

“请”字系列第一辑之一

请看看你的德性

请看看你的德性



KAN KAN NI DE DE XING

陆
林
编著



华龄出版社

“请”字系列第一辑之一

请看看你的德性

陆 林 编著

华龄出版社

一九九四年十月·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

请看看你的德性/陆林编.——北京:华龄出版社,1994.10

(“请”字系列;第一辑)

ISBN 7-80082-575-2

I. 请… II. 陆… III. 个人—道德修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (94) 第 12767 号

[京] 新登字 068 号

“请”字系列第一辑——

请看看你的德性

陆林 编著

出版发行: 华龄出版社

(北京西城区小乘巷 21 号)

邮 编: (100035)

经 销: 新华书店

印刷: 人民卫生出版社胶印厂

787×1092 毫米 32 开 7.5 印张 155 千字
1994 年 10 月北京第 1 版 1994 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—18,000 册

ISBN7-80082-575-2/C·62

(全辑四册) 定价: 22.00 元

本册定价: 5.80 元

代 总 序

大千世界，茫茫人生，人生千姿百态，生活七彩缤纷，世事变幻莫测，人际关系纷繁复杂。

谁不在享受着人生的乐趣，不在领略着人生的艰辛，不在咀嚼着人生的滋味，不在思考着人生的含意？

谁又不在人生道路上遭遇过坎坷，经历过逆境，碰到过困难，邂逅过挫折，体验过失败，面临过危机？

又有谁不在这些坎坷、逆境、困难、挫折、失败、危机面前迷惘过，苦恼过，忧虑过，失望过，痛苦过？

人生是个舞台，谁不想在这个舞台上演出一场光彩夺目、有声有色、博个满堂彩的活剧？

人生是战场，谁不想在这个战场上取得一场惊天地、泣鬼神、赢得大满贯的胜利？

然而，谈何容易！你得认识世界，认识人生；你得了解自己，了解他人；你得懂得社会，懂得世事；你得学会身，学会处世……

难，难，难！但也难也不难！！

“请”字系列丛书就专为解你这个“难”！

“请”字系列丛书从人生的各个侧面，从生活的各个角度，为你揭示人生的真谛和立身的根本；向你提供生活的经验和处世的方式。

“请”字系列丛书不以空泛的理论向你说教，而以丰富

的实例对你诱导；

“请”字系列丛书不以苍白的文字给你折磨，而以生动的哲理给你启迪；

“请”字系列丛书不以单调的形式令你掩卷欲睡，而以全新的创意令你爱不释手。

“请”字系列丛书第一辑奉献给你的是：

《请看看你的德性》

《请注意你的风度》

《请放下你的架子》

《请忠告你的朋友》

你一旦拥有这套丛书，你就拥有了潇洒的人生。你一旦拥有了这套丛书的第一辑，你必将冀盼拥有这套丛书的全部。

“请”字系列丛书请你读读本书。

目录

第一章 人——先天之德性

竞争与防御	(1)
愤怒者的情绪	(3)
宽恕心理之贵	(6)
拒绝的艺术	(11)
报酬与期待	(14)
突破人性的弱点——遮盖过关	(18)
“以毒攻毒”引导术	(20)
称赞的艺术	(21)
虚伪的人际关系	(23)
1. 话锋以你开始	(23)
2. 对交际对象进行摸底	(24)
3. 重复强调对方观点	(25)
4. 靠近而坐，表示亲切	(26)
5. 最佳约会地点	(27)
逆反情绪	(28)
不可思议的薄情心态	(30)
崇拜与恭维	(31)
不可思议的心虚心理	(33)

伪装与欺骗	(34)
观人评德性	(35)
1. 从体型入手	(35)
2. 从皮肤的性质判断性格	(37)
3. 从脸型判断人的德性	(37)
4. 从毛发状态判断性格	(38)
5. 分裂式性格特征	(39)
6. 分裂式德性的探讨	(40)
7. 躁郁式性格特征	(41)
8. 钝重式性格特征	(44)
9. 总结	(45)

