

崔文风 石竹 / 主编

心理与人生

XIN LI

YU REN SHENG

WAN SHAN XIN LI SHI SHI CHENG GONG

完善心理 事事成功

中国物资出版社

心 理 与 人 生

—— 完善心理 事事成功

崔文风 石 竹 主 编

中 国 物 资 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

心理与人生,完善心理 事事成功/崔文凤,石竹主编.
-北京:中国物资出版社,2001.12

ISBN 7-5047-1704-5

I.心… II.①崔…②石… III.成功心理学 IV.B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 022640 号

中国物资出版社出版发行

网址:<http://www.clph.com.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68392746 邮编:100834

全国新华书店经销

河北省香河县新华印刷有限公司

开本:850×1168mm 1/32 印张:14.25 字数:228 千字

2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 次印刷

ISBN7-5047-1704-5/Z·0115

印数:0001—3000 册

定价:19.50 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

序

林崇德

心理学是研究人的心理和行为的科学。心理现象与行为表现对于我们每一个人说来都不陌生,因此心理学有一个大众化的问题。

改革开放 20 余年来,心理学越来越受到人们的重视,这里,有人给我提出了一个问题,现在受到青睐的心理学,为什么过去要受到“批判”,不能普及? 这里的原因是复杂的。过去,有“左”倾路线的干扰,确实给我国心理学事业造成了灾难,但根本的原因是心理学没有走出大学的课堂,缺乏应用,对普及缺乏强有力的措施。今天,心理学受到社会高度的关注,在党的关怀下,瓶颈文理的中间科学的心理学已被列入我国自然科学中 18 个优先发展的领域。在“改革开放”决策下,社会在飞快的进步,时代需要高智慧、高情感、高意志、高个性的人才,所以,研究这智慧、情感、意志和个性的心理学必然受到器重。然而,心理学毕竟有其抽象性,容易神秘化,因此,我们提倡心理学的研究要联系实际;提倡“应用”和“实用”。

《心理与人生》的问世,是值得庆贺的事情,它之所以有价值,因为其坚持了将心理学的理论,用于社会 and 个人的实际,解决了前进中的疑难问题。



本书的作者崔文风、石竹同志是我多年的挚友,他俩长期从事基层领导工作,特别是对青少年的思想政治工作,积累了丰富的经验。在工作中,他们有意识地学习和运用心理学的知识,并来研究生活、工作、学习以及人际关系、经营管理、青少年儿童教育等方面的问题,收到了很好的效果。《心理与人生》正是他们在实践中探索应用心理学工作的总结。它以通俗的语言,大量的实际材料,深入浅出地阐明心理学在人生实践中的应用,融理论性和实用性为一体。而且把心理学理论创造性地应用于人们的学习、工作和生活实际领域中,提高了人们行动的自觉性,克服了行动的盲目性,这不能不说是将心理学理论应用于实际中所迈出的可喜一步。



本书尽管是一部带有科普性的读物,但其结构严谨,内容丰富,材料新颖,可读性强。

应作者之邀,我阅读了书稿的大部分章节,觉得这是一本好书。作为一个心理学工作者,深感教育是提高社会文明的关键,其中心理学又是教育的基础。作为教育基础的心理学一旦为人们所掌握,就会使我们越来越思维敏锐、情感健康、意志坚强、富有个性,在生活的道路上扬长避短,发挥自己的优势,处理好生活中的各种问题。

我向读者推荐此书,主要是期待着《心理与人生》在树立科学的世界观,利用心理学知识,提高人们的心理修养中,起到一定的推动作用。

是为序

2001年6月20日于北京师范大学

前言

人的命运是什么决定的？应该肯定地回答：“是自己，是心理素质。”这样讲的根据何在？原因何在？请您留意自己的生活道路并稍加分析，答案就出来了。

人的一生，无论哪个年龄段，都会遇到这样或那样的挫折和困难，烦心的事接连不断。特别是面对市场激烈竞争的复杂环境，人们觉得“求生存”更加艰难，稍有不慎，就会失去工作，丢掉饭碗。经常有提“心”吊“胆”的危机感。



