

年轻人处世，首先要明白：
你是谁？他人是谁？社会是怎样的？

20几岁要懂得的 处世心理学

认识你自己！认识他人！认识社会！
Everything of your life can be changed in your twenties.

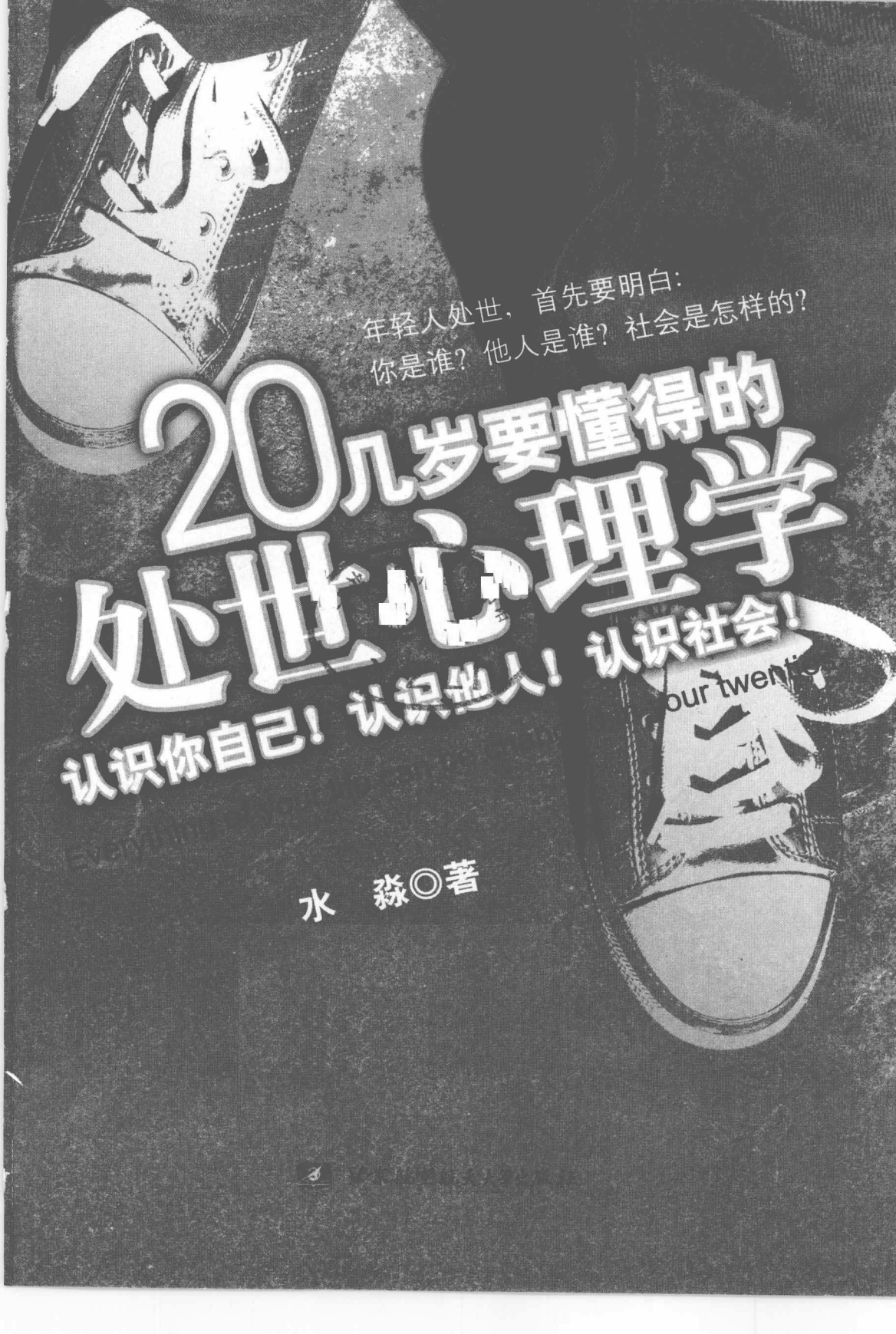
水 淼◎著

20几岁的你，认识你自己吗？能看懂你身边的人吗？能清楚地洞悉周围环境吗？懂得说话办事的技巧吗？能管理自己的情绪吗？让这本书从心理学的角度来告诉你！

20几岁学心理学，不仅仅在于洞悉世事，看懂他人，与他人和谐相处，更多的是用心理学的理论和原理指导自己的人生实践，认清自己，了解自己的心理和情绪，不断地丰富自己，完善自己，获得成功。



北京航空航天大学出版社



年轻人处世，首先要明白：
你是谁？他人是谁？社会是怎样的？

20几岁要懂得的 处世心理学

认识你自己！认识他人！认识社会！
our twenties

水 淼◎著

图书在版编目(CIP)数据

20 几岁要懂得的处世心理学 / 水森著. —北京: 北京
航空航天大学出版社, 2009.10

ISBN 978-7-81124-900-2

I. 2… II. 水… III. 人间交网-社会心理学-青年读
物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 154592 号

20 几岁要懂得的处世心理学

水森 著

责任编辑 王娜

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号 (100191) 发行部电话: 010-82317024 传真: 010-82328026

<http://www.buaapress.com.cn> E-mail: bhpress@263.net

北京燕旭开拓印务有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 690×960 1/16 印张: 13.5 字数: 201 千字

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81124-900-2 定价: 25.00 元

