

好心情

离不开心理学

行为背后的幸福密码

国家二级心理咨询师，《孕妈咪》杂志心理专栏指导专家
李丽◎著



为什么总是经不住诱惑，买下那么多其实并不适合的东西？
为什么面对朝夕共处的知心爱人，却仍念念不忘多年以前的初恋情人？
那个让人头痛不已的孩子，是自己缺乏教育智慧还是孩子天性愚笨？

一箩筐的生活困扰，心情怎么会好？

辽宁人民出版社

人子王國第一 德恩格 聖聖心 美不盡聖心母

好心情 离不开心理学

行为背后的幸福密码

李丽◎著

Ⓛ 辽宁人民出版社

DATE: _____

©李丽 2010

图书在版编目 (CIP) 数据

好心情离不开心理学 / 李丽著. —沈阳: 辽宁人民出版社, 2010. 4

(乐活人生系列丛书)

ISBN 978-7-205-06786-1

I. ①好… II. ①李… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第032664 号

出版发行: 辽宁人民出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003

电话: 024-23284321 (邮 购) 024-23284324 (发行部)

传真: 024-23284191 (发行部) 024-23284304 (办公室)

<http://www.lnpph.com.cn>

印 刷: 沈阳百江印刷有限公司

幅面尺寸: 170mm × 230mm

印 张: $15\frac{3}{4}$

字 数: 155 千字

印 数: 1—5000

出版时间: 2010 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2010 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 娄 瓴 陈 昊

封面设计: 朝圣设计

版式设计: 丁末末

责任校对: 吴艳杰 耿 珺

书 号: ISBN 978-7-205-06786-1

定 价: 25.00 元

前言

preface



当初，我是怀着为了自己“更幸福地生活”的目的踏进心理咨询行业门槛的，但在学习过程中却了解到“生活得不幸福”的人是如此之多！

据卫生部发布的资料显示，与精神疾病和行为障碍相关的疾病负担约占全部疾病负担的 20%，在我国疾病总负担中排名首位。但是，从事精神健康的专业人员又存在着严重的不足，作为精神疾病高发地区之一的北京市，各种精神、心理障碍人群超过 100 万，但只有 600 多名精神病医生，相当于平均每位医生要为两万多人提供心理健康服务，即使加上登记注册的心理咨询医生，也远远不能满足需要。

医院挤不进去，心理咨询机构的咨询费又是工薪阶层难以接受的，那么，作为一名心理咨询师，能为更多的人做的事情是什么？那就是将心理疾病防患于未然，将更多精力放在“未病”和“欲病”上，“已病”让人付出的代价就太大了！

《好心情离不开心理学》适合 18—35 岁的年轻人阅读。它以心理学理论为依据，结合生活中的常见现象和作者对生活的观察，让人在“看热闹”的同时，又为心理学能产生的力量而深深震撼，从而增加了对心理健康的



认知。并且在每个章节的最后部分，为大家追求幸福的生活提供了实用、可操作的行动指南。

本书是以自我为中心向外扩展到工作、学习、社交等方方面面的人们常见的问题：

自我心理学会让你惊喜地发现自己的宝藏。原来自己不必苦苦向外寻求答案，其实好好地开发自己现有的资源就足够了！负面情绪也可以成为自己成长的力量，只要你能全然接纳……自我心理学能给你一些方法，让你得到关于开发自己的启示。

上班族是肩负着生活重压的一群人，各种心理疾病困扰着他们。工作心理学分析了常见的几种现象，如“老板恐惧症”、“职业枯竭症”等，给上班族一个全新的思考角度，也给出了一些实用的建议。

学习，是人一生都要进行的活动，但是，关于如何学习的学习，却很少有人教我们。于是，我们往往做了很多无用功。学习心理学告诉你关于学习的学习，掌握了这个，我们会对过去学习生活中的一些现象恍然大悟，也会对未来的学习有更好的把握。

