

ZHONGGUOREN
DE SHIYONG XINLIXUE
崔金生/编著

中国人的 实用心理学



认识你的内心世界
发掘你的心灵潜力

天津科学技术出版社

ZHONGGUOREN
DE SHIYONG XINLIXUE
崔金生/编著

中国人的
实用
心理学



图书在版编目(CIP)数据

中国人的实用心理学/崔金生编著. —天津:天津科学技术出版社,2008

ISBN 978-7-5308-4436-6

I. 中... II. 崔... III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 184366 号

责任编辑:吴文博

责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332393(发行部) 23332392(市场部) 27217980(邮购部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京盛兰兄弟印刷装订有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 17.5 字数 301 000

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价:29.80 元

目 录

第一章 风雨中迷失的雏燕——家庭心理学	1
(1) 幸福是人生的责任	1
(2) 天使飞翔的日子	4
(3) 补天的女娲	7
(4) 艰难的背影	9
(5) 永远的希望	11
(6) 风雨铸造坚韧的翅膀	13
(7) 永远的感恩之心	16
第二章 开往天堂的班车——社会心理学	19
(1) 理想与现实之间	19
(2) 即使天堂也不完美	22
(3) 怨天尤人于事无补	25
(4) 差异就是公平	28
(5) 靠在一起的刺猬	30
(6) 足迹就是你的路	33
(7) 栽花还是栽刺	35
(8) 生活在荆棘之中	37

第三章 花蕾绽开的前夜——校园心理学	40
(1) 焚毁世界的地狱之火	40
(2) 最美丽的记忆	43
(3) 友爱为帆天际远	44
(4) 最好的位置	46
(5) 因为不同，所以优秀	49
(6) 玻璃门内的风景	51
(7) 师恩难忘	53
(8) 情谊长久	55
第四章 激情竞技场——职场心理学	58
(1) 职场不是角斗场	58
(2) 职场不是幼儿园	61
(3) 职场竞争三大法则	62
(4) 魅力创造奇迹	65
(5) 职场不是高压锅	67
(6) 巧妙运用压力	68
(7) 情绪决定成败	70
(8) 理解的力量	72
(9) 宽容的心态	74
第五章 羞答答的玫瑰静悄悄地开——爱情心理学	77
(1) 爱是两个人的合作艺术	77
(2) 爱是一种智慧	79
(3) 爱需要技巧	81
(4) 爱需要安全	83
(5) 爱在细枝末节之中	84
(6) 爱情是一种交流	85
(7) 爱情是一种赞美	87
(8) 爱是一种付出	89

第六章 情绪决定成败——个体心理学	92
(1) 你是最重要的	92
(2) 爱你自己	95
(3) 学会爱别人	97
(4) 学会与人沟通	99
(5) 多交朋友，少树敌人	101
(6) 让别人喜欢你的秘诀	104
(7) 明净内心，淡漠物欲	106
(8) 养成发现美的眼光	108
(9) 随遇而安，尽处随缘	110
(10) 学会放弃	112
(11) 热爱生活	114
(12) 品味心灵的快乐	116
 第七章 潜伏的敌人——性格心理学	 119
(1) 等到花谢才伤春——拖延	119
(2) 鸵鸟的生存哲学——逃避	122
(3) 寒冬里的孤独行客——冷漠	124
(4) 林黛玉情绪——忧郁	126
(5) 腐蚀心灵的毒液——怨恨	128
(6) 养条毒蛇在心中——嫉妒	130
(7) 我脸肿成这样我容易吗——虚荣	132
(8) 刻意追求失败的人——悲观	135
(9) 废墟中的守望者——自私	137
(10) 溺死于心灵之中——自恋	138
(11) 不劳而获的人生实践——懒惰	141
(12) 没头苍蝇般的乱飞乱撞——浮躁	143
(13) 冲出欲望的黑洞——贪婪	145
(14) 黑暗的人生意境——恐惧	148
(15) 一剑刺向太阳——报复	151

