

30 岁前成功系列(4)

如何在 30 岁前 克服人性的弱点

李尚丰 著

中国城市出版社

北京市版权局著作权合同登记

图字:01-1999-1434 号

图书在版编目(CIP)数据

如何在 30 岁前克服人性的弱点(4)/李尚丰著,-北京:中国城市出版社,1997.11 (30 岁前成功系列)

ISBN 7-5074-0966-X

I. 如… II. 李… III. 个人-修养-通俗读物 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 23582 号

本书经台北时报文化出版企业股份有限公司授权

责任编辑	李 青
美术编辑	苏 醒
责任技术编辑	王质麒
出版发行	中国城市出版社
地 址	北京市东城区和平里西街 21 号
邮 编	100013
电 话	8427823 传 84278264
经 销	新华书店
印 刷	北京云浩印制厂
字 数	100 千字 印 张 6 25
开 本	787×960(毫米) 1/32
印 次	1999 年 12 月第 2 版 1999 年 12 月第 1 次印刷
印 数	0001-5000 册
定 价	12.50 元

• 版权所有、翻印必究 •

序 文

一、未能看透人心的惨痛教训

我们在生活中总会有各种各样的体验,或悲或喜,因人而千差万别,其中有些体验会终生难忘,或成为深刻的教训,或留下痛苦的回忆。在了解人的深层心理方面,笔者曾经历两次惨痛的事件。

中学时代我有个好友,因为体质不好,头发稀少得可怜,以致他经常在头上裹着一条头巾,看上去很像印度人,同学们开玩笑给他取了个外号,叫他“头巾”。对此,他平常表现得非常开朗,毫不介意,所以大家也没能看清他内心的想法,就经常没有顾忌地直呼其为“头巾”。不料,有一天他却因此自杀了。同学们听到这个消息,都跑到他家去,看到了他留给父母的遗书,以及他平时写下内心痛苦的日记,都忍不住哭起来。原来,日记中诉说的内心痛苦,和他平时呈现的开朗笑容完全相反。他对于自己头发上的缺陷万分自卑,并为此深感绝望,字里行间,充满了多愁善感,其苦涩的情思扣人心弦。

为什么我们没能看出这位同学难以言喻的烦恼

DAF 66/03

呢？我们太迟钝，太不了解他，也太不客气了。如果我们平时对他稍加关心，一定可以减轻他的痛苦，不致使他走向自我毁灭的道路。每每思及当时自己没能体察他内心的遗憾，我便悔恨交集。

另一件痛苦的事情也发生在一位与我交往很密切的朋友身上。有一天，他突然被宣判患了癌症，而且已近末期。我即前去探望。当时，他刚刚做完手术，以开朗的笑容迎接我。当他妻子刚离去一会儿，他即以很小的声音对我说：

“其实，我知道自己患的是癌症，虽然动了手术，但已经没有什么希望了，顶多还能活一两个月。让你费心了，将来，需要你帮忙的事还很多……”

他说话的语气十分平淡。本来，他妻子要求我对他的病情保密，不要让他知道真相。但听他的语气，我以为他知道自己时日不多，情绪尚且稳定，似乎没有保密的必要，就接下去对他说：

“原来你已经知道了！你倒是看得开。以后的事不用担心，要紧的还是好好养病，千万不要放弃希望……”

随意宽慰他一阵，我就带着沉重的心情回家了。不料我回家不久，他的妻子就打来电话，气极败坏地指责我：

“你把真相告诉他了吗？他受到非常大的打击，精神完全崩溃了，你真是可恶，你怎么可以这样做？”

我吓了一跳，难道我朋友那平淡的语气全是装

出来的？我怎么这样不小心呢？还以为他把死亡看得很开，一点也没有对他怀疑，他遭受这打击是否会死得更早呢？结果，正如我所担心的，不到三个月他就离开人世了。参加他的葬礼时，我的心情无比沉痛，无比悔愧。

