



中学生常识书系

应付情绪疲软需要适当调节自己的心情，保持良好的心态，多放松，多吃一些养心安神的食品，如莲藕、莲子、小麦、甘草、红枣、龙眼等。



总主编 / 滕 刚 编著 / 钟 声

中学生不可不知的 心理常识

凤凰出版传媒集团

江苏教育出版社
JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE



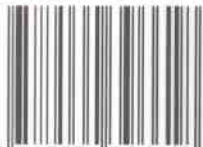
中学生不可不知的 心理常识

放眼当下，人声鼎沸喧嚣，人心匆忙浮躁。无数信息充斥爆炸，稍有懈怠便措手不及。处于人生观、价值观探索、建构时期的中学生极易在其中惘然四顾、迷失自我。

每个人的心理都是一方宇宙，复杂微妙，瞬息万变，但却并非全然不可知。《中学生不可不知的心理常识》从认识情绪与情感处落笔，结合日常生活，探索自身、群体，为中学生身心成长提供了必备的心理知识；同时该书以采撷知识点的方式，介绍了知觉与思维、有关学习的心理规律、趣味心理常识等，实用性与趣味性并存，是一本不可多得的心理自助手册。

上架建议：中学生课外读物

ISBN 978-7-5343-9661-8



9 787534 396618 >

定价：25.00元

中学生常识书系

总主编 / 滕 刚 编著 / 钟 声

中学生不可不知的 心理常识

凤凰出版传媒集团

江苏教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中学生不可不知的心理常识/钟声编著. —南京:
江苏教育出版社, 2010.5
ISBN 978-7-5343-9661-8

I. ①中… II. ①钟… III. ①心理学—青少年读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 087242 号

书 名 中学生不可不知的心理常识
编 著 钟 声
责任编辑 沈静明 徐 磊
出 版 凤凰出版传媒集团
江苏教育出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼 邮编 210009)
网 址 <http://www.1088.com.cn>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司
厂 址 南京市六合区冶山镇 (邮编 211523)
电 话 025-57572508
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 14
字 数 229 000
版 次 2010 年 5 月第 1 版
2010 年 5 月第 1 次印刷
印 数 1-10 000 册
书 号 ISBN 978-7-5343-9661-8
定 价 25.00 元
批发电话 025-83657791, 83658558, 83658511
邮购电话 025-85400774, 8008289797
短信资讯 02585420909
E-mail jsep@vip.163.com
盗版举报 025-83658551

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
提供盗版线索者给予重奖



目 录

Contents

第 1 章 chapter one

情绪与情感

- 002/ 情绪与情感
- 002/ 情绪状态：像海上的波浪一样
- 002/ 情绪定律：人都是情绪动物
- 002/ 冲动情绪：每个人都有一面叫李逵
- 003/ 成功后抑郁：为啥第一了我还郁闷
- 003/ 情绪共鸣：杀人的《黑色星期天》
- 004/ 态度与生活：绿洲里的老先生
- 004/ 坦然生活：萨本哲的画像
- 005/ 让自己更聪明：好事一件
- 005/ 自嘲：化解尴尬的妙招
- 005/ 幸福感：如何解析
- 006/ 压抑心理：会让人扭曲疯狂
- 006/ 踢猫效应：连锁泄愤
- 006/ 怒极反笑：情绪真的很奇妙
- 007/ 情绪盲点：理智全面地思考问题
- 007/ 蝴蝶效应：一展翅 一场风暴
- 007/ 孤独影响睡眠
- 008/ 秋天与情绪疲软
- 008/ 杜利奥定理：快乐永远属于有活力的人
- 008/ 情绪性进食：食物填不饱心灵的空隙
- 009/ 当头棒喝：让人清醒的重要手段
- 009/ 黑暗效应：黑暗中的安全感
- 010/ 寂寞空虚：无关朋友多少