社会生活中，我们难免要和别人交往，如何建立良好的人际关系是很多人头疼的问题，社交心理学会带着你透过事物的表面看到本质。掌握了人与人相处的本质问题，我们就不难成为社交达人了。

钱财问题，也是陪伴我们终身的问题。为什么有的人总是忍不住花那些不该花的钱？商家种种温情的促销手段后面掩藏着怎样的目的？这些行为又是如何发生的呢？这里面的心理过程是怎样的呢？金钱心理学会告诉你答案，并且提醒你理性消费。

对于倾心的爱慕对象，光有一腔真诚是不够的，为了得到对方的真心，我们不妨学一点“坏”招。不要误会，这里的“坏”不是怂恿你去做什么违背道德的事情，而是利用人的心理，来一点浪漫的小技巧和小情调。如果你有心仪的对象，还不知道如何进攻，就赶紧恶补一下爱情心理学吧！

站在婚姻的门槛上，很多人都犹豫要不要进去。的确，婚姻是门复杂的学问，面对婆媳关系和清官都难断的家事，到底该如何做才能避免争端，从而保护婚姻的大船继续按照既定航线航行呢？婚姻心理学会给你一些启示。

教育孩子也是成年人面临的人生重要课题。有人说，没有教不好的孩子，只有不懂教育的父母。中国的父母基本上都没有经过岗前培训就直接上岗了，因此，在教育方法上存在着不可逆转的风险，教育心理学为年轻的父母提供了一些参考。

