

王星星（知名心理作家）◎著
京师心智（专业心理教育机构）◎组编

北大

Psychology Classes at Peking University

心理课

在未名湖畔、博雅塔下，
跟着名师学心理学

★发展心理学：从你的行为来看你的性格 ★情绪心理学：做情绪的主人

★人际关系心理学：与人为善地交往

★认知心理学：掌握学习规律 ★心理咨询：关注现代人的心理问题……

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



北大

心理课

Psychology Classes at Peking University

王星星◎著
京师心智◎组编

图书在版编目 (CIP) 数据

北大心理课/ 王星星著. —2 版.

—北京: 中国法制出版社, 2016. 01

ISBN 978 - 7 - 5093 - 6778 - 0

I. ①北… II. ①王… III. ①心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 239193 号

策划编辑: 刘 峰 (52jm. cn@ 163. com)

责任编辑: 胡艺

封面设计: 孙希前

北大心理课

BEIDA XINLIKE

著者/王星星

经销/新华书店

印刷/北京海纳百川印刷有限公司

开本/710 × 1000 毫米 16

版次/2016 年 1 月第 2 版

印张/15.5 字数/218 千

2016 年 1 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 6778 - 0

定价: 36.00 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfs.com>

市场营销部电话: 66033393

值班电话: 66026508

传真: 66031119

编辑部电话: 66034985

邮购部电话: 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)

北京大学于1900年开设心理学课程，从事心理方面的研究，迄今已有100多年的历史。作为一门行为科学，心理学旨在探讨人在生活中的心理活动。人类的生活涉及众多领域，所以心理学也需要接触各门科学，最终成为一门融汇百川的学问。有人说，心理学是一门自然科学，因为它涉及数学、统计学、物理学、化学、生物学和各种各样的实验等；也有人说心理学是一门文史学科，因为它涉及社会学、文学、哲学、政治学和人类学等。

心理学的运用很广泛，只要有人的地方，就有各种各样的心理，各行各业和各种情况下都能用到心理学的知识。北京大学心理学系为我国培养了大批的心理学人才，成为现代社会的“心灵捕手”，为中国人的心理健康做出了巨大的贡献。

人们对心理学的日益重视，也体现了人们对心理健康的日益看重。只有在一个开放的、以人为本的社会中，心理学才会有生根发芽、茁壮成长的土壤，获得充分的滋养。由于大众对心理学知识的需求，所以社会上出现了一系列心理学书籍。本书则从北大心理课堂的角度，结合现实需求，从八个层面阐述心理学与人们生活的关系。在这里，你可以了解性格、情绪、消费等各个方面的心理知识。

本书的主旨就是让人们在闲暇的时候了解心理学，也许在仔细思考之后，我们才能够更清楚地了解自己，过好自己当下的生活。

第一章 发展心理学：从你的行为来看你的性格 / 7

性格是先天还是后天的产物 / 8

你了解自己的性格吗 / 14

“三岁”能够“看老”吗 / 21

性格是可以改变的 / 26

内向性格和外向性格 / 31

第二章 情绪心理学：做情绪的主人 / 39

你是情绪化的人吗 / 40

别让坏情绪影响你 / 45

不要让失衡的心态困扰你 / 53

不要被压力压倒 / 59

人生有很多的乐趣 / 66

第三章 人际关系心理学：与人为善地交往 / 73

给别人留下好印象 / 74



构筑良好的人际关系——倾听 / 79

让别人喜欢自己 / 85

通过非语言信息了解对方 / 93

赞美别人的艺术 / 99

第四章 认知心理学：掌握学习规律 / 105

我们的身体与大脑是如何运作的 / 106

你想有一个成功的大脑吗 / 110

专注——将你的注意力锁定在重要的事情上 / 115

让记忆力变得更好 / 120

男人和女人大脑的差异 / 124

养成有益于大脑的好习惯 / 128

第五章 消费心理学：攻心为上 / 135

女性消费者是购物的主力军 / 136

不同年龄的消费者想要什么 / 141

满足新消费者 / 147

消费者和商家的心理博弈 / 152

商品的定位 / 158

第六章 心理咨询：关注现代人的心理问题 / 163

第一心理杀手——抑郁心理 / 164

- 社交恐惧症——认知和行为疗法 / 169
- 不要让过去困扰你——精神分析疗法 / 175
- 顺其自然——森田疗法 / 181
- 孩子的问题——家庭治疗 / 186