(16) 关闭那扇希望的窗子——吝啬	154
第八章 黑暗中的另一半——精神分析学派心理学	157
(1) 永远长不大的孩子——幼稚型人格	157
(2) 精神的无骨症——依赖型人格	160
(3) 怪习惯的奴隶——强迫型人格	162
(4) 闯入人群的斗牛——攻击型人格	164
(5) 跌下山崖的驴子——偏执狂人格	166
(6) 没有门窗的房间——自闭型人格	169
(7) 唯我独尊，目空一切——暴君型人格	172
(8) 惊弓之鸟的死亡之旅——懦弱型人格	175
(9) 门缝里的观察者——狭隘型人格	177
(10) 炼狱毒火的精灵——仇恨型人格	179
(11) 不敢绽开的花朵——羞怯型人格	182
(12) 凡事求个鱼死网破——自毁型人格	184
第九章 找回失落的自我——生活心理学	188
(1) 没有什么大不了的——别让愤怒控制你	188
(2) 弦绷紧了会断——化解紧张的法门	191
(3) 寂寞时节，花开花落——孤独的人生意境	194
(4) 幸福的火炉法则——避免过度孤独的伤害	197
(5) 扫除心智阴霾——避免焦虑心态的诀窍	199
(6) 墙里秋千墙外道——拆除抑郁的屏障	202
(7) 镜子里的影子杀手——消除恐惧的心理	204
(8) 傍花随柳过前川——平和的心境消弭无名的戾气	206
(9) 杞人何必忧天——理清乱麻般的心事	208
(10) 欲将心事付瑶琴——抱怨于事无补	211
第十章 突破情性桎梏，品味人生幸福——认知主义心理学	214
(1) 酷刑之下的人生——后悔心理	214

(2) 走出绝望的心狱——怀旧心理	217
(3) 都是你的错——指责他人	220
(4) 恐龙灭亡的秘密——反应迟钝	222
(5) 梦游者的人生——散漫，注意力不集中	225
(6) 招来苍蝇的鲜花——凡事消极	227
(7) 举棋不定——犹豫不决，缺乏果决	229
 第十一章 消除你幸福人生中的雷区——行为科学	232
(1) 暴食	232
(2) 失眠	235
(3) 酗酒	237
(4) 赌博	240
(5) 网瘾	242
(6) 药物依赖	245
(7) 说谎	247
(8) 占小便宜	249
(9) 悲观主义	250
 第十二章 成就梦想的羽翼——成功心理学	253
(1) 七个小矮人：成功法则	253
(2) 责任帮助我们走出困境	255
(3) 不会游泳的鱼	257
(4) 心中无我，拙胜天下	260
(5) 欲取之，先予之	262
(6) “丑小鸭”效应	265
(7) 比知识更重要的东西	267
(8) 价值观：人生大智慧	270

第一章

风雨中迷失的雏燕——家庭心理学

家庭心理学就是人们在家庭生活中所表现出来的心理状况，良好的心理能使家庭和美，而不良的心理则会导致幸福的远离，产生一系列消极的影响。

家庭是社会的组成单位，幸福的家庭不仅是人生的追求之一，还是家庭成员取得成功的动力和助力。有人说“成功的男人背后，都有一个女人”，说的就是他有一个能作为自己后盾的家庭。

孩子是家庭未来的希望，他们从小在家庭的熏陶中长大，幸福的家庭可以帮助他们塑造完善的人格品质，促使他们健康成长，但不幸的家庭却往往会影响他们的心理健康。

(1) 幸福是人生的责任

父母是孩子的第一任老师，幸福的家庭是孩子健康成长的保障。家庭潜移默化的影响对孩子的成长起着至关重要的作用。一个幸福家庭温馨、体贴与包容的氛围可以使孩子的心灵平和宁静，沐浴在爱意之中，孩子的性格发展也会受到良好的浸染。

2005年11月8日，位于美国密歇根州中南部的希尔斯代尔市一下子成为全美国甚至世界的焦点，一名只有18岁的高中生创造了一项轰动全国的奇迹。这位名叫迈克·塞申斯的小伙子参加希尔斯代尔市市长的竞选获得成功，成为美国有史以来最年轻的

易达成一致。也就是说，只有在松松生病的情况下，家才像个家，松松弄伤自己，是以这种奇特的方式来维持父母的关系。

松松的父母得知情况后十分愧疚，他们再也不提离婚的事情了，也将更多的时间投入到家庭中，没多久松松又重新变成了一个活泼开朗的孩子。

像松松父母这样对抗的情形在不少家庭中都出现过，双方有明显的矛盾冲突，互相难以尊重，口头或是行动上带有激烈的情绪。有的家长把子女当作自己发泄的工具，殴打孩子。有的父母力图使子女加入到自己的一方，一起与对方对抗，结果子女成为父母冲突的替罪羊。在这样家庭生活的孩子，往往产生两种异常行为，一是出现强烈的攻击心理，带有暴力倾向；一种是犯罪行为，调查表明，父母双方的激烈冲突是诱发孩子犯罪的重要起因。