第二章 不可思议的德性

积极人生	(47)
1. 厚黑制服效果	(47)
2. 大智若愚推销秘诀	(48)
3. 厚黑掩饰心理	(49)
4. 不可思议的兴奋心理	(50)
5. 不可思议的信任心理	(51)
6. 不可思议的模仿心理	(52)
7. 不可思议的胆量效应	(53)
8. 不可思议的“合群心理”	(55)
9. 八面玲珑的说话技巧	(56)
10. 不可思议的暗示语作用	(57)
11. 不可思议的微笑效果	(58)

12. 不可思议的自疚心理	(62)
13. 积极的合理诱导	(63)
潇洒人生	(64)
1. 不可思议的衣着效果	(64)
2. 不可思议的优越感	(65)
3. 厚黑应酬术	(66)
4. 特殊的应酬	(83)
5. 无准备等于失败	(85)
6. 让人尴尬的场面	(86)
7. 为人所接纳	(89)
8. 人仁之心	(92)
9. 记忆力琐谈	(95)
10. 不可思议的姿态语言	(96)
11. 不可思议的“反诱”效果	(99)
12. 消除对方警戒心	(100)
消极人生	(102)
1. 不可思议的嫉妒心理	(102)
2. 不可思议的赌博心理	(103)
3. 不可思议的吃醋心理	(104)
4. 不可思议的抢购心理	(106)
5. 不可思议的顺手牵羊心理	(106)
6. 不可思议的“反探”心理	(107)
7. 厚黑的谎言	(108)
8. 不可思议的恐惧心理	(109)
9. 权威的魅力	(110)

10. 故意与恩惠	(111)
-----------------	-------

第三章 男人的德性

耍“手腕”的英俊男人	(114)
“女朋友”拈手便来	(116)
为爱己才爱别人（女人）	(119)
“两脚踏”的德性	(120)
“男架子”值几个钱	(122)
强迫者的德性	(123)
不可思议的心理病态	(125)
男人“爱胡闹”的德性	(126)
“大气球”式的热情	(128)
“侦探家”的德性	(130)
虚伪与野心	(131)
男人私语比女人危险	(133)

第四章 女人的德性

容易挂在嘴边的话	(135)
忘了胭脂的苦味	(136)
男人和鬼一样可怕	(138)
背后数落男人	(139)
最需要掩饰的是爱	(142)
占小便宜的劣习	(143)
不可思议的“帐本”	(145)

婆死媳活和婆活媳死	(147)
有泪便轻弹	(148)
女人缺乏主见	(150)
爱赶时髦的德性	(152)
永不收敛的虚荣心	(153)
马拉松电话	(155)
“醋坛子”的德性	(157)
天生就依附于男人	(158)
以攀比为乐事	(160)

第五章 谈判者的德性

操纵与垄断	(164)
厚黑谈判的战术应用	(168)
1. 富有弹性的苛刻条件	(168)
2. 目标意识的实现	(171)
3. 战术与行动	(177)
反诡计的谈判	(182)
1. 克制诡计谈判三步骤	(182)
2. 人与问题分开	(183)
3. 有利于双方的选择方法	(183)
4. 注重对等原则	(184)
策略性谈判	(185)
1. 刻意的欺骗	(185)
2. 心理战的诡计	(188)
3. 立场的压力	(191)

谈判对手性格情报·····	(195)
谈判成果估算与让步·····	(200)

第六章 处世反串

满足欲与薪水·····	(203)
将心理负荷变轻·····	(204)
动摇自己的观念是缺乏自信的表现·····	(205)
取一致点便是取胜·····	(206)
人为制造亲切气氛·····	(208)
化敌为友，力量倍增·····	(209)
小投资，大收获·····	(211)
沉默是金·····	(212)
外强中干的修饰·····	(213)
所罗门成功之道·····	(215)
不可思议的“觉醒暗示”·····	(215)
取名的奥妙·····	(216)
舒亚斯——不可思议的色彩作用·····	(217)
提高你的精力水平·····	(219)
耐心者事竟成·····	(223)
成长中的转变·····	(225)
“门当户对”题外联想·····	(226)
友情是温暖的源泉·····	(227)

