

章 岩 / 编著

在纷乱的世界中识别真正的幸福

给大忙人 看的 心理学

给大忙人
看的
心理学



练就慧眼，识别人性
知多些心理学，走少些冤枉路



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

给大忙人 看的 心理学



章
岩

電子工業出版社·

Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

内 容 简 介

这是一本专门为大忙人写的心理学读物，书中精选心理学领域的著名实验案例，引入权威心理学概念，透彻剖析了芜杂的人性。尤为可贵的是，作者援引日常生活中极具代表性的例子，以似曾相识的感觉唤醒读者内心深处的共鸣，用理性引导迷惑，用智慧点亮心灯。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

给大忙人看的心理学 / 章岩编著. — 北京: 电子工业出版社, 2010.5
ISBN 978-7-121-10738-2

I. ①给… II. ①章… III. ①心里学—通俗读物 IV. ①B84-89

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第071298号

责任编辑: 徐 萍 文字编辑: 徐 磊

印 刷: 北京中印联印务有限公司

装 订: 北京中印联印务有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本: 720 × 1 000 1/16 印张: 12.25 字数: 170 千字

印 次: 2010年6月第1次印刷

定 价: 25.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。
服务热线: (010) 88258888。

有个字我们经常听到，那就是——忙。

忙着起床，忙着赶车，忙着吃早餐；忙着上班，忙着升职，忙着赚钱；

忙着学习，忙着考试，忙着娶媳妇；忙着接小孩，忙着做家务，忙着去旅游。

甚至连梦里都是忙的，一个梦接一个梦，赶场似的。24小时似乎根本不够用，各种各样的事情都被压缩在一天内解决，像一块压缩饼干，你只吃了一小口，便觉得胃里已胀得不行。我们的脑袋已经满了，根本顾不上去了解自己在其间小房子里住得怎样。

我们所忙的一切都是为了使自己的生活会得更好，可谁又真正问过自己，你过得可好？你可幸福？当你形色匆匆地走在大街上时，有没有停下过脚步？当你披着夜色回家躺在床上时，可有反省过当天的日程？当你觉得自己像个陀螺一样旋转得头晕脑涨时，可与心灵对过话？

每个周末，我们早上起来吃过早餐，坐在沙发上突然想打个电话，在手机里翻了翻，先打给了老同学，他说：“公司要装修，这周末加班。哎，那个，不要碰那块玻璃。等会儿回过来。不是说这块玻璃不能碰的嘛……”

电话又打给另一个朋友，响了好久才接，她说：“孩子正闹着呢，婆婆刚回老家，一个人根本带不了这孩子，唉，不

知道干嘛这么早结婚，这么早要孩子……唉，不说了，要去做饭了。”

当然，有些人是忙在其中也乐在其中，忙碌使他们的生活感到充实。可有些人却忙得疲惫不堪，忙得碌碌无为。前者是用心在忙，后者是用身在忙。这个世界上大多数人都用身在忙，所以每天都有人叫苦连天、埋怨不已。

我们一直寻找的幸福呢？我们忙，我们赚钱，无非是为了获得幸福。可就在我们把自己卖给生活，想以此换来幸福的时候，却发现不仅没有得到幸福，反而失去了自己。

有一个关于幸福起源的故事。上帝召集几个天使开会，问他们把幸福藏在哪里，好让人们通过努力才能得到。一个天使说，藏到森林里吧。另一个天使说，藏在大海里。但都被上帝否定了。最后，一个天使说，藏在人们的心里吧。上帝听后微笑地点了点头。

我们把自己都丢了，生活在别处，怎么能获得幸福呢？现代人最需要的是给内心“疗伤”，因为你的忙碌，内心备受冷落，它已经在策划潜逃，逃离你的心灵，到时你就会成为一个空心人，哪怕是幸福像雨一样从天而降，你也丝毫都感受不到。疗伤的最好方法就是了解心理学，了解内心，了解你自己。不要以为你每天和“自己”在一起，就一定很了解“自己”，你需要对着心理学，查看内心的创伤与欠缺。

大忙人们，不管你在忙什么，都请慢走一会儿，安静一会儿，与你的内心聊聊天。翻开这本书吧，里面有你需要的东西，有你想揭开的答案，有你想知晓的谜底，有你的内心在那里等你。

