

王恩群 著
王恩群 著
陈昭



青年生活中的心理学

群众出版社

法制与心理系列丛书

青年生活中的心理学

王恩群 王恩东 陈 昭

群 众 出 版 社

一 九 八 七 年

责任编辑： 祖丽文
林秉贤

青年生活中的心理学

王恩群 王恩东 陈 昭著

法制与心理系列丛书编委会编辑

群众出版社出版 新华书店天津发行所发行
天津宝坻印刷厂印刷

787×1092毫米1/32开本 7.25印张

1987年8月第一版 1987年8月第一次印刷

印数：1——50000

统一书号：2087·1 定价：1.75元

ISBN 7-5014-0007-5/B.1

法制与心理系列丛书编委会

主 编 林传鼎

副主编 林秉贤

编 委 (经编委会审议通过的第三届编委会名单)

李怀美 欧阳利武 罗大华

张树藩 马晶淼 余强基

张克荣 赵冠贤 赵玉恒

张秉银 苏长俊

序 言

青年是热爱生活的，然而生活既可能赋予青年欢乐、智慧和力量，也可能给他们带来烦恼和痛苦。在生活的考验面前，有的青年以冷静的决策、乐观的情绪，顽强的意志，稳步地走向既定的目标，并迅速地发展才能适应变化的环境；有的青年却被生活的漩涡从狂热冲向颓丧，被难以摆脱的消极思想、情绪所困扰；有的青年能逐渐克服自己认识、情感、意志和个性中的弱点，成熟和坚强起来；有的青年却因为理想、性格和意志的缺陷影响工作和成长，甚至堕入罪恶的深渊。

生活每天在向青年们提出新的问题，这些问题不少都与心理学有关。比如说，怎样才能树立远大的理想，从而使我们的的心灵和外表都更加美好？什么是智力，怎样开发智力？以及怎样才能使自己具有良好的性格等等。由于人的任何实践活动都是在心理调节之下进行的，每一个青年都不会例外，所以，在青年选择生活道路、踏进学校和社会，以及解决恋爱和婚姻等问题的时候，实际上都离不开心理学知识的指导。

《青年生活中的心理学》是王恩群、王恩东、陈昭同志为青年写的一本新作，讲的正是在生活中学习和运用心理学的问题。这本书结合青年生理心理特征、联系青年学习、工作、人际关系、恋爱婚姻、心理健康等三十个方面的问题，运用正确的观点加以剖析。书中引用了古今中外青年们的许多生动

的例证，通俗地讲解心理学的科学道理，读来亲切有趣，对于青年发展智力，锻炼性格、驾驭情绪、磨砺意志、增进心理健康，都会有不少的帮助。

在生活中，青年懂得了自身心理活动的规律，就可以把各方面的关系处理得更好；对于作青年工作的同志来说，了解了青年的各种心理在生活中的反映和表现，可以提高思想工作的科学性、知识性和针对性。从这个意义上讲，本书对于从事教育和青年工作的同志来说，也是一本适时而有益的好书。

沈德立

1986年8月

目 录

1、心理学，我们生活的益友.....	1
——心理学与青年生活	
什么是心理学	
让心理学走进我们的生活	
2、青春，你的姓名是珍惜.....	7
——青年期的心理特征	
“从女大十八变”说起	
青年期——人生的黄金时代	
3、这里有智慧的处女矿.....	14
——怎样发挥大脑的潜力	
大脑潜力究竟有多大	
掌握科学用脑的原则	
保护大脑不受损害	
4、正是益智好年华.....	22
——怎样看待人的智力	
什么是智力	
智力与知识	
智力与素质	
5、较短量长，各有千秋.....	28
——智力有无男女差异	
男有所短，女有所长	
不失时机，及早开发	

