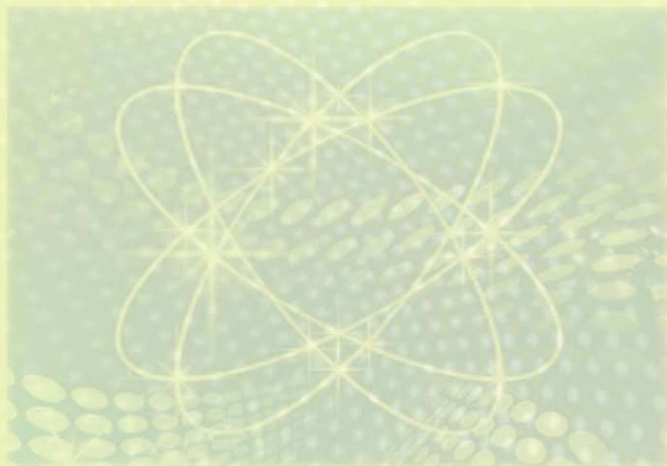


年轻人最想问的77个处世心理学

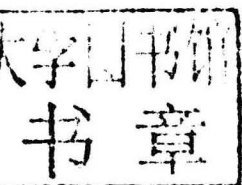
李石华 编著



金城出版社

年轻人最想问的 77 个处世心理学

李石华 编著



金城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

年轻人最想问的 77 个处世心理学 / 李石华编著, - 北京: 金城出版社, 2010.11

ISBN 978-7-80251-

I. ①年… II. ①李… III. ① - 通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 号

年轻人最想问的 77 个处世心理学

作 者 李石华
责任编辑 丁洪涛
开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 18.5
字 数 170 千字
版 次 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷
印 刷
书 号 ISBN 978-7-80251-
定 价 29.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013
发 行 部 (010)84254364
编 辑 部 (010)64210080
总 编 室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

前 言

谈到心理学，很多人的第一反应就是懂心理学的人，一眼就能看懂人的心机，这话一点都没错。年轻人了解一点心理学知识，在处世方面将会受益匪浅，它能让你看清事物的本质，了解他人的内心，最后让你懂得与人和谐相处。

对于年轻人来说，涉世不深，又正逢角色和身份的转变时期，必须面对很多从未经历过的事情。他们在步入社会后，遇到困难和机遇，无所适从，不知道如何把握和处理。比如有些年轻人在与人交往的时候，过度以自我为中心，忽视他人的感受，因此在人际交往中难免会遇到各种阻力。

一个人如果在人际交往过程中懂得体会他人的情绪和想法，理解他人的立场和感受，并站在他人角度思考和处理问题，也就是心理学上说的，有一颗同理心，这样的人才具有亲和力，他的人际关系一定不会差。

当然，年轻人学心理学，不仅仅在于洞悉世事，看懂他人，与他人和谐相处，更多的应该用心理学的理论和原理指导自己的人生实践，认清自己，了解自己的情绪，不断地丰富自己，完善自己，获得成功。特别是在情绪方面，大多数年轻人的特点是，以自我为中心，遇事情绪化，冲动、急躁，加上生活和工作的压力越来越大，一点不顺心的小事都能影响到他们的心态和行为。

特别是在当今社会转型时期，到处充满竞争和压力。当人到了青少年期后，对社会化进程会进一步增强，与社会的接触会更广泛也更重视，同时他们也希望得到社会的认同。

当广大年轻人怀着好奇和兴趣步入社会，涉世还未深，便会对身边的事情开始深度的探索和研究。因为这个阶段的年轻人心理既丰富多彩，又不断变化和敏感复杂，所以必然会产生很多心理问题。而心理问题的产生必然影响生活

质量，严重的会使其走向极端。所以，本书通过揭示对年轻人普遍心理规律，重点对心理研究概述、认知特征、情绪特征、行为特征、人际关系、适应问题以及影响年轻人心理发展的因素、心理咨询、心理矫正等几个部分，为年轻人心理问题的预防与矫正提供了理论借鉴与解决方法。