健康的人不一定感觉幸福，但是幸福的人至少心理是健康的。为了自己内心的和谐喜悦，为了家庭更加温暖和睦，建议你不妨读一读这本书！

目录

contents



前言 / 001

第一章 惊喜地发现你自己的宝藏——自我心理学 / 001

你还有多少未发现的潜能？ / 001

坏情绪同样助你成长 / 008

心理意象让你心想事成 / 016

江山可改，本性可移 / 020

不花钱是让你消除压力的良方 / 026

第二章 给上班族做个心理 CT——工作心理学 / 031

新人为何像蘑菇一样受冷落还被浇大粪？ / 031

工作狂，不带耻辱色彩的上瘾行为 / 036

典型而广泛的社交恐惧——老板恐惧症 / 041

频繁跳槽带来的恶果——应激反应综合征 / 046

如何让我对你再燃激情——职业枯竭症 / 051



“考证一族”小心患上知识焦虑症 / 057

假期后为啥都不爱上班——假期综合征 / 062

上班笑靥如花，回家冷若冰霜——微笑抑郁症 / 066

第三章 如何学习，你学会了吗？——学习心理学 / 072

为什么学习后需要立即复习才更有效率？ / 072

利用皮格马利翁效应来提高学习成绩 / 077

摒除内外干扰，静心学习的心理学方法 / 082

考试前如何“临阵磨枪”让枪更光？ / 088

平时英雄，考场失利为哪般？ / 090

获取新知识的天敌——思维定势 / 094

第四章 摸透人际交往的潜规则——社交心理学 / 101

为什么大家都爱以貌取人？ / 101

自我暴露有助于加深亲密程度 / 107

找到相同点，就不愁没好感 / 112

女人聚在一起为什么总爱抱怨？ / 116

请放心，您不是公众人物 / 120

见死不救，不一定是人情冷漠 / 123

第五章 你的钱就这样流入别人的钱包——消费心理学 / 127

免费试用让你不由得不买 / 127

抢购风潮中你是否保持了理智？ / 131

小心“进来看看，不买不要紧” / 136

5000元在卖房的时候为什么被忽略？ / 140

9.9元的东西为何比10元的好卖？ / 144

为什么买彩票让我们欲罢不能？ / 147

追求名牌的人是怎么被套住的 / 150

第六章 浪漫爱情背后的定律——恋爱心理学 / 155

为什么初恋情人总是让人刻骨铭心? / 155

适当的肌肤接触会增加对方的好感 / 159

对方不安的时候是亲近的最佳时机 / 163

看恐怖电影是诱导亲密关系的最佳方法 / 165

情场高手为何总是那样的善解人意? / 168

如何走出失恋带来的情绪雪崩? / 171

第七章 聊聊婚姻那点事儿——婚姻心理学 / 178

为何很多人有“婚前恐惧症”? / 178

尊重别人和自己的心理边界 / 183

七年之痒同样也是真爱的契机 / 187

婆媳矛盾,丈夫要当好“双面胶” / 192

为什么现代社会“剩女”难嫁? / 198

为何要和如此完美的妻子离婚? / 203

第八章 没有平庸的孩子,只有失败的父母——教育心理学 / 208

赏识孩子优点的神奇效果 / 208

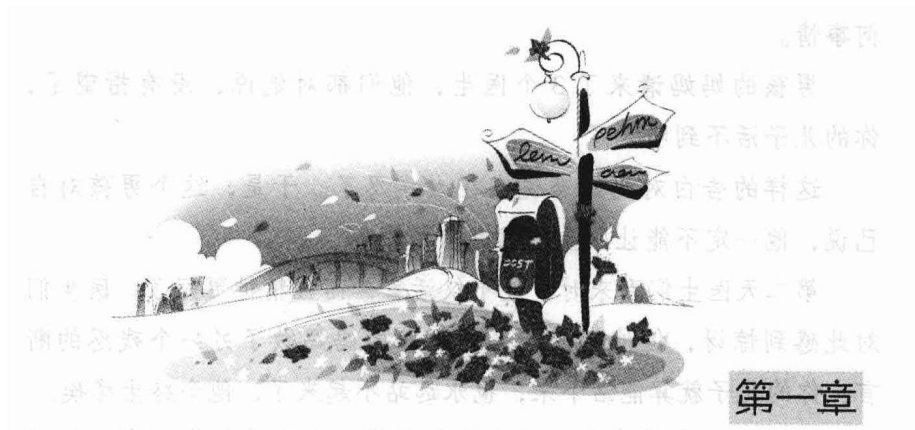
三明治式的批评教育最有效 / 214

奖励不当反而给孩子带来伤害 / 219

宽容比惩罚更具有力量 / 224

拯救破罐子破摔的孩子心理 / 228

溺爱是摧残孩子身心健康的爱 / 233



惊喜地发现你自己的'宝藏' ——自我心理学

你还有多少未发现的潜能？



生活广角



你是否经常慨叹自己能力有限，不能够拥有自己想要的生活？或者生活迷茫，看不到前面的方向？你是否试图依靠外界的力量来给自己的精神一定的支撑？你是否知道，如果你愿意向自己的内心挖掘资源，你就会拥有非凡的力量？！

利用“催眠”就可以达到开发自己的目的。对于很多人来说，“催眠”是个神秘的事物，实际上，催眠是一种高度受暗示性的状态，它不仅能让人的身心更健康，对开发人的内在潜能也有着惊人的效果。



1919年，一个17岁的美国少年患了脊髓灰质炎（俗称小儿麻痹症），这场病令他全身陷入瘫痪，除了说话和眼动外不能做任



何事情。

男孩的妈妈请来了3个医生，他们都对她说，没有指望了，你的儿子活不到明天了。

这样的告白对妈妈来说实在太残忍了。于是，这个男孩对自己说，他一定不能让医生们的断言成真！

第二天医生们到来时，他不仅活着，而且精神更好了。医生们对此感到惊讶，但他们接着又对男孩的妈妈做了另一个残忍的断言：你的儿子就算能活下来，也永远站不起来了，他会终生瘫痪。

同样，这个男孩决心不让医生们的这个可怕断言成真，他又成功了！过了数年后，他不仅站了起来，还在一个夏天，靠一艘独木舟、简单的粮食和露营设备以及一点点钱，独自一人畅游了一次密西西比河。这个男孩叫米尔顿·艾里克森，他后来成为享有全球声誉的催眠治疗大师，成为这一神秘领域无可争议的第一人。