第 1 课 我是谁，我从哪里来，要向哪里去

- ◎ 我是谁，我到哪儿去了 / 2
- ◎ 人们总是对别人苛刻对自己宽容 / 4
- ◎ 登上珠峰不是为了征服珠峰，是为了挑战自己 / 6
- ◎ 别将自己的观点强加给别人 / 8
- ◎ 功劳总是自己的，责任总要往别人身上推 / 10
- ◎ 世界上最不知足的动物是人 / 13
- ◎ 急中能生智，危时有妙计 / 15
- ◎ 你可以没文化不漂亮，但不能不真实 / 18

第 2 课 每个人心里都有一张“活地图”

- ◎ 每个人心中都有一张认知地图 / 22
- ◎ 不要被自己的错觉骗了 / 24
- ◎ 换种思维，乱找答案才能找到答案 / 26
- ◎ 不比不知道，一比吓一跳 / 29
- ◎ 和美丽的姑娘坐在一起，再长的时间也嫌短 / 31
- ◎ 厨房禁地，闲杂人等不可入内 / 33
- ◎ 在陌生的地方，时间过得总是很慢 / 34

第 3 课 身体会说话——进入感官世界，聆听内心的声音

- ◎ 感官是记忆最忠实的奴仆 / 38
- ◎ 身体会说话——你的动作背叛了你的心 / 40
- ◎ 身体离得越近，心离得越远 / 42

⊙ 没有外界刺激人容易患上“幻想症”	45
⊙ 听到手机铃声在响，其实什么也没有	47
⊙ 除了盲人，无人不“色”	49
⊙ 无论分贝高低，不想听到的声音都是噪音	51
⊙ 不是不疼，是你没注意到疼痛	54

第4课 最大的敌人是情绪，你一定要战胜它

⊙ 有心事儿不说，会憋出病来的	58
⊙ 情绪共鸣——音乐能杀人，也能治病	60
⊙ 抱怨是无能的表现，你不是天底下最不幸的人	62
⊙ 过度敏感会走进一条死胡同，越走越没有出路	64
⊙ 是焦虑找上了你，还是你找上了焦虑	66
⊙ 到人群中去，不要给自己寂寞空虚的机会	68
⊙ 阿Q精神——自我安慰的最佳良方	70
⊙ 学会放弃就是最好的减压政策	72

第5课 男人来自火星，女人来自金星

⊙ 多少句“我爱你”都比不上一个拥抱	76
⊙ 不要给你的爱人戴上朦胧美丽的光环	78
⊙ 水至清则无鱼，人太完美就没有伴侣了	80
⊙ 只有做近水楼台，才能先得月光	82
⊙ 期待的力量——爱人总会朝着你期望的方向改变	84
⊙ 为什么有些人失过恋就不敢再沾爱情	86
⊙ 好女嫁顽夫，好男娶悍妇	88

第6课 心理操纵术——人际关系中的心理策略

⊙ 首因效应——第一印象是长期交往的基础	92
⊙ 向一个好心情的人求助更容易得到帮助	94

◎ 要雪中送炭，还是锦上添花	97
◎ 旋转180度去思考，人际关系会更好	99
◎ 在帮助别人的过程中领略快乐	101
◎ 博弈论的诡计与纳什均衡	103
◎ 六度空间——两个陌生人之间只隔六个人	106
◎ 人们都喜欢跟与自己有共同点的人在一起	108

第 7 课 人最大的幸福是做喜欢的事，不然就试着喜欢它

◎ 兴趣是成功的导师	112
◎ 情感征服往往比训诫更有效	114
◎ 遇到难题时放一放，反而会找到满意的答案	116
◎ 做出头鸟，而不是跟随者	118
◎ 为自己的激情找对团队	120
◎ 要先把自已当成将军，才可能成为将军	122

第 8 课 经营的不仅是商品，更是人心——经商管理中的心理学

◎ “鲶鱼”式人物使团队更有活力	126
◎ 霍桑效应——不要光给她钱，还要给她赏识	128
◎ 懒于做事的人，才能勤于思考	130
◎ 马太效应——贫者越贫，富者越富	132
◎ 南风法则——温暖胜于严寒	134

