

健康心理学

情绪心理学

梦境心理学

饮食心理学

求学心理学



每天 读点心理学

心理学是一种生活智慧

命运并非上天注定·心理可以改变生活

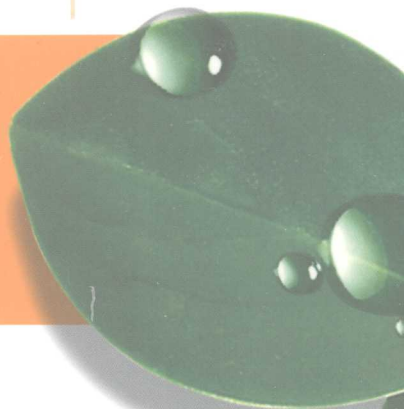
甄逸夫 ● 编著

本书针对各个方面的心理问题，结合贴近生活、经典易懂的案例，指出了多种心理应对方案，是一本充满趣味的通俗读物。

*Meitian Dudian
Xinlixue*

- 心理学让你充满智慧
- 心理学改变你的生活
- 心理学成就你的一生

天津科学技术出版社



情绪心理学

健康心理学

梦境心理学

饮食心理学

求学心理学



每天

心理学是一种生活智慧

读点心理学

甄逸夫◎编著

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天读点心理学/甄逸夫编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 5308 - 4919 - 4

I. 每… II. 甄… III. 心理学—通俗读物 IV. B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 171263 号

责任编辑: 刘丽燕

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332398 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市密东印刷有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 15 字数 230 000

2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 28.00 元



前言

PREFACE

在高效率、快节奏的时代里，现代人的生活面临着种种艰难、不利的因素。据世界卫生组织统计，至今为止，世界上至少有5亿人存在着心理、精神障碍，其中近2亿人已经发展为抑郁症。越来越严重的心理危机已经成为一种持续带给人们痛苦与伤害的灾难。

有的人在面临心理问题时意志消沉，丧失继续奋斗的自信与勇气；有的人面临困境，易于冲动，从而将简单的事情复杂化，使本来很小的矛盾激化；而有些人则会严谨地分析问题，以积极正确的态度面对挫折，从而更加坚强、更加理智地应对困难。

“你可以承认乌云的存在，但别忘了乌云边缘的光明。”可见，当你面临危机的时候，应有一种积极向上的心理状态。良好的心理素质是实现自控与自勉的前提。

心理学与生活息息相关，无论是健康养生，还是日常交往；无论是求职社交，还是婚恋教子，都会受心理学的影响。如果我们能轻松调控自己的心理情绪，就能使自己积极、乐观地对待问题；如果我们能轻松地会意对方的心理，就可以实现完美的交际。学好心理学可以让自己在社交、爱情、事业、养生等诸多方面占尽优势，游刃有余。

心理学是一门研究人类心理活动的科学。看似深奥莫测的心理学，只要每天读一点心理学，就能逐渐掌握其真谛，让心

理学为自己的生活服务。本书通俗易懂，贴近生活，从最现实常见的案例出发，解析生活中心理学的点点滴滴；发人深省的故事，诙谐精炼的语言，可以在学习心理学的同时，享受阅读的快乐。