艾里克森创造的奇迹在于尽管不断遭受命运的打击，但艾里克森对他内在的力量一直保持着全然的信任。他深深地相信，自己拥有的潜能能帮助自己达到自己想要的目标。

艾里克森从小就如此懂得善用自已的潜能，这样的能力似乎是我们常人比不了的，但是，平凡人同样可以创造奇迹，我的朋友辉就亲眼目睹了一次。



有一天，辉正开车准备去进货，在一个拐弯处，他前面的一辆卡车不知什么原因突然从马路上冲出去，结结实实地撞在路边的一棵树上。汽车的前半部分都受到了挤压，司机的身子被压在驾驶室里，他的脚也被夹住了，动弹不得。

辉赶忙把车停下来，周围的居民也纷纷赶至现场，辉自我感

觉身高马大，便赶紧过来解救司机，可是，他用尽了吃奶的力气，也打不开车门，司机在里面也没有任何声音，不知道人伤的怎么样了。

很多壮小伙也都过来尝试，可是，车门被损坏得很厉害，不管大家如何努力，仍然无济于事，车门一点也动不了。更糟的是，驾驶室开始着火了！

情况万分危急，辉赶紧报了火警，但就算距离最近的消防大队赶到出事现场也得 10 分钟，救火车赶到之前，这个司机肯定已经被烧死了！

就在这时，一个瘦弱的中年男人扒开人群，喊着：“走开，都走开！”径直向司机冲去。

他靠紧车门，疯狂地去推它、撞它、踢它，似乎车门与他有着不共戴天的仇恨。他用的力气非常大，胳膊上的肌肉都鼓胀起来，把他衬衣上的袖子都给撑破了。

辉与大家一样，都被这个人疯狂的举动给震惊了。虽然也尝试过打开车门，可是辉远远没有达到这个人这样疯狂。

车门终于被打开了！他又迅速钻进车里，赤手空拳掰开卡在司机双脚上的障碍，把司机从刚才打开的车门里推了出来！

他和司机的身上都已经着火了，他迅速帮司机扑灭了火，又将自己身上着火的衣服脱下来扔在了一边。

辉和大家赶紧冲了过来，看到司机还有活气大家才松了一口气，赶紧搭手把他转移到安全的地方。

而那个刚才救人的哥们儿这时候却上了车，正要启动车子离开。

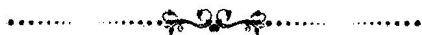
辉上前一步，崇拜地问：“哥们儿，你这么瘦，怎么能有那么大的力气把车门撞开呢？练过武功？”

这个男人看了辉一眼，低沉着只说了一句话：“我见不得火



灾，我曾眼睁睁地看着我的儿子被活活烧死，而自己却无能为力。”

车启动了，这个人消失在了路的尽头，留了下深思的辉。



以后辉逢人便讲这个侠客的故事，描述这个瘦弱的男人能在那个关头迸发出那么大的力量，简直是不可思议。其实这也不难理解，面对火灾的时候，对于这个男人来说，简直是旧日创伤再现，那失去亲人的撕心裂肺的痛苦再次充满了这个人的心灵，对于当初自己无能为力的内疚之感一直找不到释放的出口，而眼前的场景让他找到了救赎自己的机会，他身上的力量岂是普通人比得了的！

除了这种由于痛苦而激发出的巨大的潜能之外，人在危急的时刻往往会迸发出超乎自己想象的力量。

法国有一句谚语：一个人到了再也走不动的时候，他仍然能走很长的一段路。这谚语看似自相矛盾，却揭示了人的两种能力：“再也走不动”是指外在能力消耗殆尽，“仍然能走很长的一段路”是指尚有很大的潜在力量。

