

心理学给你一生的智慧

心理的力量

# 关注人一生<sup>的</sup>心理学

Pay attention to man's life's psychology

## 从成长成才到成功

成长的过程其实也是一个不断放下的过程，放下一些功名利禄，放下一些私心杂念，放下一些明争暗斗，放下一些恩怨情仇。虽然放下并不容易，但如果不能放下，我们又怎能轻装上阵呢？

吴月明◎著



思维敏捷并非安身立命之本，要获取成功，仅靠智商是不够的，智商之外的力量也很重要。

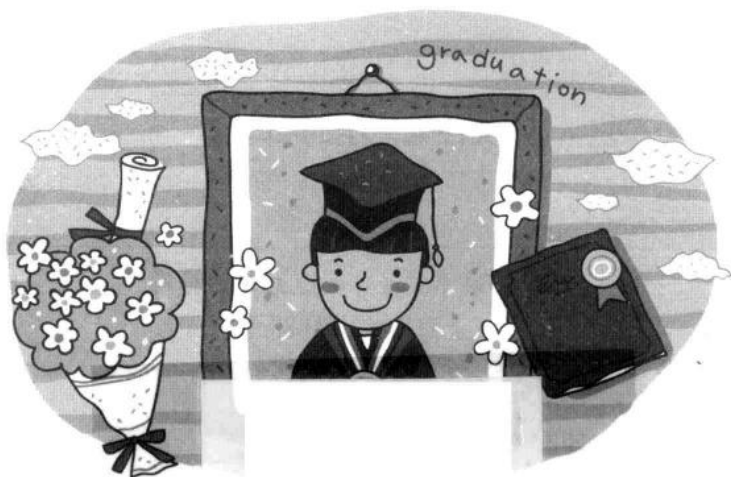
中国出版集团  
世界图书出版公司

# 关注人一生<sup>的</sup>心理学

Pay attention to man's life's psychology

从成长成才到成功

吴月明◎著



思维敏捷并非安身立命之本，要获取成功，  
仅靠智商是不够的，智商之外的力量也很重要。

中国出版集团  
世界图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

关注人一生的心理学：从成长成才到成功 / 吴月明著.  
—上海：上海世界图书出版公司，2012. 11  
ISBN 978-7-5100-5371-9

I. ①关… II. ①吴… III. ①心理学-通俗读物  
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 241955 号

责任编辑：应长天  
责任校对：石佳达

关注人一生的心理学  
——从成长成才到成功  
吴月明 著

---

上海世界图书出版公司 出版发行  
上海市广中路 88 号  
邮政编码 200083  
北京振兴源印务有限公司印刷  
如发现印装质量问题，请与印刷厂联系  
(电话：010-69592779)  
各地新华书店经销

---

开本：710×1000 1/16 印张：19.75 字数：352 000  
2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷  
ISBN 978-7-5100-5371-9/G·341  
定价：38.00 元

<http://www.wpcsh.com.cn>  
<http://www.wpcsh.com>

## 前言

# 心理的力量

读过小学课文《种子的力量》后，知道小小的一粒种子原来有如此惊人的力量；走进心理学的世界后，发现心理的力量同样很牛很强大。

### 有这样一则寓言故事

一根铁杆怎么也撬不开大门上的铁锁，而一把细小的钥匙钻进锁孔轻轻一转，铁锁就会“咄”的一声轻而易举地被打开了。铁杆很不解：“我费了九牛二虎之力都无法将铁锁撬开，你为什么轻轻一转就把它打开了呢？”钥匙说：“因为没有比我更了解锁的心。”

为什么铁杆花了九牛二虎之力也无法撬开铁锁，而一把小小的钥匙一启即开？

原因很简单，铁杆用的是物理的力量。“给我一个支点，我就能把整个地球撬起来。”这是著名物理学家阿基米德说的，说明物理力量很强大。但物理力量再强大，也只能解决物理问题，却无法打开有密码的铁锁。而钥匙能够将锁轻轻打开，关键是掌握了锁的密码，钥匙用的不是物理力量，而是心理力量。

