

NEW
经典版

“认识你自己”，苏格拉底如是说。青少年朋友不要专注于对身外之物的追求，而应去改造自己的灵魂，追求真理和智慧，成为道德完善的、真正的人，而这一切，从认识你自己开始吧！

青少年一定要知道的 心理学精粹



每一个青年人都要关注这注定让人受益终生的命题：
关注灵魂；每一个青少年都一定要学习这教会我们自我完善的篇章：**心理学精粹！**

新世界出版社
NEW WORLD PRESS

NEW
经典版



青少年一定要知道的
心理与情感粹

张铁成◎编著

新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年一定要知道的心理学精粹/张铁成编著. —北京:
新世界出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5104-0599-0

I. 青 ... II. 张 ... III. 心理学-青少年读物
IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 177112 号

青少年一定要知道的心理学精粹

作 者: 张铁成

责任编辑: 梁小玲

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 230 千字 印张: 20

版次: 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0599-0

定价: 39.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



前言

心理学是一门既古老又年轻的科学。说它古老，是人类探索自己的心理现象已有两千年的历史：从公元前4世纪古希腊亚里士多德的《论灵魂》开始，心理学一直是包括在哲学之中；说它年轻，因为它是19世纪中叶才开始从哲学中分出来，成为一门独立的科学，它只有百年来的历史。因此，德国著名的心理学家艾宾浩斯曾说：“心理学的诞生是以德国心理学家、科学心理学的创始人冯特于1879年在德国莱比锡创立的第一个心理实验室为标志的。”

五十年前，毛泽东对青少年朋友们语重心长地说：“世界是你们的，也是我们的，但归根结底是你们的，你们青年人朝气蓬勃，正在兴旺时期，好像早晨八九点钟的太阳，希望寄托在你们身上。”

五十年后，作为新成长起来的这一代青少年朋友们，可以说我们是祖国的未来，民族的希望，是优秀传统文化的继承者，是先进文化的运用者，是具有中国特色社会主义现代化建设事业的开拓者，在我们青少年朋友们背后凝聚着一双双殷切期盼的目光。

诚然，我们都清楚，“腹有诗书气自华”，多读书，是加深自身修养的最好的途径。多参加社会实践，也是增加阅历加深修养的好办法。多和有修养的人接触，正所谓“人在虎豹丛中健”、“三人行必有我师”。

这些其实都是心理学的应有之意。如果我们青少年朋友们能够在成长的过程中，有意识地去了解一些心理学方面的知识，将会对自己的成长大有裨益，这样做至少有以下几点好处：

1. “有人的地方就有心理”

人的心理是有规律的，企业管理、思想政治教育、人员选拔、安全生产、人际关系等都需要了解人的心理。





2. 有助于加强自我修养

科学地理解心理现象，能使人正确地评价自己个性品质，进而正确而自觉地去努力发展积极的品质，克服消极的心理。

3. 解决工作、学习和生活中碰到的心理难题和困惑

学了心理学，能很好地进行自我分析和自我调节，不至于陷入心理困惑之中而不能自拔。

4. 学习心理学，能开阔人的视野

尤其是从事文学、哲学、美学、医学等学科的人们，再学一些心理学知识，能丰富人的思想和观点。

5. 实现自我价值

能把自己所学的一些心理学知识奉献于社会，服务于人民，这是一件很有意义的事。

青少年朋友们应当具有良好的适应能力。无论现实环境有什么变化，都要能够适应。心理健康并非是超人的非凡状态，一个人的心理健康也不一定在每一个方面都有体现。只要在生活中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界，使心理保持平衡协调，就已具备了心理健康的基本特征。

本书精选心理学的精粹，以深入浅出的文字，大量翔实的案例和故事同青少年朋友们分享，希望在与你们进行真诚的心灵碰撞的过程中，让你们能够对自己进行全方位的认识。本书分为个体心理学、情绪心理学、社会心理学、社交心理学、沟通心理学、环境心理学、生活心理学、成功心理学、认知心理学、人格心理学等十个章节。

