

人生不可不知的 心理学

*Rensheng Bukebuzhi De
Xinlixue*

郝凤波◎编著

从心认识自己和他人

先哲说：“知人者智；自知者明。”了解别人，是智慧的；认识自己，才是高明的。通晓人生中必知的心理学，洞察你我心灵的秘密，我们的爱情、婚姻、家庭、职业（事业）、人际关系就会和谐、圆满。



 中国长安出版社

人生不可不知的 心理学

*Rensheng Bukebuzhi De
Xinlixue*

郝凤波◎编著



图书在版编目(CIP)数据

人生不可不知的心理学/郝凤波 编著. - 北京:中国长安出版社,2008.4

ISBN 978 - 7 - 80175 - 807 - 1

I. 人... II. 郝... 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 053989 号

建议上架:社科类 - 人生哲学

人生不可不知的心理学

郝凤波 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919 65270433

印刷:北京建泰印刷有限公司

开本:787mm × 1092mm 1/16

印张:15.375

字数:214 千字

版本:2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 80175 - 807 - 1

定价:32.80 元

前言

心理学是研究人的行为与心理活动规律的科学,心理学在前科学阶段属于哲学范畴。科学心理学的诞生是以 1879 年冯特在莱比锡大学建立心理研究所为标志,实证研究方法的运用是这一学科成为科学的转折点。其后的一百多年,心理学门派纷争及高度发展,学科体系也进一步完善。

许多人认为,心理学是一门古老而神秘的学问,与人们的生活关联不大。其实这是一种误解。一切科学的出发点,都是从解释人们身边的生活现象开始的,其最终目标,是运用到现实生活中。心理学也是如此,心理学从现实生活经验出发,抽象出一定的理论,又回到大部分人身边。心理学是日常生活中最普遍的学问。在生活中无处不在。

在一辆公交车上,正是早上上班的高峰,车上显得异常拥挤,没有座位的乘客都挤靠在靠近车门的过道里,而车厢后部的人却很少。虽然车上广播里一遍一遍播放着:“请上车的乘客往里走。”但大多数上车的人还是停留在门口。几站地的工夫,车门口就被堵的严严实实,而车厢的中部还有很大的空隙。到了下一站,车门口已经挤不上人了,售票员急得大喊:“门口不下车的乘客请往里走,让下面的人上来,这耽误的都是大家的时间啊!”站在门口的人们还是无动于衷,好像售票员说的和自己无关,眼睛盯在别处,就是不去理睬售票员。见此情景,售票员只好站起身来,拍了拍门口的一位小伙子:“小伙子,往里走好吗?”小伙子看了看售票员没说话,向车厢后面挤了过去。售票员又指了指另一位乘客,让其往里走,这位乘客也没说话,只是不情愿的向里面挤去。售票员用这种

办法很快就使车门口留出了空间,车下面的人也上来了。

像这种情况我们随处可见,只是我们没有意识到这些日常生活细节中隐含的心理学。人们的某些行为正是运用了心理学上的知识。售票员通过督导个体让其腾出地方,这其实就暗合了心理学中的“去个性化”理论。当售票员毫无针对性地向所有乘客喊的时候,便出现了责任分散的现象,乘客自然不会想到自己应该往里走。即使有乘客意识到了,由于缺乏公众的压力,或者认为既然其他的乘客也不做出行动,那么他就没有必要往里挤。但是售票员通过督导个体却达到了目的,这正是心理学在生活中所起作用的表现。

所以我们说,心理学并不神秘。它是我们身边的科学,是生活中的科学,只要我们做个有心人,随时都可以用心理学来解释我们身边的一些现象,并为我们服务。

心理学也许是现代生活中人们涉及最广泛的主题,因为,其实人的生活首先也主要是由人的心理与行为支撑的。无论生活中的衣食住行,为人处世,还是工作中的为人处世,都离不开心理学,都需要心理学的知识和帮助。心理学所涉及的方面渗透于各个领域。本书正是立足于生活,从个人情感、日常行为等多个方面解析生活中可能出现的各种心理学理论,让你在轻松愉快的阅读中窥探心理学的奥秘,并通过合理运用相关心理学知识有意识地来指导自己的生活。它贴近生活、深入实践的独特风格同样也是一本一般大众了解心理学,更好地理解人性和提高自身全面素质的好读物。

想在日常生活中应用心理学知识和原理,从而更好地认识自己,更好地生活吗?相信看过本书后,你会调整自己的心态,如鱼得水地畅游在自己所处的环境中,使自己的生活充满活力。

目 录

第一章 从心理学角度看待情感问题

第一节 青少年的心理问题

学会摆脱焦虑	3
消除孩子的逆反心理	6
对待嫉妒要持从容的态度	8
学会摆脱空虚	9
不要总是活在过去	12
帮助孩子走出恋父情结	13
帮助孩子走出恋母情结	15
不要让孩子把压力带到梦中	17

