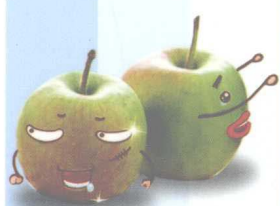


打开心理**新局面**，开创人生**新篇章**！
三分钟读懂晦涩深奥心理学，并使之指导生活发挥效力。

米嘉文○编著

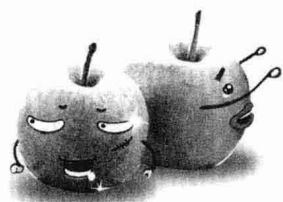


3分钟 读懂一个 心理学常识

*Three Minutes
To read a psychology knowledge*

想要运用心理学改变生活和命运，我们必须先对心理学有个全面的认识 and 了解。
把深奥的心理学理论通俗化，简单化，使大家能在最短时间内掌握并使之发挥效力。

中国华侨出版社



3分钟 读懂一个 心理学常识

米嘉文○编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

三分钟读懂一个心理学常识 / 米嘉文编著. —北京
: 中国华侨出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5113-0489-6

I. ①三… II. ①米… 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 104521 号

三分钟读懂一个心理学常识

编著/米嘉文

责任编辑/杨君

经销/新华书店

开本/710×1010毫米 1/16 开 印张/17 字数/210 千字

印刷/三河市祥达印装厂

版次/2010 年8月第1版 2010 年8月第1次印刷

书号/ISBN 978-7-5113-0489-6

定价/29.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



【前言】

有人说，21世纪是心理学的世纪，这句话不无道理。在过去的很长一段时间里，人们上知天文，下知地理，但唯独对自身知之甚少。如今，随着经济水平的提高和文化观念的转变，人们越来越关注自身，越来越关注心理，并开始寻求借助心理学更好地工作和生活的途径。

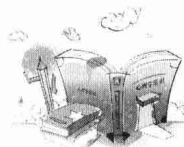
想要运用心理学改变生活和命运，我们必须先对心理学有个全面的认识 and 了解。一般来说，心理学的功能及其重要性主要体现在以下几个方面：

1. 可以帮助我们认识自我，更好地驾驭自己的人生

“知己知彼，百战不殆。”说的就是认识自我的重要性。我们平时经常听人说：“我对自己最清楚！”“难道我对自己还不了解吗？”其实，讲这种话的很多人对自己并未真正地了解，对自己的才貌、学识、成绩、贡献以及自己在别人心目中的地位等等，要么估计得过高，要么估计得过低。而心理学最大的作用就是帮助人们了解自己，从而更好地驾驭人生。

2. 可以帮助我们了解他人，轻松处好人际关系

人的心理是一个非常微妙、难以捉摸的“黑箱”，与人相处并非易事，很多人难以适应复杂的人际关系。比如很多技术性人才，他们懂得如何和自己对话，懂得如何支配自己大脑与时间，但是却会在公司的上传下达、左右周旋中手足无措，甚至难以适应融入组织的工作模式。而心理学却告诉我们，每个人都有自身的性格特点，人与人的关系也无非就那么几种，认识清



楚，协调好了，人际关系绝不至于一团糟。

3. 可以帮助我们认清现实，少犯“低级错误”

人怎样才能少犯错误，或者不犯大的错误呢？很多人可能会认为自己犯错误是由于经验少。实际上很多时候不是因为我们经验少，而是思想方法不对头。每一个人的生命的结果，都不只取决于他是否勇敢，是否努力，是否有经验，还取决于他能否以正确的方式去努力。而借助心理学认清现实，少犯“低级错误”，正是一个人以正确的方式努力并发挥最大潜能的前提。

4. 可以帮助我们生活美满、家庭幸福

有心理学家说，心理学是家庭幸福的催化剂。这并非言过其实。细心观察幸福的家庭我们不难发现，这些家庭的主要成员在日常生活中，都在自觉或不自觉地运用着心理学知识：夫妻恩爱需要通过心理学达到心心相映，两代人交流需要借助心理学架起沟通的桥梁，子女成才需要心理学的指引以便少付出心血获取更大成效……掌握心理学常识会使家庭更加和美幸福。

5. 可以帮助我们进行心理自助，做到身心健康

俗话说：“病由心生。”心理上的每一点变化，都能引起我们生理上的一系列变化。因此，从很大程度上来说，一个人的心理决定着其健康状况。心病还须心药医。掌握了心理学常识，在遇到心理困惑时我们就可以进行心理自助，使自己的心灵始终纯洁、健康，充满活力，从而保证身心健康。