对于所有寻求个人成功的青少年朋友来说，本书如同一位充满智慧的导师。它包含着以简洁和朴实的语言来阐述的宝贵道理，读起来轻松愉快，而又直指要害。同时，它读起来也非常有趣，因为它会让你暂停和再次思考，并且让你反思生活中的一些关键点。





这不仅是一本鼓舞人心的书，更是一本指导个人发展的书。它不是通过创造一个充满诱惑力的未来刺激你，但是它远比一个自我成长、自我发展和自我提高的蓝图更能帮助你创造一个称心如意的未来。和一般的教导人们走向成功的书不同，这本书中的任何方法，一旦加以运用，你会发现它非常有用。

通过阅读本书，可以在帮助青少年朋友们全面剖析自己的基础上，更好地控制自己的情绪；帮助青少年朋友们在对群体心理认知的基础上，更好地与人沟通更好地融入集体；帮助青少年朋友们在对心理学精粹有了较好了解的基础上，更好地进行自我引导，引导自己成为一个健康向上的人。

更重要的是，这本书能在你情绪低落的时候，成为温暖你的一碗“心灵鸡汤”；在你渴望进步的时候，成为指引你前行的“巴别塔”！

读书吧，读心理学书吧，读这本心理学精粹吧——因为，“只有心的强大，才是真正的强大”！





目 录

第一章 正确认识自己才能完善自己

——个体心理学

- ❖ 正确地评价自己 (3)
- ❖ 人最重要的是要认识自己 (6)
- ❖ 你就是一只翱翔于天空的鹰 (10)
- ❖ 了解你自己的长处 (14)
- ❖ 分析自己的弱势 (17)
- ❖ 从别人眼中找到真实的自我 (20)
- ❖ 学会接纳自己的缺点 (23)
- ❖ 认识自我，克服自卑 (27)
- ❖ 挑战自我，变自卑为自信 (30)

第二章 做自己情绪的主人

——情绪心理学

- ❖ 把情绪发泄得恰到好处 (35)
- ❖ 变压力为动力 (38)
- ❖ 转悲观为乐观 (42)
- ❖ 打破常规看逆境 (46)
- ❖ 摆脱心灵的枷锁 (50)





- ❖选择适合自己的目标 (54)
- ❖让梦想成为现实 (57)
- ❖完善成熟的自我 (60)
- ❖成功者善于控制情绪 (63)

第三章 越早了解越受益

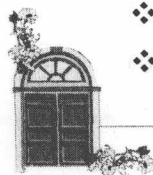
——社会心理学

- ❖理想与现实之间的距离 (69)
- ❖即使天堂也不完美 (72)
- ❖怨天尤人于事无补 (75)
- ❖差异就是公平 (78)
- ❖足迹就是你的路 (81)
- ❖改变不了环境，可以改变心境 (84)
- ❖要能够生活在荆棘之中 (87)

第四章 提高人际交往能力的定律

——社交心理学

- ❖首因效应——好的开始是成功的一半 (93)
- ❖近因效应——打一巴掌后揉一揉 (96)
- ❖晕轮效应——灿烂的光环易晃眼 (99)
- ❖刻板效应——西瓜一定要在夏天吃 (102)
- ❖设防心理——距离产生美 (105)
- ❖投射效应——他人并非如己所想 (108)
- ❖互补效应——取长补短优势互补 (111)
- ❖定式心理——经验也会成为束缚 (114)
- ❖吸引定律——没有做不到只有想不到 (117)





第五章 这样说别人才愿意听

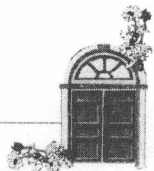
——沟通心理学

- ❖ 赞美，令人喜欢的法宝 (123)
- ❖ 交谈的“甜心”——投其所好 (127)
- ❖ 幽默是和谐氛围的催化剂 (130)
- ❖ 妙语连珠让气氛活跃起来 (133)
- ❖ 开玩笑也有规则 (137)
- ❖ 到什么山唱什么歌——说话要看场合 (141)
- ❖ 不要打破沙锅问到底——说话要讲分寸 (145)
- ❖ 善用鼓舞人心的语言力量 (148)
- ❖ 如何提高谈吐的技巧 (151)