序言：年轻人要懂点处世心理学

说到心理学，很多人的第一反应就是懂心理学的人，一眼就能看人的心机，没错！年轻人了解一点心理学知识，在处世方面将会受益颇多，它能让你看清事物的本质，了解他人的内心，最终教你懂得与人和谐相处。

20 几岁的年轻人，涉世不深，又正逢角色和身份的转变时期，必须面对很多从未经历过的事情。他们在步入社会后，遇到困难和机遇，无所适从，不知道如何把握和处理。比如，有些年轻人在与人交往的时候，过度以自我为中心，忽视他人的感受，因此在人际交往中难免会遇到各种阻力。

比如，有这么一个年轻人小谢，他性格开朗，而且工作上也有能力。按理说，他应该有很好的发展机会，但他工作三年时间里，没有得到任何的奖励与提升，甚至连公司的培训机会也没有获得过。原因在于同事和部门领导都不太喜欢他，就连开始很看重他的前辈老刘也不再愿意跟他一起工作。

老刘见他是新来的，平时在工作上挺照顾他。有一次，老板让他和老刘一起做一个项目方案。老板说，“老刘有经验，带带小谢吧！”并安排老刘做一些重要的项目分析，小谢跟着做一些辅助工作。在做方案的过程中，老刘愿意给小谢一个锻炼的机会，因此在完成了一些重要的条款后，就把一些不太重要的部分留给小谢试着去完成。

第二天，小谢到得很早，把方案打印出来后就打算直接交给老板。老刘想再检查一遍再上交，可是当老刘看到方案的时候，他发现前面的部分已经完全不是他做的了——小谢把他的很多想法都擅自否定，然后重新按自己的思路写了一遍。

老刘问小谢为什么擅自改动他做的部分，小谢说他觉得自己的思路更好一点，所以就改了。老刘顿时脸色大变，感到自己没有受到尊重。自己作为一个“师傅”，花了三天做的方案，不声不响地就被“徒弟”改掉了，即使小谢的想法有多么的好，也有必要跟自己商量一下再做改动。从此，老刘再也不愿意和小谢一起执行任何任务了。

生活中有很多年轻人，都像小谢一样，只顾着表现自己，而缺乏理解他人的能力，忽视了他人的感受，缺乏对他人的尊重，所以不受人欢迎。

一个人如果在人际交往过程中懂得体会他人的情绪和想法，理解他人的立场和感受，并站在他人角度思考和处理问题，也就是心理学上说的，有一颗同理心，这样的人才具有亲和力，他的人际关系才是良好的。