第七章 电影与心理：画面背后的心理故事 / 193

- 《心灵捕手》——找寻自我的过程 / 194
- 《阿甘正传》——缺陷者的积极心理学 / 199
- 《大红灯笼高高挂》——女性心理学 / 203
- 《美丽心灵》——妄想型精神分裂症 / 209
- 《死亡实验》——从众行为的经典实验 / 214

第八章 爱的心理学：慢下来，关注爱和成长 / 221

- 爱情三角形理论 / 222
- 爱情依恋理论 / 227
- 爱情的六种类型 / 232
- 爱情贸易 / 238
- 爱情与婚姻 / 242

北京大学于1900年开设心理学课程，从事心理方面的研究，迄今已有100多年的历史。作为一门行为科学，心理学旨在探讨人在生活中的心理活动。人类的生活涉及众多领域，所以心理学也需要接触各门科学，最终成为一门融汇百川的学问。有人说，心理学是一门自然科学，因为它涉及数学、统计学、物理学、化学、生物学和各种各样的实验等；也有人说心理学是一门文史学科，因为它涉及社会学、文学、哲学、政治学和人类学等。

心理学的运用很广泛，只要有人的地方，就有各种各样的心理，各行各业和各种情况下都能用到心理学的知识。北京大学心理学系为我国培养了大批的心理学人才，成为现代社会的“心灵捕手”，为中国人的心理健康做出了巨大的贡献。

人们对心理学的日益重视，也体现了人们对心理健康的日益看重。只有在一个开放的、以人为本的社会中，心理学才会有生根发芽、茁壮成长的土壤，获得充分的滋养。由于大众对心理学知识的需求，所以社会上出现了一系列心理学书籍。本书则从北大心理课堂的角度，结合现实需求，从八个层面阐述心理学与人们生活的关系。在这里，你可以了解性格、情绪、消费等各个方面的心理知识。

本书的主旨就是让人们在闲暇的时候了解心理学，也许在仔细思考之后，我们才能够更清楚地了解自己，过好自己当下的生活。

第一章 发展心理学：从你的行为来看你的性格 / 7

性格是先天还是后天的产物 / 8

你了解自己的性格吗 / 14

“三岁”能够“看老”吗 / 21

性格是可以改变的 / 26

内向性格和外向性格 / 31

第二章 情绪心理学：做情绪的主人 / 39

你是情绪化的人吗 / 40

别让坏情绪影响你 / 45

不要让失衡的心态困扰你 / 53

不要被压力压倒 / 59

人生有很多的乐趣 / 66

第三章 人际关系心理学：与人为善地交往 / 73

给别人留下好印象 / 74



构筑良好的人际关系——倾听 / 79

让别人喜欢自己 / 85

通过非语言信息了解对方 / 93

赞美别人的艺术 / 99

第四章 认知心理学：掌握学习规律 / 105

我们的身体与大脑是如何运作的 / 106

你想有一个成功的大脑吗 / 110

专注——将你的注意力锁定在重要的事情上 / 115

让记忆力变得更好 / 120

男人和女人大脑的差异 / 124

养成有益于大脑的好习惯 / 128

第五章 消费心理学：攻心为上 / 135

女性消费者是购物的主力军 / 136

不同年龄的消费者想要什么 / 141

满足新消费者 / 147

消费者和商家的心理博弈 / 152

商品的定位 / 158

第六章 心理咨询：关注现代人的心理问题 / 163

第一心理杀手——抑郁心理 / 164

- 社交恐惧症——认知和行为疗法 / 169
- 不要让过去困扰你——精神分析疗法 / 175
- 顺其自然——森田疗法 / 181
- 孩子的问题——家庭治疗 / 186

第七章 电影与心理：画面背后的心理故事 / 193

- 《心灵捕手》——找寻自我的过程 / 194
- 《阿甘正传》——缺陷者的积极心理学 / 199
- 《大红灯笼高高挂》——女性心理学 / 203
- 《美丽心灵》——妄想型精神分裂症 / 209
- 《死亡实验》——从众行为的经典实验 / 214

第八章 爱的心理学：慢下来，关注爱和成长 / 221

- 爱情三角形理论 / 222
- 爱情依恋理论 / 227
- 爱情的六种类型 / 232
- 爱情贸易 / 238
- 爱情与婚姻 / 242

第一章

发展心理学：从你的行为来看你的性格

10%的人无论在什么环境和制度下都是好人，10%的人无论怎么管理约束都是坏人，还有80%的人根据周围的环境、教育变成他现在的样子。

——北大教授杨甫德

想知道你为什么是现在的你吗？一定要了解发展心理学，发展心理学探讨了性格的形成、性格的改变、内向性格和外向性格等问题。“性格决定命运”这句话有道理吗？如果有道理，我们又该信几分呢？内向性格一定就坏，外向性格一定就好吗？拨开发展心理学的迷雾，让我们一起来了解自己。