第六章 让环境作你成长的动力

——环境心理学

- ❖ 环境的影响——营造有利于效率的环境 (157)
- ❖ 感觉剥夺定律——生活丰富多彩，思维会更加活跃 (161)
- ❖ 对比效应——不比不知道 (165)
- ❖ 投射效应——站在别人的角度想一想 (169)
- ❖ 模仿的作用——找一个学习的榜样 (172)
- ❖ 观众效应——单独做事还是和别人一起做事 (175)
- ❖ 竞争的刺激——在竞争中激发自己的能力 (178)
- ❖ 异性效应——和异性搭配做事更出色 (182)





第七章 不用再为一点得失抓狂

——生活心理学

- ❖ 引导愤怒，拒绝失控 (188)
- ❖ 适度紧张，学会减压 (191)
- ❖ 心如止水，品味孤独 (195)
- ❖ 过度孤独，我要说不 (198)
- ❖ 直面焦虑，生活美丽 (201)
- ❖ 脚踏抑郁，海阔天空 (204)
- ❖ 克服胆怯，超越自己 (208)
- ❖ 与其抱怨，不如改变 (211)
- ❖ 运筹帷幄，规划人生 (214)

第八章 挖掘自己的最大宝藏

——成功心理学

- ❖ 潜意识蕴藏着无穷的宝藏 (221)
- ❖ 如何开发利用你的潜意识 (224)
- ❖ 不要强迫你的潜意识 (227)
- ❖ 潜意识的力量 (230)
- ❖ 潜意识的非凡记忆功能 (235)
- ❖ 把潜意识应用到学习上来 (238)
- ❖ 不要自我设限 (242)





第九章 突破自我，品味人生幸福

——认知心理学

❖ 不后悔，只因我们努力过	(247)
❖ 怀旧，心理健康的双刃剑	(250)
❖ 直面错误，宽以待人	(254)
❖ 大脑也需要保养	(257)
❖ 天才，首先是注意力	(261)
❖ 积极向上，对消极说不	(265)
❖ 多点果断，少点犹豫	(270)

第十章 远离人性的阴暗面

——人格心理学

❖ 离开梦幻岛，我要长大	(275)
❖ 从依赖走向独立	(278)
❖ 不做怪习惯的奴隶	(281)
❖ 平和心态，远离暴力倾向	(284)
❖ 勿让偏执成灾	(288)
❖ 推开心窗，原来世界很美	(291)
❖ 没有谁会了不起	(294)
❖ 战胜懦弱，学会勇敢	(297)
❖ 敞开胸怀，雨霁天开	(300)
❖ 仇恨的解药——爱	(304)



第一章

正确认识自己才能完善自己 ——个体心理学





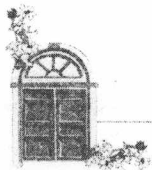
“认识你自己”。

这是自人类有史以来最难解答的一个人生哲学命题。在西方神话语言体系里，它被表述为著名的斯芬克斯之谜。

狮身人面像斯芬克斯每天都要问路过的行人一个问题：“有一种动物，早上用四条腿走路，中午用两条腿，下午用三条腿，这是个什么动物？”没有回答上的人都被狮身人面像给吃了。后来，年轻的阿狄浦斯给出了答案：这个动物就是人。听到这个答案后，斯芬克斯大吼一声，从悬崖边上跳了下去。

这个故事告诉我们，离我们最近的东西，往往是我们最难认知的。在我们每一个人的生命里，都有一个陌生人一直在默默地陪伴着我们。他每天都做着与你相同的事情，然而你却没有充分地去认识他，这个人就是你自己。

