

心理学玩的小技巧

大全

连山 编著

你能改变任何人：日常生活中的心理学策略

人生中的各种问题，都与心理学有着千丝万缕的联系，一旦掌握了相关的心理学技巧并灵活运用，许多工作和生活中的难题就能迎刃而解。

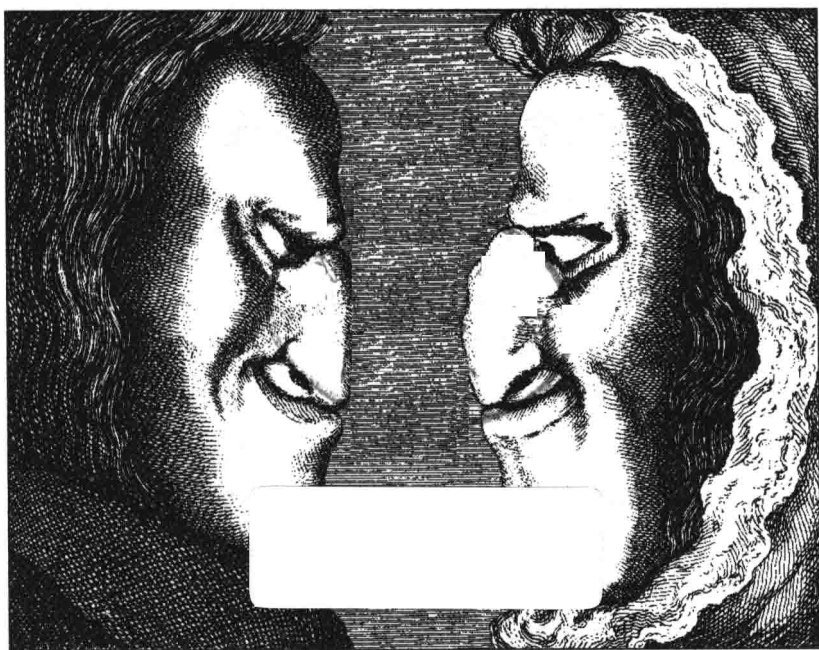


北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

心理学玩的小技巧

连山 编著

大全



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学玩的小技巧大全 / 连山编著 .—北京: 北京联合出版公司, 2015.12
ISBN 978-7-5502-6697-1

I . ①心… II . ①连… III . ①心理学 - 通俗读物 IV . ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 280490 号

心理学玩的小技巧大全

编 著: 连 山
责任编辑: 徐秀琴
封面设计: 王明贵
责任校对: 胡宝林
美术编辑: 盛小云

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京华平博印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数650千字 720毫米×1020毫米 1/16 28印张

2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6697-1

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-58815825

前言

心理学的技巧是指利用心理学的相关原理、效应和方法等影响和诱导对方，以在与人博弈的过程中获得胜利的方法和手段。心理学是一门揭示人的心理活动规律的科学，是一门让人变得更聪明的学问。人生中的各种问题，都与心理学有着千丝万缕的联系，一旦掌握了相关的心理学知识，许多工作和生活中的难题就能迎刃而解。心理学的目的在于运用巧妙的策略，而不是分析。若想在人生的较量中成为赢家，实现或保护自身的最大利益，就不能不懂一些心理学的方法与技巧。

从日常生活到人际交往，从营销策略到军事政治，凡是人类所及之处都能找到心理学技巧的影子。一个人可能不知道心理学的技巧为何物，但他一定在不知不觉中用过它或被它所影响过。因为每个人每天都在与他人打交道，或竞争或合作，我们日常生活的方方面面都深受心理学的影响。曹操说了一句“前面有梅林”就能让原本口渴的将士口生津液，莫非他给将士施了什么魔法？为什么吃不到的葡萄就觉得它是酸的？为什么男女在一起干活的时候，你会觉得有很大的动力？为什么在情人的眼里再丑的人也如西施一般？为什么连续的阴天会让你闷闷不乐？为什么有人会见死不救？在法庭上作证的证人能够做到公正无私吗？“眼见为实”有心理学的依据吗……所有这些莫不与心理学的技巧息息相关。

生活中，你是否有过这样的困扰呢？也许你经常会为即将出现的预感不妙的事情焦躁不安、忧愁满怀；也许你经常为不顺心的事情和爱人、情人、父母、同事吵架；也许你时常把自己幻想的内容当成现实，并伴有幻想性谎言的表现；也许你做事特别认真，时常陷入反复思考的困惑之中，比如，花一上午时间去核对已经写好的账单，一整天都在担心自家的防盗门是不是没有锁好，或者反复思考诸如“房子为什么朝南而不朝北”之类的问题；也许你将轻微的不适看成严重疾病，



