

艺术交往心理学

黄鸣奋 著

厦门大学出版社

艺术交往心理学

黄鸣奋 著

厦门大学出版社

1988年3月

艺术交往心理学

黄鸣奋 著

•

厦门大学出版社出版
福建省新华书店发行
福州七二二八工厂印刷

•

开本787×1092 1/32 14印张 296千字
1987年12月 第1版 1988年4月 第2次印刷

印数：3,000—15,000册

ISBN 7-5615-0040-8

J·1 定价：2.10元

AK26/02

编者的话

改革开放触动了我们这个古老民族的敏感神经。外来文化、商品经济、现代气息，已在各个领域渐呈席卷之势。观念、格局、管理、完善已成为现代人所津津乐道的口头禅。

出版这些以自我管理、自我完善和自我改造为题的系列书籍旨在顺应今日深化改革之大局，为各行业之经营者、管理者以及即将投身社会变革的广大青年提供一套系统的完善自我，善用才能，显现灵力，脱颖而出的实用指南。

全书广角、多元地就人与社会这一课题，从人际关系、谈判技巧与时间、人生目标的拟定，以及领导艺术、用人法则，自我表现、逆境突破等方面进行了生动、科学的阐述，同时亦引经据典，列举了中外古今杰出人物们的成功实例，从而引导您取得事业的卓越和生活的完美。

在出版该系列的过程中，因涉及西方著作，难免有些属于西方价值观念与文化背景的产物。相信读者自能取玉抛砖，选其精华，最后，谨以这些书献给那些富于进取，追求卓越的人们。

——编者

寻找自我的突破术

作者：南博

编译：林梅影

责任编辑：英歌

装帧设计：陈建华

出版发行：中国卓越出版公司

印刷：天水新华印刷厂

开本：787×1092 1/32mm²

印张：5.5

字数：113千字

版次：89年6月 第1版第1次

ISBN7-80071-015-7/G·54

定价：2.20元

责任编辑：贺秀明

封面设计：曾华灿

ISBN 7—5615—0040—8
J·1 定价：2.10元

目录

1 “象……”

你经常会有类似“象司机”、“象银行员”
等的固执成见吗？…………… (1)

2 “却……”

你是否让“你是男人却……”或“你是女人却
……”的这种观念限制住自己？…………… (10)

3 “应该……”

你是否为了“学生应该用功读书”、“小孩应
该听父母的话”，这些观念，而把自己束缚
住？…………… (17)

4 “别当着……的面前”

你是否常用象“别当着社会人士的面前”
或“别当着小孩的面前”这类话来掩饰自己
内在的情感。…………… (22)

5 “到底我才是……”

你会不会陶醉在“到底我才是最了解年轻人
的人”或“到底我才是个有能力的人”这种
自傲的话中。…………… (28)

6 “我们是……所以……”

你是否常以为“我们是夫妇,所以……”、“我们是父子,所以……”而陶醉在亲密的人际关系中。…………… (36)

7 “别人都……”

你会不会用“别人都那样,所以……”或“别人都在超车,所以……”之类的辩驳来推卸责任?…………… (44)

8 “我不在的话……”

你是否常有“我不在的话这个公司会倒掉”、“没有我的话全家都会陷入绝境”等类的意识,而陷自己于胶着的境地?…………… (51)

9 “我也能做到……”

你是不是常说:“那种事情我也能做得到。”并以此态度来高估自己。…………… (57)

10 “我说不定也会……”

你是不是常以“我说不定也会……”的态度来表示对他人的同情?…………… (62)

11 “……过度”

你会不会由于“高兴过度”、“悲哀过度”而无法压抑自己的感情,搅乱了你平常的步调?…………… (67)

12 “仍然……”

你总是说:“仍然忙得要命”、“仍然闲得无聊”吗?…………… (73)

13 “……的样子”

你是否因模仿“大人物的样子”、“天子的样子”而洋洋自得。…… (79)

14 “假如……”