6、“学也，乐在其中矣！”	35
——情绪在智力活动中的作用	
心境与智力活动	
热情与智力活动	
激情与智力活动	
7、让生命为事业而燃烧	41
——低层次需要和高层次需要	
需要的复杂性和层次性	
自觉调节需要层次	
选择满足需要的正当方式	
8、在人生十字路口上的沉吟	48
——低级动机与高级动机	
动机和动机冲突	
当代青年动机的特点	
动机冲突的主要类型	
动机的培养和激发	
9、好记性的奥秘	55
——怎样提高记忆效果	
理解——记忆的基石	
制服记忆之敌——遗忘	
10、“思考是生活中的最大乐趣”	65
——怎样发展思维能力	
培养优良的思维品质	
青年思维发展的特点	
怎样发展创造性思维	
11、假如没有幻想	73
——想象、幻想与理想	

想象与幻想是一对孪生兄弟	
共产主义是我们远大的理想	
12、为了思想火花闪光的一瞬.....	80
——灵感是对艰苦劳动的褒奖	
什么是灵感	
怎样捕获灵感	
13、喜怒哀乐的升华.....	86
——怎样驾驭自己的情绪	
青年情绪的特点	
驾驭情绪的艺术	
14、怎样化烦恼为一笑.....	92
——积极情绪与消极情绪	
笑是心理健康的标志	
消极情绪的不良影响	
哭笑有节，喜怒适度	
15、你能“泰山崩于前而不变色”吗.....	99
——怎样应付紧张刺激	
人体绝妙的应激反应	
化消极紧张为积极紧张	
16、用奋斗的泪泉浇灌成功的花.....	106
——意志是成功的重要心理因素	
挫折心理林林总总	
意志的基本品质	
培养意志的方法	
17、“用笑脸来迎接悲惨的厄运”.....	120
——病残青年成长的心理因素	
乐观向上的生活态度	

- 实事求是的自我设计
百折不回的坚强意志
加强功能锻炼，参与社会生活
- 18、“才能是刻苦的忍耐” 128
——怎样开发和培养自己的能力
什么是能力和才能
如何正确对待能力的差异
- 19、“成功的真正秘诀是兴趣” 135
——兴趣在人才成长中的作用
兴趣的形成与分类
青年兴趣的特点与培养
- 20、你了解自己的脾气吗 141
——气质的自我解剖
气质的特征与类型
气质的自我解剖与从业择友
- 21、愿你的性格更加美好 147
——性格的自我解剖与培养
性格的特征与分类
怎样塑造良好的性格特征
改塑不良性格特征
- 22、一见钟情是好事还是坏事 154
——恋爱心理探微之一
“走马观花”姻缘的心理学分析
为什么会“情人眼里出西施”
- 23、有关爱情的不等式 159
——恋爱心理探微之二
异性吸引 $\neq$ 爱情

- 朝三暮四 ≠ 情爱
精神恋爱 ≠ 爱情
爱情是给予，不是索取
- 24、寻觅知己、播种友情的学问…………… 168
- 怎样搞好人际关系
 - 良好人际关系的基础
 - 增进人际关系的途径
 - 影响人际关系的心理因素
- 25、内心潜在力量的奇功妙用…………… 175
- 积极暗示与消极暗示
 - 什么是暗示
 - 学会运用自我暗示
 - 暗示能创造奇迹
 - 权威效应与从众心理
- 26、热爱音乐吧？她伴你青春永驻…………… 184
- 音乐的特殊功能
 - 音乐与智力开发
 - 音乐与情绪调节
 - 音乐与疾病治疗
- 27、声浪中有一块静谧的心田…………… 189
- 生活中的噪声对策
 - 噪声的限值
 - 噪声对听力的损伤
 - 噪声对生理的损害
 - 学会消除噪声疲劳
- 28、美，怎样发现？怎样捕捉？…………… 197
- 从外在美到精神美