当然，年轻人学心理学，不仅仅在于洞悉世事，看懂他人，与他人和谐相处，更多的应该用心理学的理论和原理指导自己的人生实践，认清自己，了解自己的情绪，不断地丰富自己，完善自己，获得成功。特别是在情绪方面，大多数的年轻人的特点是，以自我为中心，遇事情绪化，冲动、急躁，加上生活和工作的压力越来越大，一点不顺心的小事都能影响到他们的心态和行为。

比如，在你上班的路上发生了一件让你很不开心的事情，让你积累了很多负面情绪，当你到公司后，你可能就会把别人一些无意识的

动作解读成是故意针对你，因而与人发生争执；如果你在公司和同事闹了不愉快，回到家可能会误解家人的关心，而拿家人当出气筒。

其实，生活中每个人都渴望被理解、关注、认同，但很多年轻人眼中看到的别人不过是他自己内心感觉的投射，这投射笼罩着他的情绪，因此出现“天下本无事，庸人自扰之”的情景。如果年轻人能了解这一点，将会更好地掌控自己的情绪，生活中也会多一点快乐，少一些烦恼。

心理学与年轻人的生活息息相关。在竞争激烈的现代社会，年轻人的压力也与日俱增。年轻人要在自身成长、事业发展、经营情感三个方面有效地处理内心冲突，而这都可以从心理学中获益良深，实现内心的平衡与心灵的飞跃。

这本书主要根据我所学到的心理学知识，告诉年轻人应该如何正确地认识自己、如何处理好人际关系、如何正确思考、如何获取成功、如何摆脱心理困惑等。没有抽象的理论，只有鲜活的案例，希望读者和我一起体验愉悦的精神享受。

最后，我希望这本书带给你的不仅仅是知识和趣味，还有终身的幸福和快乐！

水 淼

目录 CONTENTS

序言:年轻人要懂点处世心理学 / 4

第1章 年轻人优化形象先掌握7个概念

1. 给自己一个客观的评价——自我概念 / 2
2. 做让自己满意的自己——确立自尊 / 5
3. 一个健全的人格——认识人格结构 / 8
4. 完善你的个性——塑造性格 / 11
5. 培养你的自制力——延迟满足 / 14
6. 不要说自己的坏话——积极关注 / 18
7. 演好自己的角色——社会角色 / 21

第2章 具备灵活头脑应训练的6种思维能力

8. 建立批判性思维——辨别力 / 26
9. 不要盲目跟从他人——思考力 / 29
10. 打破定势的思维——推断力 / 33
11. 有创意地生活——创造力 / 36
12. 做个“有心”人——洞察力 / 40
13. 专心致志,才有成果——注意力 / 43

第3章 20几岁要懂的7个社交心理技巧

14. 你的外表会说话——首因效应 / 48
15. 快速拉近距离——自我暴露 / 52

- 16. 人际交往收支平衡——跷跷板定律 / 55
- 17. 不要强加自己的观点——投射效应 / 58
- 18. 交往越多越亲密——邻里效应 / 61
- 19. 先进门再提要求——登门槛技术 / 66

第4章 年轻人说话到位的6种技巧

- 20. 用身体说话更动人心——身体语言沟通 / 70
- 21. 一不小心说错话——瀑布心理效应 / 73
- 22. 先做他人的“自己人”——同体效应 / 76
- 23. 先接受再拒绝——“YES, BUT 定律” / 80
- 24. 用他人的观点驳倒他人——产婆术 / 83
- 25. 多说不如巧说——超限效应 / 86

第5章 初入职场必懂的7大效应

- 26. 为自己而工作——摆脱过度理由效应 / 90
- 27. 找到自己的优势并努力——瓦拉赫效应 / 93
- 28. 让人对你抱有期待——增加效应 / 98
- 29. 树立职场责任感——责任分散效应 / 102
- 30. 做出自己的品牌——马太效应 / 106
- 31. 制止小错误的扩大——破窗效应 / 109
- 32. 不做“明星同事”——犯错误效应 / 112