你是否常会想“假如考试失败的话”或“假如工作做不好的话”，而使自己不安。…… (85)

15 “我不是这块料子”

你是否常说：“我不是谈恋爱的料子”、“我不是教书的料子”，以致限制了自己？
…… (90)

16 “为什么只有我……”

你会不会把自己封闭在种种苦恼中，而常说：“为什么只有我碰到这么倒霉的事？”…… (95)

17 “总是……”

你会不会用“我和他总是合不来”等的说法把棘手的问题搁置下来？…… (102)

18 “人家说……”

你会不会介意他人的看法而常说：“人家对我说……所以……”…… (107)

19 “不要和他一般见识”

你会不会常说：“我不要和他一般见识！”
…… (112)

20 “反正……”

你会不会用“反正做了也是失败，所以不做也罢”这种态度想法而迟疑不前。…… (118)

21 “赶不上……”

你会不会因为怕“赶不上时代”或“赶不上他人”而沮丧不已?…………… (126)

附录“自我启发的十三则要点”企业界人员和自我启发…………… (139)

- 1 自我启发的必要性…………… (139)
- 2 做一个主动积极工作的人…………… (140)
- 3 养成自我启发的习惯…………… (142)
- 4 有助于自我启发的读书法…………… (144)
- 5 从小处着手…………… (146)
- 6 检讨的重要性…………… (147)
- 7 不倦怠的工作…………… (148)
- 8 如何充分利用休息…………… (150)
- 9 利用午休时间…………… (153)
- 10 过多的工作量仍不感疲倦…………… (156)

附录“自我启发的十三则要点”感情的整理…………… (158)

- 11 你正常吗?…………… (158)
- 12 分析不正常…………… (163)
- 13 控制感情的方法…………… (165)

● “象……” ●

你经常会有类似“象司机”、“象银行员”等的固执成见吗？

“象司机”是什么意思？

两、三年前，有家计程车公司把一位留胡须的司机解雇了。他们的理由是他留着胡须会使客人不快，换言之，他不“象司机”。于是，这位司机向法院提出控诉。审判的结果是公司败诉，所以解雇之纠纷也就平息了。

所谓“象司机”、“象银行员”、“象店员”、“象学生”等等的“象”字，就表示着我们在社会上担当一个角色时，无论服装上、举止上、一切都必须与那个角色相配称。因此这个“象”字，也就强行控制住我们的任何表现，不但是胡须或头发的长短，及服饰的穿着等要受限制，就连行动、举止、讲话也不能稍有逾越，所以说，这个“象司机”事件，正包含了许许多多的现代社会问题。

在过去，人们若在某处谋事，多半是一面遵守规范，一

面保持自己的处事原则，然而一旦有了逾越常轨的行为而遭到指责时，会毫不犹豫地认错，并立刻使自己塑成“象……”的角色。这位现代社会中的司机却不这么想，他起而反驳道：我的胡须并不会妨碍工作的进行，这是我本身的好恶问题。于是他就凭借这点“自由”与“人权”，来反抗公司的解雇。

我们不能说，银行员不穿西装、不打领带就会妨碍业务的推展。或者说，一个医生不穿白制服，病人的病就无法痊愈。当然，如果一个人从团体的常轨中逃脱出来，不顾团体的利益而为所欲为时，对整个团体，甚至整个社会而言，都会有不良的影响，所以一般人的观念是，为了大局着想，应该牺牲小我，务必要“象”自己所担当的角色。问题是，我们似乎太强调这个“象”字了。

这位司机却不这么想，他排斥团体与个人间的不合理的束缚，而强调尊重人性，这个论调使得法院也为之折服。倒是计程车公司“象一个司机”的论调，相形之下变得毫无分量。我们或许可以这么说，这个问题只是过去的人没有公开提出讨论罢了，并不是过去没有这种问题存在吧！

