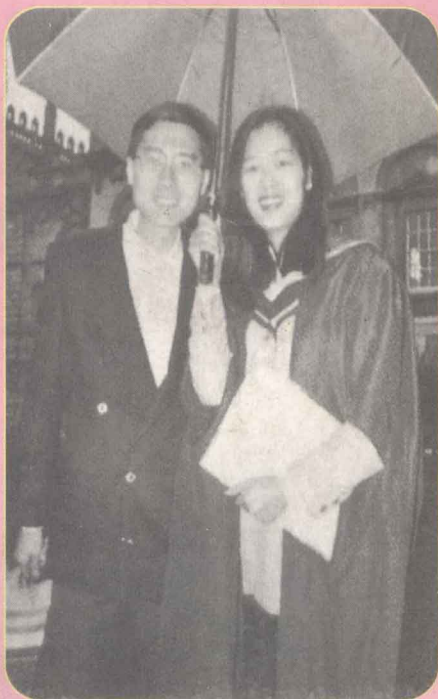




# 心理与人生

SLYRS

吴静吉博士 著



大众文艺出版社

# 心理与人生

吴静吉博士◎著

图书在版编目(CIP)数据

心理与人生/吴静吉博士著

-北京:大众文艺出版社.1999.3

ISBN 7-80094-150-7

I.心…

II.吴…

III.心理-人生

IV.B848.1

中国版本图书馆CIP数据核字(99)第02687号

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

北京北林印刷厂印刷 新华书店经销

开本850×1168毫米 1/32 印张10 字数250千字

1999年3月北京第1版 1999年3月北京第1次印刷

印数:1-11.000册

定价:16.80元

## 序

吴静吉先生在民国六十二年回到台湾时，不只是使国立政治大学心理系增加了一位年轻的教授。他有了一群新的学生、新的研究室和新的实验室，这些都和许多其他回国教书的人是一样的。但是吴静吉并不只是重复许多人所已做过的事——单纯地从一所美国大学转移到一所中国大学。

他是真正回到了他所属的国家和社会。他是一位教授，但他显然非常敏锐地自觉到自己同时还是周围人群中的一分子。他为学生做了很多事，他无法忘记其余的人，他们也为他们也要做些事情。他在校园和市井间穿梭奔跑。

吴静吉为校园外面的人做了些什么事呢？这本书的出现，部分地回答了这个问题。

他主要是一位心理学者。在社会环境大变，“或许我们都有问题”的今天，关于指出问题、分析问题、甚至试着解决问题，心理学者能做的事是很多的。本书中四十三篇文章被分成的五个部分，大致上就是接近二十世纪末期在台湾的中国人的“人生”的心理问题的几个大类。这包括：

- 对个人和自我的了解
- 妇女所面临的特殊困难
- 成人的人际关系

——对儿童的了解和怎样教养他们

——艺术和文教等总体性问题

也许得花费几十个学分的大学科目，一个学生才能把这些主体勉强弄清眉目。一位老师透过大众媒介向一般阅听人说明白这一切事物，更需具备一个元帅驾御万军的能耐、一个诗人的想像力，和一个说书人的灵巧舌头。许多学府里的人士走不进市井，可能就是缺乏这些性质。本书中的文章证明，吴静吉不属于这类的传统“读书人”。

他的另一项“不很传统”的地方，是“香蕉文化”的说法和对老庄的新评价。希望有人针对“投怀送抱”一文提出挑战，激发我们的作者写出更多使我们的瞳孔扩大的文章来。

徐佳士

民国六十五年冬至于木栅

## 目 录

### 心理与人生

---

#### 第一篇 个人的了解与突破

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 或许我们都没问题或许我们都有问题····· | 8  |
| 你有没有适度的信心? ·····      | 11 |
| “怎么,你看不顺眼吗?” ·····    | 17 |
| 你又何必自作多情呢? ·····      | 20 |
| 出生别真的会影响你一生吗? ·····   | 24 |
| 如何让你更满意自己·····        | 30 |
| 治“紧张”有妙方·····         | 34 |
| 幽默是一种创造性的攻击方式·····    | 39 |
| “孕妇走独木桥”是青少年的特徵·····  | 44 |
| 梦——被现实遗忘的语言·····      | 47 |
| 偏情偏理的思考方式·····        | 50 |
| 高潮经验与宗教信仰·····        | 53 |

## 心理与人生

---

### 第二篇 女人与女人心理

- “红颜薄命”、“丑女多怪” ..... 60  
我认识的几位单身的或结了婚的女子 ..... 72

### 第三篇 性、爱情与婚姻

- 墙里墙外 ..... 86  
夫妇合作的新途径 ..... 100  
用笑脸改变丈夫 ..... 105  
爸爸有了外遇，怎么办？ ..... 109  
从心理学的观点看“同性相吸” ..... 115  
人际间的第一印象 ..... 121  
爱的心理基础 ..... 124  
爱的给与取 ..... 127