我们观察周围的人和事，有运气好、得意的，也有运气不好，失意的。例如，同是企业职工，有的人成了改革的弄潮儿，工资收入不断提高，生活达到了小康水平；而有的人却跟不上形势，抱着旧观念不放，下岗待业，过着“温饱”生活。同是经商办企业，有的人几年下来就腰缠万贯，开着高级轿车，无比风光；而有的人却身陷困境，欠下还不清的外债。同是大学毕业，有的人科研成果累累，被戴上发明家的桂冠；而有的人却平平庸庸，一事无成。同是自由恋爱结婚成家，有的和睦团结，过着甜蜜幸福的生活；而有的却别别扭扭，吵闹不断，过着“憋气”

的日子。同是教育子女，有的考上大学，有个理想工作；而有的却名落孙山，在家待业。同样的生活、工作条件，有的人整天乐呵呵，情绪高昂，身体健康；而有的人却愁眉苦脸，不是这“痛”就是那“痒”，成了医院的常客……。这些尽管主观原因和条件千差万别，但却与心理素质的高低、处世方法密切相关。



事实充分证明，一个具有健康心理素质的人，承受力就强，就能适应环境，善于灵活处事，扬长避短，发挥优势，在前进的道路上排除艰险，战胜困难，取得成功。在现实社会中，一部分人出现的逆境生活，产生的各种烦恼，追根揭底是不懂人的心理活动规律，凭想当然办事造成的。也就是说，没有开启聪明的大脑，运用自己的智慧，客观认识自己，正确对待别人，撞上看不见、摸不着的“软”钉子，吃了苦头。改进的办法是学习心理学，运用心理学，从中吸取智慧和力量。在认识问题、对待问题、处理问题时，不能凭个人的好恶，盲目蛮干，只求一时痛快，不顾及结局和后果，而要根据人的不同性格、需要、爱好等，区别对待，量“体”裁衣，看“菜”吃饭，尽量做到使人能够接受，喜欢接受。若能这样做，就会使人生过的愉快，事事顺心，既保证了自身的健康，又焕发了工作的热情，前途自然是成功、成功、再成功！

《心理与人生——完善心理 事事成功》一书，紧密结合生活实际，以大量实例，深入浅出地介绍了心理学在人生各个方面的应用，它是智慧的源泉，成功的法宝。我们仅以此书献给读者，希望能对人们在消除烦恼、改变处

前 言

境、走成功之路上有所帮助，并在解决和处理问题的方法与能力上，有所提高。真正成为掌握自己命运的主宰者、成功者。

本书在编写过程中，得到了中国心理学会会长、北京师范大学教学委员会主任、博士生导师林崇德教授的指导和帮助，及时解决了一些理论和实践相结合的问题。林崇德教授在百忙中审阅了大部分书稿，并作序。王东强、牛力、李秀巧、闫岩等同志参与了本书的编写和收集资料工作。借此机会，谨向他们和所有给予本书支持的同志，表示衷心的感谢和敬意！

编 者



目 录

序

前 言

第一章 心理学与人生

——掌握武器 走成功之路..... (1)

第一节 心理学是研究人的心理活动的科学..... (2)

第二节 心理学是事业成功的法宝 (14)

第三节 心理学对各行各业都有应用价值 (16)

第二章 心理与开发智力成功

——丰富智慧 提高能力 (21)

第一节 提高认识能力 (22)

第二节 提高记忆能力 (26)

第三节 提高创造性思维能力 (34)

第四节 提高做高尚人的意识 (43)

第五节 提高克服困难的勇气 (47)

第六节 提高培养良好性格的自觉性 (52)

第七节 提高实践活动的能力 (55)

第八节 提高灵活处世的能力 (58)

第三章 心理与时间运筹成功

——争分夺秒 创造辉煌 (69)

第一节 人对时间的知觉 (70)