特别是当亲友、邻居、同事因病英年早逝和意外死亡后，你会将自己身体上小小的不适当成严重的疾病，怀疑自己也许得了某种恶疾……所有这些其实都可以通过心理学的技巧得到解决。

商场中，很多营销活动玩的也是心理学技巧。一个产品还没有上生产线，大师们便聚在一起商量它的定位、卖点，考虑它的通路、终端，苦心酝酿着它的传播表现，怎样才能富有刺激，打动消费者。甚至在产生一次消费之后，使用怎样的手段使消费者能够重复消费，解决产品的认知度，提高产品的美誉度，将产品深植于消费者心中，逐步形成所谓的品牌影响力。商业技巧的设计者，就像悬念电影大师希区柯克一般，一步步在给人们设置陷阱，坑越挖越深，让你想跳都跳不出去，这就是高级技巧的魅力所在。我们明知垃圾食品的害处，却依然被其吸引。明知大部分的保健品是所谓的“精神食粮”，却依然一次又一次地买回家献给父母和孩子。不得不承认，国际上的知名品牌是技巧的设计高手，它让你心甘情愿地掏空钱包，又让你获得极大的心理满足。

军事上，也有很多利用心理学的技巧获得成功的案例，空城计是其中比较著名的一个。三国时期，魏国派司马懿挂帅进攻蜀国街亭，诸葛亮派马谡驻守失败。司马懿率兵乘胜直逼西城，诸葛亮无兵迎敌，但沉着镇定，大开城门，自己在城楼上弹琴唱曲。司马懿怀疑设有埋伏，引兵退去。等他得知西城是空城回去再战时，赵云赶回解围，最终大胜司马懿。诸葛亮将心理学的技巧玩到极致，足可见其威力。

总之，心理学的技巧无处不在，它是一种神奇的智慧，自古至今，从战场到商场，从工作到生活，心理学的各种技巧充斥于我们生活的每一个角落。在日常生活中，如果你能够掌握心理学的智慧，你会发现每一件让你头痛的事情都能够借用心理学的力量将其解决，并达到自己的目的。而一旦在生活的各个方面能将心理学的技巧运用得游刃有余，成功也就离你不远了。古今中外，会使用心理学技巧的都是能者、赢家，不会使用的必然会被淘汰出局。

目 录

序章 什么是心理学	1
心理学是什么	1
消除对心理学的误解	3
心理学有哪些研究方法	9
心理学与生活密切相关	13
心理学在生活各领域中的应用	14
第一章 认知心理学：我们的眼睛和耳朵可信吗	16
感知是如何运作的	16
你偏好哪种表象系统	18
眼球解读线索	19
人总是以自己为出发点来观照万物	21
人的眼睛为什么能适应黑暗	23
大小的恒定性	24
为什么有时感觉时间过得飞快，有时又过得太慢	26
人怎么能分辨出那么多张脸	28
什么是洞察力	30
什么是鸡尾酒会效应	31
第二章 性格心理学：不曾了解的真实的自我	33
为什么说性格决定命运	33
不健康的性格会导致疾病	35



人为什么没有长性	36
自我防御机制影响人格的发展	37
荣格的八种人格	39
哪些力量塑造了我们的人格	41
克雷契曼的五种性格	43
性格与人格有何差异	45
真的是江山易改本性难移吗	46
人真的拥有四个“真正的自我”	48

第三章 情绪心理学：为什么用牙齿咬住一支铅笔能让人感觉更快乐.....50

什么是情绪心理学	50
什么是情感智商	51
为什么要管理我们的情感	54
信念的力量	56
不良情感也具有正面意义	58
人为什么会笑	60
人为什么会愤怒	62
比死亡更痛苦的，就是等待死亡	63
反复做令自己恐惧的事就不恐惧了	65
为什么哭过之后心里会畅快许多	66
钱真的能买到快乐么	67
越是不想拥有，越容易获得快乐和幸福	69

第四章 行为心理学：人们为什么愿意为他们喜欢的人做事.....71

什么会影响我们对他人的判断	71
情人眼里为什么会出西施	73
乘电梯时，人为什么总是往上看	74
人为什么要赶时髦	76
见到有困难的人，为什么不愿出手相救	77
人为什么喜欢跟风	78
人们为什么愿意为他们喜欢的人做事	80