如果你在恋爱中遇到了挫折，心灰意冷、无法自拔……

如果你在求职过程中碰到了钉子，意志消沉、缺乏自信……

如果你在社交时遭遇了冷落，自卑、忧郁，难以自控……

如果孩子与你之间产生了代沟，双方僵持不下，无法实现心与心之间的对话……

如果你痴迷于攀比，让自己深陷忌妒之中……

生活中类似的遭遇不胜枚举，但只要拿起这本书，每天读点心理学，你就会成为自己的心理医生，从而跨越各种心理障碍，赢取幸福快乐的人生。





目 录

CONTENTS

情绪心理学——掌控情绪，把握命运

与情绪零距离：认识情绪	2
与情绪同行的睿智：积极情绪	3
与情绪逆行的悲剧：消极情绪	12
与情绪共舞：情绪的调节	31

饮食心理学——“吃”的学问

饮食习惯与性格	36
吃的是心情	38
如此厌食为哪般	41
暴饮暴食与心理有关	43
不要用酒精来麻醉自己	46

梦境心理学——日有所思，夜有所梦

人为什么会做梦	50
睡眠与梦的关系	52

做梦有利于人的身心健康	54
做自己的解梦专家	57
梦境背后的心理暗示	59

健康心理学——养身更要养心

健康从“心”开始	64
病由心生，病由心治	66
别让坏心情出卖了你的健康	69
学会及时排解压力	72
乐观开朗，延年益寿	75

求学心理学——好成绩源于好心态

做好自己，不要再当差生	80
完善自己，应对逃学危机	83
调节自己，摆脱厌学心理	86
相信自己，克服考试焦虑	88
放松自己，减轻学习压力	91

婚恋心理学——开心进入爱情“派对”

择偶，你出于哪种心理	96
情人眼里出西施——审美错觉	99
落花有意，流水无情——暗恋	101
婚姻中，学会给爱情保鲜	104

“性”福生活从“心”开始	106
--------------------	-----

教子心理学——用“心”呵护爱的结晶

教子首先要教“爱”	112
让孩子懂得“做事先做人”	114
告诉孩子他是“最棒的”	117
教会孩子正视生命中的挫折	119
引导孩子走出心理误区	121

社交心理学——打造社交“心”魅力

用“心”敲开对方的心门	126
社交魅力由“心”而生	128
社交应守“心”原则	130
熟悉与陌生的距离	133
走出孤僻的自我世界	136

职场心理学——走进工作“心”时代

挫折心理：笑纳挫折才会赢	140
忠诚心理：用忠诚换取信任	143
敬业心理：让事业上升为一种境界	146
激情心理：成功的事业需要激情	149
升迁心理：升职更需谦虚谨慎	152

管理心理学——“心”管理，新希望

信任，让员工的心离你更近	156
尊重员工就是尊重自己	158
沟通，让员工“心”悦诚服	161
用赞美管理员工的“心”	163
宽容是金，仁者得人心	166

成功心理学——“心”高度，成就新强者

目标，让你离成功更近	170
兴趣，点燃成功的火种	172
挫折，创收心理财富	174
心态，比智慧更富力量	176
机遇，天上掉下的“馅饼”	178

博弈心理学——一着不慎，满盘皆输

人生处处皆博弈	182
囚徒困境——背叛与坚持的抉择	184
纳什均衡——选择最优策略	185
重复博弈——交往中的信任心理	189
分蛋糕博弈——讨价还价心理	192

附录一：经典心理效应

瓦拉赫效应	195
门坎效应	195
共生效应	195
刻板效应	196
首因效应	196
近因效应	196
晕轮效应	197
蝴蝶效应	197
罗森塔尔效应	197
贝尔效应	198
鲶鱼效应	198
海潮效应	198
詹森效应	199
南风效应	199
马太效应	199
水桶效应	199
奋起效应	199
糖果效应	200
齐加尼克效应	200
霍布森选择效应	201
定势效应	201
得寸进尺效应	202
破窗效应	202
触摸的心理效应	202
权威效应	203

边际效应	203
------------	-----

附录二：经典心理测试

艾森克情绪稳定性测验	204
测测你目前的心理状况	216
测测你的恋爱心理是否正常	218
测测你是否有学习疲劳现象	222
中学生心理疲劳测试与诊断	223
你的人际关系心理及格吗	224
测测你的情绪类型	225

情绪心理学

掌控情绪，把握命运

情绪是心理学中的重中之重，人们无时无刻不在受着情绪的影响，若能游刃有余地控制与调动自己的情绪，就能享受到更多的快乐。反之，情绪将会吞噬灵魂，成为生活与交际的负担。

与情绪零距离：认识情绪

没有人能真正达到“不以物喜，不以己悲”的境界，人们往往会由自身经历的或者是看到的、听到的事衍生出不同的情绪状态。

有这样一个事例：

律师在法庭上拿出一封信对洛克菲勒说：“洛克菲勒先生，您是否已经收到我们邮寄给您的信了呢？”

“收到了！”洛克菲勒回答道。

“那你回信了吗？”

“没有回信！”