## 心理与人生

---

### 第四篇 儿童的发展与管教

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 从“天下父母心”谈起·····     | 132 |
| 父母应关心子女哪些行为和语言····· | 138 |
| 管教子女的基本方法·····      | 150 |
| 孩子成绩不好，怎么办？·····    | 155 |
| 帮助孩子探索问题·····       | 160 |
| 孩子不诚实，怎么办？·····     | 165 |
| 孩子的责任感应如何培养·····    | 172 |
| 用“权威”来管教子女行吗？·····  | 196 |
| 养子不教谁之过·····        | 203 |
| 真善美的儿童·····         | 208 |
| 性观念和性行为的发展·····     | 212 |
| 语言的发展·····          | 225 |

## 心理与人生

---

道德观念和道德行为的发展..... 231

### 第五篇 文艺、教育、社会

生理混血儿与学术混血儿..... 242

发展“创造思想”..... 248

闲聊投怀送抱的香蕉文化..... 257

中国父母与中国儿童的教育..... 268

家庭变迁与问题青少年..... 274

我看裸体奔驰..... 285

艺术的实用..... 289

## 第一篇 个人的了解与突破

### 提 要

---

你满意你自己吗？有没有完全满意自己的人？吴静吉博士曾经从国外到国内，从城市到乡村，从富有到贫穷的不同人群里，调查了将近一百个人，问题是：“你满意你自己吗？”

多数人的反应是：“还好！”“马马虎虎！”“反正就这个样子！”

什么样的人才会真正满意自己？有没有使自己更满意自己的方法？

吴博士说：“请先了解你自己……。”

## 或许我们都没问题或许我们都有问题

---

民国五十三年新年一过，我带着一身的兴奋和恐慌搭船航向美国。这一去整整去了八年半。

离台前，在乡下地方若出现一个英文字母就变成了新闻，城里也只有疏疏落落的几幢办公高楼，郊外工厂的烟囱也寥寥可数；可口可乐与我们无干，电视节目开播不久。彼时物质环境的单纯也影射了精神生活的简朴。少年的我，觉得我们虽也有些烦恼，但不那么多样复杂。

到达美国西岸，正值初春，花草、大厦、商品、可乐与鸡腿都让我羡慕。然而在图书馆里、在教室内，我也读到听到有关美国青少年的种种困扰，他们的交友、约会、读书、工作都有着问题。有些青少年吸烟、酗酒、开快车、“吃禁果”；与社会生活准则、父母的要

求以及法律规定等发生冲突，问题越来越复杂越趋于多面了。

一九六七年取得博士学位后，我飞到纽约。平日从事教书研究的工作，周末参与戏剧舞蹈演出。亲身的经验，多层地生活，读到听到的有关青少年问题多少获致一些答案。这些问题是白人的问题、也是黑人的问题。然而是不是黄种人的问题呢？于是我决定投身“雪里黄”——生存在白人中的中国人世界。于是我开始一一接触，替小学生编导歌舞剧，训练中学生如何与人沟通情感，教大学生心理学，替社会青年寻求“正当娱乐”，替父母选择适合他们子女的校长，贯穿这些工作和联系这些关系人物的工作，不外担任他们的心理顾问、教育咨询；参与联邦政府主办的机构训练专门教育中国人的教师；申请基金、成立青少年发展中心；成立亚美剧团到各处演出。

就这样，我澈底深入华侨社会，我发现了一个特殊现象——华侨子弟很难坦然地道破自己的困扰，甚至自己的想法。无怪乎我的白人学生常对我说：“我班上有几位中国人，都不太爱说话。”

回到台湾将近一年半，电视节目播送到几乎每家的客厅，美国可口可乐的广告俯拾即是，台北高楼大厦耸立，乡下小铺居然也有了英文店名。不错，我们的物质环境改变了许多，随着的是其他工业社会都经历过的问

题——精神生活的急需改善。美国人的心理问题我们差不多都有了，而且美国华侨的特殊问题——难以启口谈心事的问题，也同样存在国内。

或许是人，就有人的共同问题，或许是工业社会中的人，就有物质生活和精神生活失调的困难……。

当然，青少年也有青少年难以避免的问题，这些问题和家庭社会学校互相影响。打从青少年发现白里透黄的腋下开始出现黑毛时，他已经又惊喜又惶恐地看自己和周遭，这种复杂的情绪随着他长大成熟，内在的生理变化和心理需要激发他扩张他的世界，然而外在的社会环境的要求和反应迫使他内省自己的行为，他每天都在适应自己内在的变化与外在的刺激与反应。适应成功了，他会是比较健康的成人，适应失败了，他一生难过。