人做事的积极性是由需要所决定的	81
人人都爱表现自己	83
人们是怎样寻求心理平衡的	85
酸柠檬心理和甜柠檬心理	87
为什么人总要追求完整、配套与协调	88
第五章 自我管理心理学：缺点不过是营养不足的优点.....	90
人为什么要压抑自己的真实个性	90
管理好情感资源就没有压力了	91
如何摆脱“期望越大，失望越大”	93
如何用瘦杯、小碗和镜子来控制饮食	95
祛除情感疤痕	96
缺点不过是营养不足的优点	99
神奇的“想象”和“心理暗示”	100
很多时候最初印象是靠不住的	102
养成快乐的习惯	103
第六章 成功心理学：跳蚤为什么会自己给自己设限.....	106
ABC 模型、TOTE 模型和计划	106
为什么最好把你的目标公诸于众	108
利用抽离和联合来增加自信	109
启动自动成功的机制	111
成功型性格的组成要素	112
如何根据性格选对职业	115
给自己一个小小的奖励	116
创造力和无意识之间的通道	117
第七章 决策心理学：为什么两个头脑不如一个头脑.....	119
什么是决策心理学	119
决策力就是选择力	120
为什么两个头脑不如一个头脑	122
决策的思维模式	123



年轻人该选择哪一扇门	124
第二次世界大战中将领们的军事直觉	126
李鸿章“误国”从何而来	127
30 秒学会讨价还价的策略	129
加一个鸡蛋还是加两个鸡蛋	131
他们为什么不吃肉粥呢	132
第八章 职场心理学：如何才能让别人玩你发的牌.....	134
激发部下、后辈的方法	134
“压力越大，效率越高”的观点是不对的	135
如何让别人玩你发的牌	137
什么样的招聘广告最能吸引优秀人才的注意	138
如何招聘和管理新员工	139
使办公室气氛融洽的“维护法”	141
如何与“生理性讨厌”的人相处	143
如何影响上级和下级	144
演讲的技巧——重在攻心	146
如何成为一个看起来有才能的职员	148
人都愿意做值得做的事	149
第九章 营销心理学：如何能让堆积如山的物品一销而空.....	151
为什么酒吧喝水要钱，却又提供免费花生	151
超市里的心理战——瞄准了你的钱包	152
便利店里的陷阱	154
为什么牛奶装方盒子里卖，可乐装圆瓶子里卖	156
人们因何而购买	157
为什么价格越贵越好卖	158
人为制造的短缺	159
一文不值与重金难求	161
价格尾数的促销作用	162
什么是少量限定原理	164



什么是权威效应	165
引起消费者的好奇	166
用恐惧和魅力打动人心	167
第十章 人际关系心理学：吃亏为什么是福	169
多角度了解自己 and 别人	169
了解性格，与人和谐共处	171
肢体语言能让人际关系更顺畅	173
别让投射效应破坏了人际和谐	177
发生人际冲突时该怎么办	179
妨碍别人的反作用力不可低估	181
利用 DESC 模型促进有效沟通	182
力争与对方保持一致能增强亲和力	185
社交中的“低能儿”	187
提问是和谐人际关系的一种技巧	189
幽默是处理人际关系的一种缓冲剂	192
先接受再拒绝的“ <i>Yes, But</i> ”定律	193
第十一章 投资心理学：了解自己的风险承受能力	195
了解自己的风险承受能力	195
摆脱情绪的困扰	197
投资中的“阿 Q 精神”	199
过度自信影响决策	201
“赌场的钱”效应	203
风险厌恶效应	203
尽量返本效应	204
心理价位的采纳和引导	205
小心股市流言	207
股民常见的心理误区分析	210