在故事中，“认识自己”给了阿狄浦斯战胜敌人，并且活下去的资本；在现实生活中，青少年们要知道：认识自己同样是完善自己，不断地提高自己的必要前提。





正确地评价自己

个体心理健康的一个重要指标是对自我的接受和认可。也就是说对自己应有一个正确的评价,不可过高也不可过低,这样才不会出现自负和自卑的心理。为自己制定出合理的追求目标,以达到成功的彼岸。一个人不能正确评价自己,就会产生心理障碍,表现出对自我的不满和排斥,从而出现“现实自我”和“理想自我”的差距。因此,我们应学会了解自我、评价自我。

自我评价是与个体认识能力发展相关的一种自我意识的表现,具体指个体对自身的思想、能力、水平等方面所作的评价。个体在童年时就开始产生了一些简单的自我评价,但那时的自我评价多是由别人的态度和反应折射到自身而产生的,缺少其内在性。自我评价的能力,会随着人的逐渐成长而逐渐地健全,而如何及时而准确地利用这项能力,将会对个人将来的发展起到关键性的作用。

自我意识对人的心理健康起着很重要的作用,它制约着人格的形成发展,在人格的优化中发挥着强大的动力功能。健全的自我意识是心理健康的重要标准,是人类自身内在的一种成功机制,在人才发展中发挥着重要作用。大学生自我意识的发展与完善,始终昭示着一条通往未来的光明大道,正如古希腊哲学家苏格拉底所说的“认识你自己”,自我意识的完善也是一个不断地进行自我认知、自我评价、自我改造、自我完善的过程,正如雕琢一件工艺品一样,真正的匠人为了心中的追求,终生不悔。

自我意识是指个体对自己已经形成的心理特点和正在发生、进行的全部心理活动的认识,以及自己与外界事物相互联系的认识,是自己对自己心理的一种意识过程,是对“我”的一种主观反映。随着独立性意向的发





展，人们会开始将对外界及外界事物与自己的关系的关注转变为对自己心理活动的关注。这样自己既是观察者，同时又是被自己观察的被观察者，自我意识被分成两个处于不同地位的部分：前者为理想的自我；后者为现实的自我。一般来说，现实的自我总是落后于理想的自我，这样一来，二者的不一致便产生了自我意识的矛盾。青年人自我意识的矛盾通常表现为两种类型：一种是过高的自我评价，另一种则是过低的自我评价。过高或过低的自我评价往往导致个体自我意识确立过程中的过分自负或过分自卑这两大心理缺陷。

第一种是过高的自我评价。这是一种与过低的自我评价相对立的自我意识状态。在这种自我评价的支配下，个体往往扩大现实的自我，形成错误的不切实际的理想的自我，并认为理想的自我可以轻易实现。这种类型的人往往盲目乐观，喜欢拿自己的长处比别人的短处，不切实际地过高估计自己的优点，看不到自己的缺点，总认为自己才高过人，曲高和寡，怀才不遇，慨叹自己生不逢时。他们喜欢卖弄小聪明，虽然没有取得什么成就，也喜欢说是自己没努力，暗示自己是聪明的，有才华的。而一旦小有成功，便自鸣得意，忘乎所以，自我膨胀，把成功完全归因于自己；而当遭到挫折时，便千方百计地寻找借口，把失败完全归咎于他人和环境条件。出现自我评价过高的青年人内在的深层次原因往往是，他们混淆了理想的自我和现实的自我，生活在一个幻想的世界中，以为自己是那个还没有被发现而得宠的白雪公主。他们以自我为中心、自以为是。凡事都只希望满足自己的欲望，要求人人为己，却置别人的需求于度外，不愿为别人作半点牺牲，不关心他人痛痒。这种人强烈希望别人尊重他，却不知道自己也得尊重别人。要求所有的人都以他为中心，恨不得让地球都围绕他的意愿转，服从于他。他们不愿从客观实际出发，不能服从他人及集体。只要集体照顾，不讲集体纪律，否则就感到委屈、受不了。总之，这些人心中充满了自我，却唯独没有他人，信奉的是人不为己，天诛地灭。这种自我中心意识对人对己都是极为不利的，因此极易遭受失败和内心冲突，产生严重的挫折感，导致心理问题的产生。

