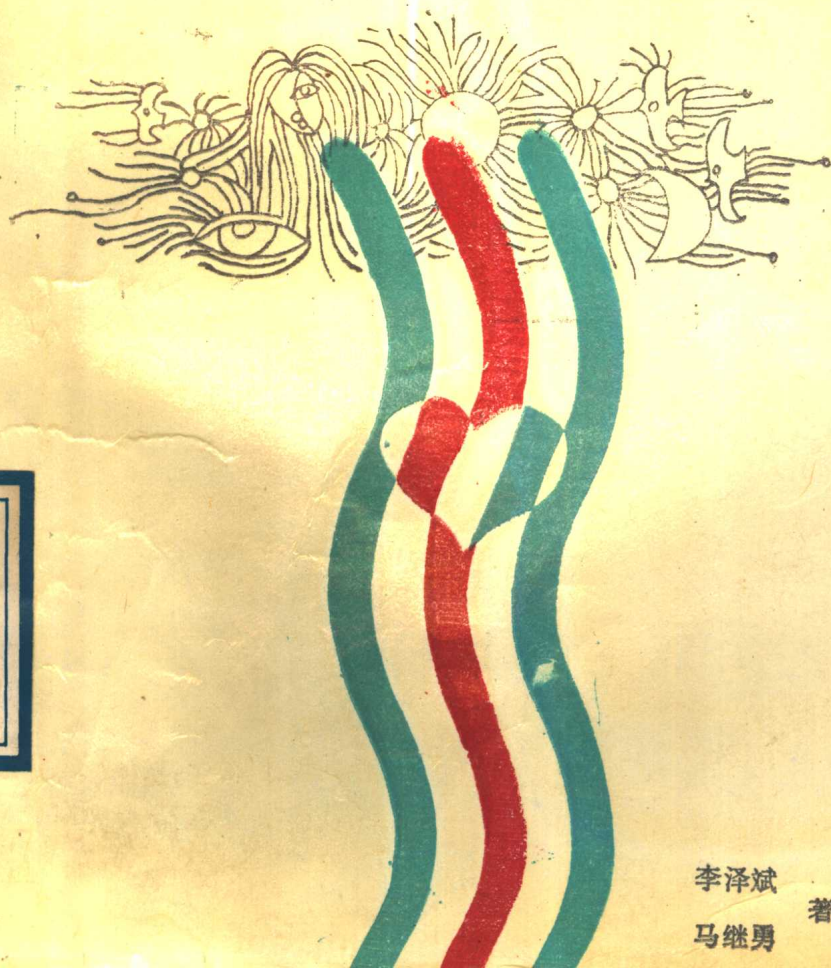


实用心理百例谈

SHI YONG XIN LI BAI LI TAN



李泽斌 著
马继勇

实用心理百例谈

李泽斌 马继勇 著

河北科学技术出版社

实用心理百例谈

李泽斌 马继勇 著

河北科学技术出版社出版(石家庄市北马路45号)
邢台地区印刷厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 5.875印张 122,000字 1989年6月第1版
1989年6月第1次印刷 印数: 1—2370 定价: 2.40元

ISBN7-5375-0233-1/B·4

目 录

- $1 + 1 + 1 = ?$ (1)
- 怎样解释这个奇妙的现象? (3)
- 为何女子感叹不如男? (4)
- 怎样选择最佳批评方式? (7)
- 人际交往中如何运用“沉默”? (9)
- 为什么他总认为别人在议论他? (12)
- 为什么在公众场合下紧张和胆怯? (13)
- 他为什么不表态? (14)
- 他为什么买了一本没用的书? (16)
- 她为什么受骗? (18)
- 有的人为什么特别害羞? (20)
- 后进青年需要什么? (21)
- 怎样才能搞好人际关系呢? (23)
- 为什么印有霍元甲的背心受青睐? (26)
- 口袋里的钱为什么花得快? (28)
- 抽烟为什么劝而不止? (30)
- 怎样做被人喜欢的人? (32)
- 军队转业干部怎样适应新的环境? (33)
- 怎样自我调节心理压力? (35)
- 什么时候是决定朋友关系建立的关键时刻? (37)
- “魔鬼的苹果”是怎样传开的? (38)