这两次惨痛的教训至今影响着我，如果当时能看透死者的深层心理，结局就会好得多。

二、深层心理如戏中后台、水下冰山

以上的事例仅仅说明了解深层心理的重要性，但如不了解深层心理的实质及观察深层心理的方法，仍会发生一些令人后悔莫及的事。

在很多情况下，出于某些原因，人都不会亮出自己的真心，而会一层一层地包装起来，加以掩饰或隐藏，让他人无法直接看出来。

上述的两个例子说明，当人的内心有强烈的自卑或怀疑时，掩饰、隐藏的倾向会更加严重，更不易被察觉；同时也告诉我们，日常生活中，经常会发生需要了解对方心理的事。

看透人心还存在一个困难的问题，即人的心理除了有意识地隐藏起来的部分，往往还有连自己也没有意识到而被自己隐藏起来的部分。换句话说，人们并没有刻意装扮自己去作戏，可是，在内心深处却有无意识地掩藏自己的倾向。这种无意识掩藏的

深层心理,也是最难让人看透的心理。

人心宛如舞台或冰山,若将舞台上聚光灯照射到的演员活动场面比喻为意识的焦点,其背后必有灯光照不到的微暗空间,而这些与后台(即无意识的世界)复杂地相关联着,导出形形色色的人生画面。同样,可以把露出水面的冰山比喻为人的意识的可见部分,但它只是精神世界的一角,还有更广大的无意识的部分深深潜藏在水中。只有懂得潜水之术,才能探察其底细。

总之,人心就是有这种连自己也意识不到的潜在面,除非你留意去探索、分析,否则是看不到它的真面目的。我在本书中对深层心理所作的探讨,即是要挥刀剖析潜意识面,更深入地了解人心,以便知己知彼,对事业和人际关系能有所裨益。

三、深层心理的动态如釜中之汽

深层心理即是被压抑的心理动态,要了解深层心理,必先了解“压抑”的结构。譬如,一个人对一个从伦理道德讲绝不应该与之相爱的人产生了异常的感情,偷偷地爱上了他,这种与社会道德明显相悖的欲望与感情,极可能威胁到自身人格的稳定,因而在心理上必然产生压抑的作用。这种“压抑”全凭意识自动发生作用,从而把膨胀的反道德的欲望和感情,埋入无意识的世界中,就像它本来就不存在一样。

薄弱的欲望和感情,有时甚至是异常丑陋的禽兽般的性欲,有时则可能是引发杀意的仇恨,都可能成为危及社会稳定的因素。所以,研究人的深层心理,不仅在人际关系上是必要的,对维护社会秩序也会发生重要的作用。

一般说来,受压抑的感情和欲望主要有以下四种:①性欲,特别是异常性欲;②攻击性倾向,特别是反社会倾向;③非理性欲望和感情,其中以幼儿较多;④痛苦的记忆,如精神外伤、自卑感等。

这些被逼入深层心理世界的欲望和感情,并不会因压抑而随时间流逝。所谓“压抑”,不过是将不愿公开的东西掩饰起来,埋在深处罢了。因此,在深层心理世界里,有很多被压抑的欲望和感情在那里挤来挤去,反而形成了一个非常活跃而具有反冲力的世界。这股反冲力,有时会冲破压抑之墙,跑到意识世界中来,就如同釜中之汽,有时会把压在其上的盖子掀开,喷射出来。如果炊具的压力很强,或火力较小,沸腾的气势较弱,就不会出现这种现象。但即使是高压锅,也不时会出现漏汽或高压阀振动的情形,一旦出现这种动态,只要多加注意,不难断定锅中的情形。人的深层心理,恰如釜中之汽,不管你封闭得多么紧,有时也不免从某些点点滴滴的现象中展现出来。因此,利用这种压抑结构的原理,只要充分注意一个人的言语、动作、行为等外在的些微变化,即可洞察其深层心理。