第十二章 社会心理学：看演唱会时，观众为什么会跟着唱·····	213
我们如何解释他人 ·····	213
我们怎样感知和回忆我们的生活 ·····	215
我们怎样才能作出准确的判断 ·····	216
我们的信念倾向于自我实现吗 ·····	218
看演唱会时，观众为什么会跟着唱 ·····	219
信用卡的目的就是为了让让你过度消费 ·····	221
为什么在餐桌上的谈判容易成功 ·····	222
“三人成虎”与三对一定律 ·····	223
第十三章 男性心理学：为什么男人讨厌陪女人购物·····	225
男人和女人有很大不同 ·····	225
男人为什么讨厌女人给自己建议 ·····	227
面对压力，男人选择把自己封闭起来 ·····	229
男人为什么有那么多让人讨厌的习惯 ·····	230
为什么男人讨厌陪女人购物 ·····	232
为什么男人不爱问路 ·····	233
为什么男人不停换电视频道 ·····	235
男人为什么爱炫耀，爱吹牛 ·····	236
为什么男人痴迷体育运动 ·····	237
男人不关心细节，更不关心别人的私生活 ·····	238
男人在厕所里讨论什么 ·····	240
单身男人为什么不喜欢出国 ·····	241
为什么男人热衷小团体 ·····	242
第十四章 女性心理学：为什么女人喜欢长篇大论和喋喋不休·····	244
神奇的“女大十八变” ·····	244
女人更擅长拆穿别人的谎言 ·····	245
女人喜欢长篇大论和喋喋不休 ·····	247
为什么女人喜欢拉着手走路 ·····	249
女人能闻到男人的魅力 ·····	250



为什么女人如此喜欢聊天	252
女人为何喜欢刨根问底	253
女性因何喜欢夸大其词	254
女人说话总是喜欢转弯抹角	256
女人倾诉时很反感男人走神	257
女人的浪漫男人不懂	258
为什么女人总是试图改造男人	259
为什么女人的情绪容易波动	261
女性为什么钟爱钻石	262
第十五章 爱情心理学：酒吧的灯光为什么都很昏暗.....	264
爱情是被荷尔蒙冲昏头脑的结果吗	264
是什么让恋爱的女性光彩照人	265
爱情更容易让男人变得愚蠢，而不是女人	267
就爱情而言，女人是专职的，男人是兼职的	268
为什么高级宾馆的酒吧都设在高层	269
约会时为什么要看电影	271
被拒绝的不安是可以克服的	272
喜欢一个人，需要理由吗	274
吊桥上产生的爱情	275
“一见钟情”的心理原因	277
求爱的姿势与信号	278
酒吧的灯光为什么都很昏暗	279
接触越多越喜欢对方	281
恋爱达人的秘诀	282
第十六章 性心理学：女性的友善为何被男人误解为性诱惑.....	284
细腰丰臀的女性因何受欢迎	284
为什么大胸女人更吸引男人	285
男人是燃气灶，女人是电炉子	287
男人为什么那么喜欢看美女	288



女性的友善为何被男人误解为性诱惑	289
为什么男人会用性去感受爱情	291
男人如何把性与爱分开	292
女人的拒绝让男人备受打击	293
男人和女人想从性中得到什么	294
为什么会有同性恋者	295

第十七章 婚姻心理学：为什么婚姻会让男人安定下来..... 297

为什么女人不像以前那么温顺了	297
七年之痒	299
男人对女人有“亲密周期”	300
男人不像女人那样重视感情生活	301
人类为何对情人那么痴迷	303
男人为什么把婚姻叫做“围城”	304
为什么家庭对女性更重要	306
为什么男人憎恶闹情绪的女人	307
为什么婚姻会让男人安定下来	309
生育儿子的家庭离婚率偏低	310
妻子能帮丈夫减压	311
漂亮男人很难成为好丈夫	312

第十八章 色彩心理学：为什么蓝色汽车发生交通事故的概率最高..... 314

不可思议的色彩魔力	314
为什么蓝色汽车发生交通事故的概率最高	315
何谓色彩心理学	317
人类探究色彩的历史	319
色彩心理学的实践	321
人们对颜色的偏好有所不同的理由	322
通过喜欢的颜色看性格	324
配色的基础知识	326
配色给人的印象	328



服装颜色传递的信息	329
服装颜色与个人心理密切联系	331
个人色彩系统	332
第十九章 图画心理学：随手涂鸦的作品就是人生成长的记录.....	335
随手涂鸦的作品就是人生成长的记录	335
什么是图画心理学	336
图画心理学的基本理论	337
常见的图画技术	338
怎样分析人像画	340
怎样分析屋—树—人图画	342
第二十章 音乐心理学：常听莫扎特的小提琴曲能变聪明吗.....	344
什么是音乐心理学	344
什么是音乐感和音乐记忆	345
什么是音乐才能和音乐创造	347
“莫扎特效应”的神话	348
日本人的“绝对音感”	350
第二十一章 运动心理学：上场前，运动员为什么要击掌高喊.....	352
什么是运动心理学	352
运动员为什么会不顾禁令和道德而服用兴奋剂	353
上场前，运动员为什么要击掌高喊	355
足球守门员的精神压力	356
关键时刻为什么会发挥失常	357
第二十二章 犯罪心理学：为什么蓝色防范灯可以降低犯罪率.....	359
什么是犯罪心理学	359
引导犯罪人走向新生的矫正心理学	361
为什么蓝色防范灯可以降低犯罪率	362
导致犯罪的性格与环境	364
正常就是符合平均状态吗	365