### 有这样一种神秘力量

人的心灵其实也是一把密码锁，要开启人的心灵之锁，使用物理力量是不行的，必须掌握人的心灵密码，用心理的力量才能开启。

心理力量，就是一个人的心理机能、心理潜能以及心理状态、心理活动等



对人的思维和行为方式的影响力，以及由此而爆发出来的左右人生发展的巨大潜力。

可以说，人生不仅是物质的，也是心理的，因为人生既需要一个稳定的物质世界，也需要一个与之相对应的安全的心理世界。也就是说，人生需要一个强大的心理力量作支撑，没有心理力量的支撑，人就难以生存和发展。正所谓“哀莫大于心死”，心死，意味着人在心理上已死，一个在心理上已死的人，在现实世界里也很难再生存。

### 有这样一张心灵地图

如何掌控人的心理力量，开启心灵密码，开发智力，激发潜能，调动积极的情绪克服化解消极的情感压力和心理危机，造就幸福的人生？

要实现以上的目标，需要一张心灵地图。为此，根据自己多年从事心理学教学和思考，我花了几年的时间完成了这本心理学小册子的写作和整理，我称之为“心灵地图”，试图通过这张心灵地图，和您一起走进神秘的心理世界。

关于这本小册子，我已无话可说了，因为要说的都在书里了。在这里只想补充说明一点，就是关于书名的问题。可以说，这本书先后起过三个书名。

一是曾用名：《故事里的心理学》

这是写在出版合同上，但封面上、版权页上都没有的书名，相当于履历表上填的“曾用名”。从书名可以看出，这是一本讲故事，并通过故事来揭示心理学原理、规律及其应用策略的心理学通俗读物。因此，本书可以当作故事书来看。如果是小学生阅读，建议把书中的故事读完即可，不必理会故事外的道理，因为道理都是人解读出来的，就像鲁迅先生所说：世上本无路，走的人多了也就成了路。

但讲故事只是一种通俗有趣的表达方式而不是本书写作的目的，所以出版时更换了书名，并将其缩小作为第一章的标题。

二是现用名：《关注人一生的心理学——从成长成才到成功》

这是印在封面和版权页上的书名，相当于身份证上的名字，所以说这是一个正式的书名。从书名可以看出，本书从成长成才到成功的角度关注人一生的发展，重点揭示人的成长之谜、成才之谜和成功之谜，因而可作为亲子教育的心理学参考读物。

三是昵称：《心理的力量：心理学给你一生的智慧》。

这是印在封面上，但版权页上没有的书名，相当于人的笔名或昵称，在正式场合很少使用，在私底下朋友间却用得很频繁很亲切。



但我认为这是最合适的书名，因为这个书名最能反映本书的主题和内容。具体来说，本书重点讲了四大内容——“心理学的智慧”、“学习的潜能”、“心理的力量”和“幸福与心理关怀”，揭示了人生发展的动力之源。从这个角度来说，本书可以作为人生励志读物。

以上三个书名，展示了三个不同的角度和侧重点，立意也各不相同，但主题是一致的，即是从关注人一生发展的角度来探讨心理活动及其规律，揭示心理力量对人生发展的影响，为造就成功幸福人生提供心理力量的支持。

### 有这样一个温暖期待

最后，衷心希望《关注人一生的心理学》或者叫《心理的力量》（曾用名：《故事里的心理学》）这本书能给读者朋友特别是青少年学生带来阅读享受，并从中获取所需的心理学知识和智慧，增强心理的力量，并通过心理力量支撑推动自我健康成长、快乐成才，拥有成功幸福的人生。

现在，我们可以出发了——向我们心灵深处进发吧。

# 目 录

## CONTENTS

### 第一部分 心理学的智慧

二十世纪是生物的科学，二十一世纪则是心理学的科学。心理学越来越引起人们的兴趣和关注。心理学是一门怎样的学问？它对我们的学习、生活以及成长、成才有多大的帮助？

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| <b>第一章 故事里的心理学——从故事看人生</b> | <b>/ 002</b> |
| 一、心理学家与强盗——示弱者的强大          | / 002        |
| 二、扁鹊见蔡桓公——雷人的心理暗示          | / 004        |
| 三、龟兔赛跑——制度设置缺陷造成的心理伤害      | / 006        |
| 四、锦囊妙计——人才培养的贻害            | / 007        |
| 五、空城计——给对手生路，就是给自己后路       | / 009        |
| 六、守株待兔——偶然事件也有必然因素         | / 011        |
| 七、唐僧取经——经历是最好的金经           | / 012        |
| 八、三过家门而不入——人本关怀的缺失         | / 012        |
| 九、怕老婆的乐羊子——心存敬畏是一种美德       | / 014        |
| 十、倒骑毛驴——身后的风景更独特           | / 016        |
| <b>第二章 智慧之灵——脑与心理</b>      | <b>/ 018</b> |
| 一、对“心”的误读——不把脑袋当脑袋         | / 018        |