四、在失意与纠葛中最易反映 人的本质

要了解人的深层心理，特别应注意人在失意和面临纠葛时的反应。

无论是谁，当欲望都能得到满足时，就会感到心情舒畅，不会有什么压抑或烦恼；惟其无法满足时，才会发生各种问题。在现实生活里，不如意的事或各种各样的纠葛经常在我们周围发生。比如：你喜欢的女人经常拒绝你的爱；或者你的上司不肯定你的能力，反而提拔了无能之辈；或者，你有着当医生的强烈愿望，可是，狭窄的考试之门却拒绝了你，以致你的自尊心严重受损，甚至使你失去了生存的愿望。

人一旦失意，就会有各种各样的反应。有的人会积极克服导致失意的障碍以达成愿望；有些人则先回避这种障碍，以迂回曲折的方式达到目的；有些人则以其他欲望来替代原来求之不得的欲望，以弥补不足；另有些人则压抑欲望，作暂时的延期，或干脆放弃。从分析欲望未能满足的原因看，有人会认为是外来因素引起的，因而有攻击性倾向；有些人则将一切缘由都归咎于自己，因而产生严重的自卑感，或者自我厌弃。比如，同样是失恋，有些人认为是受他人妨碍而攻击他人，有些人则认为自己是自己没有魅

力,因而自卑痛苦。以上种种反应因个人性格不同而有所不同,因而这种反应也成为了解人心的重点之一。

除欲望未能满足外,人生也有面临各种纠葛的矛盾。比如,处于左右为难情况下的选择问题,即为其中一例。特别当这种选择关乎生命和社会地位时,更会感到举足轻重,难作决定,因而在心理上就会产生如同钟摆般的反应,甚至最后陷入精神官能症。如何面对纠葛,也与形成个人本质的因素有关。所以,面对纠葛的反应,也是洞察人心的一个途径。

总之,要深知人心,仅知其气质是不够的,必须把观察的焦点对准其人在失意或纠葛中的反应,在这种反应中最易暴露人的本质,触及人的灵魂。

五、个人生活的客观环境对性格和气质形成的影响

一个人因欲求不满而面临纠葛的反应,与其人的性格、气质有关,而社会环境及个人生活环境对性格及气质的形成有着极大的影响。

比如,战后以来,日本的小家庭日趋普遍化,所生子女较少,父母多对孩子百依百顺,因此子女比较任性、自私,独立生活能力比较差,不易适应团体生活。虽然他们的心智发达较早,却形成了一种过分重视自我的生存方式。这已经成为一个值得注意的

年轻一代的问题。

奥地利精神分析家 A·奥特拉则特别注意个人生活环境对性格、气质形成的影响。他本人即因幼年时代经常生病而受到四周人的冷漠待遇,年长以后又与其哥哥有过激烈的竞争。由于这些痛苦的经历,他认为小孩在家庭中的地位,乃是性格形成的重大因素,特别是幼儿时期失去一方亲人的孩子,在性格上即可能出现异常。失去母亲的孩子,性格多孤僻,猜忌心强,不易与人相处;失去父亲的孩子,缺乏对生活、对工作的责任感。这些缺点在开始走向社会生活以后,一般会逐渐被矫正,但如不自觉,就有可能长期固定下来,形成某种癖性,影响终生。很多癖好后面,多隐藏着长期压抑于深层心理的某种感情。

家庭的社会地位与经济情况对人的性格形成与对事物的看法,也明显地有极大影响,特别是家庭地位和经济情况发生重大变化时,对人的心理冲击更大,常易引起性格上的急剧变化,甚至形成某种深刻的癖性。比如说,出身穷困家庭的人,自我奋斗精神都比较强;出身达官富户的子女,往往缺乏坚忍不拔的精神,一旦家世没落或破产,大都难以承受打击,往往会消沉或陷入孤独的世界中去,或借某种癖好解脱自己。这一点在本书“嗜好”一章中举出的某贵族出身的教授对法国波多牌葡萄酒的癖好,就是最典型的例子。

社会越发展,人际关系越复杂,越需要了解人的复杂而隐蔽的心理,以便及时正确应付,维系良好的人际关系。当我们了解了深层心理的结构和原理,并考虑个人生活的社会环境及家庭环境,再运用本书所阐述的各种探索深层心理的方法,那么,尽管昨天你尚认为对方的心理深不可测,今天你就会认为是可知的了。

