

日常应用心理丛书

王曙光 高 云 著

青年社会生活心理问答



辽宁科学技术出版社

(日常应用心理丛书)

青年社会生活心理问答

Qingnian Shehui Shenghuo Xinli Wenda

王曙光 高 云 著

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)
辽宁省新华书店发行 朝阳新华印刷厂印刷

开本: $787 \times 1092 \frac{1}{32}$ 印张: $9\frac{3}{8}$ 字数: 132,000

1989年6月第1版

1989年6月第1次印刷

责任编辑: 冬 风 禾 果 责任校对: 王 莉
封面设计: 秀 中

印数: 1—5,864

ISBN 7-5381-0547-6/B·10 定价: 3.50元

前 言

怎样生活，怎样克服个人种种的社会难题，应被看做是一门艺术，而且是我们生活中根本的艺术。当你以美的意识来环顾四周反思自我的时候，你对生活方式的选择，将成为一种生活尺度或表征。这种人格尺度或表征会时刻体现着你的行为和内在的文明进程。因此，造就成功的、美好的、充满韵律的人生，靠的是你对人格内在潜力的唤醒；靠的是你的心智和信念；靠的是你的灵感。

青年社会生活心理学，说到底就是帮助我们如何能够有效地进行生存的一种工具——它能帮助我们正确地认识人与自然、人与人、人与自我这三种关系。为此，是我们每个青年必须学习和掌握的基本生活知识。

我们向你推出这本《青年社会生活心理问答》就是帮助你以卓越的心智去克服种种社会难题，跨越各种心理危机，逐步培养塑造良好的自我心像，来开创美好的、成功的生活。

本书所讲述的青年社会生活心理问题，都是青年社会生活中一些基本的、重要的，然而又是容易被人忽略不易弄清的生活问题。

为了便于青年同志们理解和接受，写作时尽可能摆脱传统的心理学体系及其论述模式，而是根据青年生活中迫切需要得到解决的实际问题，综合心理学和其它有关学科的知识，以较为灵活的问答方式来撰写的。本书的写作要求，不只是让青年如何了解有关心理学方面的知识，更主要的还在于

前 言

力求使青年朋友们能够将这些心理学的知识应用于青年生活的实际。当然，作者这种初衷和愿望能否得以实现，只能让青年朋友们在生活中去实践和验证了。

王曙光

1988年4月

一、塑造良好的自我心像

——人格及自我概念问题解答 1

1. 学会生存为什么说是我们社会生活的基本课题? 2
2. 为什么说美好人生不能缺少社会生活心理知识? 4
3. 为什么说良好的自我心像是美好人生的起点? 9
4. 怎样了解自我心像? 13
5. 不良的自我心像都有哪些特征? 15
6. 不良自我心像的成因是什么? 19
7. 推进良好的自我心像都有哪些步骤? 24

二、成功特性的自我整合

——成功心理问题解答 33

8. 为什么说目标能引导你成功? 34
9. 把握自己行动目标有些什么步骤? 37
10. 什么是你所追求的成功? 41
11. 为什么说了解自己的优点是选择成功生活的重要砝码? 怎样了解自己的优点? 44
12. 怎样总结过去成功的经验? 50

目 录

13. 你是否知道价值观对自己成功的重
要影响?54
14. 成功的生活要注重的心理原则是什
么?58
15. 为什么说只有成功的自信心才能有
成功的生活?61
16. 如何培养自信心?64
17. 成功者都具有哪些共同品质?66
- 三、创造就是开发你的潜能
——创造心理问题解答69
18. 什么是创造性才能?70
19. 影响创造思维发挥的主观因素是
什么?71
20. 创造性思维过程有哪几个阶段?74
21. 潜意识对创造性思维都有哪些作用?75
22. 如何学会运用潜意识的作用?76
23. 怎样自觉地进行创造性思考?77
24. 怎样选择最佳设想?79
25. 怎样使有价值的设想变为行动?82
26. 应该从哪些方面来评估自己的潜
能?85
27. 心理学是从哪些方面来研究激发潜