- 二、黑箱之谜——破译人脑密码 / 021
- 三、心理现象并不神秘——脑对客观事物的反映 / 024
- 四、科学用脑的五大原则 / 025
- 五、心理学的故事——从诞生到现在 / 028

### 第三章 从偶然到必然——人生必经的七个心理发展期 / 032

- 一、斯芬克斯之谜——人生的加减法 / 032
- 二、从0开始的人生——胎儿时期的心理 / 033
- 三、“三翻六坐九爬行”——婴儿时期的心理 / 034
- 四、小小探险家——幼儿时期的心理 / 035
- 五、喜欢说“不”的时期——儿童时期的心理 / 037
- 六、半个大人——青年时期的心理 / 038
- 七、责任与压力——成人时期的心理 / 039
- 八、人间重晚晴——老年时期的心理 / 040

## 第二部分 学习的潜能

学习其实很简单，只要找到学习的门道，人人都将是潜力无限的天才。

——数学名师王金战

### 第四章 学习其实很简单——关于智力与学习的心理学 / 044

- 一、智力是什么玩意儿 / 044
- 二、我们是怎样学习的 / 046
- 三、与学业有关的8个心理效应 / 051
- 四、突破学习的瓶颈 / 057
- 五、学得好更要考得好——应试心理的调适 / 064

### 第五章 处处留心皆学问——如何集中学习的注意力 / 066

- 一、会议上的不速之客——你注意到什么 / 066
- 二、看相先生的小把戏——注意的转移 / 067
- 三、一心能否二用——注意的分配规律 / 068





|                                   |              |
|-----------------------------------|--------------|
| 四、喧哗中的枪声——注意是如何引起的                | / 069        |
| 五、课堂教学中如何吸引学生的注意力                 | / 071        |
| 六、学习中如何防止注意力分散                    | / 074        |
| <b>第六章 记忆有方——记忆是怎样炼成的</b>         | <b>/ 080</b> |
| 一、“白痴天才”的故事——记忆与成才                | / 080        |
| 二、记忆的机制——我们是如何记忆的                 | / 083        |
| 三、记忆的优劣——意义记忆优于机械记忆               | / 086        |
| 四、掌握方法记忆就不难                       | / 090        |
| 五、记忆的前景——记忆可以吃吗                   | / 092        |
| <b>第七章 作文可以这样玩——如何不再怕作文</b>       | <b>/ 094</b> |
| 一、让巧妇告别无米之炊——重视观察和积累              | / 094        |
| 二、把作文变成有趣的活动                      | / 096        |
| 三、给作文插上想象翅膀                       | / 099        |
| 四、作文可从简单的模仿开始                     | / 101        |
| 五、示范的效应——教师也应写下水作文                | / 103        |
| 附录：我的下水作文《泡泡飘游记》                  | / 104        |
| <b>第八章 数学其实很有趣——如何爱上数学</b>        | <b>/ 116</b> |
| 一、产生兴趣后再学习                        | / 116        |
| 二、发现数学之美                          | / 117        |
| 三、培养了数学能力就能迎刃而解                   | / 121        |
| <b>第九章 说好英语并不难——如何改变英语的“聋哑现象”</b> | <b>/ 124</b> |
| 一、英语学习需要加强听说训练                    | / 124        |
| 二、不错过英语听说训练的关键期                   | / 125        |
| 三、语法可以后学                          | / 125        |
| 四、英语听说训练需循序渐进                     | / 126        |



### 第三部分 心理的力量

思维敏捷并非安身立命之道，要获取成功，仅靠智商是不够的，智商之外的力量也很重要。

#### 第十章 来自内心的声音——意志与信念的力量 / 130

- 一、神奇的灯光——关于信念与意志 / 130
- 二、做人要有自觉性——成功必备的意志品质之一 / 133
- 三、决策要有果断性——成功必备的意志品质之二 / 136
- 四、行动要有自制力——成功必备的意志品质之三 / 137
- 五、干事要有坚持性——成功必备的意志品质之四 / 139

