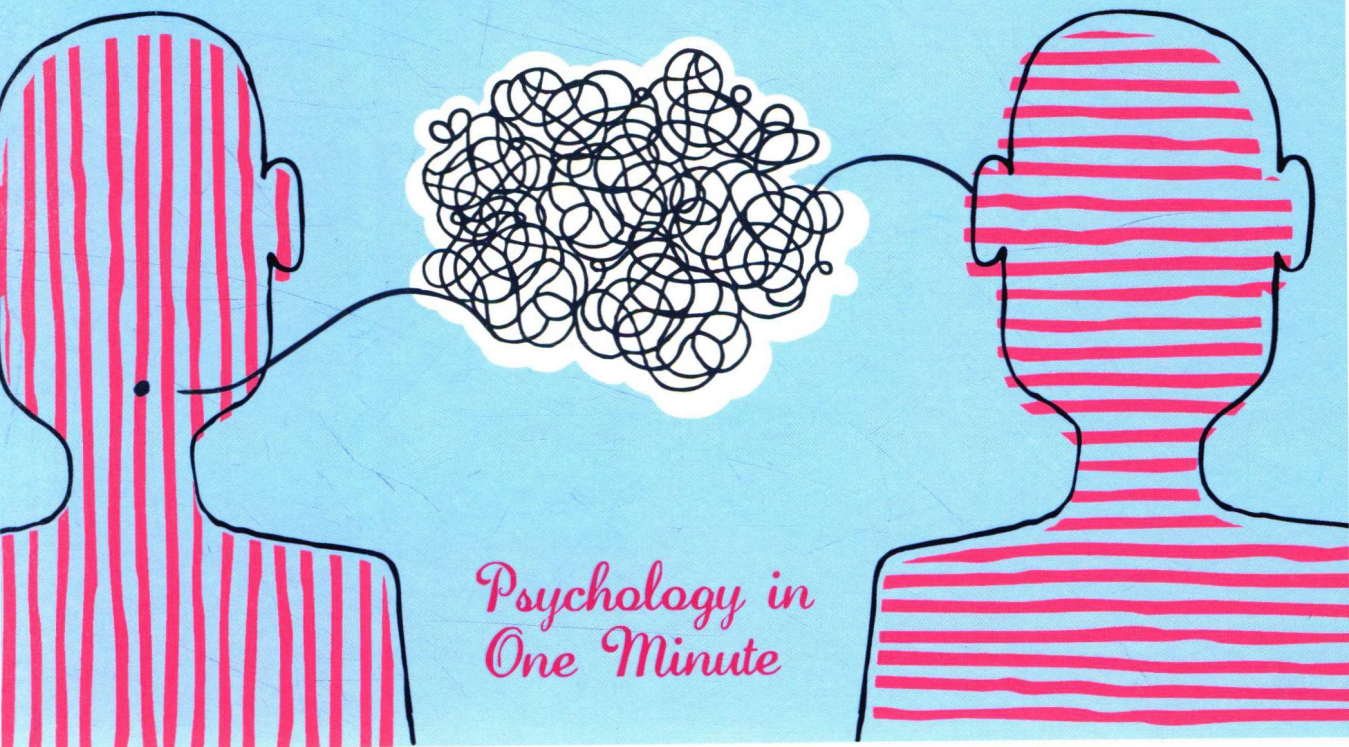




*Psychology in
One Minute*

你和心理学之间，只有一分钟的距离

一分钟心理学

壹心理◎著



Psychology in One Minute

一分钟心理学

壹心理◎著

图/曹雅妍

文/倪雅琪 张晓 汤旻

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目（CIP）数据

一分钟心理学 / 壹心理著. — 北京：中国人民大学出版社，2016.1
ISBN 978-7-300-22216-5

I. ①一… II. ①壹… III. ①心理学-通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第281528号

一分钟心理学

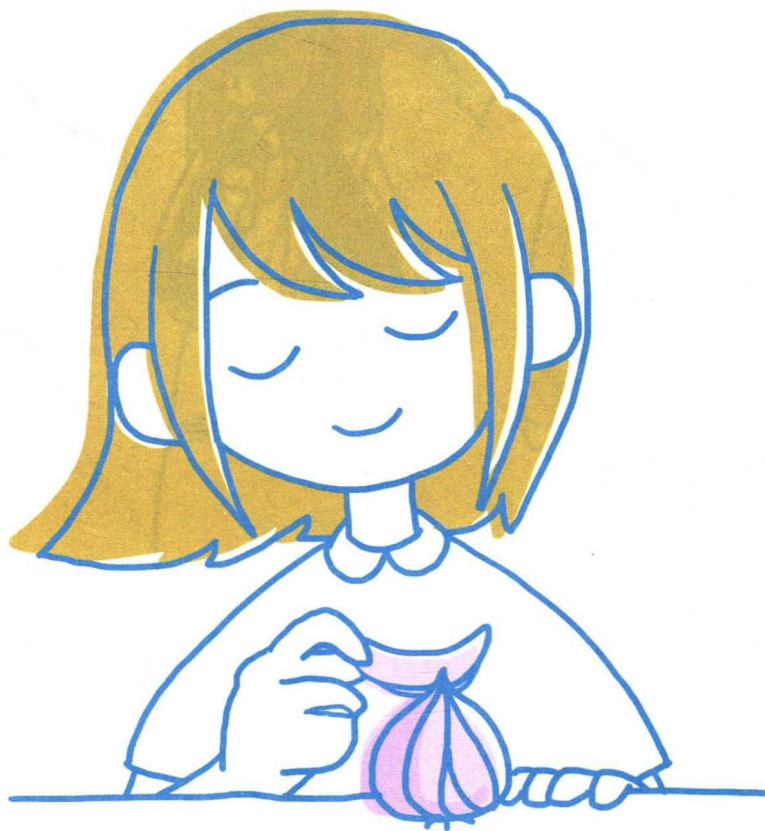
壹心理 著

Yi Fenzhong Xinlixue

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街31号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242（总编室）	010-62511770（质管部）	
	010-82501766（邮购部）	010-62514148（门市部）	
	010-62515195（发行公司）	010-62515275（盗版举报）	
网 址	http://www.crup.com.cn http://www.ttrnet.com （人大教研网）		
经 销	新华书店		
印 刷	北京尚唐印刷包装有限公司		
规 格	195mm × 195mm 24开本	版 次	2016年1月第1版
印 张	11.5	印 次	2016年1月第1次印刷
字 数	51 000	定 价	45.00元

版权所有	侵权必究	印装差错	负责调换
------	------	------	------

剥开心理学的“洋葱皮”