- 何人刮起“抢购风”？..... (40)
- 人能吓死人吗？..... (41)
- 人为什么做梦？..... (43)
- 为什么“一个丑角进城，胜过十名医生”？..... (45)
- 哪些人不宜大笑？..... (46)
- 喜怒不形于色好吗？..... (48)
- 抑郁是病吗？..... (49)
- 性格与疾病有何联系？..... (50)
- 蒸馏水为何有如此“神效”？..... (51)
- 小病人为什么不喜欢“白衣天使”？..... (53)
- 怎样使你的宣传令人折服？..... (54)
- 学习成绩等于智力吗？..... (56)
- 怎样上好第一堂课？..... (57)
- 课堂上为什么不举手？..... (59)
- 简单的题为什么会变难？..... (61)
- 考试前头脑为什么发“木”？..... (62)
- 怎样防止考试中的怯场？..... (64)
- “慢性思维型”学生智力低下吗？..... (66)
- “激将法”对什么样的学生作用大？..... (68)
- 教师怎样才能有威信？..... (70)
- 怎样做外向性格学生的思想工作？..... (71)
- 你能找到失败的原因吗？..... (73)
- 何谓性心理？..... (74)
- 差异大为什么也能相爱？..... (76)
- 你了解男性心理吗？..... (78)
- 为什么“情人眼里出西施”？..... (80)

●恋人之间如何保持新鲜感？	(82)
●为什么小别胜新婚？	(84)
●“一见钟情”为何因？	(86)
●恋爱时间多长为宜？	(88)
●怎样区别爱情与友谊？	(90)
●他为何爱上了“美男子”？	(92)
●为什么年轻人的牢骚多？	(94)
●为什么姑娘在场劲头高？	(96)
●他为什么焦虑不安？	(98)
●怎样发现青少年犯罪心理先兆？	(100)
●怎样处理好同老年人的关系？	(102)
●她为何离家出走？	(104)
●这是“滑精”吗？	(106)
●怎样判别青少年的不正常行为？	(107)
●为什么“手淫”的害处并非在行为的本身？	(110)
●这个大学生为什么自杀？	(112)
●奇迹般的变化说明了什么？	(114)
●为什么老年人大都希望“暴死”？	(116)
●造成老年人人格变化的原因有哪些？	(117)
●为什么老年人性的不满会导致家庭不和？	(120)
●为什么老年人精神疾病多？	(122)
●为什么男性口吃比女性多？	(123)
●为什么自杀多在夜间或雷雨天发生？	(125)
●什么是中国的相面术？	(127)
●怎样看人“信手涂鸦”？	(129)
●人死后有没有灵魂？	(133)

- “以才补貌”有科学道理吗?(143)
- 你相信“书如其人”吗?(136)
- “喜鹊叫，喜来到”是规律还是巧合?(138)
- 你留心过他人的“吃相”吗?(139)
- 听声能辨人吗?(141)
- “测谎技术”可信吗?(143)
- “左撇子”不能成才吗?(145)
- 犯罪与天气有关吗?(147)
- “早熟早衰”吗?(148)
- 为什么穿西服的现代青年也拜佛?(150)
- 应用皮肤纹理能诊断疾病吗?(152)
- 乞丐为何变“富翁”?(153)
- 体育明星为何爱听音乐?(155)
- 商店播放什么音乐好?(157)
- 盲人为什么能够成功地回避面前的障碍物?(159)
- 象棋大师为什么能过目不忘?(160)
- 名字与命运有何联系?(162)
- 为什么小道消息不脛而走?(164)
- 脾气暴躁怎么办?(166)
- 初次失足的青年有哪些心理反映?(167)
- 为什么“远来和尚好念经”?(169)
- 怎样掌握“感情周期”?(171)
- 怎样进行心理分析?(173)
- 怎样激发兴趣?(175)
- 怎样创造良好的心境?(176)
- 怎样搞好心理保健?(178)