第二节 恋爱中的心理问题

爱情的心理价值定向	21
如何对待初恋	23
不要让爱情走错路	25
在热恋中要在心理上保持距离	27
失恋时要学会调节自己	29

不要让单相思封闭住自己	31
正确对待网恋	33
适时选择你的另一半	36

第三节 婚姻家庭里的心理问题

扮演好家中的角色	39
夫妻共同营造和谐的家庭	40
规划好你的婚姻	42
坦诚开放式的吵架是激起夫妻感情涟漪的风	43
回忆过去——夫妻之间难以割断感情的纽带	45
克服婚前恐惧征	46
打是情,骂是爱	48
不要让婚姻成为爱情的坟墓	49

第四节 婚外情的心理分析

远离婚外情这颗毒瘤	53
正确处理第二次婚姻	55
不要让婚外恋侵蚀自己的家庭	56
女人要善待自己,把握自己	58
不要让“外遇妄想”破坏夫妻感情	59
如何看待婚外情	61

第五节 夫妻性爱心理分析

婚内空巢综合征	63
影响性生活的心理误区	64
注入新的性爱内容	66
远离“性恐惧”	67

剖析性冷淡的成因	69
性爱要放松心情,减少压力	70
女性要消除不良性心理	71
重入“围城”扫除性心理障碍	75
避免阻碍性高潮的心理因素	78
新婚之夜男女的性爱心理	79

第二章 从心理学角度观察人的行为

第一节 通过孩子行为发现心理问题

分析孩子撒谎的原因	83
孩子为什么会吃手指	85
抚摩妈妈的耳朵获得安全感	87
正确看待孩子尿床问题	89
突然尿床事出有因	91
让孩子远离“上学恐惧征”	92

第二节 挖掘不良嗜好的心理成因

远离“电视迷综合征”	95
解析青少年的上网心理	97
不要被网络套住	100
饮酒者的心理	102

别让毒品害了你	104
离开烟民队伍	106
分析购物欲望的背后	108

第三节 分析特异行为的心理根源

为什么说“人老话多”	111
“摩擦癖”与心理的连线	113
在破坏中得到快感	114
畸形心理下的“恋物癖”	115
如何远离“乘车恐怖征”	116
消除“广场恐惧征”	118
如何应对“开灯睡眠癖”	119
摆脱“恐惧征”	121

第四节 常见心理问题的诊治

心灵的枷锁：“自我暗示”	123
识破伪装的心理疾病	124
常见的心理防卫术	126
强迫征	129
写日记也要有个度	131
注意饮食规律	132
在期望中加入积极的因素	134

第三章 从心理学角度透视交际行为

第一节 探讨交际心理及其动机

剖析交际心理	139
人人都渴望得到赞美	141
交际心理的“亲和动机”	142
因为需要才去交际	144
成就动机促使交际	146

第二节 交际中的心理障碍

避免“社交恐怖征”	149
不要让孩子得上“社交敏感征”	151
告别自卑这副毒药	151
用成果化解心中的嫉妒	153
不要让虚荣心毁掉你的幸福	154
多一分宽容,多一份爱心	155
勿让“抑郁征”影响到你的人际关系	156
自恋癖	157
10 种常见的交际心理	158

第三节 通过表情了解人的心理

通过外表洞悉人的心理	161
透过眼神看人的心理	162
“眉”态百出,心理各异	164
鼻子可以反映人的心理	165
嘴部动作与心理活动的关系	167
不同的心理对赞美有不同的反映	168
不同的打招呼方式反映了不同的心理	169

第四节 在交际中运用心理效应

从细节处观察心理	173
谨防心理卷入程度过高	174
设防心理要有度	175
第一印象至关重要	176
近因效应	177
光环效应	178

第四章 从心理学角度洞悉职场角色

第一节 入职前调整好心理

初入职场小心“上班恐惧征”	183
入职前做好心理和角色转变	184

乐观对待上班第一天	185
怀才不遇要顺其自然	187
正确调理失败后的心理	189
如何防止“假期综合征”	190
越过“职场休克期”	192

第二节 读懂领导心理

适度揣摩领导心理	195
一眼把领导心思看透	196
如何与嫉贤妒能的领导相处	197

第三节 摆正与同事交往的心理

不要让嫉妒心理影响团队的发展	199
和同事搞好关系	200
让异性之花开得更鲜艳	201
不要到处散播谣言	202
扼杀“诬陷心理”	203
有效调整过分敏感心理	204
学会与你不喜欢的人共事	205

第四节 让下属从心里服从你

学会对待“逆反心理”	207
冷静分析、化解下属的怨气	209
不要让批评引起下属的逆反心理	211
骂完之后再给块糖吃	212
成功之后谨防“抑郁征”	213
用表扬的办法收服人心	214

领导者必须保持良好的心理状态	215
----------------------	-----

第五节 培养良好的商务活动心理

利用表情突破对方的心理	219
观察视线的变化	220
领悟和运用眼神的作用	222
如何识别对方的谎言	223
小动作反映对方的心理	225
互换名片窥探对方的心理	226
通过肢体活动看对方心理	228