性格是先天还是后天的产物？

对于发展心理学家来说，性格的本质、性格是如何形成的、人与人之间的性格差异导致的行为差异有多大都是他们所密切关注的问题。普通人对这个问题也怀着极大的兴趣，因为在日常生活中，了解别人的性格，判断他人的行为是十分有必要的。特别是父母对孩子性格形成的关注。

在北大的心理课堂上，教授曾经说过围绕性格的话题是心理学界争论最多的，性格究竟是先天的遗传还是后天环境的产物？

我们的父母塑造了我们的性格：先天的基因和后天的家庭教育。几千年以来的性格固着在祖先的基因密码里，一代代遗传下来。后天的环境则对孩子进行进一步的塑造。那么后天的环境影响能够完全覆盖先天的基因影响吗？著名的心理学家华生有一句名言“给我一打健全的婴儿，我可以保证，在其中随机选出一个，训练成为我所选定的任何类型的人物——医生、律师、艺术家、商人，或者乞丐、窃贼，不用考虑他的天赋、倾向、能力，祖先的职业与种族。”

这个理论代表了行为主义学派的观点，他们认为人是可以完全靠后天塑造而成的。就像大部分的中国父母，从孩子出生的那一刻起，就开始马

不停蹄地教育孩子。

实际上，刚刚出生的婴儿性格是不一样的。

纽约大学医学中心的托马斯和切斯教授在婴儿和孩子中进行个人秉性差异的研究。个人的秉性属于性格的一部分，在婴儿和孩子面对刺激和其他情形时观察孩子的反应。研究发现，在婴儿出生的第一个小时里，他们就各自表现出很大的不同。

有些婴儿活泼，有些婴儿安静；有些婴儿在进食、排泄和睡眠方面有一定的规律，有些则没有规则、无法预测；有些婴儿对外界充满了好奇心，喜欢尝试新事物，有些则排斥新事物；有些婴儿能很快适应环境，有些则对新环境流露出闷闷不乐的情绪；有些婴儿对刺激很敏感，有些则只对某些刺激有反应，对其他的事情置之不理；有些婴儿表现专注，有些却不能保持注意力。

这个实验得出的研究结果表明 40% 的婴儿性格平和，容易适应，表现出有安全感；20% 的婴儿很难哄，情绪反复，没有安全感。在对这些婴儿的后续观察中，如果环境没有出现大的变化，家庭教育的方式正常，那么他们早期的秉性大部分都会成为日后的性格。但是，如果后期的家庭环境发生较大的变化，则会对他们的性格形成有很大的影响。

家庭的教养方式对孩子性格形成的影响

父母对孩子有着绝对性的影响力，母亲影响孩子的思维水平、探索能力和决断能力，父亲则会对孩子的安全感、意志力和价值观的形成有很大



的影响。

根据心理学家的研究，父母的教养方式可以归为三种类型：专制型、放任型和民主型。

专制型的父母对孩子十分严厉和苛责，有可能对孩子进行打骂，家庭环境的氛围十分压抑，孩子在这样的环境下生活一直处于紧张的状态。父母与孩子的感情交流较少，孩子则表现得冷漠、懦弱、消极。专制型的父母认为孩子“应该”怎样怎样，如果没有达到父母的要求，孩子就可能遭到父母的讽刺、责骂，这种行为让幼小的孩子失去安全感，有的孩子为了迎合父母变得唯唯诺诺、毫无主见，还有一种就是变得逆反、倔强，有很强的攻击性。

放任型的父母则对孩子不管不顾，他们认为什么都不做，孩子也会长大。孩子是需要引导的，这会让孩子内心产生很大的缺失，没有责任感、社交能力差。这种父母与孩子感情的维系很脆弱，孩子成长的需求无法满足，也不能适应社会生活。

民主型的父母对孩子引导和协助，并时时鼓励孩子，帮助孩子，承担起父母的责任。孩子从父母的行为和教育中变成一个正常的、健康的社会人。

曾经有调查发现，专制和放任的教养方式会导致更多的问题儿童，用民主型教养方式教出来的孩子心理和生活则十分健康。

不管是哪种教养方式，父母认为自己都很爱自己的孩子。但是，对于很多的中国父母来说，他们缺乏表达爱的能力。如果有爱，孩子无论处于什么环境中，都能努力地成长为一个健康的人。