首先，以年轻人的心理问题为中心的原则设计全书内容。将年轻人常见的心理问题归纳为 77 个方面，分别对 77 个方面的问题进行专门论述，同时尽量按照年轻人常见心理问题发生的顺序安排各章内容，并遵循解决问题的操作性原则采取统一的体例，力图形象化、多样化，以增强本书的趣味性和可读性，并且尽量做到心理健康与心理发展同步促进年轻人的自我完善和发展。

在竞争激烈的现代社会，年轻人对自身的发展、事业的发展、感情的经营等方面有效地处理内心的冲动，而这都可以从心理学中获益。心理健康是年轻人的处世之本、幸福的根源、成功的先决条件。年轻人如果多了解心理学知识，在处世方面将会更出色的把握自己的行为，掌控自己的情绪，在与人交往时，能读懂他人的内心，与人和谐相处。要多从心理学的理论和事例指导自己的人生实践，不断地丰富自己，完善自己，最终创造幸福的生活，获得事业的成功。

作 者

2010 年 12 月

目 录

第一章 认识自己的心理学

德国唯物主义哲学家费尔巴哈说：“谁能够正确地认识自我，他也就在心中点燃了一盏光芒普照的明灯。”如果一个人不能正确地认识自己，给自己一个客观公正的评价，那么，他的人生道路一定会弯弯曲曲。他不知道何去何从，甚至会经常迷路。

1. 我为什么总觉得低人一等
2. 我为什么习惯了父母给做决定
3. 我为什么要离家出走
4. 他们怎么不喜欢我
5. 我怎么控制不住自己
6. 为什么不相信自己
7. 我是个什么样的角色

第二章 建立自信的心理

从心理学的角度来辨析，自信心是一种对所处环境和所面临的事情具有能自我适应并且能够战胜困难的心理感受与行为表现。自信心源于自己能够比较全面地调查了解情况和正确性地分析与估测事物发展的前景，胸有成竹地进行研究和工作并且干出成绩。这就要求当事人自己具有广博的知识、睿智的头脑、理性的辨析、坚毅的耐力、乐观的心态等综合能力和行为表现，才能充分显现出具有自信心的心理感受。

8. 如何让人记住你
9. 我怎么什么都不会做

10. 能不能只靠想象成功
11. 命运真的可以被潜意识支配吗
12. 我能不能找到更好的工作
13. 为什么企业不要我
14. 为什么有经验却不敢去做
15. 减肥为什么不成功
16. 遭遇“冰淇淋”危机，我该怎么办

第三章 建立思维能力的心理学

生活中，很多事情，我们并不能在短时间内判断它的真假。我们看到的、听到的只是表面的现象，无法透过现象看到背后真实的本质。因此，我们不能轻易相信各种外来的信息。在学习心理学的时候，老师在教授我们学习方法时首先就提出了要有批判性思维。

17. 我怎么上当了
18. 我怎么把生意搞砸了
19. 很简单却怎么想不到呢
20. 为什么我做不到别人却做到了
21. 她是怎么被骗的
22. 上课总走神的原因

第四章 让自己有面子的心理学

人只要神志正常，没有不要面子的，面子在社会心理学中也是一个非常重要的概念。人只要是社会性的，就会在意别人对自己的看法，就会讲究面子。面子就是指个人在社会上有所成就而获得的社会地位或声望，是个人为了让别人对自己产生某些特定印象，而故意做给别人看的一种行为。过强的“面子”心理，会使人产生强烈的虚荣感，甚至产生自卑感、自信心丧失和情绪消沉、意志薄弱、孤僻、抑郁等现象。

23. 他为什么能卖出更多的鸡蛋
24. 如何对待失去热情的同学
25. 为何争辩得面红耳赤也没讨来说法

- 26. 怎么那么爱面子
- 27. 钱借还是不借
- 28. 不敢承认错误怎么办
- 29. 他为什么说没问题
- 30. 能靠人情挣钱吗
- 31. 朋友为什么尴尬
- 32. 互相揭短有益处吗
- 33. 为什么感觉欠对方
- 34. 以牙还牙对吗
- 35. 好印象为什么变坏

第五章 人际交往中的心理学

与人交往时，首先要观察他的气质，然后再决定如何迎合和适应他。无论是与严肃的人还是与轻松愉快的人相处，都要做到胸有成竹，方可顺水行舟，礼貌制宜。

——巴尔塔沙·格拉西安《智慧书》

- 36. 他为什么拒绝合作
- 37. 我为什么缺少真心朋友
- 38. 他为什么不愿意帮人
- 39. 她为什么要分手
- 40. 我为什么和邻居吵架
- 41. 我为何不会说“不”