生活中，你一定有过这样的经验。当你思考一个事情很久而没有答案时，有一天，你一边做着什么事情，脑子里漫无边际地想着一些事情时，突然，一个念头一闪而过，你不禁惊呼起来：“就是它，那就是答案！”

多数人仅仅在很偶然或很意外的时候才能发挥这种巨大的潜能，像艾里克森这样很早就有意识地利用自己的潜意识的人却不多。潜意识，是一个神秘莫测的领域，直到现在，我们对这种被称为潜意识的力量或能量依然知之甚少。

潜意识对人的影响是深远的。比如有的父母对自己调皮的孩子“不上进”感到焦虑，经常打骂指责自己的孩子，并对孩子说：“你瞎了吗，这样的东西都看不见？”或者“你聋了吗，我讲的话你都听不进去？”这样长此以往，可以预见的是：这个孩子将来在他的视觉或听觉方面肯定会有心

理障碍，或者是看不全充足的颜色，或者是听不清充足的音色。

有一次，一个亲戚和我探讨一个问题，就是她总是不由自主地说反话，本来明明想说：“那是对的”，可是嘴上却说：“那不对”。由于长时间这样，自己也很纳闷。后来见到他丈夫，我才明白了事情的原因。原来这个丈夫属于指责型的人，凡事总挑剔妻子，总说妻子这做得不好，那做得不对。这个失业后本来就丧失自信的女人，对丈夫的指责也都全盘接受了，结果时间一长，她的潜意识里充满了自我的否定，因此当她本来想表达“对”的时候，潜意识就会告诉她：“相反的才是对的”，因此她才屡屡违背自己的意识，其实是听从了潜意识。

由此可见，潜意识接收了什么样的信息，就会有有什么样的行为，它对人的影响有多大！如果你不去想负面的事情，经常向自己灌输积极性、正面性、建设性的态度，潜意识就会引导你走向更开阔的领域。

心理解读

潜意识

潜意识是心理学家西格蒙德·弗洛伊德首先提出的，是指潜藏在我们一般意识底下的一股神秘力量，是相对于“意识”的一种思想，又称“右脑意识”、“宇宙意识”。潜意识聚集了人类数百万年来的遗传基因层次的信息。它囊括了人类生存最重要的本能与自主神经系统的功能与宇宙法则，即人类过去所得到的所有最好的生存情报，都蕴藏在潜意识里，因此只要懂得开发这股与生俱来的能力，几乎没有实现不了的愿望。潜在意识的世界，是超越三度空间的超高度空间世界。潜意识一经开启，将和宇宙意识产生共鸣，宇宙信息就会以图像的方式浮现出来，心灵感应——“超感官知觉”的能力也将一一出现。

就算是像爱因斯坦、爱迪生等天才人物，一生中也不过运用了他们潜意识力量的2%不到。因此，任何人，不论你智商的高低，背景的好坏，



也不论你的愿望多么的高不可攀，只要懂得善用这股潜在的能力，就一定可以帮助你实现愿望。潜意识如同一部万能的机器，任何愿望都可以办得到，但需要有人来驾驶它，而这个人就是你自己，只要你有心控制，只让好的印象或暗示进入潜意识就可以了。潜意识大师墨菲博士说过：“我们要不断地用充满希望与期待的话，来与潜意识交谈，于是潜意识就会让你的生活状况变得更明朗，让你的希望和期待实现。”



幸福驿站



潜意识如此神秘莫测，那么我们普通人如何来训练开发和利用它呢？以下几点可供探索参考：

1 训练和增强记忆功能

如果你想装修房子，就必须储备好各种各样的装修材料、设计知识、关于装修公司的信息以及建材市场的优惠情况，等等。对于一个追求成功与卓越的人来说，也应该不断地学习目标所涉及的知识，给潜意识输进更多的相关基本常识、专业知识、成功知识。

为了使你的潜意识储蓄功能更有效率，可采取一些辅助手段帮助储存。如重要资料重复输入，重复学习，增加记忆功能，建立看得见的信息资料库——分类保存图书、剪报、笔记、日记、现代的电脑硬盘，等等，以便协助潜意识为我们的创造性思维和其他聪明才智服务。

