



百条成语心理趣谈

王广才 主编

青海人民出版社

一九九〇·西宁

前 言

活生生的心理活动是在每个人身上经常发生的精神现象。这种精神现象由若干“心理环节”组成。按理说，人们学习心理学知识应该倍感亲切。可是，在多年的教学及平时与人们交谈中，我发现，凡是接触了心理学教科书的人，大都说心理学教科书读起来拗口，难学，更不会应用。因此，他们与心理学教科书的距离越来越远了。这个事实，引起了我的思考：如何更好地普及心理学知识来缩小教科书与人们心理生活之间的距离呢？怎样使心理学这门科学更好地为人们在社会主义初级阶段的学习、工作和生活等服务呢？

就在本人思考上述问题时，苏联著名心理学家谢·列·鲁宾斯坦的一段话，极大地触动了我。他说：“心理学是精力充沛的人值得献出毕生精力的一门学问，心理学不能仅仅抽象地研究个别的‘机能’本身，它应当通过机能、过程等等的研究，最终导致对活人的现实生活的真正认识。”在这种精神感召下，为了解决上述两个问题，经过几年的反复思考，本人想探索一条新的路子——试图以成语这种群众喜闻乐见的形式，来阐述一些心理学的基本原理，普及心理学知识，分析一个人在特定状态下的心理生活，“最终导致对活人的现实生活的真正认识”。因此，将本书名定为《百条成语心理趣谈》。

本书的撰写过程是这样的：在上述动机驱使下，先由本人和赵恒中等同志在浩瀚的成语中进行筛选，确定条目，然后由我院中文系八八级部分学员承担一些条目，写出初稿（有关篇目后注明了初稿的作者），其余条目由本人写出初稿。我在这些初稿的基础上，又逐条进行了认真的修改、审定，前后三易其稿。这样做，总的目的是想使本书更加具有科学性、可读性和趣味性，与生活实际更加接近。

本书虽然挑选了百条成语，但实际加上相近的、相反的成语放在一篇中论述，因此超过了100条。编排中，我们基本上是按照普通心理学的章节次序编排的。它们分别独立成篇。编写过程中，我们比较注意把每个条目所体现的心理事实、心理学基本原理尽量说得透彻、明白一些。同时，本着短小精悍，注意理解与应用、语言简洁、通俗易懂的原则，精心处理各条目及其之间的关系。这样做，以利读者在饭后茶余潜心阅读，从中学到较系统的心理学知识。

我们之所以作这种尝试，敢于把它拿出来公诸于世，纯系想起到一点抛砖引玉的作用，以便为心理科学的大百花园增添一朵小花。这里，我们对青海人民出版社表示谢意。同时，对引用一些著述资料的作者表示谢意。

由于编写时间仓促，加之编写者学识谫陋，因此，本书可能会有纰缪之处，敬希读者惠予指正。

王广才

1989年12月于青海教育学院

目 录

前言..... (1)

第一编 心理学概论

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 1. 满腹经纶..... (1) | 4. 工欲善其事，必
先利其器..... (12) |
| 2. 望梅止渴与
谈虎色变..... (5) | 5. 蓝田生玉..... (15) |
| 3. 听其言而观其行... (9) | 6. 触类旁通..... (20) |

第二编 认识过程中的心理现象

感 觉 和 知 觉

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 7. 鹤立鸡群..... (23) | 13. 切肤之痛..... (41) |
| 8. 月晕而风 础
润而雨..... (26) | 14. 食不甘味..... (44) |
| 9. 尝鼎一臠..... (29) | 15. 走马观花与
明察秋毫..... (47) |
| 10. 百闻不如一见..... (32) | 16. 铜壶滴漏..... (50) |
| 11. 心明眼亮..... (35) | 17. 先入为主..... (54) |
| 12. 有眼无珠..... (38) | 18. 以貌取人..... (58) |

19. 草木皆兵…………… (61) 20. 杯弓蛇影…………… (65)

表象和记忆

21. 历历在目…………… (68) 25. 老马识途…………… (80)
22. 余音绕梁…………… (72) 26. 博闻强记…………… (82)
23. 过目成诵…………… (74) 27. 口诵心惟…………… (85)
24. 记忆犹新…………… (77)

