

人性 走出

误区

上

本书针对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，从多种角度进行了导向性分析。

周毅◎著 大众文艺出版社



人性走出误区

周毅◎著

大象出版社

本书以人在精神上所遭遇的徘徊、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，从多种角度进行了导向性分析。

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
(2009.1 修订)

ISBN 978-7-80094-388-1

I. 人…

II. 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

(北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编:100009)

北京海德伟业印务有限公司印刷 新华书店经销

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 11 字数 230 千字

2009 年 1 月修订版 2009 年 3 月第 2 次印刷

印数:1-5000 册

ISBN 978-7-80094-388-1

定价:48.00 元(全二册)

版权所有,翻版必究

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编:100009

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。凡愿保持心理健康、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，请您允许我



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:“您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	1
心理健康的标准	1
心理特征和职业选择	2
信息污染与大学生心理健康	4
心理状态与能力的发挥	5
青春期心理变化	5
青春期心理健康标准	6
保持头脑年轻的要素	8
情绪影响生命的活力	10
假若你空虚	12
孤独感	13
战胜孤独	15
音乐的影响	16



二 逆水行舟,不进则退..... 18

建造情感充实的大厦 18

沮 丧 19

沮丧的原因 20

克服沮丧 21

支配自己 22

信任自己 24

最重要的是自我 25

热情的重要性 26

怎样才有热情 27

不忘本色 28

正视现实 29

悠然自得,缓和紧张的心理..... 31

树立自信心 32

对现任工作的认识决定将来 35

进步百分之十的意义 37

自我启发 37

像爱自己那样爱人 39

三 完善人生的良方益法 40

从工作中得到乐趣 40

开动思想的两种方法 41

避免犯“等待”错误的方法 42

善于工作的方法 43

坚持工作的方法 43

在一段时间内完成一项工作 44

同时做几项工作的方法	45
获得精神刺激的方法	46
扩大视野的方法	47
培养主动精神的方法	47
精神集中法	48
轻松休息法	49
精神调节法	50

美好的性格可以补拙

四 性格完善	53
个性的复杂性	53
个性与决定	54
现代人的特征	54
健康性格的结构	55
开创性人格的特点	57
怎样把性格改造得讨人喜欢	58
自 主	58
温 柔	59
掌握生命	60
相信自己	62
接受自己	64
培养坚忍	65
自信至关重要	65
论风度	67
了解自己的真正分量	68



养成实干习惯	69
--------------	----

五 积极进取	54
--------------	----

男人的内心世界	70
---------------	----

青年阶段的六大高峰	71
-----------------	----

豆蔻年华的精神	72
---------------	----

青年的自我意识	74
---------------	----

担当重任的条件	75
---------------	----

多向思考	77
------------	----

聪明三诀	79
------------	----

无能的根源	79
-------------	----

抓住一切发挥创造力	81
-----------------	----

勇往直前	81
------------	----

获得最高成就的秘诀	82
-----------------	----

六 理想的人	65
--------------	----

赞扬和感谢,而不要批评他人	85
---------------------	----

不要以自我为核心	88
----------------	----

使理想自灭的五个炸弹	90
------------------	----

检验你思想方法的清单	91
------------------	----

你会成为理想的人	92
----------------	----

容纳他人的观点	92
---------------	----

发现和承认他人的价值	93
------------------	----

学会尊重别人	94
--------------	----

成功取决于人际资源

七 人际和谐	95
脸上带着微笑	95
任何时候都不要忘记的礼物	97
友 情	98
无论与谁都要保持友情	99
惹人讨厌的女人	100
短便条,长效果	100
注重对方的姓名	101
八 处世技巧	101
无价值	101
寻求偶像	102
委派替身	103
客房满员? 没有这种事	104
在金壁辉煌的大厅里不要买任何东西	105
人类情感中最淡薄的莫过于感激	105
责备人的最好方法	106
问问老者	106
是你最后一个巧思妙想吗	107
认真听,不要插嘴	107
请富翁赴午宴	109



九 洞察人心..... 109

如何识破对方在紧张、怯场 109

如何看穿对方有意造成的和睦关系 113

如何看穿对方的真实意图 118

如何看穿对方刻意造成的强烈印象 123

如何看穿对方刻意要求你说“是” 125

如何从交谈中看穿对方的本性 127

十 受人欢迎的模式..... 131

一分钟交往术 131

交际也有利于开发创造力 139

让别人说话的好处 140

得到别人的支持才能成功 141

争取协助 142

原谅别人的过失 143

受人欢迎的座右铭 143

如何对待无聊之辈 145

努力使谈话进行得轻松愉快 146

在交际中要机敏圆通,不要辩解 149

要相信对方也会喜欢自己 150

家业两全

十一 爱情价更高..... 152

恋人须知 152

女子是爱情的主宰	153
假如你在恋爱中	154
“爱”的六种类型	155
伴侣的选择	156
一见钟情好不好	160
当你单相思的时候	161
多次恋爱有害身心	164
失恋的心理卫生	164
不能说的真话	166
A 至 Z 的爱情符	168
爱怕噎着	172
 十二 油盐柴米才是真	 173
正确争吵	173
莫把怄气当家常	175
了解自己的丈夫	177
夫妻吵架不记仇	178
夫妻态度一致	181
良好的家庭气氛	182
怎样度周末	183
 十三 滴水穿石非一日之功	 184
今天的重要性	184
加快时间表的节奏	185
真正值得占有的是什么	186
改变人生的一个问题	187



性走出误区

责任心的重要性·····	188
要敢于选择困难的道路·····	189
步步前进·····	190
最大限度地利用一天时间·····	191
想出好主意的捷径·····	193

展示成功 帮助成功 领略成功

8

人性走出误区

十四 展示成功·····	197
莫负青春向前走·····	197
三月的风·····	198
初夏的诗笺·····	199
最大的财富·····	199
一朵最大的玫瑰·····	200
孙权成功之道·····	200
坚韧造就伟业·····	203
孙子思想:全胜于市场竞争·····	205
贫富只在一念间·····	208
拒绝平淡·····	210
成功在尝试,更在积累·····	211
中庸投资哲学·····	212
未来成功的定义·····	214
生命的价值在哪里·····	216
当代都市中的无后主义者·····	217
信息穷人·····	219

十五 帮助成功..... 220

失败与成功..... 220

个人现代化速度指标..... 221

你真的很忙吗..... 222

阻碍成功的十大不良习惯..... 223

成功者与失败者鉴别表..... 226

生命与创造..... 227

生命的缺憾..... 227

成熟..... 229

生存的态度..... 229

信任是一种有生命的感觉..... 229

坚持不懈,直到成功..... 230

现代职业生涯设计..... 232

成功的条件——设计好自己的目标..... 234

调节自我,走向成功..... 236

拥抱改变——成功的起点..... 238

成功的信念..... 241

果断..... 242

竞争中的敌人与朋友..... 242

怎样博得上司的欣赏..... 243

十六 领略成功..... 246

成功者怎样保持精力充沛..... 246

赢家不犯错..... 248

在关键领域出类拔萃..... 251

成功新概念:创新..... 253



性走出误区

与城市同步	254
简单也是一种境界	256
现代人游戏:远离平庸的日子	256
现代科技恐惧症	259
快乐的 26 字母人生	260
什么是文化素养	261
“精神四达并流”	264
幸 福	265
举足轻重,做足功夫	267
星空夜话	269

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，一种清淨纯粹之气，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,作事审慎,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