丰富，接触面愈广，将愈能促进其对本身的了解。但是，人们常有一种维持原有认识的“我观”倾向，凡是不符合“我观”的经验，就有排斥的趋势；甚至会根本回避和那些经验有关的情境。因此一个人不能把自己囿于某个固定的生活圈子里，而需要不断地开拓视野，扩大生活范围，形成横向社交圈，多接触一些人和事。一旦全身心地贴近生活，好些事的难易和其所会有甘辛，就能实际地得到体验，也就自然地能较客观地评价自己的能力、才干和品质了。

2. 合理地对待自己的得失

世界上的确有这样的人，能唯物主义地看待世界，能唯物主义地看待别人，却不能唯物主义地看待自己。他知道宇宙间绝对完美的事物很少，对别人不能苛求完美无缺。可是却偏对自己苛刻以求。明明过着美满的生活，但还是觉得不美满，这种心理的怪异，有的心理学家甚至称之为“人性自毁”。每个人都有短处和弱点，如果是好改的，就应当有过则不悛的精神，积极进行改善；如果有的缺点或弱点是产生于生理的缺陷或能力的局限，那就不需要用毕生的精力去“克服”它，否则就要饱受终生的自我折腾，倒不如鼓起勇气接受自己某些无法纠正的缺陷或弱点，同时，也不必向别人隐讳、伪装。隐讳、伪装反会增加心理负担。如一个口吃的

人，因为怕别人耻笑，索性不在人前讲话，少参加团体活动。可越是害怕就越注意别人对自己的反应，别人的一个微小表情，一个无意动作都会联想到是对自己缺陷的讥讽。从而终日恐慌不安。后来他接受了心理指导，向别人表明自己的短处，并加强发言前的心理技术准备，进行自我放松，这样反而使别人耐心地听他的讲话，久而久之，增强了信心，改善了口吃的习惯。心理的问题是奇怪的，当你整天怕考试不及格，你干脆对自己说，就是不及格，就是全部考零蛋又怎么样呢？当你反复向自己讲这种极端的话时，心情反而不紧张了。

3. 建立真实的“追求目标”

“追求目标”也就是将理想、抱负定在一定水平上。没有抱负是庸人；抱负过低不能表现个人的价值。而一般人常有的心理困难是将追求的水平订得太高，超过了自己的能力，经常处于“失败”或“欲求不满”的痛苦心境中。克服这种通病，就要摆脱过分重视别人的赞赏，不顾自己实际水平去制定过高的追求目标。爱金逊斯做过一个套圈实验，投掷的物品分近、中、远三档。结果发现，肯努力工作、愿克服困难以追求成功的人，多选择中距离的投掷目标；而不自信，成就动机差的人，则多选很近或很远的投掷目标。这表明，前者愿意在有把握又有一定冒险的情况下工作。而后者却希望在非常容易或完全碰运气的情况下工作。目标过高，会打击个人奋斗的意志力，在制定好高骛远的规划时，自己潜意识地承认，那只是一种安慰剂，不可能实现。理想确定的那一刹那，失败的焦虑也同时缠在自己身上了。可见过高的追求目标对事业对个人都是很不利的。

4. 改变衡量自己的尺度

就某种情况来说,现在我国正重复走着日本战后的“学历社会”。学校里只认名次,不认人,与社会上只认学历不认人一样严重。学生屈服于这种压力用名次看别人,也用名次去找自己在同伴中的排行坐位。离开学校,用工资、职位、房舍、财产作为互相比较的尺子。随着竞争机制引进社会,不能祈求这种现象减弱,相反,很可能会逐渐加剧。长期生活在这种环境里的人,也就容易用这样的尺度,去和别人比高低,来衡量自己。

可惜这把丈量人生价值的尺子是不公正的。学历、收入、地位的高低,除本身的因素之外,还受许许多多外在因素的影响,不能都归罪于个人。这样说,并不是不要承认自己某方面比不上别人,只不过我们一方面不要以某些方面高于他人而为之傲,另一方面也不必以某些方面低于人而为之耻。人活在世上几十年,不是为了和别人比较才来到世上一遭的,而要充分发展自己的各种潜能。倘若把人与人的比较当作努力目标,他一定要失败的,因为他绝不可能在所有方面超越别人。反过来说,即使某人一般能力都较别人为低,但总有自己擅长的一方面。如果能够把握这个长处,努力求进,使之得以充分发展,仍然是极有价值的。每个人都要按自己的样子生长,做适合自己的工作,我们既然没有使自己变成“别人”的回天之力,那也就无须和别人较量高低。我就是我,是任何人替代不了的。根据自己的特点,设计一个使自己满意的生活方式,如果大家都这样,世界上就会有无数的天才,还会充满温馨的气氛,不是吗?