第 9 课 人在江湖，身不由己——

人是社会动物，不可能不受别人影响

◎ 路见不平，无人拔刀相助	138
◎ 每个人都有“随大流”的倾向	139
◎ 少数为什么会服从多数	141
◎ 社会传染效应	143

- ◎ 每个人都在演戏，而且角色还不止一个 / 145
- ◎ 有比较才有成绩，有竞争才有动力 / 147
- ◎ 人越多，混饭吃的越多 / 149

第 10 课 生活不像你想象的那么简单——生活中的心理学诡计

- ◎ 补牢要趁早，修补好第一扇破掉的窗户 / 152
- ◎ 得不到的总是最好的，吃不到的总是最香的 / 154
- ◎ 在提出小要求之前，先用大要求刺激一下他 / 156
- ◎ 美好的东西总是被金钱破坏 / 158
- ◎ 天气好的时候心情总也不错 / 160
- ◎ 人类最奇特的现象——学坏容易学好难 / 162
- ◎ 没有人能跟得上时尚的脚步 / 164
- ◎ 理性的误区——最高级的动物还是会犯最低级的错误 ... / 166

第 11 课 每个人都想成功，但是成功不可能是每个人的

- ◎ 没有目标，什么大事也办不了 / 170
- ◎ 太渴望成功反而会失败 / 173
- ◎ 不怕开始众说纷纭，就怕最后莫衷一是 / 175
- ◎ 只要你相信，事情总会变得更好 / 177
- ◎ 如果你觉得这件事不值得，那肯定做不好 / 180
- ◎ 面对困难时，问问自己能接受的最坏状况是什么 / 182
- ◎ 强者不一定是胜利者，胜利属于充满信心的人 / 185

第 1 课

我是谁， 我从哪里来，要向哪里去

一些人不能正确认识世界，

不能正确认识自己，

自命不凡、得意忘形、目中无人。

结果，被愚弄的还是自己。

我们要想客观认识自己，

首先要把自己放在客人的位置，

绝不能喧宾夺主，

要老老实实、恭恭敬敬地来拜访自己。

→→→

我是谁，我到哪儿去了

有位巡捕押解一个犯罪的和尚进京候审，有天晚上他喝得烂醉，结果和尚拿着巡捕的东西跑了，逃走前还把巡捕剃成了光头。第二天巡捕醒来后发现和尚不见了，急得像热锅上的蚂蚁，摸了一下自己的光头后高兴地说：“原来和尚在这呢”。接下来他又很困惑地说：“可是我呢？我到哪儿去了？”

这虽然只是个笑话，却反映出人很容易迷失自我。认识别人难，认识自己更难，尤其在这个纷乱复杂的社会，我们很容易受到周围信息的影响，发生知觉偏差，无法对自己做出明确的判断，迷失在自我围困当中。

《孙子兵法》说：“知己知彼，百战不殆。”圣贤老子也曾经说过：“知己者强。”一个人如果可以对自己有个深刻的认识，那么他的行动将更完美，更容易最大限度地发挥自己的潜质。

许多人都无法正确地认识自己。宋朝著名才子苏东坡曾经感叹地在诗中说道：“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”说的就是明明自己身处在群山环抱之中，却不知山的宏伟；明明心中渴望自己拥有别具一格的“自我”，却不知他是个什么样子。

没有一个明确的认识，这在心理学上称为“知觉偏差定律”，是指人们有时候对自己的认识不够清醒，在生活中迷失了方向，不知道自己

读书心得

给大忙人看的



谁，从何而来，又将去往何处。

心理学研究表明，人很容易相信和接受一个笼统的、一般性的人格描述，并以此来作为特别适合自己的评价。即使这种描述只不过是空洞的泛泛之谈，或根本不是针对自己，他也同样会认为这是对自己最准确的判断。

从前有三个书生一起进京赶考，途中遇见了一个算命先生。为了给自己求个福分，三位书生就一起上前去问那位算命先生：“先生，我们一起进京考试，请问在我们当中有几个人会金榜题名呢？”只见那位算命先生沉吟了一会儿，伸出了一个手指头，一语不发。三位书生不明白到底是什么意思，算命先生说：“天机不可泄露。”

三个书生给了钱似有所悟地走了。这时小徒弟问算命先生：“师傅，你怎么算出他们此去是什么样子的呢？”算命先生微微一笑说：“不管什么样子我都算对了。”小徒弟有点不服气地问道：“如果他们全没考上呢？”“一个都没中。”师傅答道。“那如果他们都考上了呢？”“那就一起考中。”“那如果只有一个考上了呢？”“那就是只有一个中呗。”“那如果两个考上了呢？”“那就代表只有一个没考中啊！”算命先生哈哈大笑。