思维和想象

28. 痴心妄想…………… (88) 35. 心领神会…………… (110)
29. 异想天开…………… (91) 36. 深思熟虑…………… (113)
30. 日有所思,
 夜有所梦…………… (94) 37. 标新立异…………… (116)
31. 按图索骥…………… (98) 38. 别出心裁…………… (119)
32. 白日作梦…………… (101) 39. 胸中有(无)数…………… (122)
33. 画饼充饥…………… (104) 40. 入木三分…………… (125)
34. 言为心声…………… (107) 41. 盲人摸象…………… (128)
42. 随机应变…………… (131)

第三编 心理状态

注意状态

43. 专心致志…………… (135) 46. 一目十行…………… (144)
44. 心不在焉…………… (138) 47. 粗枝大叶…………… (147)
45. 目不转睛…………… (141)

情 绪 状 态

48. 心广体胖……………(150) 59. 闲情逸致……………(187)
49. 吴牛喘月……………(153) 60. 心花怒放……………(190)
50. 人之常情……………(155) 61. 心乱如麻与
51. 笑逐颜开……………(158) 心烦意乱……………(193)
52. 喜形于色……………(162) 62. 情不自禁……………(197)
53. 愁眉苦脸……………(165) 63. 心潮澎湃……………(200)
54. 怒发冲冠……………(169) 64. 爱屋及乌……………(203)
55. 惊恐万状……………(172) 65. 麻木不仁……………(206)
56. 乐极生悲……………(176) 66. 闻风丧胆……………(209)
57. 恼羞成怒……………(180) 67. 情投意合……………(212)
58. 心平气和……………(184) 68. 急中生智……………(215)

意 志 行 为

69. 行成于思……………(218) 74. 墨守成规……………(234)
70. 壮志凌云……………(221) 75. 一暴十寒……………(237)
71. 胜不骄, 败不馁…(224) 76. 优柔寡断……………(239)
72. 名落孙山……………(227) 77. 朝三暮四……………(242)
73. 一蹶不振……………(230) 78. 得意忘形……………(244)

自 我 意 识 状 态

79. 自知之明……………(247) 81. 心安理得……………(252)
80. 自以为是……………(250)

第四编 个性心理

个性倾向性

82. 心驰神往…………… (255) 85. 醉翁之意
83. 垂涎欲滴…………… (258) 不在酒…………… (266)
84. 心猿意马…………… (263) 86. 南辕北辙…………… (269)

性 格

87. 习与性成…………… (272) 89. 小心翼翼…………… (279)
88. 蓬生麻中，
 不扶自直…………… (276) 90. 物以类聚…………… (282)
91. 智勇双全…………… (235)

能 力

92. 聪明才智…………… (288) 96. 智者千虑，
93. 八斗之才…………… (292) 必有一得…………… (303)
94. 超群绝伦…………… (296) 97. 笨鸟先飞…………… (306)
95. 大器晚成…………… (299)

技 能

98. 妙手回春…………… (309) 100. 得心应手…………… (315)
99. 熟能生巧…………… (312)

满腹经纶

当你开始阅读《百条成语心理趣谈》的时候，碰到的头一条成语就是“满腹经纶”。我们把它放在全书之首，其目的主要是想让你对人的心理实质有个概括的了解。回答这个问题就要抓住两个重要方面：其一，要知晓，人的心理是一种精神现象，属意识范畴，是主观性的东西，但它来自客观是人对外观世界能动的反映；其二，要明确人的心理产生于身体的什么部位，什么器官。本成语恰恰是为回答第二个问题而被借用的。

还需说明，在日常生活中，我们用这个成语比喻一个人很有学问，很有才能。尽管学问与才能也都是心理学中的重要问题，但本成语真正的心理学含义，像上面说的那样，则是讲人的心理产生于什么器官的问题。

90年代的今天，由于时代赋予我们每个人以聪明才智，因此人们对于心理产生于人体的什么器官，似乎没有什么错误或歪曲的看法了。大家都知道它是头脑的功能。然而，在过去的历史长河中，它还一直是个被争论的大问题。

在我国古代文献中，没有“心理”这个专门的术语。后来，它是作为“舶来品”而出现的。在古代各家各派的论述中，一般把人的心理称为“神”（精神之意）、“心”、“性”、“气”、“道”等。他们大都承认这种精神现象（心）与身体

