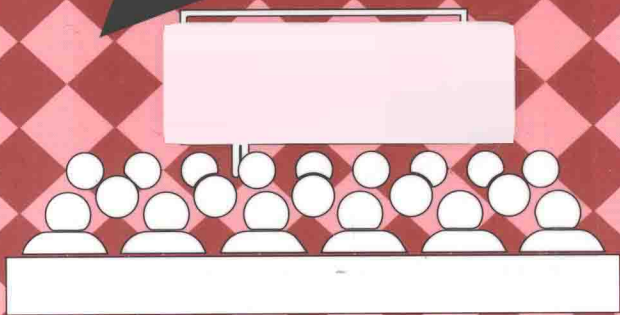


高兴宇 编著

\*\*\*  
励志  
金宝典  
\*\*\*

# 每周一节 心理课



365天，每周学习一节心理定律课

人心，也许是世上最难琢磨的事物之一，唯有化解心中的困惑，才能战胜自我，知己知彼，让生活充满阳光。而要做到这一切，就要学习心理学，掌握心理学。

中州古籍出版社

励志1001例读古书

人生十一年 人生十一年 人生十一年

高兴宇 编著

\*\*\*  
励志  
金宝典  
\*\*\*

# 每周一节 心理课



中州古籍出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

每周一节心理课 / 高兴宇编著. — 郑州: 中州古籍出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5348-4358-7

I. ①每… II. ①高… III. ①心理学—通俗读物  
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 166310 号

出版社: 中州古籍出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 邮政编码: 450002)

发行单位: 新华书店

承印单位: 北京柏玉景印刷制品有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16 印 张: 12

字 数: 152 千字

版 次: 2014 年 7 月第 1 版

印 次: 2014 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 28.80 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换。

## 前 言

人心如秤、人心如镜、人心如面、人心所向、人心无尽、人心唯危、人心不古、人心莫测、人心叵测、人心隔肚皮、人心齐泰山移、人心不足蛇吞象……关于人心的成语很多。不只是关于人心的成语很多,关于人心的话题更多。如果去繁就简,浓缩一下,那么关于人之心理的话题也就是两个。在谈这两个话题之前,我们先看两则故事。

有一个盲人、一个聋子和两个耳聪目明的健全人来到悬崖峭壁间的铁索桥上,一一过桥到对岸。结果,盲人、聋子和其中一个耳聪目明的健全人过了桥,而另一个耳聪目明的健全人则跌下铁索桥,丧了命。为什么出现这种结局?原来盲人、聋子意识不到过桥的凶险或者感觉意识不强烈,所以两个人平静地过了桥。那两个耳聪目明的健全人都意识到了过桥的凶险,其中一个能够控制自己内心的不安,安全地过了桥;而另一个人虽然有健全的四肢,但心理素质不强,严重的恐慌导致他双腿直打哆嗦,结果控制不了身体平衡,跌下了铁索桥。

在《水浒传》中,北宋抗辽大将杨业之后青面兽杨志担任殿帅府的一个六品制使。殿帅府安排十位制使,各自押送一船花石纲,却只有杨志一船突遇风浪,不得不弃船登岸。倒霉的杨志徒步回到东京,花了数百两银子请名匠雕刻出一对绝妙的镂空玉石花瓶,打算以此行贿太尉高俅,求得免罪。不曾想,高俅恰遇义子高衙内挨揍而心中火起,面对杨志的到来,丝毫不给木讷寡言、不善交际的杨志一点薄面,当场摔碎花瓶,将其收监下狱。要不是与杨志交厚的王制使,把杨志存在旅店里的银子使了个精光,杨志或许难逃一死。杨志之所以祸不单行,是因为杨志不知道当时高俅的内心状况。如果拜见高俅时恰逢其内心喜悦,说不定杨志不送花瓶也能免罪,但杨志的运气不好。

从上述两则故事,我们得知,人在世上,与心理相关的就两件事:一是认识己心、战胜自己;二是知彼内心、因彼制宜。认识了自己内心的弱点,战胜了自己,就不会在过铁索桥时跌下桥;知彼内心,选择高俅欢喜时去送花瓶,也就不会获罪入狱。