现代社会也有很多人在进行“占卜”和“测试”后，都认为那上面把自己说得“很准”。我们之所以会有这种认同的感觉，很大程度上来自于心理暗示。

当一个人的情绪低落、心灰意冷时，就会感到自己对生活失去了驾驭能力和安全感。在心理脆弱时，人对外界的依赖会大大增强，容易受到心理暗示的驱使。如果刚好有个懂得揣摩对方心思的算命先生在身边，他脑子只要稍微转几圈，对求签者做个简短的分析，便可在三言两语间使对方在精神上感到宽慰。当一颗迷茫烦乱的心得到了暂时的安宁

与信念时，接下来无论再说什么，都会使他深信不疑。

人生就像只属于我们自己的一张纸，每个人都想在这张洁白无瑕的纸上写下独一无二的自己。因此，无论多忙，也要腾出时间来想想自己是一个怎样的人，拥有什么，想要什么，在某一阶段能实现什么理想。与其盲目行动，不如拿出点时间反省和思考自己，做到“吾日三省吾身”，稳健地书写好每一笔。

生命对所有人都是公平的，想让它过得更有意义，不如让它少一些外界的干扰，多一些自己的领悟。别人的意见固然重要，但更重要的是提醒自己，作为独立的个体，任何事情都要经过自己认真考虑后再做决定。不管什么时候都要记住，能够认清自己，保持大脑清醒的人，永远都是成功的佼佼者！

→→→

人们总是对别人苛刻对自己宽容

当杨同看到女友在博客里回忆与初恋男友在一起的快乐时，他愤怒得几乎都要失控了，没想到女友竟还恋着过去，他跟女友大吵了一架。

女友跟初恋男友早已天各一方不再联系，哪里受得了他的侮辱，一个巴掌甩了过去，说：“杨同，你在电脑里放前女友的照片我没跟你计较已经不错了，你还偷偷摸摸给人家打电话，肉麻地发短信说挂念人家，也不怕人家老公找你算账！”

“谁让你偷看我短信的！”杨同被揭短后火冒三丈。“做了就别怕别人

读书心得

给大忙人看的



知道，我写博客起码是光明正大的！我现在爱的人是你，你要知道！”

听着女友的话，没有一句不在理的，杨同默不作声了。他的确跟前女友保持联系而且一点都不内疚，但却容不得女友的文字里提及一点关于初恋的事。为什么人对别人总是要求苛刻，对自己却这么宽容呢，杨同百思不得其解。

其实，这是极为普遍的自我宽恕心理在作祟，这是人性根深蒂固的特点之一，人们总是对别人的错误明察秋毫，却对自己的错误视而不见。不要认为这种心理只在男女之间才有，在日常生活中，尤其是在自己犯了错误时，我们都会不自觉地产生这种心理。

比如，当你去朋友家不小心打烂了杯子，你会在心里暗示自己，我不是故意的，朋友会原谅我的。朋友家的小孩弄脏了你的影集，你会在心里想，以后再也不让他来玩了！

如果被问道：“你是不是一个好人？”恐怕说自己不是好人的将屈指可数，大多数人都发自肺腑地认为自己是个好人。在这众多的“好人”身上，自己的不好都被别人看见而被自己忽视了，就算有一天被别人指出来，他们也会有千句解释、万句借口在等着。就算知道自己错了，也早就找理由原谅了自己，默默地将责任推给别人，自己落得一身轻松。

当我们在自我宽恕的时候，也要学会去宽恕别人。比如，朋友约会来迟了，原谅他在路上堵车，不要把这看成是他的错，你的大度会使他下次不再迟到，还对你表示感谢。这样，你能收获更多亲情、友情和支持，当自己犯错误时，才能得到信任和原谅。

→→→

登上珠峰不是为了征服珠峰，是为了挑战自己

对户外登山感兴趣的人一定不会对苏子霞这个名字感到陌生，她是国内第一位成功攀登上海拔8200米高峰的在校女大学生。这个看起来文静秀气的女孩，还是2008年北京奥运火炬接力珠峰传递活动中三名女性登山队员之一。

登山让苏子霞改变了许多，以前她总认为是人在征服山，可当她登上山顶后，才发现人在大山面前是那么的渺小，是大山的雄伟包容了人。她说：“登上了珠峰不能说是征服了珠峰，而是挑战自己。”