（身）有着重要的关系。换言之，大都承认心理是身体某一器官的功能。但究竟属于身体哪一个器官的功能，却有两种较为对立的看法。

一种看法较为科学，把上述精神现象同脑联系起来，形成了唯物的看法。例如，公元前7~5世纪出现的篆文中，“思”（思）字的上半部分为“囟”。据有人考证，它代表一个人的头颅。意思是说，“思考”是头脑的功能。以后，在两汉年间的《黄帝内经》中，也有“脑为髓之海”的说法，可是没有论及脑与心理的关系。宋代以后，随着医疗实践经验的增多，对脑的认识有了进一步提高。直到明代，著名的医药学家李时珍，才在《本草纲目》中明确提出了“脑为元神之府”的主张。嗣后，清代医学家王清任，通过对尸体的大量观察，在《医林改错》的《脑髓说》中，进一步作出了“灵机记性不在心，在脑”的科学论断。

其实，王清任的观点或传统的心理学观点，即“脑是心理的器官”的观点，也只是科学论断中的一个方面，我们不要忽略“心脏”参与思维的新观点。据1988年11月1日《文汇报》披露，山西省中医研究所副研究员王德堃和她的助手，通过对脑电图与计算机联机使用的研究后发现，“心脏参与了脑的思维工作”。这样，就为古代孟子（轲）所说的“心为思之官”（意为“心脏有思考的功能”）这个长期被人们嘲笑的话柄，找到了现代科学的证明。同时，她（他）们第一次客观地证实了脑心耦合机制是人类意识活动最佳状态的重要条件。无怪乎报道说，“王德堃等的这一发现是对于意识活动的一个独创，有极重要科学价值”。

另一种看法则把心理与身体其它部位联系起来，认为心

理是这些部位的功能。这中间，有各式各样的主张。例如，有的主张“肺部说”。平日人们说的“肺腑之言”、“把肺都气炸了”等，就是佐证；有的主张“胸部说”。成语“胸有成竹”、“胸中有数”等，就是明证；有的主张“肝胆说”，口语中的“胆小鬼”以及“肝胆相照”等，也足以证明；有的主张“腹部说”，本成语就属于这种情况。

大家知道，“腹”的平常称谓是“肚子”，而“经纶”则是指智慧和才能。很显然，“满腹经纶”是说，人的智慧和才能是腹部的功能。这与平常人们口语中的“此人满肚子是学问”、“人心隔肚皮”等同出一辙。可见，本成语所主张的“腹部说”，与上述“肺部说”、“胸部说”、“肝胆说”等，由于它们没有正确指明心理产生的器官，因此，都是不科学的说法。

现代心理学认为，人的心理现象，不管是低级的还是高级的，也不管是简单的还是复杂的，都不是世界上从来就有的，而是物质——神经系统发展到一定阶段的属性，特别是神经系统中最高部位——大脑的机能。尽管动物，特别是高级动物也有大脑，但是由于它们不过社会生活，没有社会实践，所以动物心理无论是在数量上，还是在质量上，都无法与人相比拟。人的大脑，是一块高级的、复杂的物质。有了它，人才成了“万物之灵”。基于这一点，我们认为，学问和智慧不是腹部的功能，而是头脑的功能；“经纶”更不是“半腹”与“满腹”的问题，它纯粹是人脑对客观事物的高级反映形式，是大脑活动（包括反射活动和信息加工活动两种方式）的结果。其中，心脏也“参与”了大脑的思维活动。

我们知道了这些后，要不要对“满腹经纶”这个成语改动

一下呢？我们说，大可不必。因为成语一般是人们在长期相互交往中为群众广泛使用的有固定形式的文字结构，不能随便改动，不需要把“满腹经纶”改为“满脑经纶”或“满心经论”了。基于此，我们在日常生活中，碰到类似情况时，从思想上应该明确，尽管我们按照习惯用法来用，但要防止望文生义的不良倾向，而一定要考虑其科学含义的真谛所在。

（马 英）

望梅止渴与谈虎色变

这里，先给大家讲两个小故事。

其一：三国时的曹操，有一次带军队出去打仗。当他们走到一个没有水的地方时，士兵们渴得很。曹操骗士兵们说：前面有片大梅林，到那里摘梅子吃，梅子酸甜可口，可以解渴。士兵们听说有梅子可吃，口里都流出了口水，暂时解了渴，他们也就不那么渴了。后来，就用“望梅止渴”比喻愿望无法实现，用空想来安慰自己（这段文字的最早记载见南朝·宋·刘义庆《世说新语·假谲》：“魏武（曹操）行役，失道，军皆渴。乃令曰：‘前有大梅林，饶子，甘酸可以解渴’。士卒闻之，口皆出水，乘此得及前源”。）