律师又拿出 20 多封信，逐一询问洛克菲勒，而洛克菲勒均以同样的表情和答案给予回应。

律师越来越控制不住自己的情绪，终于开始暴跳如雷地咒骂起来。而这正是洛克菲勒希望得到的结果。最后，因律师情绪失控而乱了章法，洛克菲勒胜诉。

以理性著称的律师也可能受现实的影响，出现“闹情绪”的情况，更何况普通人呢？情绪就在我们身边，它时时刻刻都在影响着我们的生活。

情绪是一种常见的心理现象，在各种典籍中，情绪是这样被定义的：

《新华字典》：情绪是外界事物所引起的爱、憎、愉快、不愉快、惧怕等的心理状态。

《现代汉语词典》：情绪是人从事某种活动时产生的兴奋心理状态；或指不愉快的情感。

《牛津英语字典》：情绪是心灵、感觉或感情的激动和骚动，泛指不愉快的情感。

《EQ 情商》：情绪是指感觉及其特有的思想、生理与心理的状态及相关的行为倾向。

简言之，当人的生理或精神上受到某种外来的刺激，会引起各种不同的心理反应，这些反应便是情绪。

美国心理学家普拉切克将情绪分为了八种类型，即愤怒、悲伤、恐惧、快乐、爱意、惊讶、厌恶、羞耻。而每一类情绪又分为四种强弱不等的情绪：

愤怒：委屈，生气，敌意，憎恨；

悲伤：沮丧，抑郁，绝望，痛苦；

恐惧：紧张，担心，迷惑，慌乱；

快乐：轻松，满足，得意，兴奋；

爱意：友善，信赖，亲密，痴心；

惊讶：好奇，羞怯，震惊，骇异；

厌恶：不悦，排拒，轻蔑，弃绝；

羞耻：懊恼，难堪，自怜，愧疚。

情绪本身就是一种复杂的心理现象，它的分类多，且强弱不同。有效地掌握情绪的含义可以帮我们进一步认识情绪，从而使我们可以轻松掌控自己情绪，调解他人的情绪。

与情绪同行的睿智：积极情绪

宽容是幸福的保障

宽容是一种积极的情绪心理，是一种高尚的道德修养，也是一种至高的人生境界。简言之，宽容指的是原谅可容之言，包涵可容之人，饶恕可容之事，时时包容，事事忍让。只有懂得宽容，懂得原谅别人的过错，才能为自己创造一个清新而安宁的心境，同时也可以给对方一个悔过的余地。

有这样一个事例：

有个小和尚经常在午夜偷偷溜出寺院，他凭借的是在高墙下放一把椅子。午夜，外出的小和尚爬上墙，再跳到“椅子”上，他觉得“椅子”有些异样。落地后小和尚定睛一看，才知道承接他的“椅子”竟是寺中的长老。小和尚仓皇离去，这以后一段日子，他诚惶诚恐地等候着长老的发落。但长老好像忘记了这件事，压根儿没提及这“天知地知你知我知”的事。小和尚从长老的宽容中获得启示，他收住了心，再没有去翻墙，而是通过刻苦的修炼，成了寺院里的佼佼者。若干年后，他成为这座寺院的长老。

试想，如果长老当初对小和尚不予宽恕，并施以严厉的惩罚，他得到的结果可能是小和尚从此循规蹈矩，但他可能永远都不会心悦诚服，更不会成长为新的长老。可以说，宽容是一种以身作则的熏陶，也是一种无声的教导。

宽容不仅会使对方在友爱中悔悟，还可以解放自己的心灵，抛开束缚心灵的枷锁，如果一味地苛求对方或自己，势必会引起心理的紧张，从而诱发一系列的心理疾病和肌体的不良反应。如血压升高，心跳加快，消化液分泌减少，胃肠功能紊乱等，并可伴有头昏脑涨、失眠多梦、乏力倦怠、心烦意乱等症状。

宽容是将人从烦恼与仇恨中解放出来的钥匙。当朋友有意无意地伤害了你，你是默默忍受，还是以牙还牙呢？假如你是一个睿智的人，那么你应该选择前者。宽容可以让你远离亚健康，可以让你时刻保持好心情，同时还可以让你有一个好人缘。

阿拉伯名作家阿里，有一次和吉伯、马沙两位朋友一起旅行。三人途经一处山谷时，马沙不慎失足滑落。幸而吉伯拼命拉住他，才将他救起。于是马沙在附近的大石头上刻下了：“某年某月某日，吉伯救马沙一命。”三人继续走了几天，来到一处河边，吉伯跟马沙为一件小事吵起来，吉伯一气之下打了马沙一耳光。马沙跑到沙滩上写下：“某年某月某日，吉伯打了马沙一耳光。”