第六章 说话中的心理学

如果你是对的，就要试着温和地、技巧地让对方同意你；如果你错了，就要迅速而热诚地承认。这要比为自己争辩有效和有趣得多。

——戴尔·卡耐基（美国心理学家和人际关系学家）

- 42. 如何面对领导的眼色
- 43. 为什么要伤害我的自尊心
- 44. 怎样才能争到经理职位

- 45. 为什么不善于说“YES”
- 46. 什么是“产婆术”
- 47. 我为什么跟她冷战
- 48. 女朋友为什么还是走了
- 49. 如何让老板约见你
- 50. 为什么找个倾听者这么难
- 51. 我该怎么说服他

第七章 获得成功的心理学

当成功心理学在欧美大行其道之时，中国并没有给予更多的关注。在这个拥有上下五千年历史的国度中，有着“取之不尽、用之不竭”的文化宝藏。田忌赛马、事半功倍、刻舟求剑、拔苗助长……这些脍炙人口的至理名言伴随一代又一代中国人成长。有专家感言：五千年的文明已悄然地把传统思维方式牢牢根植于中国人的大脑中。至今，中国人仍然在以传统的思维方式关注教育、关注管理、关注成功。

- 52. 我的期待能够实现吗
- 53. 为什么不是我
- 54. 积累经验很重要吗
- 55. 怎样提高人气
- 56. 如何克服人体的缺陷
- 57. 我为什么害怕失去一切

第八章 舒缓情绪的心理学

所谓情商，又称情绪智力，它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质，是测定和描述人的情绪情感的一种指标。具体包括情绪的自控性、人际关系的处理能力、挫折的承受力、自我的了解程度以及对他人的理解与宽容。

- 58. 怎样才能控制好情绪
- 59. 怎样才能积极起来
- 60. 我的思维方式不好吗
- 61. 如何发泄自己的情绪

- 62. 心理暗示起什么样的作用
- 63. 生活为什么让我感觉压抑157

第九章 心理减压的心理学

心理减压专家裴中认为：心理减压的目的就是达成诉求者身心的平衡以及生活、工作、家庭的和谐。即心理咨询不帮助求助者解决任何生活中的具体问题，而心理减压却要求帮助求助者解决生活中的具体问题，帮助求助者在面对外部世界（刺激和压力）时表现出良好的适应性，在面对自己内心世界时没有激烈的情感冲突，使求助者不管是身体还是心理都呈现出一种良好的心理弹性和积极的生活态度。

- 64. 我该怎样对待她
- 65. 面对逆境该如何把握
- 66. 压力是自己造成的吗
- 67. 是什么使我做不出决定
- 68. 为什么生活让我绝望
- 69. 怎样走出痛苦
- 70. 为什么最好的不是我的

第十章 人与人博弈的心理学

博弈心理是心理学上写明的一种心理特征，人们通常会采用的心理手段。心理空间的对抗是无形的，也是莫测的，这是一种软实力的攻防竞争。它是以人的心理活动为主战场，是人与人之间信念、意志、决心的比拼与较量。生活中时刻都在上演着一幕幕的心理战。要想打赢心理战，就要懂得心理战术。

- 71. 为什么拒绝别人很难
- 72. 他为什么总是挑毛病
- 73. 她为什么永远都不满足
- 74. 为什么怕自己能力不够
- 75. 老板为什么发火
- 76. 他为什么不想双赢
- 77. 为什么上司处处压制我

第一章 认识自己的心理学

德国唯物主义哲学家费尔巴哈说：『谁能够正确地认识自我，他也就在心中点燃了一盏光芒普照的明灯。』如果一个人不能正确地认识自己，给自己一个客观公正的评价，那么，他的人生道路一定会弯弯曲曲。他不知道何去何从，甚至会经常迷路。



1. 我为什么总觉得低人一等

我们每个人在认识纷繁芜杂的客观世界的同时，也渴望了解自身跌宕起伏的内心世界，但让我们感到最可悲的是，我们经常对自己认识不清，不知道自己是谁；不知道跟别人相比，自己有什么不足，或是有什么特别之处。