淡妆浓抹总相宜

红花还靠绿叶扶

翩翩风度从何来

有诸内而形诸外

29、医心良药在自心，回春妙手勿负春…………… 204

——常见心理疾病的防治

神经衰弱

瘵病

强迫性神经官能症

恐怖症

30、祝你心理健康…………… 210

——心理卫生与心理健康

心理卫生的兴起和发展

青年心理卫生的基本内容

青年心理健康的标准

青年心理健康的培养

1、心理学，我们生活的益友

——心理学与青年生活

哪里有人的生活，哪里就有人的心理，这是人世间的普遍真理。青年生活是在心理调节下进行的活动，心理学的知识又常常寓于青年生活之中。可以毫不夸张地说，心理学是启开青年心扉、开发青年智力资源，促进青年健康成长的金钥匙。

那么，什么是心理学呢？它与青年生活到底有什么关系？让我们共同打开心理学的大门。迈进芝兰之室，共赏它的芬芳吧。

什么是心理学

顾名思义，心理学乃是研究心理活动规律的科学。

许多青年也许没有读过心理学的书，但心理现象却是大家所熟悉的。人只要活着，就有心理活动。例如，城市青年到了郊外，看见远处起伏的山峦，听见小河潺潺的流水声，闻到飘来的阵阵花香，感到和煦阳光照射的温暖……这些是人的感觉器官（眼、耳、鼻、舌、身等）对外界事物产生的感觉和知觉。在心理学中通常合起来称为感知。人既能感知外界事物的属性，又能感知自身内部各个脏器的工作和状态，

如饥渴、恶心、心跳及某部位疼痛等。人们不仅能通过感知认识客观事物外部特征，还能够通过思维认识事物的本质，掌握事物发生发展的客观规律。这就必须利用感知的材料和已有的知识经验，进行分析、综合、比较、抽象、概括等思考活动，这就叫做思维。如果把感知过的事物、思考过的问题、体验过的情感或操作过的动作等等，都储存在头脑中，在需要的时候能够回忆起来或再认出来，这便是记忆。我们还能以感知材料为基础进行加工、组合，创造出自己从未经历过的事物的新形象，这就是想象。

人的感知、思维、记忆和想象等的发展水平，标志着他的认识能力的高低，它们都是人在社会实践活动中形成和发展起来的。

人们常说：“睹物思人”、“触景生情”。人在认识事物时，决不会无动于衷，而会对它抱一定的态度，产生喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲等主观体验，这就叫做情绪和情感。情绪和情感是有区别的。一般来说，情绪是与生理需要相联系的态度的体验，外部表现比较明显。例如，我们在那山青水秀的自然景色里，感到心旷神怡，赏心悦目，不禁赞叹起来：“啊，多么美丽的风光呀！”但时过境迁，这种情绪也就随之消失了。情感是与社会性需要、精神需要相联系的、比较稳定而持久的态度体验，如道德感、理智感、美感等。但在人的精神生活中，情绪和情感有时很难截然分开。人的情绪情感不但与需要是否得到满足有关，而且还要受一定社会文化影响的制约。例如，现在许多青年热爱科学技术，刻苦钻研业务，乃是出于建设社会主义精神文明和物质文明的迫切需要和振兴中华的责任感。这是一种由高级的社会需要所产生的高级情感，它与一个人的文化素养、认识水平和理

想等密切相关。

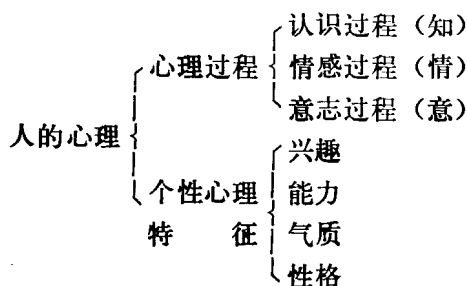
人与动物不同，人不仅能认识客观世界，而且能发挥主观能动作用，改造客观世界。例如，许多农村青年蓄意改革，开拓前进，克服重重困难，走出一条勤劳致富的道路。那种有意识的、有目的的行动，称为意志行动。人们自觉确定目的，根据目的支配自己的行动，克服困难，实现目的过程，就叫做意志。青年人在确定目标，制定计划时，可能有条不紊，但在克服困难，完成任务时，就显出意志的差异。意志薄弱者，半途而废，偃旗息鼓；意志坚强者，百折不挠，不达目的绝不罢休。