● $1 + 1 + 1 = ?$

$1 + 1 + 1 = ?$ ，你会不假思索地回答说等于 3。但是，在讲群体的生产效率时，等号后的值就不一定是 3 了。

“三个臭皮匠，合成一个诸葛亮”。这种情况下的 $1 + 1 + 1$ 就显然大于 3，表现为一种群体的增力作用。“一个和尚挑水喝，二个和尚抬水喝，三个和尚没水喝，这里 $1 + 1 + 1$ 就等于零了，表现为一种群体的减力作用。因此，人数的增多未必意味着力量的增强，关键在于群体构成后是产生增力作用还是减力作用。那么，在什么情况下会发生这种截然相反的用呢？

一是视活动任务的性质而定。如果要建造一座房子，一个人，即使是能工巧匠，也难独立完成。而 10 个人组成一个施工队，尽管成员的能力、技术、气力都参差不齐，但各取所长，就能较容易地造起这座房子。这是因为工作的性质要求合作完成。现代化大生产中许多工作都需要各种合作，其生产效率远远超过个人单独工作效率的总和。马克思说：

“12 个人在 144 小时的总劳动日中共同劳动，比 12 个孤立的劳动者各自做 12 小时，或 1 个劳动者每日做 12 小时连续做 12 日，会供给一个更大得多的总生产物。”

二是视活动任务的可分性。当群体合作完成一项共同任务时，由于群体间的合作过程中会出现一种损耗现象，所以群体共同使出的力量就可能低于这些人单独活动时使出力量的总和。原因一是在群体合作需要较大的一致和协调性，稍有失调就会造成力量损耗，原因二是群体成员都意识到任务

的完成有赖群体力量的总和，故而自己也就不象单独时那么竭尽全力了。由此可以看出，如果一项群体合作的任务是可以分配到具体人的话，那么就有利于充分调动其最大潜能。要5个人解决10个问题，先让每人各选自己最能胜任的2题去独自完成，然后5个人再把结果凑起来，这样的总体效益就远比5个人都独自完成10题的效果好得多。每个人都集中精力，发挥特长，对群体的共同目标作出了最大贡献。我国在经济体制改革中实行联产承包责任制，就大大发挥了个体的生产积极性，从而提高了整个集体的总生产率。过去的平均主义，大锅饭的致命弊端就在于没有明确职责分工，干好干坏一样，个体也就没有动力和压力去完成任务。在一个群体中，如果个人没有感受到自己的责任，就可能不易主动去担负这种责任，甚至会逃避责任。

三是视活动群体的内聚力。一般来说，群体中如果有较高的内聚力，每个成员目标一致，齐心协力，同心同德，就能有较大的工作效率。常言道，人心齐，泰山移。就体现了这种群体中的互动作用，个体在内聚力强的群体中会比单独时有更强的动机和激发起更多的智慧。在内聚力强的群体中，人们的思维方式乃至态度观点都趋向于一致，这样群体气氛就会表现出划一的社会标准化现象。这种一致性，对于从事需要高度纪律性合作精神的工作，能起到明显的增力作用，但对于需要尽可能发挥每个个体智慧和创造力的工作来说，则可能产生一种阻抑作用。因为标准化的压力较强，就更易发生从众心理。本来有独到见解的人，看到其他成员众口一词，就可能悄悄掩藏自己的见解，附和众人的观点。

关于群体活动与个体单独活动何者有效的问题是很复杂

的，究竟何者产生群体增力，何者产生群体减力，不仅与上述条件有关，而且还受制于个体的性格和能力。因此，我们既不能忽视群体对个体智慧的促进作用，也不能相信群体一定比个体活动更有效率。关键的问题是如何充分地发挥群体中的每一个人的积极性、创造性调动起来。

● 怎样解释这个奇妙的现象？

有位教授向两群大学生分别出示同一张照片。出示前，向甲组介绍说，这是一个伟大的科学家；向乙组介绍说，这是一个卑鄙的大骗子。（注：甲乙两组不在同一教室）然后请两组大学生分别用语言文字来描述照片给他们留下的印象。结果，大学生们对照片上同一容貌和表情的人却有截然不同的两种性格评价。甲组的评价是，深陷的眼睛表明思想的深度和智慧，突出的下巴表明在认识道路上克服困难的毅力和勇气。乙组的评价是，深陷的双眼证明内心的狡诈和无耻，突出的下巴表示了破釜沉舟的犯罪决心和顽固。