第6章 20几岁获得成功的6个效应

- 33. 期待是最好的预言——罗森塔尔效应 / 116
- 34. 跟对手一起进步——竞争优势效应 / 119
- 35. 成功在于动力的积累——飞轮效应 / 123
- 36. 利用他人帮自己成功——名人效应 / 126
- 37. 挖掘出自己的潜能——跨栏效应 / 129

38. 进入成功的最佳状态——瓦伦达效应 / 132

第7章 控制和管理情绪须知的6个概念

39. 情商与智商同样重要——情商 / 136

40. 情绪的感染力——积极情绪 / 140

41. 心情好事情才能做好——情绪ABC理论 / 144

42. 发泄情绪是心理需要——霍桑效应 / 147

43. 假装自己很快乐——心理暗示 / 152

44. 为烦恼找个出口——自我防御 / 156

第8章 学会心理减压要懂的7个关键词

45. 年轻的心是易碎品——心理健康 / 160

46. 面对逆境战胜困难——逆商 / 164

47. 谁都有觉得累的时候——压力管理 / 167

48. 早做决定早快乐——心理冲突 / 170

49. 让生活充满希望——摆脱习得性无助 / 174

50. 朋友让痛苦减半——社会支持 / 177

51. 保持“空杯心态”——心理应激 / 180

第9章 年轻人要懂的7个爱情理论

52. 爱是一种能力——爱情三角理论 / 184

53. 恋爱是完善自我的过程——压弹理论 / 188

54. 找到与你互补的另一半——互补理论 / 191

55. 做个“安全型”的恋人——依附理论 / 194

56. 做一个让对方爱的爱人——爱情类型理论 / 197

57. 爱情顺利发展的三阶段——爱情阶段理论 / 200

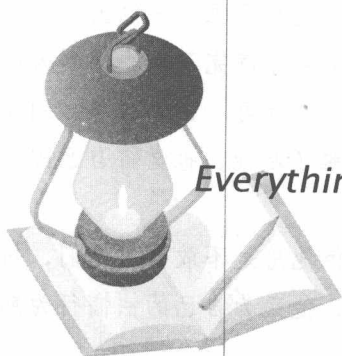
58. 爱情中的付出与收获——爱情投资模式理论 / 205

第 1 章

年轻人优化形象先掌握 7 个概念

认识你自己！

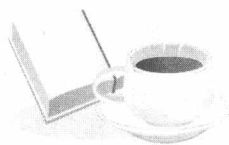
——苏格拉底



*Everything of your life can be changed in
your twenties.*

1. 给自己一个客观的评价

——自我概念



我们每个人在认识纷繁芜杂的客观世界的同时，也渴望了解自身跌宕起伏的内心世界，但让我们感到最可悲的是，我们经常对自己认识不清，不知道自己是谁；不知道跟别人相比，自己有什么不足，或是有什么特别之处。

一个人如果不能正确地认识自己，给自己一个客观公正的评价，那么，他的人生道路一定会弯弯曲曲。他不知道何去何从，甚至会经常迷路。就像德国唯物主义哲学家费尔巴哈说的：“谁能够正确地认识自我，他也就在心中点燃了一盏光芒普照的明灯。”

夏炎是一个不太自信的年轻人。尽管他已经读完大学，并找到了一份不错的工作，但他还是觉得周围的人都比自己强——他出生在一个偏僻的小山村，家境十分贫困，靠着救济金才读完了从小学到大学的课程，而他的同学、朋友个个都比他家庭条件好。由于自卑，到了30多岁他还不谈女朋友，总担心女孩子瞧不起他，也觉得自己配不上那些时尚、骄傲的女孩子。