- 010/ 心理灰色：结果身体也跟着灰色了
- 010/ 情感破产：慎重衡量收入与支出
- 011/ 自我欺骗：眼不见为净
- 011/ 情绪反弹：越不想越去想
- 012/ 温水煮蛙：别当那只小青蛙
- 012/ 感觉适应：为何架着眼镜找眼镜
- 012/ 陌生时长：漫长的恐怖时光
- 013/ 感觉剥夺：被关小黑屋绝对是种酷刑
- 013/ 痛觉麻木：关云长刮骨疗毒不疼吗
- 013/ 感官定律：让五官友好合作吧
- 014/ 高峰体验：畅游在极致的体验中
- 014/ 直觉：女人的直觉是敏锐的代名词
- 015/ 身心合一：感情与身体患难与共
- 015/ 越老越幸福
- 015/ 食物与情绪：快乐也是可以吃出来的
- 016/ 同化作用和对比作用
- 016/ 阿伦森效应：人们喜欢有利的事物
- 017/ 情绪也能够影响身体
- 017/ 心理弱点：看看这些你有吗
- 018/ 幸福递减定律：从热烈到平淡
- 018/ 有压力不发泄会疯掉吗
- 019/ 卡瑞尔公式：消除烦恼
- 019/ 放松情绪：我不可能让地球围着我转
- 019/ 转换视角：悠闲点等待
- 020/ 负负得正：悲伤的音乐减轻悲伤
- 020/ 自我安慰：我是被上帝咬过的苹果
- 020/ 控制愤怒：试试这些法子吧
- 021/ 适当放松：布雷迪的猴子



- 021/ 情绪宣泄：为啥 K 歌会让人觉得爽
- 021/ 间歇性压力有利于健康
- 022/ 苛求完美心理：太完美会造成伤害
- 022/ 松弛疗法：做做情绪体操
- 023/ 情绪储存：零存整取 零存零取
- 023/ 后悔心理：别总拘泥于过去时
- 023/ 嫉妒心理：烧红的美丽舞鞋
- 024/ 厌恶情绪：看到它我就皱眉头
- 025/ 懒惰心理：严重到进入七宗罪
- 025/ 焦虑心理：紧张得歇斯底里
- 025/ 霍桑效应：牢骚也是很重要的
- 026/ 喜欢自己：不然谁来喜欢你呢
- 026/ 消除紧张的几个小方法
- 026/ 情绪宣泄：大喊出来吧
- 027/ 齐氏效应：持续的紧张感
- 027/ 宽容：宰相肚里能撑船
- 027/ 回避法：硬碰硬会头破血流
- 027/ 转视法：换一个角度看问题
- 028/ 幽默：自己开心 大家开心
- 028/ 自我参照效应：人都爱对号入座
- 028/ 升华法：少年维特之烦恼的诞生
- 029/ 把健康哭出来吧
- 029/ 给不良情绪找个出口
- 029/ 甜柠檬心理：摆脱不掉就欣赏吧

第 2 章
chapter two

性格与个性

- | 032/ 巴纳姆效应：我是谁 我从哪里来



- 032/ 性格的分类
- 033/ 路径依赖定律：和驴子比固执
- 033/ 权威效应：为啥他说话大家都信
- 033/ 名人效应：周董说好就一定好
- 034/ 软糖实验：你属于哪组小朋友
- 034/ 自我宽恕：你觉得自己是坏人吗
- 034/ 埃里克森人格论
- 035/ 动机：你为什么要这么做
- 035/ 个性：比较有特点的个体性格
- 035/ 自我接纳：对自己敞开心扉吧
- 036/ 换个角度认识自己：男孩与割草工
- 036/ 罗夏墨迹测验：投射出内心
- 036/ 马斯洛的自我实现理论
- 037/ 气质：难以捉摸的东西
- 037/ 各种情感型人格
- 038/ 个性的延续：小孩子与成年人
- 038/ 微表情：别对我说谎
- 038/ 禁果效应：所以夏娃MM摘了那个苹果
- 039/ 投射效应：撒谎的人总觉得对方在撒谎
- 039/ 做自己的健康医师：好心情造就好身体
- 040/ 权力膨胀：为啥大官们还要篡位
- 040/ 成败效应：别被失败效应绊住脚
- 040/ 多看效应：愈看愈喜欢
- 041/ 心理饱和：再溶解不了相同物质
- 041/ 苏东坡效应：认识自我 别把自己丢了
- 043/ 心理防卫：心扉就是做这个用的
- 043/ 手表效应：标准太多反而不好
- 044/ 心想事成：有时候是一个盲目的陷阱



- 044/ 卢维斯效应：谦虚的尺度
- 044/ 布里丹毛驴效应：别当那只小蠢驴
- 045/ 瓦拉赫效应：每个人都有天才的一面
- 045/ 亚健康：第三状态
- 046/ 应激状态
- 046/ 飞去来器效应：事与愿违
- 046/ 共生效应：聚木成林 欣欣向荣
- 047/ 中等偏上效应：自我感觉都“蛮良好”
- 047/ 自己人效应：我是你的朋友
- 047/ 棘轮效应：由俭入奢易 由奢入俭难