我们都是『低头族』



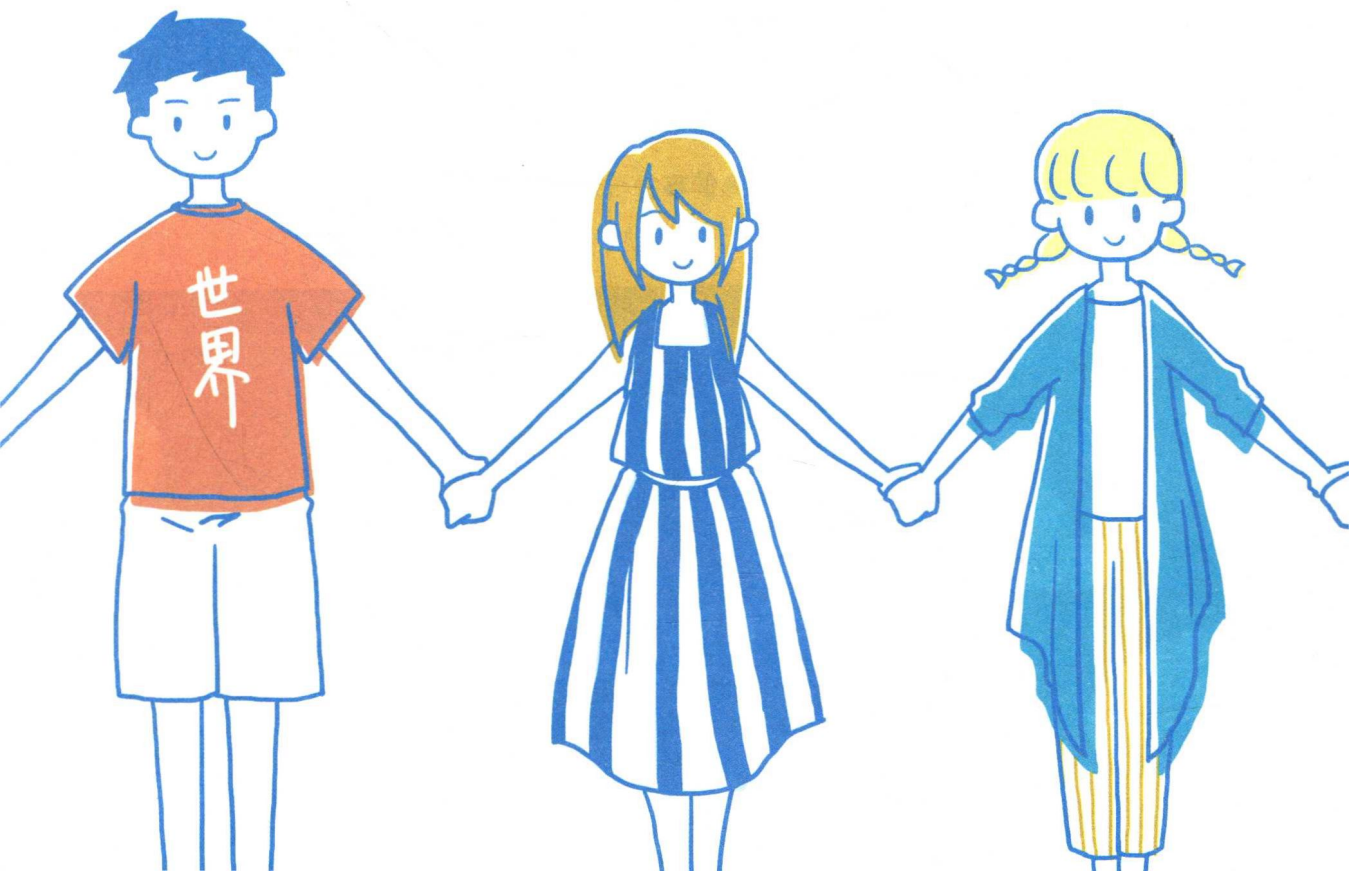
告别简单粗暴的两性定位



不同，带来了偏见和孤独



用心理学，连接起自我与世界



写在前面的话

《一分钟心理学》的创意，来自壹心理产品经理李广全。2012年，微博上流行起信息图表，将信息可视化，这种新形式非常受用户欢迎。受到这一形式的启发，广全提出，心理学作为一个复杂的理论体系，只用文字描述不够直观，为什么不针对热门的话题和事件，每周制作一张信息图表解读当中的心理学元素，为用户提供一分钟就能学习到的心理学知识呢？

这个创意非常符合壹心理“通过有趣的方式传播实用心理学”的宗旨，所以马上就被付诸行动。心理学对于普通大众，就像一颗洋葱，包裹着鸡汤，包裹着伪科学，包裹着传闻。壹心



一分钟心理学

一分钟学点有趣、实用心理学

理就像剥洋葱的人，一层层剥开迷雾，越来越接近真相。心理学这颗洋葱，如果你愿意一层层剥开，可能会鼻酸、会流泪，但真实总会给你超越痛苦的安慰。

《一分钟心理学》以个体与世界的连接为线索来组织内容，共分五部分。第一部分是“心理地图”，通过科普心理学基本常识还原心理学的真相，如“被误解的心理咨询”、“精神分析指南”；第二部分是“触碰世界”，即运用心理学解读社会现象，如“我在看你，你却在看手机”、“奇妙的电梯礼仪”；第三部分为“寻求连接”，即用心理学来解读亲情、友情、爱情，如“喜欢和爱，究竟有什么区别？”、“我和我妈相爱相杀的一辈子”；第四部分为“失效的连接”，去认识那些“有病”症候群到底是怎么回事，如“抑郁症这只黑狗”、“自闭症者，孤独得像一颗星球”。第五部分是“有效的连接”，用心理学改变生活，如“来，一起干掉失眠！”、“你看到的外界，都是你内心的样子？”。我们希望，通过《一分钟心理学》，为读者展现一个全新的世界——原来我们的内心世界是这样的，原来我们是这样爱上另外一个人的，原来我们与别人如此不同……你会发现，有了心理学，世界变得更有趣了。

衷心感谢中国人民大学出版社将《一分钟心理学》集结出版，让这些内容以一种全新的方式与读者连接。

最后，特别感谢你，亲爱的读者。是你的支持，让壹心理成长为中国最大的心理学平台、心理学第一媒体。感谢你热爱心理学，从而使我们充满了不断努力的动力和热情。壹心理想对你说：