当他们旅游回来之后，阿里好奇地问马沙为什么要把吉伯救他的事刻在石上，而将吉伯打他的事写在沙上？马沙回答：“我永远都感激

吉伯救我。至于他打我的事，我会随着沙滩上字迹的消失，忘得一干二净。”

傅勒说：“一个人不肯原谅别人就是不肯给自己留有余地，要知道每个人都有犯过错的时候。”因此，在对方犯错误的时候，要尽量洗去你对他们的怨恨，而在别人给予恩惠时，要牢牢记住对方的善意，这样才能在交际中游刃有余。

宽容是幸福保障，如果你对别人的错误斤斤计较，那你必然被束缚在烦躁、忧郁的情绪中；但若能忘掉别人的过错，记住别人的恩惠，那你的心中就会充满阳光，你会感觉整个世界都充满了爱。

一位老妈妈在他50周年金婚纪念日那天，向来宾道出了她保持婚姻幸福的秘诀。她说：“从我结婚那天起，我就准备列出丈夫的10条缺点，为了我们婚姻的幸福，我向自己承诺，每当他犯了这10条错误中的任何一个的时候，我都愿意原谅他。”有人问，那10条缺点到底是什么呢？她回答说：“老实告诉你们吧，50年来，我始终没有把这10条缺点具体地列出来。每当我丈夫做错了事，让我气得直跳脚的时候，我马上提醒自己：算他运气好吧，他犯的是我可以原谅的那10条错误中的一个。”

在婚姻的道路上，人们总会经历一些坎坷和风雨，没有一对夫妻会顺利地走过他们的婚姻之路。那么，面对双方出现的一些误会和矛盾，又该怎么去应对呢？正如上文中提到的老妈妈，只要懂得宽容和忍让，自然会收获属于自己的快乐；只要充满爱心地去对待周围的人或事，你会发现一切都会变得顺心起来，敌对的、消极的、不利的因素会因此消失，取而代之的会是和谐、美好与友善。

总之，宽容是一种积极的心理情绪，它可以让人轻松地面对突如其来的挫折和打击，原谅对方的过错，原谅自己的失误，从而给对方一次悔过的机会，也给自己一个快乐的“借口”。

快乐是打开心门的钥匙

人人都希望获得快乐，但人们往往却不懂得如何去获得快乐，往往盲目地寻找，却未曾注意，快乐就在你的心里。

因村子遭受了连年的自然灾害，村民变得浮躁不安，终日沉默不语，被绝望的阴影笼罩。无奈之下，村长召唤来一位身体强壮的少年，吩咐道：“听说终南山一带出产一种快乐藤，凡得此藤者，皆快乐永远，不知烦恼，你快去采吧！”

少年来到终南山找到一处藤萝缠绕的小屋，见一位老者正在忙碌着。老者虽然衣着简单，却面带喜色，少年很奇怪，于是上前毕恭毕敬地问道：

“师傅，这些藤萝能使您快乐吗？”

“当然。”

“可以送些给我一些吗？”

“当然。不过快乐不能仅凭借几株藤萝，关键是要具备快乐的根。”

“埋在泥土中的根吗？”

“不，埋在心中的根。”老者说。

快乐就在你的心里，如果不积极去挖掘藏在心中的快乐，就会让悲观与失望掌控了自己。其实，快乐的钥匙就掌握在我们自己的手中。当你悲观、失落的时候，应及时打开自己的心门，“清扫”淤积在心中的消极情绪，从而让快乐溢满整个心房。

有时候，人们面对纷繁复杂的社会现实，会被眼前的“假象”所迷惑，从而使自己迷失方向，变得不知所措，难以找寻到真正的快乐。其实，快乐离我们并不遥远，只要你用心去寻找，换个角度去想，你会发现快乐一直都离你不远。

在一座庙前有一株古榕树。

早晨，一个小和尚起来清扫庭院，当他看到古榕树下落叶满地时，顿生一丝忧郁。于是，他望树兴叹，忧至极处，索性丢下笤把来向师父求问。