当你经常潜游于人的深层心理世界时,将会感到人情的真善美与假丑恶是多么复杂而奇妙地并存着,冲突着。自我的生活常有公开的美好,又有隐蔽的凄怆;然而,隐蔽的终将公开出来,凄怆的终将趋向美好。

目 录

第一章

举止之中隐真情

一、行礼握手之间探察人心 /3

打招呼会流露优劣感 /3

行礼时的距离 /5

握手的微妙心理 /6

老一套的打招呼 /9

二、坐的方式表现优劣与亲疏意识 /10

两对夫妇的坐姿 /10

选择什么样的座位 /12

座位的距离 /14

面对面坐与并排坐 /16

座位与权力意识 /18

狮子型与斑马型 /20

第二章

对话之间探人心

一、话题是关键所在/25

从话题看人的本质/25

打听别人的隐私/27

言不由衷的话题/29

吃不到葡萄说葡萄酸/31

故意声东击西/32

突然改变话题/34

愈在意愈显得若无其事/36

二、言词常流露人品与心态/38

几种表现个性的言词/38

言谈中惯用“我”/40

名人的“背光效果”/41

过度的恭维话/44

喜欢用思考语/46

帮腔的心理/48

三、语气是一种特殊的表情/51

语气是一种特殊的表情/51

说话的速度和人的气质/53

突然发出尖叫/55

心怀鬼胎的人说话慢吞吞/56

四、书信和电话更容易表现个性与真情/59

看不见别人的表情反而容易露出真情/59

笔迹和性格 /60

文如其人,信如其人 /62

电话声声传隐秘 /64

五、表情是照见人心的镜子 /65

人的表情有时是一种伪装 /65

面部的表情是照见人心的镜子 /67

被压抑的感情压抑不住 /71

无表情正掩盖着某种激情 /73

脸笑心哭,强以为欢 /74

东方人的微笑 /77

六、眼睛是心灵之窗 /79

视觉是“五感之王” /79

交换视线是意图沟通 /81

瞪着眼睛看人 /84

视线的方向也意味深长 /86

东张西望与闭目养神 /88

七、四肢传达微妙难言的心态 /90

四肢能辅助表情 /90

双手环抱胸前是拒绝的姿态 /93

手上的小动作 /95

翘腿的动作 /97

八、癖习隐藏种种负面心理 /99

奇奇怪怪的癖习 /99

顽固不化的癖习 /101

癖习的引发和制约 /103

几种常见的癖习/105

第三章

从爱好透视内心世界

一、业余爱好表现个性与精神状态/113

业余爱好展现人的内心/113

精神上的避风港/115

孤独的垂钓/118

二、恋爱反映个人的追求与个性/120

可以弥补自己不足的对象/120

恋母情结患者为何晚婚/123

形形色色的恋爱心理/124

异常的洁癖/126

三、服装是自我的延长/129

服装遮不住内心世界/129

卡特总统为什么爱穿牛仔裤/131

衣着华丽的人喜欢表现自我/133

突然改变服装/135

四、选用嗜好品的偏执心理/138

过分追求名牌/138

酒后吐真言/141

五、宠物和珍藏品展现最神秘的自我/144

狗型和猫型的主人/144

寡妇喜欢玩猫逗狗/146

个人的珍藏品/148

第四章

行为背后的深层心理

一、从工作表现看心灵深处/153

由工作失败的表现看性格/153

逃避现实的“工作第一”和“家庭至上”/156

忙忙碌碌的真相/158

二、差错中常有潜意识支配/160

差错不一定是小心造成的/160

差错多半来自于潜意识/162

冲口而出的话最能吐露真情/164

为什么会写错/165

三、钱财支配是欲求的一种象征/167

看他如何用钱了解他的欲望/167

量入为出、不顾后果与挥霍无度/169

将收入全部投入癖好/171

对待金钱的种种心理/173

四、下棋打牌也是心理的试验场/175

战局不利时怎么办/175

从对胜负的态度看为人/177