第二节 认识时间的宝贵	(72)
第三节 合理利用时间	(76)
第四章 心理与服饰打扮成功	
——服饰和谐 符合身份	(87)
第一节 服饰的和谐美	(88)
第二节 服饰的社会功能	(100)
第三节 服饰的流行与推广	(104)
第五章 心理与求美展示成功	
——仪容端庄 自然大方	(107)
第一节 人对美的愉悦感	(108)
第二节 求美心理的现实表现	(113)
第三节 人应该追求什么样的美	(118)
第六章 心理与保持健康成功	
——调节心态 精神愉快	(133)
第一节 什么是健康心理	(134)
第二节 情绪影响身体健康	(139)
第三节 不良情绪产生的原因	(145)
第四节 怎样保持良好的精神状态	(147)
第七章 心理与社会交际成功	
——真诚守信 灵活处事	(155)
第一节 交际的任务和目的	(156)
第二节 影响交际的不良因素	(159)
第三节 怎样搞好交际活动	(162)
第八章 心理与学习深造成功	
——掌握特点 深刻领会	(177)



第一节	知识的掌握	(179)
第二节	技能的形成	(190)
第三节	学习的迁移	(196)
第四节	掌握科学的学习方法	(200)
第五节	了解学习特点 讲究学习策略	(207)
第九章 心理与学生管理成功		
——启发觉悟 调动内因		(211)
第一节	学生的特点及教育对策	(212)
第二节	明确目标 激励学生健康成长	(217)
第三节	端正态度 克服消极情绪	(219)
第四节	发挥集体作用 争创优胜班	(224)
第五节	强化积极因素 扶植正气	(227)
第六节	创造有利于成才的环境	(229)
第十章 心理与口才艺术成功		
——有的放矢 讲究策略		(233)
第一节	口语怎样表达	(234)
第二节	非口语怎样表达	(253)
第三节	为什么要加强口语修养	(260)
第四节	接近客人怎样介绍效果好	(262)
第五节	推销产品时怎样说效果好	(268)
第六节	洽谈生意时怎样听效果好	(277)
第七节	怎样回答顾客的问题	(285)
第八节	经营活动中应用口才的基本法则	(296)
第十一章 心理与企业经营成功		
——面向市场 满足需要		(305)



第一节	了解消费者的新特点	(306)
第二节	掌握消费者的类型	(309)
第三节	研究消费者的购买行为	(312)
第四节	精心念好生意经	(314)
第五节	“一心为顾客”的经营方针	(338)
第十二章	心理与推销商品成功	
	——知己知彼 以诚待客	(343)
第一节	知己知彼	(344)
第二节	做好洽谈工作	(345)
第三节	把握讲解分寸	(348)
第四节	吸引顾客的注意力	(353)
第五节	实际操作 做好演示	(355)
第六节	掌握报价的艺术	(357)
第七节	做好顾客拒绝购买态度的转化工作	(367)
第十三章	心理与领导方法成功	
	——以“人”为本 注重实效	(373)
第一节	领导与领导作用	(374)
第二节	领导类型与效果	(378)
第三节	领导班子的配备	(384)
第四节	坚持以“人”为本的领导方法	(388)
第五节	领导者要处好各方面的关系	(392)
第六节	领导者要保持良好的心理状态	(397)
第十四章	心理与企业改革成功	
	——推陈出新 积极进取	(401)
第一节	改革的心理要求	(402)



第二节	改革的心理阻力·····	(406)
第三节	正确引导 调动改革的积极性·····	(412)
第十五章	心理与政治工作成功	
	——动之以“情” 晓之以“理”·····	(417)
第一节	用心理学贯穿政治工作·····	(419)
第二节	根据心理活动做思想工作·····	(421)
第三节	政工干部必须自身过硬·····	(430)



第一章

心理学与人生

—— 掌握武器 走成功之路



心理学是介于自然科学与社会科学之间的边缘学科。心理学原属哲学体系，从德国心理学家冯特 1879 年在德国莱比锡大学建立起世界上第一个心理学实验室开始，才成为一门独立的学科。