目 录

能问题的？	86
28. 激发潜能主要都有哪些方法？	90
四、爱与被爱，两性组成的世界	
——爱情心理问题解答	95
29. 什么是你所理解的爱？	96
30. 什么是你所理解的互爱？	98
31. 怎样看待婚姻的“最佳年龄差”？	100
32. 你是否知道幸福婚姻生活应具备哪 些要素？	102
33. 怎样以心理沟通技巧来调适夫妻关 系？	105
34. 哪些个人心理特质有利于促进夫妻 感情？	110
35. 什么样的“吵架”有利于解决夫妻 矛盾？	113
36. 不同性格的夫妻如何相处？	115
37. 将性与性爱相混淆为什么会造成性 心理的困惑？	118
五、我知道你在想什么	
——社交心理问题解答	121
38. 什么是社交心理学？	122
39. 怎样从容貌、体态来了解对方？	123

目 录

40. 怎样从对方的行为中来分辨其性格的优势特征?	126
41. 如何从日常生活中了解一个人的性格?	129
42. 从哪些方面可以察觉对方隐蔽的情绪和想法?	131
43. 对方的装束打扮能够告诉你些什么?	134
44. 交往中怎样以小见大?	136
45. 如果让对方画一幅人物画你能看出些什么?	139
46. 交往中怎样才能使人接纳你喜欢你?	141
47. 社交谈话中应切忌的问题?	144
48. 怎样才能与共事者保持良好关系?	146
49. 怎样跨越“代沟”的心理屏障?	147
50. 什么是心理沟通分析理论?	149
51. 什么是沟通分析的P—A—C理论?	150
六、语言的力量, 说话的艺术	
——语言沟通心理问题解答	158
52. 你是否利用过录音机来了解过自己	

目 录

的讲话?	159
53. 怎样使你的声音充满活力?	161
54. 怎样使自己的说话更生动?	162
55. 交谈中最易使对方感到不快的是什 么?	164
56. 沟通有效的语言应注意些什么?	165
57. 怎样把握谈话的主动?	166
58. 怎样说话才更容易使对方接受?	168
59. 怎样诱导对方主动表白自己的内 心?	171
60. 当遇到别人批评和反对你时该怎么 办?	175
61. 怎样使对方放弃与你唱反调的打 算?	177
62. 如何使对方感到自己的说 法不妥?	179
63. 如何制止对方的辩解?	181
64. 夫妻间的语言互动有哪些基本要 议?	182
七、你是一个适应者吗? ——适应心理问题解答	189
65. 什么是适应行为?	190

目 录

66. 你为什么有时会感到有心理压力?	193
67. 心理压力会引发哪些不良情绪反 应?	195
68. 是否存在有意义的心理压力?	197
69. 怎样知道自己对压力的负荷是否超 载?	198
70. 人的适应性反应有哪几种方式?	201
71. 吸烟可以减轻压力感吗?	206
72. 怎样借助于工作和劳动来帮助自己 适应?	207
73. 如何以爱的力量帮助自己适应?	211
74. 为什么说娱乐也是提高适应力的重 要方式?	215
75. 你是否能算一个正常的适应者呢?	217
76. 心理适应不良都表现在哪些方面?	220
77. 克服不良适应行为应从哪些方面做 起?	221
八、超越个人心理危机	
——不良心理问题解答	225
78. 如何克服失落感?	226
79. 怎样消除嫉妒心理?	231
80. 当你产生了寂寞和孤独的时候怎么	

目 录

办?	234
81. 解除心理紧张和焦虑感有哪些方法?	239
82. 怎样克服自卑感?	248
83. 有了罪恶感自己该怎么办?	253
84. 如何使自己从悲痛中走出来?	256
85. 有哪些方法可以减缓和消除你的烦恼心情?	261
86. 改善睡眠应注意哪些心理作用?	270
87. 如何克服对立情绪?	275
88. 怎样改变自己的强迫行为?	281
89. 怎样用精神神经免疫法战胜病魔?	283

一、塑造良好的自我心像

——人格及自我概念问题解答

在我们每个青年面前，不可避免地会有各种各样的个人生活难题。对此，我们企图寻觅到一种能够支持自己终身和牢固不变的现成答案是不可能的。一切都将取决于我们的学习，取决于我们以良好的自我心像去面对现实这种积极、热忱的态度。