夏炎是一个不太自信的年轻人。尽管他以优异的成绩考上北京一所重点大学，并就读于一个非常热门的专业，但他还是觉得周围的人都比自己强。他出生在一个偏僻的小山村，家境十分贫困，靠着救济金才读完了从小学到大学的课程，而他的同学、朋友个个都比他家庭条件好。由于自卑，他不敢和同学多说话，总担心同学们瞧不起他，也觉得自己配不上那些时尚、骄傲的同学。

其实，也曾有不少同学主动想和他做朋友，但他总是不敢面对，拼命地躲闪，直到人家对他失去耐心和兴趣，他又为自己的怯懦行为感到懊恼。

他经常责备自己是个懦夫，对自己的言谈举止、思考问题的方式和观点总感到十分不满，但又没有改变的勇气，他总是觉得自己低人一等。夏炎一直生活在苦恼之中。

一个人如果不能正确地认识自己，给自己一个客观公正的评价，那么，他的人生道路一定会弯弯曲曲。他不知道何去何从，甚至会经常迷路。就像德国唯物主义哲学家费尔巴哈说的：“谁能够正确地认识自我，他也就在心中点燃了一盏光芒普照的明灯。

虽然夏炎这样看待自己，但他的同学却认为他是优秀的。夏炎其实是一个

很优秀的年轻人，他为人诚实，学习用功，同学们都很喜欢他，只是同学们对夏炎的正面评价，他并没有认识到。他对自己的认识停留在自己是个贫穷的山里小伙子，他总是对自己进行负面评价，结果不仅给他的心理造成了困惑，更是影响到了他的生活、感情。这些都源于他没有一个客观、正确的自我概念。

什么是自我概念

所谓自我概念，是指一个人对自身存在的体验。它指一个人通过经验、反省和他人的反馈，逐步加深对自身的了解和认知。自我概念对一个人的行为和观念具有很大的影响。

假如一个人的自我概念是消极的，那么他的思想和行为肯定也是消极的。因为消极的自我概念会寻找一个与之相适应的负面信息，从而会使自己的自信心更加不足，出现焦虑或抑郁情绪；相反，假若一个人的自我概念是积极的，他就能对自己产生良好的感觉，也就能够产生积极的行为和观念，从而对自己充满信心，出现愉悦的心情。

夏炎的自我概念就是消极的，他只关注到自己的不足，却看不到自己的优势，甚至把自身的优点也当做缺点，从而导致了他在行为上的消极。如果他能够全面地看待自己的不足与优势，那么他的生活可能就比较丰富了。

因此，我们每个人都应对自我概念进行积极的管理和调整，寻找关于自己的正确信息，保持一个对自己的良好看法。

而积极的自我概念，是建立在对现实的自我全面客观认知基础上的，是一种积极态度。意味着一个人对自我的认同和积极接纳，以及一个人对自我的不断完善和发展。

培养积极的自我概念

对于年轻人来说，人生刚刚开始，面对的环境发生了变化，其自我概念具有复杂性、多样性和矛盾性等特点。这时，培养自己积极的自我概念，对自己的心理健康和人格发展具有很重要的意义。

1. 客观地认识自己

全面客观地认识自己，是形成积极自我概念的基础。既要看到自己的优

点，也要看到自己的缺点，并客观地给予评价。要做到这一点，除了对自己的评价，还要注意从周围人身上获取关于自己的信息。

心理学上有一个概念叫镜我，是根据他人的判断而反映出的自我概念。心理学家米德认为，我们所隶属的社会群体是我们观察自己的一面镜子。他强调别人的态度、评价对自我概念形成的重要作用。因此在生活中，我们要留意来自身边人的信息，比如父母、朋友、同事，这样我们才能够逐步形成对自我的全面客观的认识。

2. 全面地接纳自己

接纳自己的优点，而容不下自己的缺点，是很多年轻人的心理特点。一个人首先应该自我接纳，才能为他人所接纳。

无论是好的还是坏的，成功的还是失败的，有价值的还是无价值的，凡自身现实的一切都应该积极接纳，要平静而理智地对待自己的长短优劣、得失成败，要乐观开朗，以发展的眼光看待自己。对自己的长处不骄傲，对自己的短处不回避，取长补短，不妄自菲薄，也不妄自尊大，不卑不亢，才能健康地发展自己，逐步走向成功。