模仿犯罪的心理	366
十大精神病质类型	368
人格障碍与犯罪的关系	369
社会规范导致的犯罪	371
青少年犯罪的原因在于环境还是性格	372
不良行为与性格有什么关联	374
第二十三章 灾害心理学：见到火就觉得心脏要跳出来似的.....	376
为什么灾害时的情景会重复出现	376
什么是灾害心理学	377
应激的心理反应	379
什么是心理危机	380
灾难心理危机的一般性反应	382
心理危机的异常表现	383
第二十四章 发展心理学：人为何不在妈妈的肚子里多发育一段时间...	385
什么是发展心理学	385
人为啥不在妈妈的肚子里多发育一段时间	386
为什么老么都爱撒娇	388
发展中的男性与女性	389
一个家庭的小孩为何性格迥异	391
环境对人的成长与发展影响重大	392
儿童成长的心理障碍	393
青春期的“危险性”	395
人为什么会渴求知识	396
什么决定了男女的职业选择	397
美好的婚姻是否意味着长寿	399
工作不只是为了谋生	400
第二十五章 儿童心理学：小女孩为什么喜欢抱洋娃娃.....	402
小孩子的心理不简单	402
何谓幼儿敏感期	403



目 录

0 ~ 1 岁婴儿期：建立基本信任的关键阶段	405
3 ~ 12 岁为何叫“水泥期”	406
孩子在童年需要经历哪些心理体验	408
孩子的每个第一次都很重要	410
孩子有三个不快乐期	411
如何应对孩子的第一、第二反抗期	413
孩子为何喜欢扔玩具	414
淘气鬼背后的秘密	416
第二十六章 教育心理学：为什么某些“傻瓜”倒成了天才.....	418
怎样为宝宝取个好名字	418
预测孩子命运的棉花糖	419
什么样的水，养什么样的鱼	421
什么是“心理性矮小症”	422
“心理肥胖儿”的溺爱综合症	423
父母的关爱水平影响孩子的智商高低	425
听话的孩子未必就是好孩子	426
为孩子煲一锅心灵鸡汤	427



什么是心理学

心理学是什么

说起“心理学”，很多人会感觉神秘莫测。人们甚至会想起许多所谓诡异的东西来试图勾勒心理学的大概模样：魔术？意念控制？乾坤大挪移？黑洞……

心理学对许多人来说，的确是一门神秘诡异的学问，觉得看不见、摸不着，离自己的生活很遥远。实际上，这些都是人们的误解。心理和心理现象是所有人每时每刻都在体验着的，是人类生活和生存固有的。可以说，复杂的心理活动正是人区别于动物的一个本质。

心理学“Psychology”一词源于古希腊语，意即“灵魂之科学”。心理学的历史虽然最早可以追溯到古希腊时代，但心理学作为一个专门的术语出现却是在1502年。有一个塞尔维亚人叫马如利克，在这一年首次用“Psychologia”一词发表了一篇讲述大众心理的文章。此后过了70年，一位名为歌克的德国人又用这个词出版了《人性的提高，这就是心理学》一书，这也是人类历史上最早记载的以“心理学”这一术语发表的书。

在希腊文中，“灵魂”也有呼吸的意思。古希腊人认为人的生命依靠呼吸，呼吸一旦停止，生命也就完结。随着心理探索的发展，心理学的研究对象由灵魂改为心灵，心理学也就变成了心灵哲学。在中国，人们习惯认为思想和感情来源于“心”，又把条理和规则叫做“理”，所以用“心理”来总称心思、思想、感情，等等，而心理学则是关于心思、思想、感情等规律的学问，是研究人的心理活动及其发生、发展规律的科学。心理学与我们的生活密切相关，这是因为，人的任何活动都伴随着心理现象。通常说的感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志以及个性等都是心理现象，也称心理活动。

心理学是一门既古老又年轻的学科。人类探索自己的心理现象，已有2000