第 3 章
chapter three

群体心理

- 050/ 社会促进：社会可以促使人进步
- 050/ 社会促退：社会可以促使人退步
- 050/ 熟人链：人生何处不相逢
- 051/ 社会性：人是一种社会动物
- 051/ 角色规范：僭越会有代价
- 051/ 需求定律：索取别忘了奉献
- 052/ 邻里效应：孟母喜欢搬家吗
- 052/ 个人空间：走开 我需要点个人空间
- 052/ 换位思考：替你想想吧
- 053/ 近因效应：人为何要喜新厌旧
- 053/ 标签效应：我觉得你应该如此
- 053/ 欲扬先抑：不只是诗歌的表现手法
- 054/ 三对一效应：让劝说力量更强大吧
- 054/ 模仿学习：近朱者赤，近墨者黑
- 055/ 交往效应：交往是种必要



- 055/ 羊群效应：小心前面有狼
- 055/ 情感宣传：情感攻势也很强大
- 056/ 外部效应：近朱者赤 近墨者黑
- 056/ 节制付出：过分付出吓跑别人
- 056/ 单双面效应：露点瑕疵更能打动人
- 057/ 首因效应：第一印象真的很重要
- 057/ 友谊挫折法则：对友谊的考验
- 058/ 安泰效应：一个好汉三个帮
- 058/ 改宗效应：被青睐的反对者
- 058/ 猩猩实验：善人者 人善之
- 059/ 留面子效应：达到真正的目的
- 059/ 交际氛围：把握好气氛才不会搞砸
- 059/ 互惠：不只是和平共处五项原则之一
- 059/ 瑕疵必要：优秀的人也需要缺点
- 060/ 名片效应：缩短两人之间的距离
- 061/ 自我暴露：坦诚的效果
- 061/ 情感征服：情感也能构成一种火力
- 061/ 暴露有度：敞开心扉要适度
- 062/ 尊重他人：打断别人的话很没教养
- 062/ 察言观色：不要踩到别人的痛脚
- 063/ 波纹效应：矛盾水纹般扩大
- 063/ 人际沟通：为何会有人类补完计划
- 063/ 谦虚适度：做人不需要太低调
- 064/ 孔雀心态：过度虚荣惹人嫌
- 064/ 开玩笑的奥妙
- 064/ 快乐与友谊：开心的人容易交朋友
- 065/ 拆屋效应：谈判的心理技巧之一
- 065/ 亲密距离：特殊关系的距离



目 录

- 065/ 个人距离：一般关系的距离
- 065/ 社交距离：生疏关系的距离
- 066/ 公众距离：标准人际的距离
- 066/ 以偏概全现象
- 066/ 吸引定律：不是一家人 不进一家门
- 066/ 海格力斯效应：冤家宜解不宜结
- 067/ 安慰他人：也是需要技巧的
- 067/ 循环证实心理：两看两相厌
- 067/ 同理心：了解他人的感受
- 068/ 冷热水效应：调一调对方心里的秤
- 068/ 群体心理学
- 068/ 助人为乐心理：快乐的雷锋
- 069/ 群体冷漠：旁观者都是帮凶
- 069/ 皮肤饥渴：什么保湿霜也满足不了
- 070/ 整体效果： $1+1>2$ 还是可能成立的
- 070/ 从众心理：大家都爱随波逐流
- 070/ 传播扭曲：飞来飞去的流言
- 071/ 社会感染：能感染的不只是流感
- 071/ 社会懈怠：大家都累了
- 071/ 群体时尚：看看《瑞丽》的封面吧
- 072/ 物以类聚：道不同 则不相为谋
- 072/ 团体效应：服从命令是军人的天职
- 073/ 搭便车效应：趁机走个神偷个懒
- 073/ 酒·污水效应：一条臭鱼坏了一锅汤
- 073/ 板结效应：群体的衰弱
- 074/ 群体极化效应：群体的极端
- 074/ 螃蟹效应：三个和尚没水喝
- 074/ 乐队花车效应：主流不代表着真理