3. 积极地完善自己

年轻人在生活和学习过程中，免不了遇到困难和挫折。在困难和挫折面前，不灰心、不丧气，保持自信和乐观态度是积极自我概念的集中体现。自我的完善和发展必然会促进积极的自我概念的形成，积极的自我概念反过来又会促进自我的完善和发展。年轻人要积极参加各种社会活动，提高自己的挫折耐受力 and 各方面素质，在这个过程中不断地完善自己。

2. 我为什么习惯了父母给做决定

心理学上的自尊与平时我们所说的自尊心是不同的。心理学上的自尊是个人对自我价值和自我能力的情感体验。自尊涉及个人对自己是否有积极的态度，是否感到自己有许多值得骄傲的地方，是否感到自己是成功的，或是有价值的。我们经常说某人自尊心很强，但不代表他有高水平的自尊。

有一个女孩，从小到大的一切生活都是由家长料理。她的学习成绩很好，她有较高的智商，但却缺少自尊。在学习上她有很多的想法，回到生活中，很多事她却又拿不定主意，习惯了父母给做决定，总觉得离开了父母的安排，自己什么都办不好。

有一次学校选优秀学生去香港参加学生交流会，她长得漂亮，学习成绩又好，具有很强的优势。

事实也确实如此，老师们都对她表示满意，并点名让她去参加这个交流会。可是，这个女孩子却对老师说，我得先回家与父母商量一下再给答复他们。

女孩把这事告诉了父母。父母都说她太傻，这么好的机会应该马上就答应。父母不断地鼓励女孩，以她的敏捷和目前的会话能力，去参加个学生交流会肯定是没有问题的。

经过父母的这番鼓励，女孩顿时有了信心，前思后想一番后，终于在第三天告诉老师，打算去参加学生交流会。结果这个名额已经被别人抢走了。而最终拥有这个名额的同学能力和外貌并不如她。

这个女孩之所以失去一次宝贵的机会，并不是她的能力真的做不到，而是她不相信自己有这样的能力。从这个故事中，我们可以看出这个女孩的自我概念有失偏颇，不仅如此，还在于她的自尊水平太低。

何为自尊水平

在上一节中，我们讲到了自我概念，而在自我概念中，有一个自我评价的部分，这就是自尊。心理学上的自尊与平时我们所说的自尊心是不同的。心理学上的自尊是个人对自我价值和自我能力的情感体验。自尊涉及个人对自己是否有积极的态度，是否感到自己有许多值得骄傲的地方，是否感到自己是成功的，或是有价值的。我们经常说某人自尊心很强，但不代表他有高水平的自尊。

当我们体验成功或者受到表扬时，自尊水平就会上升。高自尊的人总是很自信、自豪和自重，他们的行为动机主要来自对自己的高度关注，总是希望得到别人的认可、欣赏和尊重。而低自尊的人则常常感到不安，缺乏自信并且不停地自我批评，因此产生焦虑和不快乐。他们总是担心自己做不好而丢脸，常常使自己变得孤立。

心理学家詹姆士提出了一个关于自尊的经典公式：自尊 = 成功 / 抱负。意思是说自尊取决于成功，还取决于获得的成功对一个人的意义。从这个公式可以看出，我们要提高自尊水平，可以通过增大成功或是减小抱负来实现。

这一点其实很好理解。还是以上面的这个女孩举例，要是她过去的每一次努力，几乎都能获得成功，这样她就会对自己形成一种认识实践证明，凡我做过的，一定能做好，所以她会非常相信自己的能力。又或是，她在生活中降低自己的成功标准，比如这次面试她之所以信心不够，是因为她害怕自己不能胜任。何为能胜任，何为不能胜任？这个标准在她内心已经存在。如果她能将这个标准降低，显然她会认为自己是优秀的。

如果这个女孩有较高自尊水平，显然她会对自己充满信心，相信自己一定能行，从而能抓住这次宝贵的机会。

如何提高自尊水平

年轻人要提高自尊水平可以从以下两方面来努力：