人生征途上,许多人走得踉踉跄跄,并不是因为身体有残、能力欠缺、学识不足,更多的时候是心理潜意识在作祟,是它让人们在碰到棘手的事情时,条件反射般地人为夸大困难的程度,由此产生了畏惧情绪。打垮失败者的,往往不是所谓的艰难险阻,而恰恰是失败者自己。

一个正常的人,对自己的形象、品德、才能,以及过去和现状,总会有一定的认识。然而有些人容易看到自己的优点和长处,却看不到自己的缺点和错误;有些人看到自己很多问题,却看不到自己的主要问题;也有些人看到自己的弱点和不足,却看不到自己的一点长处。有相当一部分人由于不能正确认识自己,经受一点点挫折、打击,就悲观、失望、苦恼、抱怨、彷徨,终日在唉声叹气、无所作为之中虚度光阴。不能认识自己以及不能战胜自己,成了他们的致命之伤。

在希腊帕尔纳索斯山南坡上的神殿门上面,写着这样一句话:“认识你自己。”曾经获得1939年诺贝尔文学奖的芬兰作家西兰帕有句名言:“所有的胜利,第一条件是要战胜自己。”认识己心、战胜自己,是一个基本心理话题。要获得成功,就必须正确正确认识自己,要坚信天生我材必有用,要清楚认识自己的弱点,绝对不能让自己打败自己。

再说知彼内心、因彼制宜。

古人云:“心者,行之端,审心而善恶自见;行者,心之表,观行而福祸自知。”意思是从他人的举手投足之间、生活习惯之中就可以看透其心思,了解其善恶祸福。表里不一的人再善于伪装,也不可能永远不露出破绽;心机再重的人,也不可能永远面面俱到。德国著名哲学家尼采说:“一个城府再深、再老谋深算、再善于伪装的人,也会随着习惯而显露出其内心的世界。”确实,一个人的行为举止、言谈习惯、穿着打扮、兴趣爱好,甚至是饮食习惯都会泄露其内心的秘密,而读懂这些秘密,既可防止自己受骗上当,还

能帮助自己做对事情,做好事情。

不管你有多么广博的学识、多么流利的口才,或者多么缜密的心思,如果无法读懂对方的心理,那么就有可能功亏一篑,最终做不好事情。要想在这个竞争无处不在的社会上拥有一席之地,就必须学会读懂人心,并且因彼制宜。它不仅是处世的基础,更是我们做好事情的保障。

人心是一本厚厚的书,这个厚度,比山高,比海深。任何一个人都不可能将它全部读完,不过读一页受益一页,读一页就能领悟很多页。各位读者,我们就从这里开始吧。

## 目 录

|      |                      |    |
|------|----------------------|----|
| 第1节  | 盗窃机会的“贼”             |    |
|      | ——克服优柔寡断 .....       | 1  |
| 第2节  | 糟糕的“顾问”              |    |
|      | ——愤怒情绪要不得 .....      | 5  |
| 第3节  | 冲出热情之围               |    |
|      | ——拥有不懈毅力需要战胜两点 ..... | 8  |
| 第4节  | 丑小鸭应该微笑              |    |
|      | ——以微笑对待人生 .....      | 11 |
| 第5节  | 最具潜力的人性资源            |    |
|      | ——让新的热情涌遍全身 .....    | 13 |
| 第6节  | 一场飓风的启迪              |    |
|      | ——要相信自己 .....        | 16 |
| 第7节  | 缺陷能救人                |    |
|      | ——心灵的历练 .....        | 18 |
| 第8节  | 铅笔哲学                 |    |
|      | ——倒计时人生 .....        | 21 |
| 第9节  | 处长是谁                 |    |
|      | ——学会察言观色 .....       | 23 |
| 第10节 | 摸准心理                 |    |
|      | ——学会对症下药 .....       | 28 |
| 第11节 | 爱经不起考验               |    |
|      | ——清水变成了浑水 .....      | 31 |