这也是许多登山爱好者喜欢这项运动的原因之一。很多登山队在恶劣的环境下长途跋涉，期间有人因为迷路、雪崩、岩石滑坡受伤，有的甚至还牺牲了自己宝贵的生命。然而就是在这种生死考验的环境下，每年还会有数以千计的登山爱好者去探险。

不仅是登山，所有的比赛都是人类挑战自我的表现。在电视里我们常看到国外汽车拉力赛的场面，几乎在每场比赛中都有人仰车翻的镜头，赛车手的伤亡事件也屡见不鲜，然而车赛仍然年复一年，经久不衰。很多人不禁发出感叹，拿自己的生命开玩笑，这样做值得吗？可参与者的脸上却永远洋溢着一种自豪，当他摘下了冠军头衔时，就是自我挑战的成功。

我们不得不承认，这样的人都是敢于向自我挑战的人，都是有闯劲

读书心得

给大忙人看的



儿、有拼力的人，他们为什么把这种劲头用在强烈刺激而又危险的运动上呢？这与人自我实现的需求有密切关系。

著名心理学家马斯洛在自己著名的“需要层次”理论中，为我们解开了这种特殊活动背后的心理起源。他认为，人类有五种需求。

(1)生理需求：食物、水、空气。

(2)安全需求：免受危险的威胁、熟悉和安全的环境。

(3)归属感和爱的需求：归属、接纳。

(4)尊重的需求：成就、力量、名誉、竞争、地位、特权。

(5)自我实现的需求：自我实现、潜力的认识。

自我实现是人最高层次的需求，是指每一个人都有发挥自己潜力、表现自己才能的需要和渴望。只有潜力、才能充分发挥出来，人才会感到最大程度的满足。马斯洛说：“每个人都必须成为自己所希望的那种人”、“能力要求被运用，只有发挥出来，它才会停止吵闹”、“自我实现的需要就是使他的潜在能力得以实现的趋势”。这些话都揭示了人类内心的深层本性，要想实现人类的最高需求——自我实现，就必须挑战自我。

有人说：“世界上最强大的敌人不是别人，而是自己。”向自己挑战，不甘于现状，不断向更高的目标前进是一件值得鼓励的事情。一位哲学家曾经这样说过：“评价一个人的成就，不仅要看其提供了多少东西，还要看他提供了多少新东西。”生活中永远充满着新鲜元素，人生也因这些新鲜元素变得与众不同。

生活中我们也无时无刻不在给自己下战书：一个项目的成功完成不仅仅是工作需要，更是对自己能力、技术的一种挑战。虽然挑战并不一定能使我们迈向成功，但它可以帮我们脱离庸庸碌碌的生活。我们第一次上台演讲，第一次跟爱人牵手，第一次独自出行，无一不是自我挑战的一种方式；当你决定考一百分，当你决定下个月业绩提高20%，当你

决定施行早已订下的减肥计划时，也是对自己的一种挑战。为了提高自己，使自己更加完美，我们生活中的每一个决定都与自我挑战有关。

也有许多人害怕失败，一生都不敢挑战自我，在风平浪静的生活里度过一生，但生命也会因此黯然失色，没有刺激过五脏六腑，没有艰苦的奋斗，怎么能尝到成功的滋味呢？就算是成功想光临他们，也不得其门而入！

吃饱喝足不是人的最终目的，没有挑战的生活太过平淡，不管你是高官、老板、精英奇才，还是一般员工，都应该抓住挑战自我的机会去“秀”一把！争取挑战，才可能有成就！

→→→

别将自己的观点强加给别人

李载仁是唐朝皇族后裔，他从小就不如别人聪明，肥头大耳，走起路来很是费劲。他还有一个忌讳——不吃猪肉。安史之乱时，他带着一家老小跑到湖北一带做了个小官。

刚到任没几天，就有人通知他去参加一个会议，他赶紧吩咐仆人准备马匹车辆赶往会议地点。当一切都收拾妥当就要出发时，两个仆人竟然打起来了。李载仁非常生气，他叫人去厨房拿出一大块猪肉，命令这两个打架的仆人当着对方的面以最快的速度把猪肉吃下去。

站在旁边的仆人个个目瞪口呆，不知道主人葫芦里到底卖的什么药。这两个打架的仆人倒是很惬意，吃完了猪肉，还痛快地抹了一下沾