应该比现实中的自我更高尚

——自我实现的途径

在我国，已经有十多年没有人在报刊上讨论怎样做一个高尚的人了，这也许是对前40年过度宣传高尚人格的逆反吧！许多青年人现在认为，讨论做高尚的人就是要人们去做没有个性的“螺丝钉”，就是使人接受厌烦的正统说教。有讽刺意义的是，就在我们拒绝宣传高尚的人的这十几年，西方国家，尤其是美国的心理学界却以空前的热情讨论和宣传如何将每一个人培养为高尚的人。甚至还在研究如何造就未来社会的“超人”。他们围绕做一个高尚的、美的和可爱的人的条件、重要性、可能性和培养途径作了许多确实的科学研究。而首先提出培养现代理想人的人本主义心理学家马斯洛博士，他推翻了这样一个传统观念：人是个在遗传和社会条件的命运铸成的一个完全不能改变的个性，而是一个在人生的各个阶段继续成长，并能改变的能动的成长中的个性。这个观点鼓励了有这样那样缺陷的人敢于抛弃悲观成见，在未来生活的道路上充分发挥个人的主观能动性。在我们原有的眼光里，马斯洛是一个不折不扣为“资本主义培养理想臣民”的人。但我认为马斯洛立足于人的心理健康，立

足于现代化必将激发人的高级需要，立足于现代化可以促进理智道德的发展，提出“自我实现”的人格是有普遍意义的。

综合西方人本主义研究材料，高尚人格的标准和培养途径大致是这样的。

1. 对人有深刻的感情体验

只有在世界上生活几十年权利的人，要活得实在、值得，就要比平均心理健康水平的人更深刻地得到友谊和付出崇高的爱，他们很容易和别人接近，努力建立两个友谊圈，一个是深厚强烈的友谊圈，是小圈子。另一个是对全人类的友谊圈，他们对这些人的爱完全是无私的，常对陌生人表现出仁慈、关怀、耐心，特别是对儿童、老人、妇女，无私地帮助他们，当然给予爱也必然得到爱的回报。冷淡地过一生是那么不值得来世上一遭。

2. 接受自己与别人

我们每个人没有总统的权势，没有明星的美貌，没有科学家的才华，我们每个人都是个不如别人的人。尽管自己有缺点，身上有缺陷，没能考第一名，但“我”是最宝贵的，要欢喜自己，不要整天讨厌自己，按照事物和自然规律接受这些不足，对人性的所有方面都没有排斥情绪。错了可以改正，但不要感到羞耻或内疚。别人和自己一样有不足之处，不要整天地讨厌、埋怨别人。整天对别人不满的人实际上是自我不满的曲折反映。自爱与爱人是统一的。

3. 对生活有愉快的常新体验

在马斯洛研究的理想对象中，都有活着不停地寻求乐趣

的特点，对天上的白云、大海的波涛、对日出日落，对每一次美餐和约会都可以保持持久的愉快体验。自我实现的人有着奇特而持久不衰的欣赏能力，具有新鲜、纯正、快乐甚至达到狂喜程度的人生基本品质。心理健康在水平线之下的人往往对经验过的东西感到索然乏味，而心理健康水平高的人看过千万朵花后还是对每一朵花感到特别新鲜可爱。看到孩子就象首次看到第一个孩子一样快乐、欣喜。虽然婚后30年，妻子仍然象初恋时一样可爱。即令偶然的、平常的琐事，也会以极大的兴趣对待它。

4. 将精力才华倾注在工作上

真正健全的人都有自己所专注的工作，工作使他们精力充沛。他们不在原地绕圈子说空话，而将自身以外的问题为主心，努力在解决问题的过程中寻求满足。有高尚理想的人都热爱他们的工作，工作对他们来说不只是为了求生，而是一种事业的追求。他们与心理健康水平不高的人相比，工作更刻苦。却并不认为工作是一种劳苦，同时工作中有他们的欢乐。

5. 对事物保持独立的主见

心理健康人的行为，不受文化和环境的束缚，只根据他们自己的需要和见解行事，有自主特征，能自我定向，而不是由别人代他定向。他们轻视社会习俗和传统规范，走自己的路。东方的青年人在天热换夏衣的时候，要考虑别人换了没有，而有独立性的人，只要我感到热，即使别人都穿着长衫，我也照样穿上短裤、短衫在街上逛荡。只要自己需要，他也敢剃个大光头而不以为然。

6. 有助人为天职的社会兴趣

有许多人这样认为，救助一个晕厥的路人而不留姓名、不愿接受记者采访是奇特的好人，其实这是现代人应该具备的心理品质。现代物质文明使人具有追求“神圣化”的条件，也可以称之为人的“奉献欲”。当你看到一个正在哺乳的母亲，看到一个为病人解除痛苦的护士，就会产生神圣的敬重和心灵的升华，产生模仿的追求。只有当自己也做了为人解困的事之后，才会感到与这些神圣者缩短了距离，产生极大的欣慰体验。这种慰藉的愉快，是不需要别人知道的，只有如此才能保持这种行为的“神圣化”。这种高尚人的一切美好行为都是为了真善美的心灵需要。

7. 道德感的自我超出

马斯洛在一次会议上谈到改善自我时说：“我们时代的致命伤是无价值论。这种现象是在历史上从未有过的严重危险。最后我们能做的有效办法就是人们自己理智的努力”。人应该是理智和道德的结合，应该关心别人的权利。物质条件的丰富使人类梦寐以求的道德完善有了可能。道德不再是一种束缚而成为人的心理需要，成为完善自我的一个目标。他们对一切人诚实、仁爱而不管其国籍、种族和信仰。因此他们不受法律字眼的约束，而自己有一个内在的至高无尚的法庭。

8. 具有民主性格的结构

不以自己的意志强加于别人，尊重他人的生活方式的选择，这是现代高尚人格的另一个特征。他们对人完全没有偏见，社会阶层、知识水平、种族肤色和宗教信仰都不影响人与人之间的尊重。他们对人随和，不以自己的地位、长相、