其二：相传，古代的一个农夫，一次，在田野里劳动时不幸被老虎咬伤。后来，村民们在一起议论起老虎伤人的事来，大家越谈越惊恐。这个农夫当时虽然没说一句话，但只见他脸色变得铁灰，和大家明显不一样。这就是“谈虎色变”的来历。原来是说，被虎伤过的人才知道虎的厉害。后来用它比喻一提到可怕的事情，精神就紧张起来（这段文字的最早记述见《二程全书·遗书二上》：“真知与常知异。尝见一田夫曾被虎伤，有人谈虎伤人，众莫不惊，独田夫色动异于众。”）

尽管在这两个故事中，分别讲了“愿望”、“空想”、

“惊恐”、“紧张”之类的词（应当说，这些确实是心理学中的有关内容），也各有各的不同含义，我们这里想通过这两个成语，从另一个角度来谈谈人的心理的物质载体——大脑的活动方式问题。

通过“满腹经纶”的学习，我们已经知道心理的器官是脑。那么，脑是怎么活动的呢？当然，这是一个十分复杂的问题。概括说来，目前有两种理论：反射论和信息论。说得详细一点是条件反射理论和信息加工理论。就是说，大脑有条件反射的活动方式，也有信息加工的活动方式（即信息的输入、编码处理、储存和输出的过程）。

生理心理学、神经心理学认为，神经系统的基本活动方式是反射。所谓反射，是有机体凭借神经系统对体内外刺激进行有规律的反应活动。其神经通路是：感受器（神经纤维接受刺激）→传入神经（向中枢传递神经冲动）→中枢（进行整合）→传出神经（向外传出中枢指令）→效应器（引起肌肉、腺体的反应）。心理学中把上述五个环节组成的实现反射活动的神经通路称为“反射弧”。

反射分为无条件反射和条件反射两种。前者叫“本能”，是先天遗传的；后者叫“本领”，是后天学会的。最早通过实验方法研究条件反射建立过程的是苏联生理学家巴甫洛夫。他认为，条件反射的生理机制是在大脑皮层上经后天训练所建立起来的暂时神经联系。对于人来说，暂时神经联系既可以通过具体的实物——第一信号来建立，也可以通过词语、符号——第二信号来建立。此时，词语、符号就成为信号的信号了。人由于有了高度概括的第二信号，就可以建立多级条件反射来适应复杂的环境了。同时，他还指出，两种信号分别建立的条

件反射，一个称第一信号系统的条件反射，一个称第二信号系统的条件反射。

成语“望梅止渴”体现了第一信号系统的条件反射，而成语“谈虎色变”则体现了第二信号系统的条件反射。下面我们一一加以说明。

“望梅止渴”这个条件反射的过程是这样的：曹操的士卒们看见（感知）了梅子（心理学上叫刺激物，因为是具体刺激物，所以属第一信号），经过视神经将兴奋传到脑的视觉中枢（在枕叶，即后脑勺），便产生了一个兴奋，这个兴奋又和控制流口水的中枢器官建立了暂时神经联系（当然，其中还有过去经验的参与——吃过梅子，知道它又酸又甜），于是由流口水的中枢器官发出指令，并通过传出神经将这个指令发送到效应器官——唾液腺，唾液腺就发生兴奋并流出口水。于是，梅子——流口水的神经联系，换句话说，由第一信号引起的条件反射形成了。由于口水的作用，暂时满足了士卒们的生理需要——渴止了。可见，这是第一信号系统的条件反射。这种情况，在其他成语中也有体现，如“触景生情”中“景”即第一信号，“生”的“情”即一种反射活动。

“谈虎色变”与“望梅止渴”有些不同。它的刺激物不是具体的实物，而是语言，即村民们“谈”虎（因为是语言，所以属第二信号）。农夫“听”到（感知）人家说“虎”，经过听神经将言词的“虎”传到脑的听觉中枢（在颞叶，即左右耳朵的上侧面），便产生了一个兴奋，这个兴奋又和控制面部血管的中枢器官建立了暂时神经联系（当然，还有过去被虎咬伤过的经验参与其中——看到虎的形象及尝试到虎的厉害程度），于是由控制面部血管的中枢器官发出指令，并通过传出