心理学是研究心理现象和心理规律的一门科学，在普通读者心目中往往是晦涩难懂的，为了使大家能把心理学的常识和原理轻松应用到日常生活中去，我们特意编写了本书。本书共分9个部分，分别从情绪心理学、识人心理学、社交心理学、职场心理学、用人管人心理学、成功心理学、婚恋心理学、快乐心理学，以及心理困惑等方面，一一为你指点迷津，帮你出谋划策。

与大多数心理学书籍不同的是，本书更适用于现实生活。它力争将心理学的深奥理论通俗化，简单化，使大家能在最短时间内掌握并使之发挥效力。我们坚信：每个人都具有自我改善的能力，而且每个人都具有极大的改变空间。希望在本书的陪伴下，你能打开心理新局面，开创人生的新篇章！



三分钟读懂 一个心理学常识

【目 录】

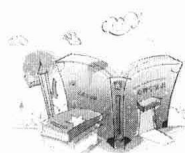
第1章 情绪心理学

——心情好，生活才美好

“情绪”就像影子一样每天与我们相随，在日常的工作、学习和生活中我们时时刻刻都能体验到它的存在给我们的心理和生理上带来的影响。所以，我们要掌握情绪心理学，控制好自己情绪，力争摆脱坏情绪，调动好情绪，让我们的生活更美好。

控制好情绪，你就能掌握自己的命运	003
◎ 心理常识：情绪共鸣原理	005
做自己情绪的主人	006
◎ 心理常识：瓦拉赫效应	008
张弛有度，从紧张情绪中解脱出来	009
◎ 心理常识：齐氏效应	011
驱散飘忽的浮躁	012
◎ 心理常识：糖果效应	014





走出低落情绪的陷阱	015
◎ 心理常识：期望效应	017
给心中的怒气找一个出口	018
◎ 心理常识：安慰剂效应	020
掌控冲动的“心魔”	021
◎ 心理常识：从众效应	023
悲观是缠人的消极情绪	024
◎ 心理常识：贝尔效应	026
让负面情绪为你服务	027
◎ 心理常识：最小苦恼和最大受益定律	030
努力增加积极情绪以抵消消极情绪	030
◎ 心理常识：情绪惯性定律	032

第 2 章

识人心理学

——用心观察，你就能洞悉他人的内心

哈佛大学心理学教授西那斯说：“人们常常是嘴里说着一件事，但脑子里想的却是另一件事。”据统计，人类平均每10分钟的对话中，就会出现谎言；跟陌生人谈话时，绝大多数是言不由衷的话。要想看穿人的内心，就要掌握全方位的、多层面的看人识人的技巧和方法。

表情能反映人的心情变化	035
◎ 心理常识：马太效应	037
通过眼睛洞穿人的心灵	038
◎ 心理常识：定势效应	040
衣着打扮表露人的个性特点	041



◎ 心理常识：轰动效应	044
谈吐会泄露出人的内心世界	044
◎ 心理常识：霍布森选择效应	047
习惯性动作会无声地表露人的内心	047
◎ 心理常识：近因效应	050
笔迹，使“心”跃然纸上	050
◎ 心理常识：鸟笼效应	052
手机透露主人的性格	053
◎ 心理常识：高空跳远效应	055
吸烟会流露人的个性	056
◎ 心理常识：詹森效应	059
闻香识女人	059
◎ 心理常识：名片效应	062

第 3 章

社交心理学

——你的“心”魅力，拉近心距离

社会交往体现的是一个人的素质和能力。人与人之间的交往，实际上是人与人心理的交流。现代健康观把人际交往的心理健康作为身心是否健康的一个重要标志。一个人的的人际关系状况不仅影响着其成长与发展，而且决定着其事业的成败。我们若能掌握人们的交际心理，那么，我们就能很快地与对方展开交流，并拉近彼此的距离。

注重礼仪能拉近交际中的心理距离	065
◎ 心理常识：晕轮效应	067
良好的第一印象是架起交际桥梁的基石	068





◎ 心理常识：首因效应	070
真诚待人能够让你顺利迈进社交“门槛”	071
◎ 心理常识：角色置换效应	073
人际交往应坚持“互惠”，追求“双赢”	074
◎ 心理常识：互惠定律	076
赞美是照在人心灵上的阳光	076
◎ 心理常识：暗示效应	079
人格魅力能从内心感染你的交际对象	079
◎ 心理常识：狄伦多定律	082
居高者主动放下身段才能更好交流	082
◎ 心理常识：博傻定律	085

第4章

职场心理学



——踏上职场“心”路程，赢在职场



心理学家指出，不管什么原因产生的心理波动，都会给我们的工作及生活带来一定的负面影响。如此，我们更需要一个平和的心态，沉着、冷静，才能游刃有余地应对各种职场中的现象和问题。这才是一个真正的职场人应该具备的成熟心理。

职场狼性心理	089
◎ 心理常识：破窗效应	091
求职，与职场的第一次心理交锋	092
◎ 心理常识：投射效应	094
初入职场，心理要经得起考验	095
◎ 心理常识：南风效应	097