怎样解释这个奇妙的现象呢？按照心理学的观点，是大学生们被一种光环所笼罩，即光环效应。

所谓“光环效应”，是指由于以往印象造成的惰性而形成的心理定势。即某个人和物被认为是好的，他就被积极的光环所笼罩，从而也就把其它好的品质赋于他；某个人和物被认为是坏的，那么他就被消极的光环所包围，从而也就给予他不好的评价。

在我们生活的环境里，在人际知觉的过程中，在光怪陆离的社交场合下，光环效应是影响我们对社会、对人生、对

同志、对亲友以及对自己认知的重要因素。如果我们的思想认识一旦被光环效应所“俘虏”，就会严重影响正常的生活态度，造成偏激、片面、形而上学的思维方法。说好无以比拟，说坏一塌糊涂。平常我们所说的固执己见，刚愎自用，一意孤行的人，实际上都是光环效应在起着潜移默化的作用。

现实生活中，一些很有阅历的人被冒充“高干子弟”所骗，一见钟情的少女遗恨终生，大字招牌下的羊头狗肉，象牙塔里的江湖歪风，仔细考察起来，无不与光环效应有着密切的联系。

我们应当如何摆脱光环效应的束缚，正确观察、认识、理解社会和人生呢？

一要敢于突破。破除一切陈规陋习，用批判的眼光看待和研究问题，不要受权威、众见的影响，敢于开拓和创新。

二要坚持求实。以科学的探索精神，实事求是的态度，深入研究的方法，去认识整个社会。不随波逐流，不人云亦云。

三要全面洞察。事物间存在着多种联系是一个普遍现象，我们认识人和事，要立足于全面和发展，不但要看到事物的现象，更要看到事物的本质。把握全局，洞察全面，才能使我们最终消除光环效应的阴影，从而达到智慧的彼岸。

●为何女子感叹不如男？

由于几千年的封建道德观念的作用，人们大都习惯性地认为男子积极进取、刚强果断、理智清醒；女子谨小慎微、

优柔寡断、富于感情。故此女子感叹不如男。

现代科学研究成果表明，男女智力发展总体上是平衡的，并不存在谁优于谁的问题。只是在智力发展上各具特点：男子感知事物面较宽，女子感知事物较细；男子视觉及空间定位能力较强，女子听觉能力及语言表达能力较强；男子注意力多定于物，女子注意力多定于人；男子理解记忆和抽象记忆能力强，女子机械记忆和形象记忆能力强；男子逻辑思维能力强，女子形象思维能力强；男子在抗干扰和复杂环境中解决问题的能力强，女子在安静环境里解决问题能力比较稳定。由此可见，男女智力发展各有所长、各有所短。所以，女子完全没有必要自暴自弃。

心理学家对凡是在苏格兰1926年2月1日、5月1日、8月1日和11月1日出生的男女婴儿都作了智力测验，结果，男孩的平均智商是100.5，女孩的平均智商是99.7，两者并无多少差别。既然两者没有显著差别，为何女子普遍感叹不如男呢？这就是开头讲的封建道德观念所致。

旧的生产力决定男人作了主体时“重男轻女”的观念一直伴随着发展。当人类日益摆脱维持简单生存的负担，掌握了更多的技术能力和经济资源后，实质上的男女在社会上的生活差异就不那么大了，然而，由于在中国几千年封建思想残余的影响，使许多家庭中部分家长重男轻女观念依然存在，这类家长尤其在有女无儿的情况下表现更为突出。女婴刚来到这个世界，首先得到的就是歧视，连同母亲也受到诅咒，甚至因此而引起家庭不和。女孩稍大，看到母亲的遭遇，女子不如男的意识就会因此而生。“女子无才，便是德”的封建道德观念，也使一些女孩失去上学深造的机会。追