青少年有了变化，这变化对父母也是冲击，他们何尝不是在努力适应呢？

青少年在变化，父母在变化，社会也在变化，台湾的社会变化得更快更大。例如：各地方法院新近成立少年法庭，显然地，青少年已被视为一笔特殊的人物了。

或许我们都将没有问题，如果……如果我们理解这些变化，如果我们有效适应这些变化，或许我们就没有问题——至少希望它被减低到最低点。

## 你有没有适度的信心？

---

### 两则小故事

话说半年前，李珠心和其他年轻人一样，学时髦，赶摩登。一天，她穿了一件迷你裙参加郊游，一位中意她许久的男孩子——胡宝身首先发现她的美腿。她所以在迷你裙已经流行这么久后才试穿，就是因为对自己的“小腿”没有信心，而现在旁人一对对偷窥的眼光投射过来，更令她不自在了。

甲：珠心，你终于赶上时髦了！

乙：不错，韵味十足！

丙：李珠心你早该穿迷你裙的呀！

就这样七嘴八舌地赞美李珠心，她却不知所措的慌张了起来。然而她也想起了自己该大方礼貌些，这时，

胡宝身又开口了：“李珠心，你怎么不说话呢？”珠心赶忙说：“谢谢！谢谢！”大伙儿笑了。李珠心红着脸跑开了。从此，李珠心不再穿迷你裙，甚至任何的新装也都不敢试，更不再理会胡宝身，因为她以为别人的笑声和赞美都是对她的讥讽。

再说一年前，韩念江在一个许多人的场合遇见了一对会说国语的外国夫妇，韩念江一直认为自己才华过人，苦于无机会表现。尤其以为自己的英文说得流利无比，于是韩念江提高了嗓门对这对洋夫妇说话。

韩：“爸爸”（英文名字**Bob** 改发音似“拔勃”），你来台湾多久了？

白人先生：三个月了。

韩：“小人”（她的英文名字是**Sharon**，念起来似“雪暖”），你呢？

白人太太：我和我先生一道来的！

韩：很好！

然后，韩念江不断的叫“爸爸”“小人”。慢慢地，所有宾客的眼光都集中在他们三人身上，韩先生愈发得意，声音也越来越高，“爸爸”、“小人”不停地重复着。待大家弄清楚了韩先生如此“重男轻女”、“媚白藐黄”的原因后，不禁抿嘴嗤笑，有些客人忍不住了，奔向主人的卧室、厕所、厨房里一面狂笑，一面“爸爸”、“小人”地互相学叫。韩念江见状便自言自

语地骂着：“听不懂英文就别水仙不开花——装蒜。”他最后下了结论：“中国人与外国人打交道，我韩某果真是一技独秀。”

什么是信心？上面的两则小故事说明了信心过弱和过强的可笑与伤痛。李珠心就是信心过弱的例子，韩念江则是信心过强的例子。信心太弱会使你渐渐地不敢尝试新做法，慢慢地从人群中撤退。信心太强往往流于事必躬亲，刚愎自用，而将自己孤立起来。

那么，什么是信心？在这里，信心是指“实际上，主观的自我和客观的自我之间的差距”。每个人都有他理想的自我和实际的自我。而实际的自我又有主观的自我和客观的自我。自己对自己的看法就是主观的自我，别人对自己的看法则是一种客观的自我。如果主观的自我远低于客观的自我，那么这个人就是缺乏自信，李珠心以为朋友的赞语和笑声是讥嘲，实际上，她的朋友是诚心地喜欢她加入穿迷你裙的阵营，而且也第一次发现了她的腿适合微露。如果主观的自我大幅度的超越客观的自我，这人的信心过重，韩念江自以为能力及表现优秀，实际上别人只以为他好于表现而才干平平凡凡。

如果你对自己的看法和别人对你的看法相去不远，你的自信就是适度的。下面的几个问题可以测验你自己的信心：

你走在街上，坐在馆子里，站在百货公司的柜台

边，这时突然从对面或左右投来一对陌生的眼光，你觉得慌张还是惊喜？然后你又采取什么样的反应？

你在公共汽车上，发现有一位老者刚上车，你是否想让座却又怕别人注意你？你参加一个小小聚会、郊游、开会等等，你是不是急于表现又怕被人“瞅”呢？

你和朋友在一起办事，事情完结后，你会不会问他的“功力”如何？如果他赞美你几句，你的反应怎么样？如果他嘀咕你几句，你的反应又如何？

显然的，过分自信、缺乏自信和适度自信的人，对以上这些问题会有不同的答案。

## 被“注意”的原因

“被注意”有很多的原因，有些和你的行为外表有关，有些只是注意他人的事。如果你与众不同，譬如你穿着无袖西装，或袖子一长一短，你自然会引起注意；有时候是因为注意你的人认为你很面熟，两眼盯着你，脑海正出现许多人影，想从这些人影中找出那位是你；有时候是因为“注意”你的人情不自禁地喜欢你或难以抑制地看你不顺眼；有时候他只是沉迷于一个问题，眼睛恰好停留在你这里，他看你而不见你。

既然“被注意”有这么多原因，你要怎么反应？你如果是过分自信的人，你总是自作多情地以为：别人的