还有的家庭表面上看似平静，父母双方没有争吵，但他们在心理和情绪上相互敌对，彼此很少说话，也根本不交谈，夫妻关系名存实亡。在这样的家庭环境中成长的孩子往往会心理抑郁，这主要是由于家庭内沉闷的气氛造成的。国外的学者甚至认为，在这种环境中长大的孩子更容易导致精神分裂。

分居家庭子女的心理异常也较为明显。在分居家庭里，特别是和母亲生活的子女心理异常程度比与父亲生活的子女要大，女孩的心理异常比男孩要突出。这些孩子心理异常的表现是：爱哭闹，胆子小，不合群，紧张恐怖，分离焦虑。



创建一个幸福的家庭对孩子的心理健康是至关重要的，那么家长们如何营造一个幸福的家庭氛围呢？

首先，家庭成员之间应该相互关心，相互尊重，同心同德，让孩子从小受到爱的熏陶。

其次，父母之间要尽量避免在孩子面前发生冲突，吵吵闹闹，甚至打架。

再次，要力求使家庭的气氛保持一种轻松的状态。若家庭气氛太沉闷、太压抑，对孩子的心理发展是不利的。如家长在外面有什么不顺心、不愉快，不应该带回家里来，更不应该向孩子发泄。父母对孩子学习方面的压力也不要太大，要和孩子一起聊聊天，活动活动，看看电视，这样看起来好像耽误了时间，实际上调剂了生活，活跃了气氛，终究是得大于失。

最后，父母们应注意加强自身修养，注意提高文化修养和素质。一个人文化修养好，有较丰富的内涵，才会有文明的举止，高雅的爱好。在这样的环境中长大的孩子，容易成为一个有修养、讲文明的人。



只要做好了上述这几点，营造一个温馨、祥和、文明的幸福家庭，就会对孩子的一生带来无穷的益处。

(2) 天使飞翔的日子

亲情的冷漠必然导致人性的扭曲，很多走上犯罪道路的年轻人正是因为在家中得不到温暖，因而仇视身边的每一个人。在他们眼里，亲情只是一个骗人的词语，不代表任何意义。他们贫瘠的心灵就像是一片荒漠，一切美好的情感难以在这里滋生，而缺少爱心的人生是极端可悲的。

陕西省黄土高原上有这样一个平凡的家庭：父亲和母亲都是淳朴勤劳的农民，有一双可爱的儿女，姐姐比弟弟大3岁。一家人虽然过得并不富裕，但是爱心充盈的小家庭总是其乐融融。

1998年，弟弟常军初中毕业考上了县里的重点高中，同时姐姐常梅也收到了省城大学的录取通知书，双喜临门的好事却给家里带来了极大的烦恼，因为家里没有多少积蓄，要同时供这两个孩子上学无疑是一个难以想象的困难。

父亲蹲在院子里一袋一袋地抽着旱烟，母亲偷偷抹着眼泪。常军走到父亲面前说：“爸，我不想念了，反正也念够了。”父亲一巴掌打在儿子的脸上说：“你咋就这么没出息？我就是砸锅卖铁也要把你姐俩供出来。”说完就转身出去挨家借钱了。

姐姐常梅抚摸着弟弟红肿的脸说：“你一定要念下去，男孩子不读书就一辈子走不出这穷山村。”

没想到第二天天还没亮，常军就偷偷带着几件破衣服和几个干馒头走了，在姐姐的枕边留下一张纸条，上面写着：姐，你别愁了，考上大学不容易，我出去打工供你读书。

就这样，姐姐用父亲从乡亲们家里借来的钱和弟弟在工地上搬水泥攒下的钱，终于读到了大三。一天，同宿舍的人告诉常梅，外面有个老乡找她。常梅出去一看，原来是弟弟来了，穿着满身是水泥和沙子的工作服。姐姐问：“你咋和同学说是我的老乡啊？”

弟弟说：“你看我穿成这样，说是你弟弟，你同学还不得笑你？”

姐姐鼻子一酸，眼泪就落了下来，拍打着弟弟身上的尘土，哽咽着说：“你本来就是弟弟，这辈子不管你穿成啥样，我都不怕别人笑话。”