求知识，渴望成才是人的需要，女孩的这种欲望得不到满足，又会强化“女子不如男”的意识。“笑不露齿，坐不摇身”的训教，会使女孩感到处处受控制和制约，本能的东西得不到承认和发挥，是她们最大的不满。

在社会，“男婚女嫁”似乎天经地义，而男到女方就遭到社会上一些人的非议；同工不同酬，尤其是在“大锅饭”年代的农村，此类现象极为严重；“黄毛丫头”、“丫头片子”、“老娘们”等不尊的口头禅，在社会上流行也比较普遍，这些“称呼”似乎就成了女性的代名词。这些不公平、不合理的现象，都根源于封建残余意识，无疑是套在女性脖子上的精神枷锁，必然会导致一些女性的自卑感。

在个人，“自我角色”也是其中的主要原因。自己就没有把自己放在和男性同一起跑线上，认为女性就是女性，没有必要和男性去争强好胜，并努力按照女子道德规范发展女性气质，结果本来固有的一些女性气质被抑制，这种“自我角色”的体验，是女子成就事业的大敌。另外，有些女性只知塑造表面的女性形象，而不会发挥女性特长的优势，塑造真正的女子形象。就语言和艺术来说，女性就占居很大优势。心理学家认为：女性大脑左半球发育成熟早，受到的语言训练多，所以，她们对语言词汇、文学的记忆好于男性。而现实当中，女艺术家、文学家却少于男性，恐怕与她们发挥特长不够不无关系。象相声领域女性少就是一个很好的例子，当然这与社会一些人的偏见有很大关系，但更主要的是“自我角色”体验的原因。只要敢于冲破世俗偏见的束缚，发挥其特长，是完全可以成功，某些方面甚至是男性无法取代的。1987年全国业余相声赛获奖女选手杨苏，马季称她是“女

笑星”，那甜润的嗓子，幽默的语言、健康的表情征服了评委，征服了观众。

冲出去吧！女性们，你们有和男子同样大的潜力，这个世界有你们的一半，你们同样是这个世界的主人。

●怎样选择最佳批评方式？

批评，是思想政治教育的一个重要方法。批评得当，就能使被批评者很快认识和纠正自己的缺点错误。反之，就可能引起被批评者情绪上的抵触，甚至产生行动上的对抗。因此，对批评者来说，除了出以诚心，努力掌握批评内容的正确性、分等性和准确性外，还应该考虑被批评者个性心理上的差异，使批评方式与批评对象相适应。这里就青年的不同个性心理特点，谈谈最佳批评方式的选择。

（1）触动式批评。这是一种措词比较尖锐、语调较为激烈的批评方式。主要适用于惰性心理、依赖性心理和试探性心理较为突出的青年。其中有些人精神不振、萎靡颓唐、行动散漫；有些人被动性强，自我意识薄弱，必须有外界明确、强烈的批评信息输入，方能认识到自己的过失；有些犯错误的青年总怀侥幸心理，不愿正视自己的错误，且爱察颜观色。对具有这三种心理状态青年的批评，应立足于以“情”触动，通过语言、内容和语调的强刺激，促使其醒悟。这种方式，必须慎重使用。因为它“火药味”较浓，大多属于“正面交锋”。如果运用不当，很可能导致批评者与被批评者对抗，使矛盾激化。

（2）渐近式批评。强调批评的进度要有层次，逐步深

入，而不是一古脑把批评信息全部输出。对自尊心较强的青年使用此种方式非常适宜。青年人有一个显著的心理特点是渴望得到社会的尊重和理解，企望外界承认自我的存在。青年期强烈的自尊心理，使一些青年容易同伤害自我的言行发生冲突，形成对抗。造成这种状态的诱因多是批评方式不妥。这方面的例子很多：某青工偶有疏漏，被班长当众批评，而且语言尖锐，叫人一时下不了台，致使被批评者步入对抗歧途，有意和班长对着干，结果出现了人为的大事故。

（3）商讨式批评。这种方式比较缓和，批评者以商量讨论问题的态度把批评信息传递给对方。它最适应反应速度快，脾气暴躁，否定性心理表现明显，行为常为情绪所左右的青年。这种批评方式的作用在于，通过批评者与被批评者平等地商讨问题，改变被批评者可能存在的对抗动机，稳定他们的情绪。这样，即使是个“炮仗脾气”，也能抑制自己，下意识地同批评者形成信息交流圈，在客观上为批评教育打开绿灯。