第一章

人——先天之德性

竞争与防御

人类有了思维，就有了竞争；有了竞争对象，就有了竞争意识。古今中外所有的名人，无一不是通过竞争获得成功的。竞争给人间带来了五花八门的悲剧和喜剧。

没有竞争意识的人是麻木不仁的，竞争无处不在，竞争无时不有。即使一对相当和睦的朋友，也会由于某种细小甚微的事情而产生竞争心理。这也可以说是人之初的德性。

罗恩先生自认为是一个非常热情的年轻人，他与同科室同事王世洪先生同时喜欢上圆圆小姐。为赢得圆圆小姐的芳心，两人竞争得非常激烈，最后，罗恩先生终于和圆圆小姐订婚了。

事后，罗恩先生的心中相当得意，认为王世洪先生简

直不自量力，竟然敢和他争圆圆小姐。但是过了不久，他突然又产生了不可思议的后悔念头，她并不是自己理想的伴侣，如果必须和她度过一生，实在无法忍受。罗恩先生所以会有这种想法，是欲望与结果相悖造成的。

类似这种倾向，在儿童的世界尤其明显。例如，有两个小孩一起玩火柴盒小汽车，当其中一个伸手去拿放在地板上的小汽车时，另外一个就也会伸手去抢。

防御是人们为保存自身所必不可少的。没有防御意识的人，无论何时何地，都有遭灾的危险。防御的本身，也蕴含了或多或少的攻击的成分。诸如以拖延时间瓦解对方斗志；以拐弯抹角转移对方的目标；以附加动作搅乱对方的情绪；以编造事实逃避对方的问踪等等。

油然而生的防御心理，虽不可思议，却比比皆是。

假如你仔细观察对弈棋手的表情，一定会发现有趣的情形。有时候，他们会以锐利的眼光盯着对方，莫非他们是想从对方的表情，洞悉对方的招数？

有一次，一位作家和围棋名将林海峰见面时，曾就这个问题向他请教，他说：

“这只是一种习惯而已。有些人将全副精神集中在棋盘时，会不知不觉中自言自语或打打扇子。甚至有的九段高手，当他集中精神下棋时，会干咳个不停。”听了林海峰的解释，我们才了解，原来他们的动作只是一种旨在消除紧张的无意识行为。

心理学上，这属于防御手段的一种“对现实的逃避”，也称作“对动作、行动的逃避”。例如，一个企业家在思考

一个难以决定的方案时，会不自觉地 在办公室走来走去。

对于一个有外遇的丈夫来说，他也会产生类似的心理。例如，太太随口对夜归的丈夫说“你今天怎么这么晚才回来”时，他立刻会滔滔不绝地对太太编造一些公司发生的事情，这即是心虚的缘故。

愤怒者的情绪

想一想愤怒的情况吧！我们可以想像到，热血在沸腾。不难了解，愤怒是怎样使血压增高、心跳加快的。近几年来，对紧张和健康关系进行研究的专家们指出，个性上容易愤怒，对健康的影响最大。“有敌意的人，比没有敌意的人，在愤怒的时候，有较明显的血压反应。”雷德福·威廉斯博士说，“过了一定时间后，这种强烈的心理反应，会对他们的身体的安全产生严重的威胁，使他们患高血压和心脏病”。

敌意的毒性

威廉斯博士是最先将敌意认为有毒性的专家。他指出，类型 A 的个性中的敌意，是其有毒的组成部分，它可分成三个方面：愤世嫉俗的犬儒主义、愤怒和侵犯。“对有敌意的人来说，喧闹的城市和拥挤的街道，就像对有高血压的人有同样的冲击，”威廉斯博士说。“只要她有一点点的挫折感，便会使她的血压剧增。”

不管你是怒不可遏，还是为工作计划而极度兴奋，你身体内会产生化学物质的交换，为行动提供燃料。这种体

内的动员无论由对电梯的迟来而愤怒引起，或由轻快的需氧舞蹈引起，都是一样的。在这两种情况下，你脑内便释出一系列的荷尔蒙，它们刺激现在仍是典型的“战斗或逃跑”反应，使心跳加快，血压和体温升高。转过来，脂肪细胞将储存的脂肪酸大量释至血流中，作为燃料使用。