弟弟这时从兜里掏出一个用手绢包着的蝴蝶发夹，说：“我看城里的姑娘都戴这个，就给你也买了一个。”

姐姐常梅再也忍不住了，在校园里抱着弟弟哭起来。

常梅参加工作后第一次领男朋友回家，看到家里掉了多年的玻璃安上了，屋子里也收拾得一尘不染。男朋友走后，常梅向母亲撒娇，说：“妈，咋把家收拾得这样干净？”

母亲说：“这是你弟弟提前回来收拾的，你看见他手上的口子没？是安玻璃时不小心划的。”

常梅走进弟弟的小屋，看到弟弟消瘦的脸，心里很难过。弟弟笑着说：“你第一次带朋友回家，还是城里的大学生，不能让人家笑话咱。”

姐姐给弟弟的伤口上药，问他疼不。弟弟说，不疼。我在工地上石头把脚砸得肿得穿不了鞋，还干活儿呢……说到一半就把嘴巴闭上了。

姐姐转过脸去，哭了。

常梅结婚后住在城里，丈夫后来升任为厂里的厂长，和常梅商量把弟弟调上来管理修理部。没想到弟弟不肯，执意做了一名修理工。

一次常军登梯子修理电线，让电击了住进了医院，常梅和丈夫去看他。常梅抚摸着弟弟打着石膏的腿直埋怨：“早让你当干部你不听，现在摔成这样，要是不当修理工会让你干这活儿吗？”

弟弟一脸严肃地说：“姐，你咋不为我姐夫想想啊？他刚上任，我又没文化，直接就当官，给他造成啥影响啊？”

常军到了30岁那年才和一个本分的农村姑娘结了婚，在婚礼上，主持人问他，这辈子你最敬爱的人是谁。常军想也没想就答道，我姐。

常军讲起了一个故事：他刚上小学时，学校在邻村，每天都和姐姐走一小时的路才能到家。有一天不小心把手套丢了一只，姐姐就把她的一只手套给了弟弟。回到家

葛超还想着去找份工作，禁不住朋友们的嘲笑和劝阻，就打消了这个念头，每天跟着他们用不知道哪里弄来的钱吃喝玩乐。

老是花别人的钱，葛超自尊心受不了，他有意让朋友赚钱时带上他，而这正是这帮朋友的目的，他们怂恿葛超开始盗窃和抢劫。终于，葛超在和他们一起抢劫一辆出租车时将司机打成重伤，警察不久就将其抓获。

一个孩子就这样毁灭于失败的家庭教育之中，这样的事情，是值得我们每个人认真思考的。

(3) 补天的女娲

可爱的孩子是补天的女娲，能消除家庭之间的裂痕，成为父母婚姻最后一道保护伞。

多关心父母，理解父母，要相信父母是天下最爱自己的人，当他们出现矛盾时，用手擦去母亲脸上的泪水，默默为父亲端上一杯热茶，用真诚的心声说出爱父亲也爱母亲，这将是化解父母矛盾最好的灵丹妙药。

西安市15岁的小姑娘陈佳琳2004年上半年情绪一直十分低落，因为父母这段时间以来关系十分紧张，很多次她回到家中发现父母都绷着脸，空气中的火药味似乎还没有散尽，有时候半夜醒来还能听到父母的房间中隐约传来争吵的声音。

经过仔细的观察和对母亲的试探，陈佳琳找到了原因。原来父亲经常很晚才回家，总是借口工作忙和应酬多。有一次母亲打父亲的手机时却听到旁边有一个女人说话的声音，而且周围没有别人，不像是在公共场合，因此母亲怀疑父亲在外面有了别的女人。父亲拒不承认，说母亲是胡闹，两个人口角越来越多，几次两人吵完后父亲就摔门而出，丢下母亲一人在家里暗自垂泪。但为了不影响到陈佳琳，双方在孩子面前表现得还算克制。

陈佳琳一面为母亲感到不平，一面又对母亲的看法颇不以为然，因为母亲长得挺漂亮，父亲则其貌不扬，又算不上大款，顶多也就是一个普通的中年男人而已，搞外遇那也是要条件的。更重要的是，父亲一向都是个正直的人，常常对别人搞婚外恋嗤之以鼻，这中间肯定有误会。