心中要有敬业精神	098
◎ 心理常识: 250定律	100
缓解压力, 让心理不再疲劳	101
◎ 心理常识: 鲶鱼效应	103
工作环境影响人的性格	104
◎ 心理常识: 标签效应	106
找准自己的位置, 认真对待工作	107
◎ 心理常识: 飞轮效应	109
升职更需要谦虚谨慎	110
◎ 心理常识: 流言效应	112
失业, 挑战你的心理承受力	113
◎ 心理常识: 尤人效应	115

第 5 章

用人管人心理学

——用“心”当老板, 拥有新业绩

在竞争日益激烈的今天, 谁拥有人才, 谁就掌握了主动权, 就拥有了克敌制胜的法宝, 就占据了竞争的制高点。于是, 如何使人才发挥出最大的能量便成为每一位企业管理者关注的问题。其实, 只要你懂得用人管人的心理学知识, 学会用“心”当老板, 那么, 管理人才, 让人才发挥最大效用就不再是问题。

分析性格心理, 把人放在适合的位置	119
◎ 心理常识: 无声效应	121
让员工信任你, 他们才会从心里服从你的管理	122
◎ 心理常识: 海潮效应	124

005

目
录





关心，拉近你与下属心理上的距离	125
◎ 心理常识：紫格尼克效应	127
尊重，用心感动你的员工	128
◎ 心理常识：霍桑效应	130
善用下属的缺点	131
◎ 心理常识：赫洛克效应	133
让和你作对的人才听你的	134
◎ 心理常识：权威效应	136
宽容是金，仁者得人心	137
◎ 心理常识：酸葡萄效应与甜柠檬效应	139
分配任务，不要把责任分散	140
◎ 心理常识：责任分散效应	142

第 6 章

成功心理学



——“心”优秀，造就新强者



成功在每个人心中的定义是不一样的，但是，成功总是一件令人欣喜和羡慕的事情。人的一辈子都在奋斗，都在追求成功。在成功心理学中，任何普通人只要立志努力追求成功，有正确的目标和方法，并持之以恒地坚持下去，就能够不断地进步和超越自我，从而成为成功的强者。

心中有梦想，成功就在前方	145
◎ 心理常识：篮球架效应	147
从心理上建立自信	147
◎ 心理常识：习惯性无助效应	150



兴趣铸就心理财富	150
◎ 心理常识：德西效应	153
挫折让人心理更坚强	153
◎ 心理常识：沉锚效应	156
心态比智慧更富力量	156
◎ 心理常识：瓦伦达效应	158
做好迎接机遇的心理准备	159
◎ 心理常识：领域效应	161
激情是成功的内在驱动力	162
◎ 心理常识：帕金森定律	164
坚强的意志能够战胜一切困难	165
◎ 心理常识：最后通牒效应	167

第 7 章

婚恋心理学



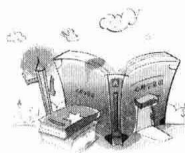
——遵从心的指引，赢取婚恋幸福



恋爱结婚是每一个成年人，尤其是青年男女关心的大事。婚恋问题，不仅对社会的安定与发展有密切关系，而且对围城内外每一个人的身心健康、人际关系以及家庭幸福都具有极其重要的现实意义。所以，掌握婚恋心理学对每一个成年人来说都尤为重要。

总是忘不掉的初恋	171
◎ 心理常识：禁果效应	173
单相思甜蜜而痛苦	173
◎ 心理常识：异性效应	175
情人眼里出西施	176





◎ 心理常识：过度理由效应	178
相爱容易相守难	179
◎ 心理常识：超限效应	181
婚姻中，学会为爱情保鲜	181
◎ 心理常识：瓶颈效应	184
结婚后要在心理上负起责任	184
◎ 心理常识：空白效应	186
婚内“冷暴力”容易引发婚外情	187
◎ 心理常识：花盆效应	189
再婚，心理上不能再错	190
◎ 心理常识：刻板效应	193
心理缺失引发“老少配”	193
◎ 心理常识：得寸进尺效应	196
美丽的谎言：“试婚”	196
◎ 心理常识：监狱角色模拟实验	198

第 8 章

快乐心理学



——心快乐，人快活



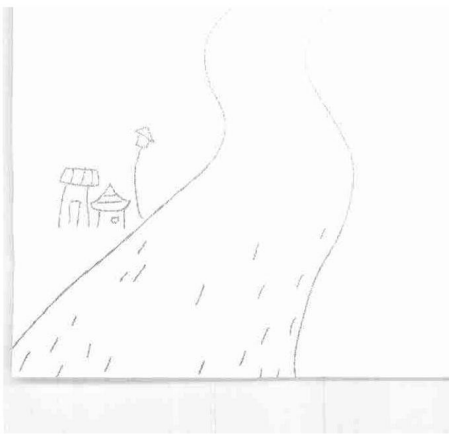
追求快乐之道，有一个大前提：那就是要了解快乐不是唾手可得的。它既非一份礼物，也不是一项权利。我们得主动寻觅、努力追求，才能得到。当你领悟出自己不能呆坐在那儿等候快乐降临的时候，你就已经在追求快乐的路途上跨出了一大步。