生存就是一个自我改造的过程，我们只有具备了这样的品格，才能使我们在社会生活的各个方面表现出和谐、美感、智慧和力量。

1. 学会生存为什么说是我们社会生活的基本课题？

青年期在社会生活中所遇到的人生课题是多方面的，例如升学、婚恋、职业生活、家庭、人际关系、经济收入、身体健康，以及社会生活心理方面的社会赞许、角色承担、认同感、成就感、自我确立、心理挫折和压力的排解等等。然而所有这些方面都可以归纳为一个最基本的课题，即如何懂得学会生存。

从广泛的意义上讲，我们的教育、科技、文化也正是为了帮助人类解决生存问题。人们正是通过学习利用这种手段和生存方式来有效地协调人与自然、人与人及人的个体与自我之间的复杂关系。然而就我们每个青年来讲，这里所说的学会生存主要是就社会生活这个侧面而言的。是有关我们每个青年如何运用社会生活心理学的知识，帮助自己在社会生活的各个方面走向成功之路的基本课题。

实际上，正是由于并非我们每个青年在独立进入社会生活的时候都能自觉的、理智的和合理的选择自己的行为方式，能够恰当地处理自己与周围世界的关系，以及更有充分信心去克服一个个生活中的难题。因此，当你一旦剪断自己与父母在心理上相连接的“脐带”，独自走向社会的时候，你便会意识到，自己以往所受的教育，上代人所留下来的那些经验，已远远不能满足社会生活提出来的新要求，解决不了眼前的生活给自己出的种种难题。

不仅如此，由于青年人往往对于未来的社会生活抱有种种个人理解，对在现实生活中的命运怀着质朴和富有理想色彩的愿望，因而很容易忽略那些基本的，然而却是极为重

要的生存法则。如果不能把这种法则看作是一门生存的艺术，那么就如同你虽然为自己未来的发展确立了价值取向，却并没有同时确立一种实现这种价值目标的途径和手段一样，这必然会使你更多地陷入社会生活心理的挫折之中。

一些青年正是这样，当他们独立地进入社会生活不久，便开始逐渐地对一些看起来似乎平常而又普通的简单现象感到困惑；随着生活的进程，越来越多意想不到的问题相继出现，因而顿时感到手足无措，心烦意乱。有时会在一些普通的生活事件面前举棋不定，犹豫徘徊，不知该怎样去应付。而面对越来越多的信息和种种社会潮流，有时竟觉得头脑发懵，无从辨析。

或许有一天你会突然发现，一股股席卷而来的潮流把自己变得面目全非，那些古怪的时装淹没了个性。面随着每一次“热”退潮，都给自己留下了一大堆自己一看就心烦的“废物”。尽管四处收罗来的书刊一本也没有读完，却象患了强迫症似的见了书就买。虽然自己早已把兴趣转向经商，可在满是灰尘的书架上还要摆上几本时髦的书籍，而墙上那把几乎快忘记了的吉它和七零八落扔在角落里的钓鱼竿、球拍、旱冰鞋都好象在莫名其妙地注视着自己。也不知道从什么时候起在同事的目光里感到几分嘲笑和嫌弃自己的意味，直到恋爱失败才知道自己是个借助于烟酒嗜好来赶走无聊时光的人。终于有一天感到，再也不会象小时候那样设法躲过妈妈的呼唤，而希望更多地与小朋友们一道玩耍，而今却是如此地希望能在梦中去实现自己的宿愿和幻想。

自我心像模糊了，陌生了，有时竟为迷茫的自己心碎。叹息时每每总是会问人生究竟是什么？怎样生活才有意义，什么自己追求的目标和成功，怎样才能发展成为期待中的

自我？

没有烦恼的人生是不存在的，尤其是对处于青年期的朋友来说，有许许多多的生活课题需要你进行解答。也许你在读这本书之前会认为自己一切都很顺利，没有什么问题使自己烦恼。如果真是这样，请你翻一下本书，看看是否所有的问题你都能给予圆满解答；再想想自己是否当真没有不顺心和苦恼的事情。如果不是这样的话，那么你也和其他所有的青年一样，都要面临怎样学会生存这个基本的人生课题。

当然，与青年人丰富的生活相比，我们在这里所涉及到的内容非常有限，而且用这样一个小册子来谈及这样一个大的课题无疑也显得单薄了些。不过在这里与其说是把社会生活心理学的理论知识和实际经验告诉给你，还不如说是将这门学科对人类生存的领悟、生存艺术和方法介绍给大家，使你能够在了解这些问题的同时，懂得心理科学对于我们的生存和对于成功生活的追求的重要价值和实际价值。懂得我们对社会生活心理各方面问题的探究和解答，正是我们学会生存的一个重要方面。只有当我们从心理学和其他相关学科的方法和道理上懂得了学会生存的内在机理，我们才可能真正去驾驭生活，解决我们社会生活中的种种难题。