（4）提醒式批评。这种方式主要以暗示为手段，其语言内容又多为提醒、启发之类。对性情机敏、疑虑心理较重的青年是适用的。当他们办了错事时，只要外界稍稍给点指责信号，暗示或提醒，便会较快地意识到批评者的意图。反之，如果忽视他们机敏、多疑的心理特点，轻率地采取大量正面批评，很可能造成他们精神上的过度紧张，从而加剧疑虑心理的发展，形成不必要的自我矛盾冲突，影响教育效果。

（5）即时式批评。有些青年自我防卫心理强，不肯轻易承认自己的过错，常常在事后矢口否认，或搪塞饰掩，或

转嫁他人。对这类青年，要采取当时、当场、当事的批评。主要在于冲破被批评者“不认帐”的心理防线。

（6）参照式批评。这种批评方式，是借助他人、他事的客观形象，运用对比烘托出批评内容，使被批评者感受到客观上的某种压力，认识到自己的缺点错误。例如，有的青年总找理由不参加集体活动，就可以列举与他条件相同但能坚持集体活动的例子，对比起来批评。因为这样的批评指导性强，能使对方有所模仿和遵循，可使一些经历浅薄，盲目性大，自我意识差，易受感化的青年，在参照物的对比下，促成自我检查，认识自己的错误。

（7）发问式批评，即把要批评的事用提问方式表示出来。主要适用于善于思考、性格内向，各方面比较成熟的青年。因为他们一般都有一定的思考接受能力，对自己的过失，多数情况下可以达到自我醒悟。可用来发问的语言，如：“行不行”、“对不对”、“有无影响”等等。

青年的心理活动很微妙，也很复杂，各种心理现象往往交替产生。因此，为使批评方式与青年心理相协调，必须审时度势，灵活变换和综合应用。

● 人际交往中如何运用“沉默”？

沉默，往往被人们误解为沟通信息的障碍。在社交中，似乎只有口不停，嘴不住，沟通效率才高。其实，在人际交往和感情沟通的过程中，沉默有其独特的功率。如果沉默用得恰当，甚至可以起到语言达不到的作用，“此处无声胜有声”就是这个道理。

第一，沉默能表示幸福。月光下，公园里，石凳上坐着一对热恋的情人，炽热的爱情之火使他们紧紧依偎。这时，任何甜言蜜语都会显得多余而无力，他们的眼神，他们的身体把彼此需要言传的和不易言传的感情都表达出来了。此时，沉默就把他们带到了幸福、遐想而纯洁的境界。

第二，沉默能表示宽容。一位老者面对一个血气方刚的小伙子的过火言辞或失礼表示沉默。他默默地期待着年轻人的自悟和反省。此时，没有什么方式比沉默更能显示老者的宽宏大量和虚怀若谷的美德。

第三，沉默能表示友好。几个同事对某一问题在态度上发生分歧，后来证明张三的理解是错误的。在另外几个同事洋洋得意之时，李四觉得应该维护张三的自尊心，但又不便公开阻止其他几个同事，于是就用沉默来表示对张三的友好、谅解和尊重。

第四，沉默能表示默认。对他人的建议和意见，自己从内心赞同，但是，碍于面子，公开赞成就等于否认了自己过去的与之不同的观点；或顾虑于现行的条条框框，担心事后领导或群众的不理解而给自己批评或指责；或考虑到亲朋好友的不同意见，害怕他们怪罪等等。这都使得自己最好以沉默来应付来自各方面的压力。既不违心地表示反对，而以沉默来认允其建议或意见；又不公开明确表态，而以沉默来推卸一些不该有的责难。

第五，沉默能表示和缓。在演讲过程中，适当使用短暂的沉默，既使自己有了理顺思路、选择措辞和观察听众反应的机会；又可以让听众有思考、理解和休息的机会。在争论时，一方有意见，沉默片刻以缓和气氛，就会使双方尽可能