2 加强对潜意识的控制能力

潜意识就好像是一个容器，它是非不分，会自然而又不带任何评判地接纳一些指令和信息，常常跳过意识而直接支配人的行为，或直接形成人的各种心态。因此，我们要训练自己，努力开发利用有益的、积极成功的潜意识，对可能导致失败消极的潜意识加以严格的控制。具体地说，珍惜

原来潜意识中的积极因素，并不断输入新的有利于积极成功的信息资料，使积极成功的心态占据统治地位，成为最具优势的潜意识，甚至成为支配我们行为的直觉习惯和超感。

3 化消极思想为积极思想的肥料

遇到消极思想信息时，可以立即抑制它，回避它，不要让它污染你的大脑思想。对过去无意中吸收的消极失败潜意识，永远不要提起它，让它遗忘，让它沉入潜意识的海底。还可以进行批判分析，化腐朽为神奇，用成功积极的心态对失败消极的心态进行分析批判，化害为利，让失败消极的潜意识像毒草化成肥料一样变成有益于成功的卓越的思想意识。

4 开发利用潜意识自动思维创造的智慧功能

潜意识蕴藏着我们一生有意无意中感知认知的信息，又能自动地排列组合分类，并产生一些新意念。所以我们可以给它指令，把我们成功的梦想、所碰到的难题化成清晰的指令经由意识转到潜意识中，然后放松自己等待它的答案。比如反复下达这样的指令：我该如何解决这个问题呢？还可以把指令化小：我达到这个目标的第一步应该怎样走？

有不少人苦思冥想某一问题，结果却在梦中，或是在早晨醒来，或在洗澡时，或在走路时突然从大脑中蹦出了答案或灵感。所以我们要随时准备纸和笔，记下突然而来的灵感。电影大王邵逸夫，在任何地方都备有一本记事簿，一旦灵感从潜意识中来，便立刻记下来。

5 不断地自我暗示

假设你想要成功，就在心里每天念我会成功，我会成功，我一定会成功；假设你想赚钱，你就在心里念我很有钱，我很有钱，我一定会很有钱；假设你想要让自己的业绩提升，就告诉自己，我的业绩不断地提升，不断



地提升，我的业绩一定会不断地提升。上文提到的艾里克森就是这样一个成功的例子。

不断地想象目标达成时候的样子，越详细越好，让你的潜意识相信这是个完全可以达到的目标。

这样不断地经由你反复地练习、反复地输入，当你的潜意识可以接受这样一个指令的时候，所有的思想和行为都会配合这样一个想法，朝着你的目标前进，直到达到目标为止。

很多人试了这个方法，没有效果，原因是他们重复的次数不够多。影响一个人潜意识最重要的因素，就是要不断地重复、不断地强化，再一次地重复，大量地强化，随时随地不断地确认你的目标，不断地想着你的目标，这样你的目标终究会实现的。

坏情绪同样助你成长



生活广角



走进心理咨询室来咨询的来访者，都是带着严重的负面情绪的。他们都迫切地希望心理咨询师能够帮助他们“消灭”这些不好的情绪，使之快乐起来。但是，他们不知道，这些情绪本身也能给人带来成长的力量。

后悔、愤怒、悲伤、焦虑、恐惧等种种不良的情绪，是我们人生中难免要品尝的滋味。多数人都将这些情绪视为洪水猛兽，或起码视为心理健康的敌人。因此，当有了这些坏情绪时，往往第一反应是摆脱、逃避。但是，假如你坦然接受了这些，也不去与之抗衡，你就会发现，原来这些看似不良的东西一样会给你的人生带来养料。

每个负面情绪其实都给人一份推动力，推动我们去做出行动。这种推动力或者是指出了一个方向，也可能是给予了一份力量，有的几乎是两者