愤怒是刺激因素，甚至可提供能量——但是，这经常不是随行动而产生。丹尼斯认为“当你动员你的身体系统仍然保持静止状态时，你没有利用那些本来应该利用的物质，”洛布斯汀博士说。如果这样的情况反复发生的话，化学物质的堵塞可转变心脏病，最近的研究表明，甚至可转变为癌。”“运动不只是增强肌肉”，洛布斯汀博士说，“而且你也可通过运动使身体的化学物质构造，作有利健康的改变”。

当易愤怒的人能经过运动改善他们的需氧健康水平时，他们的心脏和血压反应，下降至接近正常的水平。“需氧运动已表明可改善迷走神经的反应，心率的调节是由它负责，”威廉斯博士说。“强壮的迷走神经减慢静止状态的心率，研究已表明，这有助保护曾有心脏病发作的人免于突然死亡。”

出汗消除愤怒

何类型的运动只会使你的愤怒逐步升级。阿瑟·勒斯尼物夫博士说：“如果你处理运动和处理工作一样用过分的态度，你便不能指望得到任何心理好处”。

“当你的情绪高涨时，大多数运动你都会作得不好，”勒斯尼科夫博士补充道。“你不能只靠肌肉的力量来赢得胜利

——你还必须清晰地思考。”由于同样的原因，没有冷静下来便接着进行强力的运动，你会较快产生愤怒。通常，在进入下一步的身体或精神的紧张活动前，需要心理的休息。

卡洛尔·达利斯博士说：“运动在你的愤怒感和作某件事之间为自己形成一个间隔，如果运动没有使你过分而又燃烧掉过多的能量，便是有益的。”达利斯博士补充指出，“没有单一的方法可应付我们感到的所有愤怒”。有时，你需要表露愤怒，另一些时候，抑制愤怒对你来说才是最好的事——通常这叫作礼貌。

她解释，每个人的界限与我们“觉察”他人的方式紧密相联。“如果你的身体已处于很大的压力下，你很容易将小的挑衅意识转变为大的烦乱心理，”她说。“运动有助你的情绪较快地从压力中恢复过来，从不断运动中得到自我教育。”经常运动的女性普遍认识到，只有运动，才可充实自己，”卡琳·辛格博士说。“当她心里感到充实时，她便不会对别人产生怨意。”

专家指出，培养对他人的积极信任感，是避免愤怒感的最好方法之一。

你的愤怒水平

回答以下问题，有助你了解危害你的长期健康的敌意类型。

1、家庭成员或他人作了妨碍你工作的事，你开始认为他们自私、卑鄙和粗心。

2、当他人作了似乎不恰当的、凌乱的，自私的或粗心的事时，你随即会有挫折感和愤怒感。同时，你注意到了

这些感觉造成了身体上的不快，例如：心砰砰跳、手掌出汗、呼吸困难。

3、当你有以上描述的想法、感觉和体感时，你易以某些方式（语言、姿势、声调、面部表情）向他人表露自己的情绪。

以上的情况，你是“从未有”、“有时有”、“时常有”或“总是有”呢？如果你有两种情况是“时常有”或“总是有”，你的愤怒水平较高，对身体健康有较大的影响，例如：患高血压等等，你应该学会消除愤怒的方法。

宽恕心理之贵

许多人遭受过精神创伤。一些创伤是父母造成的：他们对子女或者期望太高，或者期望过低；他们或者专横，或者冷淡；他们或者漫不经心，或者辱骂。有些人的创伤，则是由学校教育造成的诸如受教师的轻视和训斥等。也有些人由于种族、宗教或伤残而遭受歧视。家庭因素也好，学校因素也罢，所造成的心理创伤都会导致人的萎靡不振，或一蹶不能复振，乃至对生活失去信心，对事业放弃追求，对朋友产生敌意，对自己缺乏自信。因此学会治愈这些创伤是极其重要的。

苏珊娜小的时候，她的父亲便对她和她的姐妹进行性骚扰；有时，他向她们勃然大怒，有时又体贴得让人直起鸡皮疙瘩。数年前她的父亲去世后，她才能写出以下段话：

“在爹生前，我和我的姐妹已不再对他有何期望。我们