幽默是快乐的催化剂	203
-----------------	-----

◎ 心理常识：幽默效应	205
-------------------	-----



内心坦然平和，身心才能健康快乐	205
◎ 心理常识：生气实验	207
心知足，人常乐	208
◎ 心理常识：手表效应	210
用心享受家庭之乐	211
◎ 心理常识：血缘效应	213
助人可以乐己	214
◎ 心理常识：链状效应	216
感恩获得好心情	216
◎ 心理常识：莫扎特效应	218
在小事中寻找快乐	219
◎ 心理常识：配套效应	221
善待身边的人	222
◎ 心理常识：多米诺效应	224
友谊带来快乐	224
◎ 心理常识：自己人效应	226
每天快乐一点点	227
◎ 心理常识：社会促进效应	229
让自己快乐起来	230
◎ 心理常识：凡勃伦效应	231



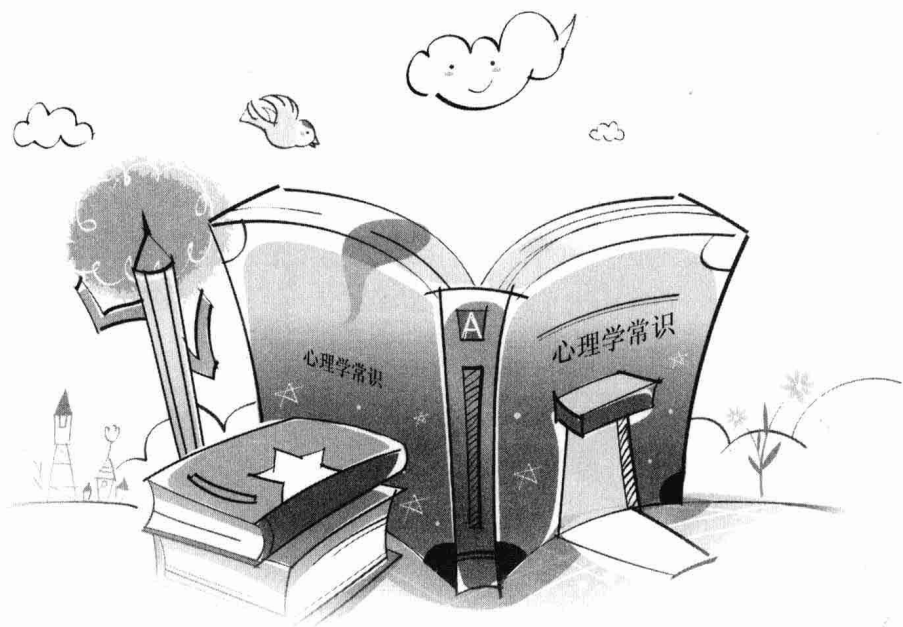


第9章 心理困惑

——赶走心理困惑，让心灵洒满阳光

有很多人说，心理素质在一定程度上是一个人所有素质的基础。只有心理健康，才能快快乐乐地学习和工作，才能拥有和谐幸福的生活。如今，很多人都存在这样那样的心理困惑，掩盖和回避都不是解决问题的办法。其实，很多时候，问题并不像我们想象得那么严重，只有正视它，看清它，才能有效解决它，进而重塑健康心理。

冲破羞怯的樊篱	235
◎ 心理常识：苏东坡效应	238
攀比会让心理的天平失衡	238
◎ 心理常识：进门槛效应	241
别让孤僻成为阻碍交际的冰川	241
◎ 心理常识：共生效应	244
多疑让你失去他人的信任	244
◎ 心理常识：蝴蝶效应	246
洁癖不等同于讲卫生	247
◎ 心理常识：奖惩效应	249
别让强迫症左右你的生活	250
◎ 心理常识：视网膜效应	252
与内心的恐惧做朋友	252
◎ 心理常识：毛毛虫效应	255
疑病症：“我是不是得了什么病”	255
◎ 心理常识：幻想效应	258



【第一章】

情绪心理学

——心情好，生活才美好

“情绪”就像影子一样每天与我们相随，在日常的工作、学习和生活中我们时时刻刻都能体验到它的存在给我们的心理和生理上带来的影响。所以，我们要掌握情绪心理学，控制好自己的情绪，力争摆脱坏情绪，调动好情绪，让我们的生活更美好。