第二种是过低的自我评价。处于这种意识状态的人，在把理想的自我





与现实的自我进行比较时，对理想的自我期望较高，又无法达到，对现实的自我不满意，又无法改进。他们在心理上的一个特征就是自我排斥。由于在成长过程中，理想的自我与现实的自我的距离过大所导致的自我矛盾冲突，他们往往会产生否定自己、拒绝接纳自我的心理倾向。这类人往往降低自己的社会需求水平，对自我过分怀疑，压抑自我的积极性，并可能引发严重的挫折感和内心冲突。他们的心理体验常伴随较多的自卑感、盲目性、自信心丧失和情绪消沉、意志薄弱、孤僻、抑郁等现象，尤其是面对新的环境、挫折和重大生活事件时，常常会适应不良，甚至产生过激行为，酿成悲剧。

正确地评价自己，过低不好，过高也不好。过低的评价，容易心生自卑，缺乏信心；过高地评价自己，容易目中无人，失去朋友。

相信很多人都读到过这么一则故事：

一个夏天的午后，一只老鼠惊醒了睡梦中的狮子，愤怒的狮子本来要用巨大的爪子将老鼠拍死，可看到老鼠那副跪地求饶的可怜样子，狮子最终还是放过了它。于是，千恩万谢的老鼠向狮子许诺，将来一定会以自己的方式作出相应的报答。对此，狮子当然是一笑置之，根本就没有把老鼠的话放在心上。

不久之后，狮子在丛林中觅食的时候不慎落入猎人的罗网。它想尽各种办法来做最后的挣扎，可就是无法从罗网中逃脱。绝望的狮子只好大声吼叫起来。它的叫声引来的正是那只曾经被自己饶过一命的微不足道的老鼠。

老鼠显然没有忘记自己的诺言。它一边宽慰身陷困境的狮子，一边拼命地啃咬着编织成罗网的那些粗硬的绳子。没用多长的时间，狮子就在老鼠的帮助下摆脱了罗网，保住了性命。

曾被狮子认为是可怜的老鼠，如今却救了这只可怜的狮子。

小小的故事，包含的却是对自身的思考，对心灵的启迪。然而，小小的老鼠能够正确地评价自己，现实中的人想要做到这点却很难。这是因为，要想做到正确地评价自己，脱离了正确地认识自己，几乎是不可能的。而想要正确地认识自己绝非是一件易事！青少年朋友们，一定要努力做到真正地认识自己。





人最重要的是要认识自己

齐国的国君要封扁鹊为“天下第一神医”，扁鹊却坚决不受，说自己的两个哥哥的医术都比他高明。

国君问道：“既然他们的医术都在你之上，为何没有听说过？”

扁鹊回答：“我二哥扁雁能够治大病于小恙，在那些重大疾病只出现微小症状之时，就能加以诊断并及时根治。所以他只是在家乡的村里小有名气，村里人知道有小毛病可以去找二哥。我大哥扁鸿的医术更加出神入化，能够防病于未然，只要看人一眼就可以判断出这个人可能得什么病，然后在其得病之前就及时治疗，所以只有家人知道我大哥的医术高明。我扁鹊呢，既不能治大病于小恙，也不能防病于未然，等到我妙手回春时，病人已病入膏肓了，所以我的两个哥哥才是神医，而我只是名满天下的名医。”

这则故事告诉人们：人贵有自知之明。人不自知，势必有两个结果：一是过高地估计自己，二是过低地贬低自己。过高地估计自己，总以自己了不起，其实眼高手低，最终摆脱不了失败的命运；过低地贬低自己，必然自卑而缺乏自信，无法发挥自身的潜力，这是对生命的浪费。

认识自己，确实很困难，各种睛叶障目、见利忘义、自命不凡会像云雾聚集在你脑袋里，叫你不识庐山真面目，缺乏自知之明。然而，惟其困难，认识自己更显其宝贵。

在两千年前，古希腊人就把“认识你自己”作为铭文刻在阿波罗神庙的门柱上。然而时至今日，人们不能不遗憾地说，“认识自己”的目标距离我们仍然还很遥远。探索其原因，我们不能不提到心理学上的“巴纳姆效应”。