|        |                     |    |
|--------|---------------------|----|
| 第 12 节 | 第一夫人的亲和力            |    |
|        | ——巨大的人生财富 .....     | 34 |
| 第 13 节 | 善与恶                 |    |
|        | ——内心深处的鏖战 .....     | 36 |
| 第 14 节 | 冲出困惑                |    |
|        | ——有三件事要做 .....      | 39 |
| 第 15 节 | 个性的视觉               |    |
|        | ——要有鲜明美好的个性 .....   | 42 |
| 第 16 节 | 古庙机遇                |    |
|        | ——内心的定海神针 .....     | 45 |
| 第 17 节 | 交际的薄冰区              |    |
|        | ——处理好自尊问题 .....     | 48 |
| 第 18 节 | 冠军生存法则              |    |
|        | ——艰难困苦的益处 .....     | 54 |
| 第 19 节 | 竞选市长                |    |
|        | ——永不服输的性格 .....     | 57 |
| 第 20 节 | 你是谁                 |    |
|        | ——改变坏习惯 .....       | 59 |
| 第 21 节 | 郭晶晶与雪莲              |    |
|        | ——3000 米雪线的冷酷 ..... | 61 |
| 第 22 节 | 真是想不到               |    |
|        | ——先付出你的爱 .....      | 64 |
| 第 23 节 | 海啸与责任               |    |
|        | ——告诫马马虎虎的人 .....    | 67 |
| 第 24 节 | 好奇心的双刃性             |    |
|        | ——摸着石头过河 .....      | 69 |
| 第 25 节 | 活力秘笈                |    |
|        | ——不断发现好事 .....      | 75 |

|        |                     |     |
|--------|---------------------|-----|
| 第 26 节 | 回形针关爱               |     |
|        | ——让世界充满爱 .....      | 78  |
| 第 27 节 | 影响整座城市              |     |
|        | ——人际热传递 .....       | 81  |
| 第 28 节 | 几次赞美抵消一次贬低          |     |
|        | ——需要中肯的批评 .....     | 85  |
| 第 29 节 | 太平天国镜鉴              |     |
|        | ——分析一下心理优点和弱点 ..... | 88  |
| 第 30 节 | 人际吸引力               |     |
|        | ——心理相吸与排斥 .....     | 95  |
| 第 31 节 | 谋杀秦始皇               |     |
|        | ——方士们的软刀子 .....     | 97  |
| 第 32 节 | 人际蓄势说               |     |
|        | ——打动人心的诀窍 .....     | 101 |
| 第 33 节 | 20 世纪的三大教训          |     |
|        | ——冲一冲凉水澡 .....      | 106 |
| 第 34 节 | 解释“解释”              |     |
|        | ——自圆其说心理 .....      | 108 |
| 第 35 节 | 思维定式能杀人             |     |
|        | ——心理上的怪东西 .....     | 110 |
| 第 36 节 | 深爱的弊端               |     |
|        | ——心理的限度 .....       | 113 |
| 第 37 节 | 学尧舜禹                |     |
|        | ——英雄雕像的影响 .....     | 117 |
| 第 38 节 | 奇树下的对话              |     |
|        | ——不要在自卑中萎缩 .....    | 119 |
| 第 39 节 | 最危险的态度              |     |
|        | ——不要轻视任何人 .....     | 123 |

|      |                    |     |
|------|--------------------|-----|
| 第40节 | 养蜂者说               |     |
|      | ——卖盐的老婆喝淡汤 .....   | 127 |
| 第41节 | 心药八种               |     |
|      | ——心病还须心药医 .....    | 130 |
| 第42节 | 过好美色关              |     |
|      | ——闯过心理的难关 .....    | 134 |
| 第43节 | 巴勒斯坦的两个湖           |     |
|      | ——情绪宣泄的艺术 .....    | 139 |
| 第44节 | 戴铎的密信              |     |
|      | ——如何才能看透人性 .....   | 145 |
| 第45节 | 当人失意时              |     |
|      | ——忍受住人情冷暖的打击 ..... | 149 |
| 第46节 | 王应的见解              |     |
|      | ——心理能量守恒定律 .....   | 153 |
| 第47节 | 一分钟处世              |     |
|      | ——默数六十下 .....      | 156 |
| 第48节 | 吴起的遭遇              |     |
|      | ——说说受批评多 .....     | 159 |
| 第49节 | 凸镜与凹镜              |     |
|      | ——成为自己命运的建筑师 ..... | 165 |
| 第50节 | 平凡的感动              |     |
|      | ——人心的微妙 .....      | 168 |
| 第51节 | 冲出迷惘               |     |
|      | ——大踏步快乐前进 .....    | 172 |
| 第52节 | 命随个性改              |     |
|      | ——种瓜得瓜,种豆得豆 .....  | 176 |