#### 第十一章 干得好更要说得好——言语的力量 / 141

- 一、言语表达的六大特性 / 141
- 二、如何把话说好——言语表达的策略 / 147
- 三、言语的机制——我们用左脑说话 / 154
- 四、言语的学习和提高 / 155

#### 第十二章 有人气才有财气——人际关系的力量 / 158

- 一、人人都有一张社会的网 / 158
- 二、人际交往的魅力效应 / 161
- 三、人际交往的偏见现象 / 165
- 四、在人际交往中如何与人沟通 / 168
- 五、如何克服人际交往的心理障碍 / 175

#### 第十三章 因人而异——人格的力量 / 182

- 一、因人而异的人生 / 182
- 二、内外有别——人格的倾向性 / 184
- 三、现代职场培训教材——神秘的九型人格 / 185
- 四、现代白领的职业病——容易致病的A型人格 / 194
- 五、让人格充满魅力——完善自己的人格特质 / 196



|                     |       |
|---------------------|-------|
| 六、人贵有自知之明——在比较中认识自己 | / 202 |
|---------------------|-------|

## 第十四章 与众不同——创新的力量 / 204

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 一、成功——因为与众不同，独辟蹊径 | / 204 |
| 二、感知——创新的基础       | / 206 |
| 三、思维——创新的核心       | / 209 |
| 四、想象——创新的翅膀       | / 217 |

## 第四部分 幸福与心理关怀

一个人一旦自我迷失，就找不到回家的路，就会产生心理危机，作出异常的行为。

## 第十五章 快乐由心生——情感的调控与改良 / 224

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 一、比 IQ 更重要的 EQ——情感的力量 | / 224 |
| 二、情由何生                | / 229 |
| 三、激情燃烧的时候——情感的调节与控制   | / 233 |
| 四、每天给自己一个好心情          | / 239 |

## 第十六章 心灵的重建——心理危机的应对和化解 / 242

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 一、心理危机：悬在心头上的达摩克利斯之剑       | / 242 |
| 二、突发性事件引发心理危机              | / 243 |
| 三、信息不对称和认知上的不确定性，也会引发预期的恐慌 | / 244 |
| 四、压力、挫折以及从众心理导致自我迷失        | / 246 |
| 五、如何应对和化解心理危机              | / 248 |

## 第十七章 梦里的人生——如何战胜梦的困扰 / 254

|                  |       |
|------------------|-------|
| 一、庄周梦蝶——关于梦的哲学思考 | / 254 |
| 二、梦是如何发生的        | / 255 |
| 三、古人对梦的解释        | / 256 |
| 四、现代心理学对梦的研究     | / 259 |
| 五、梦的科学启示         | / 260 |





|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 六、战胜睡梦中的“恶魔”——梦魇现象           | / 262 |
| <b>第十八章 心理关怀——关注现代人的心理问题</b> | / 264 |
| 一、在心理上人人都很弱势                 | / 264 |
| 二、人人都有不良心理                   | / 270 |
| 三、需要区别对待的怪异心理                | / 271 |
| 四、容易焦虑和抑郁的心理困惑               | / 272 |
| 五、发展和适应上的困难——心理障碍            | / 275 |
| 六、走出心理咨询的误区                  | / 279 |
| <b>第十九章 心病奇医——神奇的心理疗法</b>    | / 280 |
| 一、心理分析疗法                     | / 280 |
| 二、以情胜情疗法                     | / 284 |
| 三、行为矫正疗法                     | / 289 |
| 四、认知领悟疗法                     | / 295 |
| 五、自然矫正疗法                     | / 297 |
| 六、心理暗示疗法                     | / 299 |
| <b>主要参考文献</b>                | / 301 |
| <b>后 记</b>                   | / 302 |