神经将这个指令发送到效应器官——面部诸血管，使它发生收缩，血管中的血液流量迅速减少，造成面部表情煞白——脸色铁灰，表现出极度惊恐和神经紧张的样子。可见，这是第二信号系统的条件反射，而且是比第一信号系统更高级的反射活动，因为这种反射活动只有人才会有。

前已述及，两种信号的学说是苏联的巴甫洛夫的重要理论之一，也是他对人类的重大贡献。这里应当说明，第一信号系统是人和动物共有的，而第二信号系统是人类特有的，这是人和动物的本质区别之一。正因为人类多了这么一个信号的信号，因此使人的活动空间、时间大大扩展了，也使人的条件反射不仅是在数量上，而且在质量上，都大大超过了动物，从而使人类变成了一个社会的实体。

我们通过“望梅止渴”和“谈虎色变”两个成语，讲述了条件反射和两种信号系统的学说，其目的就在于明了“条件反射既是生理反射，也是心理反射”，因为通过生理反射的一系列过程，人们揭露了有关刺激物的意义，于是变成了心理活动。就是说“望梅”能“止渴”，“谈虎”引起“色变”，这中间又有过去经验的参与，因此是一个较为复杂的心理过程。同时，也为我们后面学习有关内容奠定了理论基础。

（贞宏斌）

听其言而观其行

平日，人们在交往中，都有一套掌握对方心理活动的“诀窍”。诸如“锣鼓听声，说话听音”，“若想人不知，除非己莫为”等。说穿了，就是“听其言而观其行”。因为“说话”就是“言”，“为”就是行为，也可以说“行”。可以毫不夸大地说，古今中外，了解人的心理只能通过他的言行这一正确的途径，别无他途。

其实，孔子（丘）这句名言早在《论语·公冶长》中，就已作了记述。意思是说，听了他说的话，还要观察他的行为，才能真正了解他这个人。很显然，这句成语充分说明了人的心理并不是神秘莫测的，而是有客观表现的。

前面说过，人的心理现象是宇宙中十分复杂的一种精神现象，它又是一种客观存在的现象。因为它是客观的，有不以人的意志为转移的规律——通过个体的活动而表现出来。因此，探究这种规律要有严格的客观态度，实事求是地加以考察，不能凭主观“想当然”办事。

“听其言而观其行”就是客观性原则的最好写照。因为，第一，一般地说，人的心理表现于他的“言”、“行”之中。正常的掌握了语言的人，大都以语言作为交流思想的工具，其意识活动也都是以语言为思维和交际的工具的。尽管生活中有的

人花言巧语，有的人会说“恭维之词”……，然而这恰好是他本身心理活动的表露。至于人的各种行为、活动，更是在心理、意识的支配、调节下产生的。所以，通过语言和行动完全可以判断一个人的心理活动。就是说，一个人的语言和行动为我们了解他的心理提供了客观依据，因为它们之间存在着规律性的联系；第二，人的心理的生理机制基本上是神经系统的反射活动和信息加工活动，而反射活动的最终表现，即“效应器”的活动，就是肌肉、腺体、语言等的变化，从而使人产生了明显的外显行为。反过来，通过语言、行动等外显行为完全可以了解和断定个体中枢系统所进行的心理活动。换句话说，通过效应器官的活动，完全可以断定人的心理活动。其实，这正是研究人的心理的“诀窍”之所在。

因此，我们可以说，心理学上所有的研究方法，都源出于“听其言而观其行”，而某一具体方法又都是这一规律的变式。

以观察法为例，古代思想家、教育家孔子堪称楷模。他的四句话就是明证。他说：“不知言，无以知人也”，“听其言而观其行”，“视其所以，观其所由，察其所安”，“吾与回言终日，不违，如愚。退而省其私，亦足以发，回也不愚”。孔子的前三句话无非是说，要了解一个人的心理活动，就必须听取他的言谈，观察他的行动，并且把他的言行结合起来考察。在考察其言行时，要看他的动机，考察他所走过的道路。只有知晓了他言行的“所由”、“所以”、“所安”，才有可能深入了解他内心活动的秘密。在第四句话中，则以他的学生颜渊作为具体事例，说明在考察他的言行时不要被表面现象所迷惑，而是通过现象看出本质。表面上看，颜渊“终日不违”，好像