

智慧
生涯
设计



人格，生命之谜

健全人生

- 发挥自我的创造性
- 完整的接受自我
- 自觉的进行创造性思维
- 超越性与婚姻危机的途径
- 排除不必要的心理困扰



◎ 戴木才 著

◎ 国际文化出版公司

智慧生涯设计

——健全人生

戴木才 著

国际文化出版公司

图书在版编目(CIP)数据

智慧生涯设计 / 郑晓江等著. —北京:国际文化出版公司,
1997. 4

ISBN 7-80105-565-9

I. 智… II. 郑… III. 人生观 IV. B821

中国版本图书馆CIP数据核字 (97) 第07266号

智慧生涯设计——健全人生

戴木才 著

*

国际文化出版公司出版发行

新华书店经销

北京京宇印刷厂印刷

850 × 1168毫米 1/32 12.5印张 300千字

1997年8月第1版 1997年8月第1次印刷

印数: 1—10000册

ISBN 7-80105-565-9/G · 181 定价: 19.80元

内 容 提 要

创造成功的人生，成为自己能够成为的人，把自己具有的潜能或智慧作用于社会，实现自我的价值，是现代人的共同愿望。

然而，现代化的社会生活，连续的、强大的而又常常是不必要的紧张刺激，会在生理上和心理上磨垮我们的精神，妨碍我们的事业成功、家庭幸福和人生圆满。我们应当持有怎样的成功观念和具备怎样的人格心理素质，才能正常地适应现代化的社会生活，才能对环境作出良好的反应；我们应该怎样行动，具有怎样的人格行为模式，才能充分地发挥自己的创造性和潜在能力，才能达到成功的人生，使事业成功、家庭幸福、人生圆满，是生存在现时代的每一个人面临的共同的人生课题。

健康人格素质训练通过作为充实与丰富人自身的一种媒介和手段——走向人生成功的心理品质和人格模式的训练与强化，促使你从处于适应生活的被动地位，提高到驾驭自己，使你处于创造生活的主动地位或主导地位，力求使你的生命保持在富有创造力的最佳状态，实现你的生活价值，创造你成功而辉煌的人生。

总 序

谈运满

我们站在新旧世纪更替的交叉点上，面对着一个急剧变革的时代。

在这个一切皆流、一切皆变的时代，各种意念如狂飚突进，似潮水奔腾，猛烈地摇撼着、荡涤着原来的心理平衡和观念体系；是非成败的频繁转换，使人感到未来命运是那样的无从确定和不可捉摸；一些固有的人生矛盾空前凸现，排着方阵奔来眼底，又使人感到无所适从，举步维艰。人们在经历了各种人生际遇，饱尝了各种人生况味后，比任何时候都更加认真地感叹人生，伴随而来的是一种负性情绪的悄然滋长，噬咬着人们的身心，深深地影响到人们的生活质量和生存状态。

深切关注人类自身的命运和人生的各种问题，无疑是社会文明进步的标志。但是，一味地感叹山河依旧，人事全非，不是积极的人生态度。只有用理性的目光剪开人生道路上的重重雾霭，重新审视生命的本质、人生的内涵，探索生活的艺术和成功的要诀，自觉进行生涯设计并努力付诸实践，才能无怨无悔，怡然自乐。

在人的整个生命途中，生老病死，成败得失，喜怒哀乐，是与生俱来的真实存在。人生有高潮也有低潮，有顺境也有逆境，每个人都会在人生会遇到各种危机。因此，问题的关键不在于回避矛盾，而在于危机到来时，自觉有效地趋乐避

苦，趋利避害，化解矛盾，转危为安。这样，你就不会在得意时趾高气扬，失意时悲观失望，始终以一种平和的心境去接纳人生的一切。

面对各种纷至沓来的人生矛盾和危机，要达到应付自如，从心所欲的化境，就必须好学、深思、笃行。向自己学习，谦往追来，弃旧图新；向别人学习，因为别人是我们了解自我的一面镜子，“以人为镜，可以明得失”；向书本学习，“书犹药也，善读之可以医愚”。虽然经历不可替代，每个人都有自己的生活，但是，只要善于学习，勤于思考，就会大大缩短人生经验，领悟人生三昧，凭借实践理性，纵横驰骋在人生的大道上。