其实，也曾有不少女孩子追求过他，但他总是不敢面对她们，拼命地躲闪，直到人家对他失去耐心和兴趣，他又为自己的怯懦行为感

到懊恼。

他经常责备自己是个懦夫，对自己的言谈举止、思考问题的方式和观点总感到十分不满，但又没有改变的勇气，他总是觉得自己低人一等。夏炎一直生活在苦恼之中。

虽然夏炎这样看待自己，但他的同事们却认为他是优秀的。夏炎其实是一个很优秀的年轻人，他长得虽然不能说英俊帅气，但也有一米七八的个头，五官端正，更重要的是，他工作踏实，同事和领导都很喜欢他。

同事们对夏炎的正面评价，他并没有认识到。他对自己的认识停留在自己是个贫穷的山里小伙子上，他总是对自己进行负面评价，结果不仅给他的心理造成了困惑，更是影响到了他的生活、感情。这些都源于他没有一个客观、正确的“自我概念”。

所谓自我概念，是指一个人对自身存在的体验。它指一个人通过经验、反省和他人的反馈，逐步加深对自身的了解和认知。自我概念对一个人的行为和观念具有重大影响。

假若一个人的“自我概念”是消极的，那么他的思想和行为也肯定是消极的。因为消极的“自我概念”会寻找一个与之相适应的负面信息，从而会使自己的自信心更加不足，出现焦虑或抑郁情绪；相反，假若一个人的“自我概念”是积极的，他就能够对自己产生良好的感觉，也就能够产生积极的行为和观念，从而对自己充满信心，出现愉悦的心情。

上面那个年轻人夏炎的“自我概念”就是消极的，他只关注到自己的不足，却看不到自己的优势，甚至把自身的优点也当作缺点，从而导致了他在行为上的消极。如果他能够全面地看待自己的不足与优势，那么他的生活可能就比较丰富了。

因此，我们每个人都要对“自我概念”进行积极的管理和调整，寻找关于自己的正确信息，保持一个对自己的良好看法。

积极的自我概念，是建立在对现实的自我全面客观认知基础上的，是一种积极态度。意味着一个人对自我的认同和积极接纳，以及一个

人对自我的不断完善和发展。

20多岁的年轻人，刚从校园步入社会，面对的环境发生了变化，其“自我概念”具有复杂性、多样性和矛盾性等特点。这时，培养自己积极的自我概念，对自己的心理健康和人格发展具有很重要的意义。

1. 客观地认识自己。

全面客观地认识自己，是形成积极自我概念的基础。既要看到自己的优点，也要看到自己的缺点，并客观地给予评价。要做到这一点，除了自己对自己的评价，还要注意从周围人身上获取关于自己的信息。

心理学上有一个概念叫“镜我”，是根据他人的判断而反映出的自我概念。心理学家米德认为，我们所隶属的社会群体是我们观察自己的一面镜子。他强调别人的态度、评价对自我概念形成的重要作用。因此在生活中，我们要留意来自身边人，比如父母、朋友、同事等的多方面信息，这样我们才能够逐步形成对自我的全面客观的认识。

2. 全面地接纳自己。

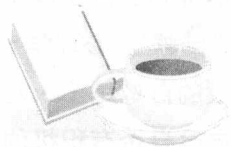
接纳自己的优点，而容不下自己的缺点，是很多年轻人容易犯的错误。一个人首先应该自我接纳，才能为他人所接纳。

无论是好的或坏的，成功的还是失败的，有价值的还是无价值的，凡自身现实的一切都应该积极接纳，要平静而理智地对待自己的长短优劣、得失成败，要乐观开朗，以发展的眼光看待自己。对自己的长处不骄傲，对自己的短处不回避，取长补短，不妄自菲薄，也不妄自尊大，不卑不亢，才能健康地发展自己，逐步走向成功。