世界和我爱着你。

壹心理编辑部

2015年12月9日

第1部分 Part 01

心理地图 心理学常识科普

究竟什么才是心理学？通过科普基本的常识，来打破坊间流言，还原心理学的真实面貌。

被误解的心理学 / 3

被误解的心理咨询 / 6

精神分析指南 / 11

关于催眠的那些事儿 / 15

关于梦的那些事儿 / 21

全世界最大的骗子，是你的记忆 / 24

每种情绪都是人格分裂的心机婊 / 29

失望是什么感觉？ / 34

再见了，“病入膏肓”的心理学 / 38



第2部分 Part 02

触碰世界 社会心理学

社会中的种种现象无不透露出心理学的气息，用心理学的知识去体会，你会看得更清晰。

我在看你，你却在看手机 / 45

奇妙的电梯礼仪 / 48

为什么星座分析总是准到哭？ / 53

为什么说只有死人才能保守秘密？ / 58

听说，你有一个很厉害的名字？ / 65

对不起，您呼叫的大脑不在服务区 / 69

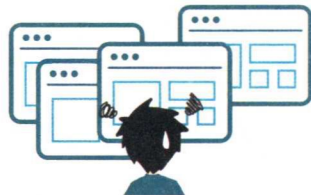
用生命自拍是一种怎样的体验？ / 74

嘘，说出口的愿望就不灵了？ / 80

为自己唱一首单身情歌 / 85

大圣大圣，为什么他们都说你是男神？ / 90

终于知道我为什么会不停地吃吃吃了 / 94



第3部分 Part 03

寻求连接 关系心理学

亲情、友情、爱情……一旦关涉到爱，就不再是对象的问题，而是能力的问题。可以说，爱是通往幸福之门，而心理学正是最好的钥匙。

人人都是“关系户” / 101

我有一个内 / 外向的朋友 / 106

你的铠甲也是你的软肋？ / 109

你与妈妈的关系将决定你的爱情？ / 112

我和我妈相爱相杀的一辈子 / 116

为何只在父亲节，才会重视他？ / 121

是性就要放肆，是爱就要克制 / 125

喜欢和爱，究竟有什么区别？ / 130

谈灵魂伴侣时，我们在谈什么？ / 137

那些你误以为的同性恋 / 142

做一个男妹纸 / 女汉纸是怎样的体验？ / 149

你我之间，只有一个谎言的距离 / 156



第4部分 Part 04

失效的连接 “有病”症候群

与其说人人都有病，不如说许多“病症”是源于我们的不了解。
有些“病”，不能放弃治疗；有些“病”，仅仅只是不同。

你以为你心理不正常，你就真的不正常了吗？ / 165

发神经不是病，更有可能是神经症！ / 171

抑郁症这只黑狗 / 175

自闭症者，孤独得像一颗星球 / 179

如何科学愉快地逼死强迫症？ / 184

我有公主病，我任性怎么啦？ / 193

世界已经被玛丽苏承包了 / 198

关于腐女的那些事儿 / 204

“中二病”心理说明书 / 208

你好，我是你们眼中的“死宅” / 213



第5部分 Part 05

有效的连接 用心理学改变生活

世界的模样，取决于你凝视它的目光。正确地运用心理学，我们终将迎来更好的生活。

你看到的外界，都是你内心的样子？ / 223

白日梦还是要有的，万一实现了呢？ / 227

你了解自己的沟通模式吗？ / 231

来，一起干掉失眠！ / 236

人只有认识到死，才会真正地活 / 241

乐观者说“勿弃疗”，悲观者说“然并卵” / 246

6个简单的姿势点燃你的小宇宙 / 252



参考文献 / 256



第1部分

心理地图

心理学常识科普



究竟什么才是心理学？通过科普基本的常识，来打破坊间流言，还原心理学的真实面貌。

被误解的心理学



1. 你知道我在想什么吗？

不会读心的心理学人不是一个优秀的算命师

描述、解释、预测、控制人的行为是心理学工作的共同任务，其对象是某一特定人群。心理学不等于读心术或算命，心理学家也不能一眼就看穿你的内心世界。



2. 心理学家会催眠

爱过

催眠不是必备本领



弗洛伊德

催眠是早期心理治疗的法宝，弗洛伊德曾爱过它，后来因其局限性而放弃。现催眠在心理治疗领域仍有一席之地，但大多数心理学家的的工作不涉及催眠，更倾向于实验或行为观察等更严谨的研究方法。