马克思主义认为，人的心理是客观世界在人脑中的能动反映。心理学是研究人的心理活动规律的科学。为人类适应、改造客观世界提供心理依据。因此，随着科学的发展和人们文化水平的提高，心理学已经成为人们生活、工作和社会主义建设不可缺少的科学。一方面，它把人体的心理现象用科学的方法加以解释，破除迷信，使人们认识自身的规律；另一方面，它使人们提高适应、改造客观世界的工作效率，培养良好的心理品质。所以说，心理学是研究人类自身的科学。

第一节 心理学是研究人的心理活动的科学

心理学是研究人的心理发生、发展及其变化规律的科学。

一、“心理”不神秘

由于心理学兴起的时间不长，因而，这门学科还没有深入普及。但心理学这个词却常被人们使用。为了便于理解，我们先从基本常识来看心理是指什么。有些人可能没

有接触过心理学，也没有看过心理学的书，但常会听到“心理”这个词。我们经常遇到这样的情况，人们一听说你是学心理学的，就问：“你知道我现在心里想些什么？”“你能看出别人有什么心事吗？”等等。有不少人认为心理学是一门神秘的学问，有特殊门道，有奥妙诀窍，能把大家认为不可知的“心”都知道。

人的“心理”是不是能知道？学习了心理学，是不是就能知道别人的心理，猜到别人的心事？过去人们常说：“知人知面不知心”，这话有没有道理？回答这些问题，要从因果关系讲起。

看不见，听不到，摸不着的东西是否就不可能知道呢？这要具体分析，比方地下有没有石油？这可谓“知土、知地、不知油”了，但经过勘探就可以知道有没有，所以，看不见，听不到的东西也有办法知道，没有什么奥妙。这是宇宙间因果关系决定的。有这种东西，必然会产生那种东西；有那种东西，必然又会产生另一些东西。这是因果关系的规律。地下有没有石油，我们看不见，但有石油的地方，地面上是有征候表现的。这不是奥妙的揣测，而是科学的论断。内脏有毛病，眼不能看到。如肝里有了病，就会有症状，面色、眼睛、舌头会有变化。中医可以用“望、闻、问、切”的方法诊断；西医可以用各种化验方法诊断。正是因为肝病与人的某些体征表现有因果联系，即看不见的东西与看得见的东西之间有因果联系，所以能诊断出肝病。

那么，人的心理可不可知呢？简单的心理容易知道。



例如，上午八点在马路上看到邻居家一个一年级小学生，背着书包往学校跑。他心里在想什么呢？如果我们知道他昨天已迟到过一次受了批评，今天班上还要评比的话，那么就可以猜想出，他现在心里是在想：今天不能再迟到了，快跑！这个猜想，也是由于我们还知道他是个比较听话的小学生，又看出他脸上着急的样子。

这类事不胜枚举。它说明心理现象和任何其它现象一样都是服从因果规律的。因此，别人的心理是可以推知的。尽管“心”不能被看见，但我们还是可以从看得见的东西，去推知那些看不见的或别人心里想的事。这并没有什么奥妙。



如果说学了心理学能猜到人的“心理”的话，并不是象江湖算命先生那样胡说八道，不可捉摸；而是只要把事情的因果关系搞清楚了，就能分析推断。另外，心理活动也会引起情绪变化和动作变化，这也是符合因果规律的。如害怕时脸发白，害羞时脸发红。心理活动一方面有它的原因，另一方面又有它的效应。我们不仅可以根据产生心理变化的原因来推断心理，还可以根据心理引起的身体生理、情绪等变化来推断心理。

据说，古代印度审判嫌疑犯，采取这样一种办法：让他嘴里含一把炒米，嚼一会儿后把米吐出来，如果米是干的，证明嫌疑很大；如果米是湿的，证明嫌疑小些。为什么呢？因为他若是犯了罪，必然害怕和着急，这样，唾液分泌就减少，所以嘴里吐出来的米是干的；如果他根本没犯罪，就不会很害怕和着急，这样，唾液分泌不会受影