3. 积极地完善自己。

年轻人在生活和学习过程中，免不了遇到困难和挫折。在困难和挫折面前，不灰心、不丧气，保持自信和乐观态度是积极自我概念的集中体现。“自我”的完善和发展必然会促进积极的自我概念的形成，积极的自我概念反过来又会促进自我的完善和发展。年轻人要积极参加各种社会活动，提高自己的挫折耐受力 and 各方面素质，在这个过程中不断地完善自己。

2. 做让自己满意的自己——确立自尊



有一个女孩，从小到大的一切生活都是由家长料理。她的成绩好，她有较高的智商，但却缺少自尊。在学习上她有很多的想法，回到生活中，很多事她却又拿不定主意，习惯了父母给做决定，总觉得离开了父母的安排，自己什么都办不好。

从一所名牌大学毕业，她到一家大企业应聘笔译工作。不要说她是名牌大学毕业的，而且英语过了八级，仅凭着她的相貌就能让招聘者眼前一亮。

事实也确实如此，考官们都对她表示满意，但是企业的人事部临时有个小小的改动，他们更需要一位能同声翻译的总经理助理。大部分考官都一致认为她能胜任此职位，并说：“如果你认为自己能胜任的话，明天你就可以来上班了。”

这个职位要比笔译职位好，更有助于她的成长，但也具有更大的挑战性。她觉得还是笔译对她来说难度小一点，于是，她便对考官们说，要先回家与父母商量一下再答复他们。

女孩把自己的求职经历告诉了家人。家人都说她太傻了，这么好的机会应该马上就答应对方。父母不断地鼓励女孩，以她的敏捷和目前的会话能力，工作后再加强专业词汇的训练，这份工作对她肯定是没有问题的。

经过父母的这番鼓励，女孩顿时有了信心，感觉自己又能胜任这份工作，前思后想一番后，终于在第三天给对方企业打电话，打算去工作。结果这份工作已经被别人抢先了。或许最终拥有这个职位的人职业能力并不如她。

这个女孩之所以失去一次宝贵的机会，并不是她的能力真的做不到，而是她不相信自己的能力。从这个故事中，我们可以看出这个女孩的自我概念有失偏颇，不仅仅如此，还在于她的自尊水平太低。

在上一篇文章中，我们讲到了自我概念，而在自我概念中，有一个自我评价的部分，就是“自尊”。心理学上的自尊与平时我们所说的自尊心是不同的。心理学上的自尊是个人对自我价值和自我能力的情感体验。自尊涉及个人对自己是否有积极的态度，是否感到自己有许多值得骄傲的地方，是否感到自己是成功的，或是有价值的。我们经常说某人自尊心很强，但不代表他有高水平的自尊。

当我们体验成功或者受到表扬时，自尊水平就会上升。高自尊的人总是很自信、自豪和自重，他们的行为动机主要来自对自己的高度关注，总是希望得到别人的认可、欣赏和尊重。而低自尊的人则常常感到不安，缺乏自信并且不停地自我批评，因此产生焦虑和不快乐。他们总是担心自己做不好而丢脸，常常使自己变得孤立。

心理学家詹姆士提出了一个关于自尊的经典公式：自尊=成功/抱负。意思是说自尊取决于成功，还取决于获得的成功对一个人的意义。从这个公式可以看出，我们要提高自尊水平，可以通过增大成功或是减小抱负来实现。

这一点其实很好理解。还是以上面的这个女孩举例，要是她过去的每一次努力，几乎都能获得成功，这样她就会对自己形成一种认识——“实践证明，凡我做过的事，一定能做好”，所以她会非常相信自己的能力。又或是，她在生活中降低自己的成功标准，比如这次面试她之所以信心不够，是因为她害怕自己不能胜任。何为能胜任，何为不能胜任？这个标准在她内心已经存在。如果她能将这个标准降低，显然她会认为自己是优秀的。

如果这个女孩有较高自尊水平，显然她会对自己充满信心，相信自己一定能行，从而能抓住生活中的每次重要机会。

因此，年轻人要提高自尊水平可以从两方面来努力——努力让自己成功，或是适当地调整目标和计划。

努力让自己成功。

成功的人更自信，失败的人更自卑。很多人因为自信，所以成功，他们成功后又变得更加自信；很多人因为自卑，所以失败，他们失败后又变得更加自卑。年轻人提高自己的成功几率，有助于增加自己的信心。