第一章

从心理学角度看待情感问题

人是有情感的动物,从孩提到晚年,总是在情感的支配下处理自己与各种环境要素的关系。由于存在一个社会化的过程,人不可能从一开始就能成功地调整自己的心理,以良好的状态应对生活中的问题。因而在成长中、在恋爱时节、在婚姻阶段都会有太多的心理困惑。本篇主要针对生活中的情感心理问题,依附心理学研究中的“情感心理学”理论而又不局限于这一理论,作较深入的探讨。

第一节 青少年的心理问题

人是有情感的动物,从孩提到晚年,总是在情感的支配下处理自己与各种环境要素的关系。由于存在一个社会化的过程,人不可能从一开始就能成功地调整自己的心理,以良好的状态应对生活中的问题。因而在成长中、在恋爱时节、在婚姻阶段都会有太多的心理困惑。本篇主要针对生活中的情感心理问题,依附心理学研究中的“情感心理学”理论而又不局限于这一理论,作较深入的探讨。

♥学会摆脱焦虑

在日常生活中,我们不难听到一些人尤其年轻人诉说自己的“几多忧愁”、“几多烦恼”,他们有一种强烈的浮躁心理。从心理学的角度而言,这是焦虑征的表现,是成长中不可避免的一种心理状态。

焦虑征即通常所称的焦虑状态,全称为焦虑性神经病。焦虑征是指持续性精神紧张或发作性惊恐状态,常伴有头晕、胸闷、心悸、呼吸困难、口干、尿频、尿急、出汗、震颤和运动性不安等症状。焦虑是无明显原因的恐惧、紧张发作,并伴有植物神经功能障碍和运动性紧张。焦虑征在临床上可分为急性焦虑发作和广泛性焦虑征两种类型。发病于青壮年期,男女两性发病率无明显差异。

焦虑征的病前性格大多为胆小怕事,自卑多疑,做事思前想后,犹豫不决,对新事物及新环境不能很快适应。发病原因为精神因素,如不能适应紧张的环境、遭遇不幸或难以承担比较复杂而困难的工作等。

张琴是一位 20 岁的漂亮女孩,现就读于某综合性大学中文系。从大学

一年级第二学期开始,她就出现了心理问题,主要表现为每到期末复习考试临近期间,就紧张焦虑,还伴有较严重的睡眠障碍。她学的虽然是中文专业,但却还要学高等数学等理科课程。在中学学习时,数理化就是她的弱项,所以才报考了文科。不料到了这个系也要学习数学,她感到负担很重。一年级的第二学期刚开始,她就因数学等三科不及格进行了补考,因此情绪十分低落。

还是在中学时,父母就对张琴抱有强烈的希望。老师也很器重她;所以只要市里、区里或学校里有竞赛活动,不管是什么竞赛,老师都要选派她去参加。参加竞赛前老师要给她“开小灶”进行个别辅导,布置很多模拟试题叫她做,虽然这对她的学习有所促进,但她感到精神压力很大,简直不堪重负。老师当然是一片好心,她也认为应当对得起老师,因而深恐竞赛失利,对各科的学习都抓得很紧。但在心底深处,她对这种竞赛性的考试很反感,对数理化的竞赛更是头疼至极。而老师却总是对她说,“这是莫大的荣誉,是学校和老师对你的重视。”要她一个不漏地参加所有的竞赛。她只好硬着头皮强记强学强练。每逢“战前”的几天,她都要死记硬背、苦练苦算到深夜。

有天晚上,她正在宿舍背第二天竞赛科目的内容,恰逢邻居在请客喝酒,猜拳行令的声音很大,吵得她无法看书。她又急又气,心中烦躁至极。就是从那个时刻,她心头产生了强烈的怨恨:一恨老师总让她参加各种竞赛,使她疲惫不堪;二恨隔壁的人整夜吵闹,扰乱了自己的复习;三恨家长不该让她留在市里读这个使人疲于应付的重点中学。在这种焦虑怨恨的情绪下,她一夜没睡,第二天在考场上打了败仗。而且从此就经常失眠、多梦,梦中总是在做数理方面的竞赛题,要不就是梦见在竞赛时交了白卷。那一学期的期末考试,她全科失利,平均分数仅70分。

以后,只要临近考试期间,她就总是焦虑、心慌和彻夜失眠,为此,她参加高考也告失利。只是由于她基础很好,所以经过复读后,参加第二次高考被录取到了现在这个大学。本以为进了大学的文科专业可以从此摆脱烦人的数理化了,不料仍要学习数学和物理,而且很有难度和深度,教学进度又很快,教师搞的是满堂灌,每一堂课讲的内容很多,学起来极为吃力。第一学期期末考试,她有3科不及格,心情十分沉重,因为这对她来说是前所未有的。