《智慧生涯设计》丛书，将触角伸向极其复杂的人生各个层面，提出了智慧地面对和解决人生诸多问题的方法，具有很强的实践性和可操作性。她没有丝毫的学究气，而是将高深的理论问题表述得明白晓畅，形象生动，让人感到亲切有趣。她也不鼓励人们逃避现实，而是提倡人们直面严酷的人生，积极介入社会生活，认识自我，健全心智，实现价值，辉煌人生。因此，对于那些渴望成功、祈求幸福的人，尤其是那些被人生的各种问题困扰难以自拔的人，一定会从《智慧生涯设计》丛书中得到意想不到的收获。他们不仅不会忽视丛书中提供的每一忠告，而且会被那些真知灼见折服而心潮激荡，进而赋予人生和生命一种全新的意义。

祸福无常，唯人所招。每个人手中都握有一把开启成功与幸福之门的钥匙。只是您必须迅速行动起来，因为幸福美满的人生只属于那些有准备的人。

那么，就请你从阅读这套丛书开始吧。



作者简介

戴木才，1965年7月生。
1988年大学毕业后从事教育、
编辑和研究工作。1995年3月破
格晋升为江西师范大学研究员。
出版的个人著作有《健康人
格导论》、《巨人的光环——
毛泽东人格论》、《铸造人生
——人生成功素质训练》及参
编著作《道德教育》、《一代
伟人：毛泽东》、《讲话的艺
术》等10余部，发表各类文章
百余篇，被誉为“我国健康人
格理论探索的先行者”。为国
内多家学术组织和才体聘为特
约研究员。

最喜欢的人生格言是：做
自己能够做到的。



绪论 把握人生成功和幸福的钥匙

- 现代化呼唤健全的人 (1)
- 人格开发是现代人的重要课题 (3)
- 健康是人生成功和幸福的基础 (5)
- 人格健康是健康新观念的重要
组成部分 (5)
- 心理、生理与行为适应 (7)
- 人格健康的整体性 (9)
- 心理人格素质关系到人生的成败
..... (11)
- 健康人格与人生幸福 (14)

第1章 人格，生命之谜

- 人格，一个众说纷纭的课题 (18)
- 人格的多学科定义 (20)
- 第二生命的属性 (23)
- 影响人格形成的因素 (26)

- 社会化与人格 (29)
- 个体、共同性与人格 (31)
- 个别差异与共同性的统一 (33)
- 人格的两类典型 (35)
- 没有绝对的界限 (38)

第2章 健康人格的彩图

- 马斯洛的“自我实现型人”
..... (40)
- 罗杰斯的“机能充分发挥型人”
..... (47)
- 弗洛姆的“生产倾向型人格” ... (51)
- 库姆斯的“胜任型人” (54)
- “理性道德型人” (56)
- 阿尔波特的健康人格观 (57)
- 阿德勒的“社会情感” (59)
- 卢什卡的“有效交往” (60)
- 布勒茨的“独立安全感” (60)
- 兰克的“创造力” (61)

第3章 选择健康的生活价值观

- 生活的理想与生存方式
..... (62)

- 价值与现时代的生活性质 (65)
- 价值观及其形成 (66)
- 现时代价值观的特点 (68)
- 价值序列的层次 (69)
- 新的生活价值观 (71)
- 选择健康的生活价值观 (73)
- 自我认可原则 (74)
- 适应原则 (75)
- 平衡原则 (77)
- 智慧原则 (78)
- 创造性原则 (79)
- 团体原则 (80)

第4章 把握自我与成功的生活

- 自我及与自我生活 (82)
- 了解自我与塑造自我 (84)
- 了解自我的方法 (85)
- 现实的自我与理想的自我 (89)
- 意识自己的情感 (90)
- 把握自己对他人产生影响的方式
..... (91)
- 接受自己的情感 (92)

- 体验自己的情感 (93)
- 发展积极的情感 (95)
- 应付消极的情感 (97)
- 完整地接受自我 (101)
- 对自己负责 (103)
- 学会自我管理 (108)
- 自我期望 (112)
- 自己支持自我 (116)
- 通过自我实现不断提高自我 (120)
- 追求健康的同一性 (123)
- 促进个性的成熟 (127)
- 克服不良的自我心像 (129)