- 075/ 牛鞭效应：水面够大 涟漪够远
- 075/ 结伴效应：集体压力所产生的动力
- 075/ 地利效应：近水楼台先得月
- 076/ 噪音烦躁：太吵了 我想摔东西
- 076/ 拥挤烦躁：太挤了 我又想摔东西
- 077/ 天气效应：那个讨厌鬼都顺眼了
- 077/ 颜色效应：绿色让我开心
- 077/ 大环境与整体心理：物质决定意识
- 078/ 破窗效应：糟糕城市 糟糕犯罪率
- 078/ 社会角色转换：比如女儿、妻子和妈妈
- 078/ 颜色与健康
- 079/ 气象病：健康的隐形杀手
- 079/ 泡菜效应：环境影响个人
- 080/ 亲和效应：老乡遇老乡 两眼泪汪汪

第 4 章 chapter four

知觉与思维

- 082/ 知觉是什么
- 082/ 思维定势：一下子就想到了这个
- 082/ 控制错觉：概率与自我控制
- 083/ 偏见：为啥伊丽莎白就和达西杠上了
- 083/ 代偿心理：注意 你需要点现实生活
- 084/ 心理麻痹：刺激一下 再刺激一下
- 084/ 时间错觉：我的感觉和时钟不一样
- 085/ 吸引眼球：世界太精彩 我要更精彩
- 085/ 以貌取人：晕轮效应与扫把星效应
- 085/ 心理暗示：效果堪比小宇宙爆发
- 086/ 刻板印象：护士 JJ 总温柔吗



目 录

- 086/ 身体语言：会说话的不只是嘴巴
- 087/ 虚假一致偏差：那他们为啥不吃肉粥
- 087/ 认知地图：庖丁解牛
- 087/ 直觉偏差：水里的筷子，怎么看都是弯的
- 088/ 行为塑造：狗狗为何定点便便
- 088/ 鸟笼效应：您养的鸟死了吗
- 089/ 发挥失常：为何优秀的学生会马失前蹄
- 089/ 顿悟：灵感就在一瞬间
- 090/ 门槛效应：求人办事的技巧
- 091/ 记忆选择：大脑总留下点啥，清空点啥
- 091/ 心理疲劳：不是身累，是心累
- 091/ 挫折必然：成长的必然遭遇
- 091/ 心理定势：陷阱往往就是为这个准备的
- 092/ 认知现象：B 与 13
- 092/ 半途效应：半途而折返
- 093/ 归因理论：为什么不去试试呢
- 093/ 紧张与记忆：为何演讲时大脑一片空白
- 093/ 紫格尼克效应：印象深刻的未完成品
- 093/ 优势兴奋法则：爱迪生为什么煮手表
- 094/ 逆向思维：给思维另找条出路
- 095/ 辐射定律：牵一发而动全身
- 095/ 詹森效应：为何关键场合掉链子
- 095/ 模糊状态：真相藏在那片迷雾中
- 096/ 不值得定律：认为不值得 所以不好好做
- 096/ 相关定律：事物是普遍联系的
- 096/ 性格特征与学业成绩
- 097/ 语词遮蔽效应：语言模糊记忆现象
- 097/ 坐向效应：位置对心理的神奇影响



- 100/ 兴趣：学习最好的老师
- 100/ 自信心定律：自信让人的神经强韧
- 100/ 角色深化：讲题是件不错的事情
- 101/ 整理大脑：知识是片领地 我是国王
- 101/ 墨菲定律：倒霉的定律
- 101/ 习得性无助：不要成为失败的懦弱俘虏
- 102/ 过犹不及：叶克斯——道森如是说
- 102/ 态度的重要性：以什么姿态，把握什么度
- 102/ 酝酿效应：有时候相信直觉没错的
- 103/ 杰奎斯效应：注意适可而止
- 103/ 德西效应：让大脑做做有氧运动
- 104/ 自我服务偏差：全面客观地看问题吧
- 104/ 南风效应：该怎么办就怎么办
- 104/ ABCDE 模式：告诉自己不要焦虑
- 105/ 强化训练：马戏团的动物们为啥听话
- 105/ 赫洛克效应：给一句评价吧
- 106/ 坚持心理：一丝而累 以至于寸
- 106/ 达维多定律：勇者是第一个吃螃蟹的人
- 106/ 重复定律：冬练三九 夏练三伏
- 107/ 淬火效应：适当打击是必要的
- 107/ 累积定律：千里之行始于足下
- 107/ 摩西奶奶效应：年龄不是绊脚石
- 107/ 莫扎特效应：天才的音乐让大脑灵活
- 108/ 免疫效应：温故而知新
- 108/ 莱斯托夫效应：独特性与记忆
- 108/ 专精定律：学贵在精