## 第1节

# 盗窃机会的“贼”

——克服优柔寡断

小瑛30多岁了，还没成家。周围的人，尤其是她的亲戚和邻居，经常问她为什么还不结婚。这倒无所谓，可当寂寞来袭，小瑛偶尔发发脾气时，别人就会说她是欲求不满而心理变态。在冷言冷语下，小瑛突然觉得自己的心理真的有毛病了，于是就去看心理医生。

心理医生对她说：“你之所以弄成现在这个样子，是因为若干年间你招来一个“贼”，这个“贼”把你害苦了。”

惊闻此语，小瑛一头雾水，目瞪口呆！在心理医生的提示下，小瑛讲述了一些她的情况。

十年来，给小瑛介绍对象的人络绎不绝。有时一天内会介绍两个。“上午的A青年不错，就和A谈吧。可仔细一想，下午的B小伙也很好。要不，我再考虑考虑、合计合计吧。”就这样，小瑛为主攻A还是主攻B而苦恼万分。如此一来，小瑛不论对A还是对B都激情不够，两人便舍她而去。

同学一个接一个地结婚，父母一遍又一遍地催促，这让小瑛时时心急如焚。有一年，她想主动去追求同事C，可是爱在心里口难开。小瑛只好把这份心思默默地藏在内心深处，到了晚上，小瑛辗转难眠，不免轻轻叹息，可她始终没这个勇气。不久，C同事有了恋人，恋人当然不是小瑛。

不仅是恋爱婚姻，其他事情，小瑛也常常彷徨犹豫。她要买一件衣服，一定要把全城的商场都跑遍。走进一个商店，小瑛会从这个柜台跑到那个柜台，会从这一层跑到那一层。她想买一种衣服，既能在夏天穿，又能在冬天用；既能适用于爬山，又能适用于海边；既可用作工作装，又可用于休假时。可这样的衣服到哪去买呢？拿起一件衣服，小瑛会向售货员提问各种问题，有时问了一遍又一遍，弄得售货员十分厌烦。“再便宜一点就好了。”“有没有更好的呢？”就在她思来想去时，那件刚刚相中的衣服已被别人买走，于是她陷入了更加后悔的心理之中。好不容易买到一件衣物，她又怀疑是否真的货真价实，于是她带回去征求朋友、家人的意见，然后再回店中调换。无论买什么商品，她总要调换两三次，最后往往还是感到不满意。

不光买东西，就连写信，小瑛也常犹豫不决。她写信的时候，如果不到最后一分钟，就决不肯封起来，因为她总担心还有什么要改动。她常常在信封好了，邮票贴好了，正准备投入邮筒之时，又把信封拆开，再去斟酌信中的语句。最令人忧心的是有一次她给别人写了一封信，然后又打电话去，叫人家把那封信原封不动地立刻退回，搞得那位朋友对小瑛胡思乱想，不知所从，结果从此以后，这位朋友与她关系变得不冷不热。

小瑛讲了一个多小时，心理医生认真地倾听。

最后，心理医生拿出一本书，对她说：“它对你非常有益，会指导你的一生。我打算把它卖给你，你想买吗？”小瑛瞪大了眼睛，迟迟不表态。心理医生又重复一句：“你想买这本书吗？”此时，小瑛吞吞吐吐地说：“其实，我不知道买这本书好不好。”心理医生说：“最起码，你应该看看这本书的名字。”

小瑛拿过书一看，封面上有 11 个大字：“优柔寡断是盗窃机会的‘贼’”。

这位对人性有着透彻悟解的心理医生站起身来，向小瑛严肃说道：“我决定向你讲一些你不喜欢听的话，但这些话可能对你很有帮助。其

实，这本书也就五六元，卖给你，我是赚不到钱的。我现在生气，不是因为你不买书，而是因为你太优柔寡断，你已经到了即将病态的程度。你一进门，你的眼光就告诉我你没有自信，你已经被优柔寡断击倒了。现在我告诉你为什么会一再失败，那是因为你招来一个“贼”，这个“贼”就是优柔寡断，它盗取了你一次又一次的宝贵机会，严重影响了你的前程和利益。你原本早该与有情人成为眷属，可优柔寡断这个“贼”把许多机会给一一吃掉了；你原本该好好地学习和工作，可优柔寡断这个“贼”把你许许多多宝贵的时间浪费在商品的左挑右选上；你原本拥有很多的朋友，可写封信你也犹豫，因为此“贼”的缘故，朋友看不起你。”