第5章 发挥自我的创造性

- 生活迫使人进行选择 (133)
- 妨碍选择的不良因素 (138)
- 价值的基本原则 (141)
- 创造力：生活的北极星 (143)
- 创造性与成功的生活方式类型
..... (150)
- 人的自我潜能的评估 (152)
- 变潜能为创造力 (154)

●创造性与创造性思维的状态	(160)
●发展创造性思维的人格品质	(163)
●自觉地进行创造性思维	(166)
第6章 发展积极的情绪	
●情绪发展的诸阶段	(170)
●情绪和学习	(172)
●情绪与健康的关系	(173)
●情绪的分类	(175)
●情绪的积极作用	(178)
●发展积极情绪的方法	(181)
●产生消极效果的情绪	(182)
●应付消极情绪的方法	(187)
●情绪控制、推理和生物反馈	(188)
第7章 人际关系成功之道	
●人际关系的健康意义及其构成	(190)
●超越痛苦的空虚	(193)
●建立人际交往的健全态度	(194)
●表现良好的社会精神风貌	(196)
●得体的仪表举止	(197)
●适度的待人接物	(198)

- 把了解彼此作为权利和责任 (199)
- 了解自己 (200)
- 了解他人 (201)
- 对和他人的关系应有明确的认知
..... (204)
- 影响人际关系成功的个性特征
..... (205)
- 走出人际交往的“缺钙症”——害羞
..... (207)
- 关心他人的需要 (208)
- 诚心的赞美和善意的批评 (209)
- 保持本身人格的完整性 (211)
- 多和别人沟通意见 (213)

第8章 超越性与婚姻危机的途径

- 社会文化中的性 (215)
- 性行为的社会意义 (218)
- 性与婚姻 (222)
- 性与健康 (224)
- 家庭是人生的训练营 (228)
- 爱的各种观念 (229)
- 现代爱的特征 (233)

- 莫将性爱仅当性 (236)
- 对自我与伴侣关系要有明确的认知
..... (237)
- 选择理想的配偶 (243)
- 在具有谈恋爱的资格后选择伴侣
..... (248)
- 使性行为与家庭婚姻生活相统一
..... (252)
- 对婚姻健康和满意程度的检验
..... (255)

第9章 在工作和闲暇中获取人生的乐趣

- 工作能增进个体的发展 (261)
- 工作能使人心理上获得满足 (264)
- 工作是人“自我实现”的机会
..... (265)
- 工作可以使人排除不必要的心理困扰
..... (267)
- 工作使人保持与现实和环境的接触
..... (268)
- 人的择业性向与基础 (269)
- 对工作要有充分感知 (273)

- 职业或工作认同 (274)
- 寻求工作的社会心理支持 (275)
- 稳定工作取向 (275)
- 闲暇活动是生活的必要部分 (276)
- 闲暇活动的方式 (278)
- 闲暇活动对健康人生的作用 (280)
- 闲暇活动的有益原则 (283)

第10章 心理人格疾病的治疗与健康的维护

- 心理压力的概念 (287)
- 心理压力的量值 (289)
- 心理压力的自我检查 (292)
- 心理压力的不良反应 (293)
- 自我防御反应 (295)
- 压力直接控制法 (300)
- 直接行动处理法 (301)
- 人格代偿失调 (302)
- 自我防御机制 (303)
- 神经机能病防御 (306)
- 精神病防御 (316)
- 认知过程的心理障碍 (319)
- 认知过程的心理障碍特征表现为

.....	(320)
●情感过程的心理障碍	(326)
●意志和行为的心理障碍	(328)
●病态人格	(329)
●病态人格的成因	(331)
●病态人格的自我特征	(336)
●病态人格的类型	(337)
●怎样知道自己是否具有心理危机	(346)
●接受生物治疗	(350)
●接受心理治疗	(352)
●精神分析疗法	(353)
●行为主义疗法	(358)
●人本主义疗法	(361)
●接受生活指导	(364)

绪 论

把握人生成功和幸福的钥匙

●现代化呼唤健全的人

汹涌发展的现代化,乃是人类本世纪以来全世界范围内的大趋势,它是社会变迁的自然结果,是文化发展的主要潮流。现代化的巨浪冲击着传统的文化,改变着社会的形态、结构,震撼着人们的思想、心理,塑造着人类新的观念与行为。它象一把双刃剑,既带来了福音,也带来了灾难。

现代化的发展导致了人口增长,科技进步、经济繁荣、教育

· 1 ·