人的心理活动都有一个发生、发展和变化消失的过程，按其性质分为三个方面，即认识过程（包括感觉、知觉、记忆、想象和思维等）、情感过程和意志过程，简称知、情、意。每个心理过程都不是孤立的，而是紧密相联的。认识过程是人类最基本的心理活动，情感和意志是在认识过程的基础上产生的，而它们反过来又促进认识过程的深化。常言道：“知之深，爱之切，行之坚。”例如，一个对“四化”建设有深刻认识的青年，就会满腔热情地对待自己的工作和学习，并以顽强的意志克服前进中的各种困难。相反，一个缺乏工作热情，害怕困难的青年，就不可能做好本职工作，也不可能认识它在四化建设中的作用和意义。

人的心理活动有人类共同的一面，也有因人而异的一面。俗话说：“人心不同，各如其面。”世界上没有两个相貌完全相同的人，人的心理活动也各有其不同的特色。由于每个人的素质不同，生活条件不同，所受教育和实践经历各异，无论是感知、记忆、思维、想象，还是情感和意志等心理活动，总是带有个人的不同特点。例如，在认识方面，有

人深刻，有人肤浅；有人记忆超群，有人瞬息即忘；有人才思敏捷，有人思维迟钝；有人雅多奇思，有人想象贫乏。在情感方面，有人热情奔放，有人冷若冰霜；有人容易激怒，有人表面平淡而内心深沉。在意志方面，有人行动果断，英勇顽强；有人优柔寡断，怯懦软弱。所有这些都是人的个性心理特征，它包括兴趣、能力、气质和性格等。一个人的个性心理特征的总和，简称为个性，每一个人都有不同的个性。

人的心理过程加上个性心理特征，就是整个心理活动的全貌。现在用最简单的方式给它勾划一个轮廓，如下表所示，



表一：人的心理活动

必须指出，人的心理过程和个性心理特征是一个不可分割的整体。个性心理特征是通过认识、情感和意志等心理过程形成的，没有对客观事物的认识，没有对客观事物的情感，没有改造客观事物的意志行动，就不可能形成个性心理特征。例如，在同班同学当中，由于对学习的认识有深有浅，学习态度有好有坏，克服困难的意志有强有弱，努力程度有高有低，因而每个人的兴趣爱好，解决问题的能力，学习方法和效果等，都存在着差异。另一方面，已形成的个性

心理特征又制约着心理过程，并在心理过程中表现出来。例如，气质不同的人对待同一事物的看法和态度迥然有异，脾气暴躁者，争强好斗，容易感情用事；气质抑郁的人，胆小怕事，多情善感，行动迟缓。由此可见，个性心理特征与心理过程既有区别，又紧密联系，离开了具体的心理过程，人的兴趣、能力、气质和性格也就无从表现出来。

人的心理现象虽然错综复杂，但它和其它社会现象和自然现象一样，是有其发生发展规律可循的。心理学就是研究人的心理现象及其活动规律的科学。

让心理学走向我们的生活

青年期是长身体、长知识的极盛时期。在生活、学习和工作中，青年们必然会碰到许多复杂的心理问题。只要你愿意向心理学请教，她就会给你各种启迪，引导你昂首阔步地踏上人生征途，不管遇到什么艰难险阻，你都能做一个主宰自己命运的强者。

青年人有理想、有抱负，朝气蓬勃，富有青春的活力，喜欢憧憬美好的未来。心理学的知识可以指导我们树立正确的理想和人生观，确定有价值的生活目标，培养坚强的意志，从而始终不渝地为之奋斗终生。

青年人渴望加强自我教育和自我修养，提高思想觉悟，学好本领，为社会多作贡献。掌握自身心理过程和个性心理特征形成的规律，有助于深入了解自己，解剖自己，发挥优势，避免缺点失误，培养良好的心理品质，正确处理个人与