- 109/ 显现定律：有志者 事竟成
- 109/ 瀑布效应：言者无心 听者有意
- 109/ 惯性定律：习惯是一种力量
- 109/ 挫折合理化心理：荒唐的心安理得
- 110/ 毛毛虫效应：跟随的悲剧
- 110/ 水桶效应：重视那块短木板吧
- 111/ 蜕皮效应：痛苦与成长
- 111/ 懒蚂蚁效应：分工的必要性
- 112/ 延迟满足：为了将来而努力
- 112/ 奋起效应：愈挫愈勇
- 113/ 鲇鱼效应：竞争利于生存与进步
- 113/ 反馈效应：及时反馈有利于提高效率
- 113/ 自我实现的需要：能力需要被运用
- 114/ 注意力
- 114/ 可以一心二用吗
- 115/ 想忘记的却总是记得
- 115/ 忽视鲜花下头的牛粪
- 115/ 蘑菇定律：从基层做起
- 116/ 替换定律：用覆盖来忘记
- 116/ 狮羊效应：英雄带动历史
- 116/ 重叠效应：相似者的混淆现象
- 117/ 饿老鼠与饱老鼠效应：千锤百炼的强韧生命
- 117/ 记忆与昼夜规律
- 117/ 放下法则：旧的不去 新的不来
- 118/ 霍布森选择效应：有对比才有选择
- 118/ 缄默效应：沉默是金
- 118/ 培哥效应：神奇的瞬间记忆



- 119/ 海潮效应：引力吸引人才
- 119/ 鳄鱼法则：牺牲与保全的衡量
- 119/ 贝尔效应：不要轻言放弃
- 120/ 布利斯定律：磨刀不误砍柴工
- 120/ 过度理由效应：理所当然的心理
- 121/ 彼得原理：水往低处流 人往高处走
- 121/ 小心假期综合征
- 122/ 金鱼缸法则：打破局限才能超越自我
- 122/ 麦克莱兰定律：权力激动力
- 122/ 乌兹纳泽定律：需要创造动力
- 122/ 波什定律：鼓励增强动力
- 123/ 梅约定律：赠送的学问
- 123/ 杜根定律：胜利迟早属于有信心的人
- 123/ 系列位置效应：U形的记忆位置曲线

第 6 章
chapter six

生活中的心理常识

- 126/ 迁移效应：触类旁通
- 126/ 囚徒困境：坦白从严，抗拒从宽
- 127/ 马太效应：缺点优点打包闪光
- 127/ 零和游戏：动动脑子吧
- 127/ 打哈欠的原理
- 128/ 视网膜效应：出现在你眼中的
- 129/ 心理账户：一块钱 = 一块钱？
- 129/ 幸福是钱堆出来的吗
- 130/ 赌徒心理：沉没成本
- 130/ 你知道弗洛伊德吗
- 132/ 格式塔心理学



- 132/ 非零和效应: win-win
- 133/ 因果定律: 有因必有果
- 133/ 罗森塔尔效应: 被自己的研究污染
- 133/ 贝勃规律: 诱敌深入
- 134/ 越诉苦越得不到同情
- 134/ 性格影响记忆
- 134/ 相似定律
- 135/ 记忆选择性定律
- 135/ 心理旋转
- 136/ 俄狄浦斯情结
- 136/ 心理发展
- 137/ 敲门人的心理
- 137/ 边际效应: 雪中送炭比锦上添花更感人
- 138/ 睡眠效应: 效果随着时间的推移而醒来
- 138/ 得陇望蜀: 欲望有时候就像黑洞
- 139/ 动作泄密心理: 你的肢体出卖了你
- 139/ 脸色反映心情: 千面人生
- 139/ 心理创伤: 受伤严重的目击者
- 140/ 把抽象变具体: 经验让我们更聪明
- 140/ 对比定律: 所以上帝创造了差距
- 141/ 无声的环境不利于健康
- 141/ 留白定律: 此时无声胜有声
- 141/ 武器效应: 手指扣动扳机 扳机也带动手指
- 142/ 洼地效应: 水往低处流
- 142/ 下意识
- 142/ 多米诺骨牌效应: 轻轻碰倒摩天大厦