

大众心理学丛书

人性走出 误区

周毅 著



大众文学出版社

图书在版编目(CIP)数据

人性——走出误区/周毅著

—北京;大众文艺出版社,2000.1

ISBN 7—80094—388—7

I. 人…

I. 周…

Ⅲ. 青年—社会问题—研究

IV. C913.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(99)第 36200 号

人性——走出误区

大众文艺出版社出版发行

(北京朝阳区潘家园东里 21 号 邮编:100021)

新华书店经销 北京市海淀区四季青印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 10 字数 230 千字

2000 年 1 月北京第 1 版 2000 年 1 月北京第 1 次印刷

印数 1—3,000 册

书号:ISBN7—80094—388—7/C·19

定价:17.80 元

版权所有,翻印必究。

联系:大众文艺出版社市场经营部 电话:67704829

出版者的话

关心当代青年精神生活的心理文化作家周毅博士，针对跨世纪的一代人在精神上所遭遇到的徘徊、困惑、痛苦、失意、幻灭以及心理疾病、人格障碍、人际关系紧张等诸多问题，运用哲学、社会学、心理学、文化学、教育学等学科，以其独到的见解，中西合璧，博古通今，引经据典，从多种角度进行了导向性分析。凡是保持心理健康、人格完善、人际快乐和青春蓬勃的当代青年，不可不读这部充满理性与艺术之光的作品。

有一次佛陀行经一个森林，那一天非常热，而且是日正当午，他觉得口渴，就告诉侍者阿难：“我们不久前曾跨过一条小溪，你回去帮我弄一些水来。”

阿难回头去找那条小溪，但小溪实在太小了，有一些车子经过，溪水被弄得很污浊，水不能喝了。于是阿难回来告诉佛陀：“那小溪的水已变得很脏而不能喝了，请愿允许我继续走，我知道有一条河就离这儿几里。”

佛陀说：“不，你回到同一条小溪那里。”阿难表面遵从，但内心并不服气，他认为水那么脏，只有浪费时间白跑一趟。他走了一半路，又跑回来说：“你为什么要坚持？”佛陀不加解释，仍然说：“你再去。”阿难只好遵从。

当他再去到那条溪流，那些溪水就像它原来那么清澈、纯净——泥沙已经流走了。阿难笑了，提水跳着舞回来，拜在佛陀脚下说：“愿给我上了伟大的一课，没有什么东西是永恒的，只需要耐心。”

——生命的河流

目 录

最大的幸运莫过于心理健康

一 心理健康的殿堂

心理健康的标准	(3)
心理特征和职业选择	(3)
信息污染与大学生心理健康	(6)
心理状态与能力的发挥	(7)
青春期心理变化	(7)
青春期心理健康的标准	(8)
保持头脑年轻的要素	(10)
情绪影响生命的活力	(13)
假若你空虚	(15)
孤独感	(16)
战胜孤独	(18)
音乐的影响	(20)

二 逆水行舟，不进则退

建造情感充实的大厦	(23)
沮丧	(24)
沮丧的原因	(25)

克服沮丧	(26)
支配自己	(27)
信任自己	(30)
最重要的是自我	(31)
热情的重要性	(32)
怎样才有热情	(33)
不忘本色	(35)
正视现实	(35)
悠然自得，缓和紧张的心理	(38)
树立自信心	(39)
对现任工作的认识决定将来	(43)
进步百分之十的意义	(45)
自我启发	(45)
象爱自己那样爱人	(47)

三 完善人生的良方益法

从工作中得到乐趣	(49)
开动思想的两种方法	(50)
避免犯“等待”错误的方法	(51)
善于工作的方法	(51)
坚持工作的方法	(52)
在一段时间内完成一项工作	(53)
同时做几项工作的方法	(54)
获得精神刺激的方法	(55)
扩大视野的方法	(56)
培养主动精神的方法	(57)
精神集中法	(58)
轻松休息法	(59)

精神调节法	(60)
-------------	------

美好的性格可以补拙

四 性格完善

人性的复杂性	(65)
个性与决定	(65)
现代人的特征	(66)
健康性格的结构	(67)
开创性人格的特点	(69)
怎样把性格改造得讨人喜欢	(70)
自主	(71)
温柔	(72)
掌握生命	(73)
相信自己	(75)
接受自己	(77)
培养坚忍	(78)
自信至关重要	(79)
论风度	(80)
了解自己的真正分量	(82)
养成实干习惯	(83)

五 积极进取

男人的内心世界	(85)
青年阶段的六大高峰	(86)
豆蔻年华的精神	(87)

青年的自我意识	(90)
担当重任的条件	(91)
多向思考	(93)
聪明三诀	(95)
无能的根源	(95)
抓住一切发挥创造力	(97)
永往直前	(98)
获得最高成就的秘诀	(99)