心理医生继续说道：“其实偶尔失败一两次，受点儿损失也没有什么关系。即使衣服稍贵一些，你也应该快买，因为你比别人早穿上你所喜欢的衣服，这种快感是十分美妙的。如果你面临的是哈姆雷特式的‘是生还是死’之类的重大痛苦，你就是犹豫再三也是能够理解的。可你凡事犹豫，这不能不让我气愤！我的批评结束了，这些话也许狠狠地伤害了你，但顽疾需猛药，希望我的话能够扶你一把。你要切记：犹豫不决、优柔寡断是一个阴险的贼。如果这个贼频频出手，而本人又没警醒，那么这个人就是世间最可怜的人了。在它还没有窃取你一生的机会之前，你一定要早发现，早把它赶走。如果没有果断决定的能力，那么你的一生，就像大海中的一叶孤舟，随波漂荡，而永远不能到达成功彼岸。”

听完这番推心置腹、饱含哲理的话，小瑛呆坐在椅子上，眼睛充满了惊讶。几分钟后，小瑛起身向心理医生鞠躬致谢，诚恳表示接受他的忠告。

一年后，这位去掉了优柔寡断的美丽姑娘名花有主。另外，她自己新开了一家公司，经营不错。

优柔寡断的主要表现是：在各种动机之间、在不同的目的以及不同的手段之间摇摆不定，迟迟做不出取舍，总是怀疑自己所做出的决定的正确性，担心这种决定会给自己带来不利的后果，因此即使做出一些决

定，也不能坚决执行。优柔寡断者即使知道取舍孰轻孰重，知道鱼和熊掌不可兼得，也为如何选择而痛苦。当机遇来临时，优柔寡断者犹豫彷徨，丧失机会，这样一来丢掉了发展的大好机会。机不可失，时不再来，在机遇面前优柔寡断，可悲可叹。

优柔寡断常常给学习和生活带来消极影响。如果你有优柔寡断者的倾向，记住：一定要放弃犹豫，当断立断，抓住时机，施展才能，实现自己的宏图大志。自古成就大事者，莫不如此。反之，优柔寡断者，到头来都是自取其害，遗恨终生。

怎样克服这种遇事拿不定主意、优柔寡断的毛病呢？

首先要当机立断，决定取舍，不要追求尽善尽美。“金无足赤，人无完人”，只要不违背大原则，就可以决定取舍。其次，要有胆有识，一个人的知识经验越丰富，其决策水平就越高，反之则越低。如果还拿不定主意，就要跟着第六感觉走，不管成功或失败都不用后悔，至少你努力过！不要有太多顾虑，即使错了，也是对你的一次帮助，怕什么？没什么大不了的！没有失败，哪来成功！即使错了，也不必懊恼，人生就是对对错错，何况有许多事，回头看来，对错已经无所谓了。

人的精力是有限的，放弃优柔寡断，你会收获更多。

## 第2节

# 糟糕的“顾问”

——愤怒情绪要不得

当尊严被凌辱，当权益被践踏，当信仰被玷污，当家园被侵占……怎么办？

话说某个人在初涉社会的时候，上天就专门送给他一个“顾问”，去解决以上这些问题。这个“顾问”不是什么专家、学者，而是人的情绪——愤怒。

有了此“顾问”指点，这个人在面对丑恶，面对污秽，面对阴险，面对鬼魅时，即刻喷出熊熊火焰，这大大伸张了正义，压制了邪恶。

从某个角度说，愤怒这个“顾问”为社会的安定有序，为此人的侠气正义立了大功。

可是，生活中的大是大非毕竟很少，更多的是一些点滴小事。而愤怒这个“顾问”，分不清事情的大与小。对大事，“顾问”要指点；对小事，“顾问”同样要比画。

现在继续说这个人。他大学毕业后，经应聘、考试，顺利地进入一家科技公司上班。刚去的时候，每每同事请客，总把他这个新人排斥在外，或许因为他花钱不够大方，或许因为他长得有些土气。总之，一种被孤立感在他心中滋生。这个时候，“顾问”开始指点他行动了。在“顾问”的教唆下，这个人开始有意识捣乱。在一次旁边无人的情况下，他拿起小锤把电话机给敲坏了。他痛恨这电话机，那些同事们就是通过