陈佳琳在安慰了母亲一番后，决定亲自把这件事查清楚。她趁着向父亲要零花钱的机会询问父亲这是怎么一回事，父亲说：“去去去，小丫头知道什么？”后来被她实在缠不过，就苦闷地说：“那天晚上我和单位的一个女同事一起参加宴会，回来时由于顺路就一起打车回来了，正好你母亲的电话打进来，以为我和那女的有什么关系，她都不想想，人家一个还没结婚的大姑娘会看上我这个糟老头子？”

陈佳琳对父亲说：“那你好好和母亲解释嘛。”

父亲说：“我解释了，可是没有用，女人固执起来真是麻烦，我一天到晚累得半死，她还老这样不信任我，搞这些没影儿的事，我烦也烦死了。”

听完这些，陈佳琳心里有了主意。一天放学后她赶在父母下班前回到家中，做了一顿丰盛的晚饭，还买了一双女鞋，并偷偷告诉父亲饭是妈妈做的，对妈妈则说鞋是父亲买的。

父母之间的情形果然有了转机，父亲故意在吃饭时表现出吃得很香的样子，还主动帮助母亲收拾碗筷，母亲也没有拒绝。后来的事如陈佳琳所料，父亲真诚地向母亲做了解释，而母亲也原谅了父亲。

陈佳琳无疑是一个聪明的孩子，她能抓住父母之间的误会从中加以调解，使双方抛弃成见重新和好。



由于生活琐事和工作的压力，父母之间拌嘴导致关系紧张的情形是很正常的，但是他们对孩子的爱不会受到影响。这时候孩子如果能充当一个中间人的角色，利用父母对自己的宠爱从中间加以调和，往往能唤起父母对家庭和孩子的责任心，削弱矛盾所带来的对抗心理，达到和解的目的。处理得好的话，还能增进父母之间的感情。毕竟孩子是父母的未来和希望，是他们爱心的凝结，可爱的孩子是补天的女娲，能消除家庭之间的裂痕，成为父母婚姻的最后一道保护伞。



2002年加拿大一个名叫鲁斯特的10岁小男孩给总统写了封信，信中哭诉了他的父亲和母亲经常争吵，每次吵完父亲总是酗酒，对着他和母亲咆哮。孩子吓得难以忍受，他是多么羡慕自己的同学，父母亲会在周末一起带他们去游乐场玩，一家人

有说有笑。

这封奇特的来信受到了总统的关注，总统不仅亲自派人去过问这件事，并且还在电视上呼吁每个家庭的父母都应该为孩子创建一个温馨的家庭。

家庭是社会的细胞，如果每一个家庭都能在温馨、和谐中成长，那么社会也将会变得更加美好。

(4) 艰难的背影

每个人都应该感激父亲，是父亲勇敢地挑起了生活的重担，挥洒自己的汗水，默默地做着家庭的脊梁；是父亲用宽厚的胸怀包容着家里每一个人的点点滴滴；是父亲用自己的一生告诉孩子男子汉应该肩负起责任；是父亲在家庭遇到困难时义无反顾地冲进风雨里顽强地搏斗……

有这样一位父亲，他为了自己留学在美国的女儿毅然地辞掉了自己在国内高级工程师的职务，搬到美国打工来资助女儿上学，这位无私的父亲姓蔡。

老蔡是1999年来到美国的，60岁的他每天在芝加哥一家餐馆拖地、洗碗、切菜，时薪4.25美金。为了多挣些钱，他没有一天休息过。除了支付房租和凑合着生活之外，其余的钱都给女儿做了学费。

老蔡在贫民区租了间廉价的小房子。和邻居熟悉以后，当得知他在国内是高级工程师时，邻居们都很诧异。是啊，老蔡在国内的职务算是比较高的了，曾经负责过一项国家科研项目，手下的著作足有砖头厚，却仅仅为了照顾女儿将自己的垂暮之年交给了异国他乡。他为女儿倾心沥血，有几次，老蔡为了帮女儿到市图书馆查资料，不舍得花一分钱在外面餐馆吃饭，回来后饿得抱着面包疯啃。

老蔡有时候指着电视华语节目中的某个女孩子对要好的邻居说：“她像我的女儿。”邻居们都不以为然。终于，不久之后大家见到了一个双眼皮、尖下巴的中国姑娘，她就是从得克萨斯州放假回来的蔡女。这一段时间，老蔡不再缠着邻居们聊天了，整个人沉浸在与女儿团聚的欢乐时光中。

有好几次邻居去公用的卫生间时，面色疲倦的老蔡站在门口，满怀歉意地说：“我女儿在里面洗澡，浴室的门坏了，老是锁不住。”