六 理想的人

赞扬和感谢，而不要批评他人	(103)
不要以自我为核心	(106)
使理想自灭的五个炸弹	(109)
检验你思想方法的清单	(110)
你会成为理想的人	(110)
容纳他人的观点	(111)
发现和承认他人的价值	(112)
学会尊重别人	(113)

成功取决于人际资源

七 人际和谐

脸上带着微笑	(117)
任何时候都不要忘记的礼物	(118)
友情	(120)
无论与谁都要保持友情	(121)

惹人讨厌的女人·····	(122)
短便条, 长效果·····	(122)
注重对方的姓名·····	(123)

八 处世技巧

无价值·····	(124)
寻求偶像·····	(125)
委派替身·····	(126)
客房满员? 没有这种事·····	(127)
在金壁辉煌的大厅里不要买任何东西·····	(127)
人类情感中最淡薄的莫过于感激·····	(128)
责备人的最好方法·····	(128)
问问老者·····	(129)
是你最后一个巧思妙想吗·····	(130)
认真听, 不要插嘴·····	(130)
请富翁赴午餐·····	(132)

九 洞察人心

如何识破对方在紧张、怯场·····	(133)
如何看穿对方有意造成的和睦关系·····	(137)
如何看穿对方的真实意图·····	(142)
如何看穿对方刻意造成的强烈印象·····	(148)
如何看穿对方刻意要求你说“是”·····	(150)
如何从交谈中看穿对方的本性·····	(152)

十 受人欢迎的模式

一分钟交往术·····	(157)
交际也有利于开发创造力·····	(166)

让别人说话的好处·····	(167)
得到别人的支持才能成功·····	(168)
争取协助·····	(168)
原谅别人的过失·····	(169)
受人欢迎的座右铭·····	(170)
如何对待无聊之辈·····	(171)
努力使谈话进行得轻松愉快·····	(172)
在交际中要机敏圆通，不要辩解·····	(176)
要相信对方也会喜欢自己·····	(177)

家业两全

十一 爱情价更高

恋人须知·····	(181)
女子是爱情的主宰·····	(182)
假如你在恋爱中·····	(183)
“爱”的六种类型·····	(184)
伴侣的选择·····	(185)
一见钟情好不好·····	(189)
当你单相思的时候·····	(190)
多次恋爱有害身心·····	(192)
失恋的心理卫生·····	(193)
不能说的真话·····	(194)
A至Z的爱情符·····	(197)
爱情噬着·····	(200)

十二 油盐柴米才是真

正确争吵·····	(202)
莫把怨气当家常·····	(204)
了解自己的丈夫·····	(206)
夫妻吵架不记仇·····	(207)
夫妻态度一致·····	(209)
良好的家庭气氛·····	(211)
怎样度周末·····	(212)

十三、滴水穿石非一日之功

今天的重要性·····	(214)
加快时间表的节奏·····	(215)
真正值得占有的是什么·····	(215)
改变人生的一个问题·····	(217)
责任心的重要性·····	(218)
要敢于选择困难的道路·····	(219)
步步前进·····	(220)
最大限度地利用一天时间·····	(221)
想出好主意的捷径·····	(223)

展示成功 帮助成功 领略成功

十四 展示成功

莫负青春向前走·····	(227)
三月的风·····	(228)

初夏的诗笺·····	(229)
最大的财富·····	(229)
一朵最大的玫瑰·····	(230)
孙权成功之道·····	(230)
坚韧造就伟业·····	(233)
孙子思想：全胜于市场竞争·····	(235)
贫富只在一念间·····	(238)
拒绝平淡·····	(240)
成功在尝试，更在积累·····	(241)
中庸投资哲学·····	(242)
未来成功的定义·····	(244)
生命的价值在哪里·····	(246)
当代都市中的无后主义者·····	(247)
信息穷人·····	(249)

十五 帮助成功

失败与成功·····	(250)
个人现代化速度指标·····	(251)
你真的很忙吗·····	(252)
阻碍成功的十大不良习惯·····	(253)
成功者与失败者鉴别表·····	(256)
生命与创造·····	(257)
生命的缺憾·····	(258)
成熟·····	(259)
生存的态度·····	(259)
信任是一种有生命的感觉·····	(260)
坚持不懈，直到成功·····	(260)
现代职业生涯设计·····	(262)

成功的条件——设计好自己的目标·····	(265)
调节自我，走向成功·····	(267)
拥抱改变——成功的起点·····	(268)
成功的信念·····	(271)
果断·····	(272)
竞争中的敌人与朋友·····	(273)
怎样博得上司欣赏·····	(273)