## 第一部分

# 心理学的智慧

二十世纪是生物的科学，二十一世纪则是心理学的科学。心理学越来越引起人们的兴趣和关注。心理学是一门怎样的学问？它对我们的学习、生活以及成长、成才有多大的帮助？





## 第一章

# 故事里的心理学

### ——从故事看人生

很多年前曾读过一本书，叫《故事里的哲学》，原来一个个通俗有趣的小故事也包含着丰富深刻的人生哲学，而一个个抽象高深的哲学原理竟然可以通过一个个小故事来呈现。

其实故事里不仅有哲学，也有心理学。受此启发，我也试图从故事中寻找心理学，试图通过讲故事的形式来讲心理学。

以下是10个经典的小故事，通过对10个故事的心理学解读，让我们一起走进神秘而有趣的心理学世界。

## 一、心理学家与强盗——示弱者的强大

民国时期，兵荒马乱，一位心理学家在漆黑的夜晚独自行走在回家的路上，在途经一片荒山野岭时，发现一个高大的黑影时隐时现地跟在他的后面，他明白自己遇上了强盗。心理学家很害怕，怎么办呢？跑肯定是跑不了，打又打不过强盗，将身上的财物交给强盗？这可是他一年的薪水呀，一家人正等着他的吃饭钱呢，没有了钱回家又有什么意义呢？他的脑子飞速地思考着，突然，心理学家做出了出乎意料的举动——突然转身朝那个黑影走过去，用乞求的口气说：“先生，给我一点钱吧？我已经很久没吃过饭了？”强盗看了看这位穿着破旧的“乞丐”，叹口气：“真倒霉！”说完随手扔了一点钱给心理学家，然后悻悻地走了。



这是我上大学时听心理学教授讲的一个关于心理学家遇上强盗的故事，引起了我对心理学的浓厚兴趣。

教授最后点评说：心理学家不仅避免了一场劫难，而且意外地获得了一点补贴，究其原因，除了心理学家思维敏捷、勇敢机智外，更重要的是他了解强盗“劫富济贫”的心理，从而控制了强盗的抢劫行为。所以，我们要好好学习心理学，学好心理学，就能知己知彼，百战不殆。

多年后，在我的心理学课堂上，我也给学生讲了这个故事，不同的是，我将故事的题目改为《强盗遇上心理学家》，结论也有所不同，在最后点评时我作了如下补充：

第一，心理学家的成功，在于他的示弱。

所谓示弱，就是放低姿态，显露自己的弱势，让弱者感受到人格上的平等，并获得充分的人格尊重。应该说，人人都希望成为事业、生活上的强者，但强者往往会成为大众嫉妒、仇视（如仇富、仇官现象）甚至攻击的重点对象，正所谓“木秀于林，风必摧之；堆出于岸，流必湍之；行高于人，众必非之”（见三国时期李康《命运论》）。而弱者则成为人们同情、扶持、资助的对象。

在强盗心里，在夜里独行的心理学家可能就是一个有钱人，成功人士，所以必然成为其抢劫的对象。现在心理学家突然示弱——向强盗乞讨，等于在告诉强盗，他不是什么有钱人，而是一个身无分文的穷光蛋，心理学家在强盗心中的强者地位一下子变为弱者，这样，以盗抢钱财为目的的抢劫行动就没有任何意义了，于是原拟定对心理学家实施抢劫的行动就变成了一次爱心资助大行动。可见，一个简单的示弱就改变一件事的性质，促成了一桩美谈。

第二，心理学家在示弱过程中，不知不觉对强盗进行了一次成功的心理干预，让强盗由一个生存困境的弱者变成心理上的强者。

强盗虽有个“强”字，但却是为生活所困逼上梁山的弱者，一个在生活上难以生存的人，他在心理上也很难生存，所以他是个弱者。但在心理学家向他“乞讨”的那一刻，他变成了强者，因为他发现，原来在这个世上还有比自己更弱势、更困难的人，他为能帮助了一个需要帮助的人而感到自豪，也许很多年后，他也会逢人便说：“想当年，在一个漆黑的夜晚，我救了一个人……”

在这个故事中，强盗成为最大的受益者。因为强盗遇上心理学家的示弱，瞬间由一个抢劫犯、一个灵魂的迷失者，变成一个施救者，由此获得重生。在很多年后，当他回忆起自己的人生时，他也许会想：“要不是遇到那个‘乞



丐’，我这一生就会毁了！”

第三，示弱的结果是快乐的。

有人做了这样一个比喻：竹子假若在狂风面前不肯“弯腰”，最后的命运必是夭折。然而，唯其随风“低头”，故狂风过后，它依然可以昂首挺胸。

龙虎相争、强强对抗，必然会拼得你死我活，最后的结果也可能两败俱伤，如果其中一方示弱，形势可能就会好起来。

心理学家遇上强盗，通过示弱轻而易举化险为夷，使其全身而退。对这个结果，心理学家一定很享受。很多年以后，会将这个历险记讲给别人听，说明战胜困难是一件快乐的事情。在我们的生活中，我们会遇到各种各样的困难，我们要学会在战胜困难中获得快乐。在生活中，每个人都可能遇到各种各样的困境，问题是，在困境中迷失毁灭，还是在困境中重生，这是一个人生哲学问题。