这个话筒天天对他吆三喝四的。很快，同事们就发现电话机损坏了；立即，同事们就判断出是他干的；从此，同事们便有事没事地找他的碴儿。

每当同事们吹毛求疵时，愤怒这个“顾问”就安排他咒骂，引导他报复。如此“来来往往”，他与同事的关系越来越糟。

许多同事经常在老板面前说他的坏话，甚至造谣中伤他。老板开始不信，但谎言说上一百遍，再清醒的老板也会信以为真了。因此，虽然这个人工作成绩很大，但往往提升、加薪之类的好事与他无缘。并且，老板还经常莫名其妙地责备他。

面对这种不公正的待遇，“顾问”唆使这个人采取消极的态度，也就是牢骚、冷漠、怠工。

这种状况持续了一两年，老板不得不找他严肃地谈话。老板告诉他，如果再不回转，就炒他的鱿鱼。

“此处不留人，自有留人处。”“顾问”立即开始“工作”了。一怒之下的他当即卷铺盖走人。

费了好几个月的时间，这个人终于找到一份新的工作。一切从零开始，虽然工资少了点，但这个人不想再浪费青春时光。面对新的环境，他认真地工作起来。但工作领域的确是一个怒火滋生地，竞争、合作导致不少误解、谣言与矛盾。“顾问”时不时地“开展工作”，让这个失去冷静，因此导致人际关系的恶化，引来职业生涯的逆风。

这个人面朝苍天，不由地愤愤不平：“为什么人们要如此待我？”“工作简直是可恶的！”这不，愤怒这个“顾问”又开始发劲了！

对于这个实在、纯朴的青年，上天也不想让他遭到更多的坎坷，可愤怒这个“顾问”已经送给他了，想收回也无能为力了。再说，愤怒在有的时候是起积极作用的。怎么样才能让愤怒只起正作用，不起副作用？思虑良久，万能的上天想出一个好法子。可是这个好法子要想在这个人身上见效，只有这个人翻然醒悟，充分认识到愤怒泛滥和“逞一时之快”的严重后果才行。上天只好等啊等。

终于有一天，这个人明白了一个道理：自己工作、生活不如意，不

能全怪他人，要怪只能怪自己。如果自己头脑不发昏，如果火气压一压，那么很多不快的事情都没有了。唉！“顾问”啊“顾问”！你在很多情况下送给我的是羞辱。如果有100次发怒，99次是弊多利少。愤怒，你实在是一个糟糕的“顾问”！

这个人发现愤怒的本质后，继而想怎样才能控制愤怒，而不让愤怒控制自己。这个人思索良久，终于想出一个好法子，就是：当心中有了怒火时，也就是“顾问”要发作时，一定要在心中默默数数。当过了一段时间后，再行动不迟。

上天看到这个人明白了人世至理，心里高兴极了，因为这个人想出的法子，正是上天要送给他的良方。这个良方确实不凡。因为缓了缓，等了等，愤怒这个“顾问”就不见了，天地就会变宽了，理智就会占据支配地位了，灾祸也就消失得无影无踪了。

愤怒是当愿望不能实现或遭到他人不敬、贬低、威胁、疏忽时而引起的一种紧张且不愉快的情绪。愤怒有如下特点：人们在感到压力和疲惫时会变得易怒；人们极少会认识到自己发怒的真正原因；人们会因为无法得到别人得到的好处而愤怒；许多眼下的愤怒源自过去的失望、创伤或者其他的原因；愤怒会让很多事变得越来越糟。

当内心不爽时，你可能觉得自己有充分的理由怒发冲冠，或许你觉得向别人展示你的“威容”能换来尊重，但事实上，愤怒更有可能损害你的人际关系，扭曲你的判断能力，阻碍你的行事计划。坏脾气还会给你的形象带来负面影响。当有了愤怒情绪时，要学会用健康的、有建设性的方式来表达自己心中的不满。