十六 领略成功

成功者怎样保持精力充沛·····	(277)
赢家不犯错·····	(279)
在关键领域出类拔萃·····	(282)
成功新概念：创新·····	(284)
与城市同步·····	(285)
简单也是一种境界·····	(286)
现代人游戏：远离平庸的日子·····	(287)
现代科技恐惧症·····	(290)
快乐的 26 字母人生·····	(291)
什么是文化素养·····	(292)
“精神四达并流”·····	(295)
幸福·····	(296)
举足轻重，做足功夫·····	(298)
星空夜话·····	(300)

最大的幸运莫过于心理健康

一片绿色早把我征服了。我仿佛触着生命的本体。这片绿色既在阳光下不断流动，恰如一个伟大乐曲的章节，在时间交替下进行，比乐律更精微处，是它所产生的效果，并不引起人对于生命的痛苦与悦乐，也不表现出人生的绝望和希望，它有的只是一种境界。在这个境界中，似乎人与自然完全趋于和谐，在和谐中又具有一分突出自然的明悟，必须稍次一个等级，才能和音乐所煽起的情绪相邻；再次一个等级，才能和诗歌所传递的感觉相邻。然而这个等次的降落只是一种比拟，因为阳光转斜时，空气已更加温柔。那片绿原渐渐染上一层薄薄灰雾，远处山头，有由绿色变成黄色，也有由淡紫变成深蓝，正若一个人从青年移渡到中年，由中年复转成老年。其时，生命中杂念与妄想，为岁月漂洗而去尽，一种清静纯粹之气，却形于眉宇神情间。人到这个状况下时，自然比诗歌和音乐更见得素朴和完整。一切生命无不出自绿色，无不取给于绿色，最终无不被绿色所困惑。

一 心理健康的殿堂

心理健康的标准

许多学者，对心理健康作出了各自不同的定义。按照马斯洛的观点，他认为心理健康的人应当是：

- 对现实具有敏锐的知觉；
- 自发而不流俗；
- 热爱生活，珍惜友谊，保护大自然；
- 在所处的环境中能保持独立和宁静；
- 注意基本的哲学和伦理；
- 对于最平常的事物如朝旭夕阳，经常保持兴趣；
- 能和周围的人建立深厚的友情，有乐于助人的热情；
- 具有真正的民主态度、创造性观念和幽默感；
- 能经受欢乐与忧伤的考验。

心理特征和职业选择

每个人的职业首先应当根据个人的气质特点进行选择。尽管气质类型本身并无好坏之分，但各人已形成的气质特点互有差异，对人的工作是有影响的，它使人的行为带上不同个性色彩。多血质的人情感丰富，待人亲切、灵活，容易适应新的环境，但注意力不够稳定，情感多变，兴趣常常转移；胆汁质的人情感活跃，生气勃勃，反应快，但暴躁、易怒、任性。这两

种气质的人从事需要作出灵活反应的工作比较合适。粘液质的人沉着、冷静、坚毅，情感较沉稳，但不够灵活，而且反应较慢；忧郁质的人工作的耐受力差，易感疲劳，但情感细腻，做事审慎，观察敏锐，能注意到别人不易觉察的细节。这两种气质的人从事要求持久、细致的工作较为合适。根据各自的气质类型选择职业，就有可能在工作中发展自己的能力，提高工作效率。

当然，在一般工作中，各种气质特性之间可以起互相补偿的作用，因此对工作效率的影响并不太大，气质各异的人从事同样普通的职业都可以取得好成就。但一些特殊职业如飞行员、宇航员、体操运动员、潜水员等，要求从事该职业的人具备特定的气质特性，能经受高度的身心紧张，有极其灵敏的反应，临危不惧，行动敏捷准确。在这种情况下，如果不考虑自己的气质特性，选择不适合的职业，就比较难实现愿望。即使从事了这种职业，效率也要大受影响，甚至中途被淘汰。固然，人可以根据环境要求，逐步改变某些气质，但气质是一种稳定的心理特征，改变它不是一朝一夕的事。

其次，要根据自己的能力和水平选择职业。既要了解所选择的职业需要什么能力，也要正确估计自己的能力，以确认自己适宜从事哪类职业和何种职业最益于自己的发展。人的能力分为一般能力和特殊能力。一般能力是各种活动中都需要的，如观察力、记忆力、概括能力等。特殊能力指在某种特定活动中需要的能力，如飞行能力、音乐能力、数字能力等。一个人是否具有某种特殊能力及其水平高低，就说明他是否有从事某项工作的潜能，标示着他在接受训练后将能取得什么程度的成就。报考航校、文艺团体、体育运动队或其他特殊职业，都要进行测验。这些测验是为了挑选具有一定特殊能力的人。例如，