2. 为什么说美好人生不能缺少 社会生活心理知识？

社会生活心理学是一个极为广泛的概念。只要是用于研究人们的社会行为和帮助人们更有效、更美好地去生活的一切心理科学都包括在内。主要的有心理学、社会心理学、临床心理学、变态心理学、人格心理学和跨文化心理学以及精神病学等。这些方面的心理学知识应用于我们青年的实际生

活，也就成为我们所讲的青年社会生活心理学。而在这个领域中又可以按青年社会生活的各种问题分为若干个方面，如青年的成功心理、创造心理、沟通心理、婚恋心理以及变态心理等等，因而是一门综合性较强，实用性广泛的应用心理学。目前在美国、法国、联邦德国和加拿大等国家，都有一套几十卷本的用于指导本国青年社会生活的心理学丛书。而在美国却有好几十种，并且一直为广大青年所欢迎。

为什么我们在现代生活中会越来越重视有着广泛实用价值的社会生活心理学呢？为什么这门学科知识与我们每个青年的生存力和美好人生联系得如此紧密呢？我们想，这正是我们将以整本书来作回答的根本问题。我们写这本书就是考虑到青年在这个根本问题中所包含着的种种需要，这些需要既是推动这门学科从实验室里走出来而变为大多数人的智慧和才能的动力，也是这门有待于不断成长的年轻学科的肥沃土地。了解一下青年的这些需要，我们也就明白了有价值的人生不能缺少社会生活心理学知识修养这个道理。

（一）我们渴望了解自己。一个人怎样去想，也就会怎样去行动。可是我们为什么会这样去想？为什么会成为这样的人呢？这既是心理学家感兴趣的问题，又是我们每个青年关心的问题。

可以说，每一个青年都希望自己在各方面都成为最好的，希望按照自己的愿望所建立起来的自我心像，不仅自己满意，也能得到别人的认同、赞许和接纳。能够使这种自我体现出人格应具有的魅力、美感、创造力和和谐的韵律。而事实并非全然如此。人们说青年人的苦恼最多，其实多就多在对待自己的问题上。期待中的自我心像怎样才能达到，而目前的自我又是什么？不良的、有瑕疵的自我心像是怎样形

成的？能否改变？又怎样改变？而推进和丰富自我心像的优秀特质又应该做些什么样的努力，总之，自己追求的人生首先是取决于自己成为什么样的人。而这样的人又是怎样才能塑造出来，这些正是社会生活心理学首先要帮助青年解决的问题。

（二）我们渴望成功。青年期是对成功、生活要求最强烈的时期。希望自己能在社会生活的各个方面有胜任感，能够成功地解决人生中一个又一个难题。然而，从许多青年人的眼光来看，成功太不容易了。他们在许多方面的追求并不是想象中那样会自然地夺取成功的桂冠。尽管也做出了实实在在的努力，却不能达到自己预期的目标。

因为我们绝大多数青年人在过去并没有接受成功心理学方面的训练，不知道对成功生活的追求不单单是靠自己的理想、勇气和意志，还要靠引导自己走向成功生活的方法。如果我们缺少这样的方法和艺术，我们的追求就有可能盲目的，遭受挫折和失败的概率就会大得多，就会使我们追求成功的行为变为使自己不断遭受失败的行动。

（三）我们渴望有创造性的人生。创造是我们人格的本质力量和最有意义的方面。我们崇尚那些对人类有巨大贡献和有重大创造发明的人。我们每一个青年也希望能够通过创造来体现自己美好、闪光的人生。可是你是否会这样想，能够有所创造是自己的愿望，但恐怕这样的好事轮不到自己的头上，除非有一天我能碰巧遇上类似牛顿那样苹果落地而引起创造联想的事，否则不要去想那种超越自身能力的事。

这种消极态度其实并不是人类固有的，相反，在人类身上看到最多的还是这种无休止的探索性愿望和创造自己生存环境的顽强精神。事实上与其说是你对创造行为抱有怀疑和