一个人成功的因素有很多，勤劳、智慧、认真、耐心、诚信、创新等。这些因素都是彼此影响，相辅相成的。无论如何，全力以赴地去做一件自己认定的事情，就一定会获得成功，所谓“世上无难事，只怕有心人。”

当然，个人的力量是有限的，有时候，我们的成功需要依靠更多人的力量，因此，对于年轻人来说，处理好人际关系也是能否获得成功的一个重要因素。

设置适当的目标和计划。

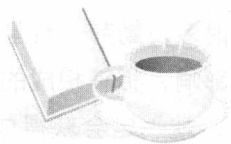
成功有很多的制约因素，有时候我们觉得成功很难，这个时候，我们要意识到是否需要降低自己的期望值（抱负水平）。这样，一个小的成功就能让我们惊喜不已，进而激发我们追求更大的成功。

我们做事容易半途而废，很多时候是因为我们觉得目标太远，我们不是因为失败而放弃，而是因为目标设置不当导致倦怠而失败。

心理学家曾做过一个有趣的投环实验：投掷距离由被试者自己确定，距离越远，投中的得分越高。实验结果表明，凡是抱负水平高的人，多选择在中等距离投掷；而抱负水平较低的人，则多选择很近或很远的距离投掷。即他们或者要求很低，或者孤注一掷。由此可见，真正具有高抱负水平的人，他自己定的目标总是适度的，既要做到有足够的把握，又要经过一定努力能够达到目标。毫无把握的冒险，或不用付出努力就可轻易达到目标的事，他是不干的。

适度的目标才有强烈的激励作用，假如一个人的抱负水平低，他固然容易达到目标，但是那种成就并不能给他带来满足感，对于增强他的自信心，提高他的自尊几乎没有什么影响，他的身心潜能没有得到发挥，处于埋没状态，就会空虚、苦闷；如果抱负过高，超过了自己的能力，虽然他会全力以赴，但仍感力不从心，如果最终未能实现目标，挫败感就会产生，使得他的自尊水平降低。

3. 一个健全的人格——认识人格结构



“你的人格有缺陷!” “你的人格不健全!” “你有人格障碍!”

如果你听到别人对你这样的评论,你会不假思索,本能地反击过去“你的人格才不健全呢!”“你的人格才有问题呢!”很显然,他人说你人格有缺陷,并不是什么好事,也是你极力否认的;而当你听到他人赞扬你有“人格魅力”的时候,你常常会欣然接受,并高兴不已。

那么,到底什么是人格呢?从心理学的角度来说,人格是一个人的独特思维、情感和行为模式。每个人都是由独特的才智、价值观、期望、感情、仇恨以及习惯构成,这就使得我们形成了一个与众不同的自己。人格不仅具有独特性,同时也具有稳定性,这也决定了你以前是什么样,现在和将来都是什么样。

奥地利心理学家弗洛伊德将人格分为“本我”、“自我”和“超我”三部分。

“本我”是人出生时就有的固着于体内的一切心理积淀,是被压抑的、非理性的、无意识的心理本能,如生命力、内驱力、本能、冲动、欲望等。它就像一个小孩子一样,不考虑其他因素,只想满足自己。

“超我”与“本我”相反,是人格系统中专管道德的“司法部门”。它凌驾于“自我”之上,仿佛是社会道德训条、高尚道德的代表,来监督控制“自我”。它遵守的是一种道德原则。它就像一个执法机关,随时监督你的道德准则和行为。

“自我”则介于“本我”和“超我”之间,是一个人后天学习形成的,是对自身与社会的理智的认识。它正视现实、符合社会需要、按照常识和逻辑行事。它遵照现实原则,压抑本我的种种冲动和欲望以进行