示弱其实是内心强大的表现。因为只有内心强大的人才敢示弱，才能示弱，才能在示弱中获得最大利益；而内心脆弱的人是害怕示弱的，千方百计掩饰其弱点。最后的结果是：强者变得更强，弱者变得更弱。

示弱不仅是一种人生态度，也是一种人生智慧。

## 二、扁鹊见蔡桓公——雷人的心理暗示

初中曾学过一篇课文——《扁鹊见蔡桓公》，说的是扁鹊去见蔡桓公，对他说：“您有病，不医治恐怕要加重。”蔡桓公说：“我没有病。”扁鹊退出以后，蔡桓公对旁人说：“医生喜欢给没有病的人治病，把治好‘病’作为自己的功劳！”过了十天，扁鹊又去见蔡桓公，说：“您的病在肌肉和皮肤里面了，不及时医治将会更加严重。”蔡桓公没有理睬。又过了十天，扁鹊晋见蔡桓公，说：“您的病在肠胃里了，不及时治疗将会更加严重。”蔡桓公又没有理睬。又过了十天，扁鹊在晋见时远远看见蔡桓公就转身跑了。又过了五天，蔡桓公身体疼痛，派人寻找扁鹊，扁鹊已经逃到了秦国，不久，蔡桓公就病死了。

老师在讲这个故事时，高度赞扬神医扁鹊的神奇，而批评蔡桓公讳疾忌医，不听医生之言。但细细品读这个故事，却觉得蔡桓公之死疑点很多。

第一，蔡桓公有没有病？的确，有病不治不是一个科学的态度，是不值得提倡的，问题是蔡桓公当时有病吗？从故事里我们看不出蔡桓公当时有什么病，也没有觉得哪儿不舒服，是扁鹊自己来求见的，一见面就说人家有病，而





且很严重，极像一些江湖算命先生，抓住一位过路人就说你近期有灾，遇上我算你好运。这事遇上谁谁都认为此人居心不良，不过是想骗财而已。

第二，蔡桓公是病死的吗？还是另有隐情？前面三次扁鹊都说蔡桓公有病，到了第四次，不说话转身就跑了，蔡桓公觉得不解，开始作各种猜测，越想越怕，从此真的病了，由此可见，蔡桓公是受了惊吓后才出现病状的。这完全符合心理暗示的条件。

说到底，蔡桓公是被扁鹊雷倒的，是扁鹊通过心理暗示害死了蔡桓公。

所谓心理暗示，是指用含蓄、间接的方式，对别人或自己的心理和行为产生影响。它可分为积极和消极两种情势。积极的心理暗示，能对人的情绪和生理状态产生良好影响，充分调动人的内在潜能，让人发挥出最大能力。而消极的心理暗示则对人的情绪、智力和生理状态都会产生不良影响，使其情绪波动，严重的甚至会影响到健康。

美国作家欧·亨利在他的小说《最后一片树叶》里讲了一个关于生命之绿故事：

一个生命垂危的姑娘孤单地躺在医院的病床上，每天看着窗子外的一棵树，树叶在秋风中一片片地掉落下来，而她的身体也随之每况愈下，一天不如一天，心情越来越低落。姑娘心想：当树叶全部掉光时，我的生命也就结束了。渐渐地，树上的叶子越来越少，奇怪的是，还有一片叶子依然顽强地挂在枝头，绿油油的。一天夜里，狂风大作。她想：不知道那片叶子还能坚持过今天晚上吗？如果它能坚持到明天早上，那我也能坚持自己的生命；如果它也抵抗不住凋零了，那我也该……第二天一早，她迫不及待地打开窗户，没想到，那片叶子居然还在！依然焕发着绿色的光芒！“我要活下去！”她对自己暗暗发誓。最后，她奇迹般地活了下来。

其实，真正有生命力的不是那片树叶，而是她心中的生命暗示。那最后一片绿叶是一位老画家画的。老画家得知了她的病情后，为了鼓舞她，用彩笔画了一片叶子挂在树枝上。就是一片并没有存在过的树叶，给了这个姑娘一个心理暗示，给她活下去的勇气。

只因为生命中的这片绿，病人竟奇迹般地活了下来。这就是心理暗示的力量。