由于这位司机能突破“像……”的传统意识，进而使世人重估这种传统意识的价值，这倒是一件令人欣慰的事。

遗憾的是，社会上仍充满了对“象……”有根深蒂固观念的人，而“象……”也正是使我们陷入烦恼的一大因素。

被“人家看你——”限制住的“象……”

事实上，在我们日常生活中，由于“象……”的观念，

不得不在服装上挖空心思，以求配合身份，就连行动、言语也处处小心谨慎，唯恐有碍身份。如此使自己陷入烦恼的深渊而不自知，最常见的现象是，有些人在新加入了一个团体时，为了要“象……”就刻意地塑造自己，无论在服装、或是言行，都力求合宜，就这样地徒使自己的精神不胜负荷。站在心理学的立场来看，这个促使“象……”的心理，就是由于人们太在乎他人的眼光，也就是在意被“人家看你……”的这个念头牵制住了。

我们由下面一则对小学女老师所做的建议中，约略可了解这种现象。

“做一个小学女教师，必须深切了解到不合时间、不合地点的服装打扮是最令人难堪的。当你想到某种服饰的打扮会影响儿童心理时，你自然而然就会穿‘象老师’的服装了。譬如护士们穿着白制服时，随时随地都可表现出活泼、生动和美丽，使人感到她的服装和她的工作非常配合。因此我认为不只是女教员，就是我们自己也要常常反省、考虑，要配合时间和场合来穿着和打扮。”

由此，你也许马上就有一种感觉，似乎女教师们的思想、个性和审美意识等完全被抹煞了，而一种“所有的女老师都应如此”的无形枷锁，就沉重地套在人们身上了。

当然，如果当了老师之后，马上就能愉快地适应在“象老师”的行动规范中，那是不会发生什么问题的。但偏偏大多数的人，都象那位司机一样，衷心主张尊重自己的个性，但又不敢愤而反抗现实，唯恐自己一旦不“象……”就不被社会所容纳，许多人就在这种夹缝中徬徨不已。

在继续研讨“象……”的问题之前，我先来说一则小插

曲。

有位大学教授退休后，生活十分悠闲。他决定偕妻子一块外出旅游。但由于这位太太长久在家中处理琐事，默默地侍候丈夫，习惯了足不出户的“象家庭主妇”的生活。所以她到了旅馆之后，竟然手足无措起来，整整这个，摸摸那个，无法使自己的心神松弛下来，因为她长年在家中惯于“象妻子”、“象母亲”，当她一旦放下家中琐事，准备轻松地在温泉区游览时，竟不知该如何放松自己来享受闲暇了！

这故事中的女主角，是生活在旧式家庭中的主妇。她不需要在社会中扮演什么角色，如此竟也有摆脱不了的困扰。我们看了之后，除了觉得滑稽外也许还感到一丝悲哀吧！

我们也许可以说，这就是被“象……”的意识埋没后的结果，或被埋没后的结果而产生出的典型例子。由此，我们可以认为传统的意识观念“象大学教授”、“象夫人”、“象银行员”……等等数不尽的“象……”的模式，把人重重叠叠地围困住了，结果连最起码的“活着要象一个人”的架式都丧失掉了，岂不可悲吗？

被“身份” = “象……”的模式套住的封建时代

在以往的封建社会中，每一个人的身份和职责生来就被固定了。他们并不象现代人那么强调“自我”，既被定型了，也就不去追求“自我”。同时，他们也认为这种“身分”是确立社会安全的制度，因此每个阶级都显现了各自的特

色，如服装、用语、手势、举止等都有一定的模式。也就是说每个阶级中的成员，要达到一切符合自己身份的行为，要尽量“象”自己的身分。

于是，人人都从孩提时代开始，就接受适合自己身份的教育，接受狭隘的“象……”的观念，待长大之后，又必须依靠“象……”的观念来生存。

如此说来，这个“象……”，也就是封建社会中，人与人之间互相区分阶级身份的一道鸿沟。譬如对上级或长辈要用敬语，对下属或晚辈就免去敬语，而目前就是因为有许多年轻人不知如何使用敬语，而令人觉得没大没小，所以现在有许多人把年轻人的这类现象提出来讨论，以为世风日下、人心不古而摇头叹息呢。

虽然在现代社会中，人们并不十分重视敬语的使用，但某些公司对新进职员做职前训练时，还是在强调这一点。由此可知，封建制度下的“身份”观念仍根深蒂固地约束着我们，要求我们“象……”。

在我们的生长过程中，小时候要“象一个男孩”或“象一个女孩”，上学读书就要“象学生”，出社会就必须“象一个做事的人”。而“象一个做事的人”，就是所谓的“象银行员”、“象营业员”、“象司机”等，人们必须在“象……”的模子里过活，如此，才能在社会上立足。

这个“象……”的观念相当于昔日所谓的“本分思想”，比如说学生要守学生的本分，师长要尽师长的本分等等。这种思想也可说是在我们精神的领域中，用最表面化的形式，所表现出来的东西。现在，所谓“身份”、“地位”、“本分”等观念已渐渐为人们所忽略，甚至大部分都被摧毁了。

但是话又说回来，这种本分思想，现在仍存留在大多数人的心中，譬如在公司的职前训练中，就常听到“你必须确实地明白本公司职员的本分”的这类说词。

我们也可以说在现代的社会中，还保存着一种倾向，就是人们觉得与其独自生活，不如做一个团体中的成员。而做一个成员的先决条件就是要“象……”。因为每个团体都有强烈要求成员“象……”的意识，而个个成员又非常容易接纳“象……”所导致的效果，认为这样就可以在不和世人发生纠纷的状态下，“幸福”地生活下去。

“象……”的崩溃始于服装界

在现代的社会中，虽然还有“象……”这种观念支配着人们，但也有些微的“象……”的思想在崩溃了。由下面的例子，我们可以看出这种征兆来。

过去，我们一谈到银行的建筑物，就觉得它应该显现出庄严和尊贵的气派。但是现在有许多第一流的银行建筑物，看起来却象一个装饰得极为精巧的蛋糕，改变了人们既定的观念。又如百货公司店员的制服，以前多采深色系统，但现在一流的百货公司却让店员穿着色彩鲜艳的便服，所以令人眼花缭乱，美不胜收。另外在日本东京有家医院，也有个改革性的创举，就是让护士们穿粉红色的制服，而不穿白色的。

说到医院，我想起我曾到英国剑桥的“福罗特”精神病院访问过。在医院中，我看到一个非常意外的场面，院中正在举行一个例行的会议，医生和护士都穿着便服，和患者围

坐一室，就象朋友般热络地谈笑着。在这里，已经没有“象医生”、“象医院”等既定的观念，所表现出来的只是“象人”的尊严而已。

但我们必须了解的是，上述的例子也只是传统观念隐没前的曙光罢了，要人们打消既定的观念，又谈何容易？

唯有专业精神才能断绝对“象……”的固执

由我刚才举出的例子可以了解，我们为了要“象……”，而丧失了多少自我。我们都认为“象……”的观念是由团体产生的，我也曾试着去突破它。但我从尝试中发现一个更大的问题，就是“象……”的意识，竟深植于每个人的心中，牢不可破。

这真是一件“革命”性的工作，我们该如何排除这种“象……”的固执念头，而做一个更“象自己”的人呢？

首先，我拿刚才谈过的司机为例。他反抗公司的理由是“我的胡子也许会让客人感到不快，但就我的职业来说，这并不影响我的驾驶技术或待客之道。”这才是一个真正的“司机”所该发出的言论。所以我们努力，积极地开创出“象……”的新局面。

任何一种行业的外貌，都会给人一种印象，不管是好是坏。但从事这行业的人，他内在的真正实力以及为人的品性等，却不是从外表可以窥知的。而唯有这看不见的内在，才是一个人的本质所在，也唯有这种本质，才能超越外在的形象，而使“象……”的含义达到更高的境界。