

(升级版)

PSYCHOLOGY IN DAILY LIFE



生活中的心理学

刘青◎著

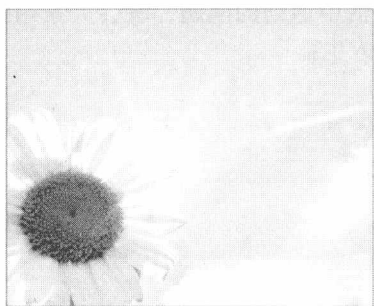
人与人之间，很少存在差异；
但是差异却在起着作用。
差异，源自心理……



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

(升级版)

PSYCHOLOGY IN DAILY LIFE



生活中的心理学

刘青◎著

人与人之间，很少存在差异；
但是差异却在起着作用。
差异，源自心理……



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

在这个竞争日常激烈的世界里，为什么有的人能够面对挫折越挫越勇，百折不挠；而有的人在遭受到一次打击之后却一蹶不振，从此消沉下去。如此看来，练就一颗强大的内心是无比的重要。能够在生活中顺风顺水的人，大多都是务实、可靠并拥有良好人际关系的人。而在生活中百般不顺的人，大多是孤僻、做事不切实际的人。那我们该如何通过一些心理学的知识来梳理自己的生活，合理面对各方面来的压力与挫折呢？本书用通俗易懂的语言，运用心理学的知识解释大量经常在生活中遇到的问题，教会大家用强大的生活心理学激励自我，开启成功而完美的人生篇章。

图书在版编目（CIP）数据

生活中的心理学/刘青著. —2版. —北京：机械工业出版社，2012.11

ISBN 978-7-111-40661-7

I. ①生… II. ①刘… III. ①心理学-通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 293188 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：李 岩

责任编辑：李岩 杨勋

版式设计：张文贵

责任印制：乔 宇

三河市国英印务有限公司印刷

2013 年 1 月第 2 版·第 1 次印刷

170mm×242mm·14 印张·185 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-40661-7

定价：32.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

人与人之间很少有差异，但差异真的在起作用。差异，源自于心理……

——著者

序

心理学是现代人的生活中涉及最广的一个主题，因为不管我们要进行一个怎样的决定或有一些怎样的习性，都是受我们的心理支配的。小到生活中的衣食住行、日常交往，大到工作中的为人处世以及国家政策方针的下达，都是单个人或多个人的心理在起着重要的作用。

据世界卫生组织（WHO）统计，全球目前至少有 5 亿人存在各种精神心理问题，约占世界总人口的 10%。其中 2 亿人患有抑郁症。世界卫生组织专家断言，从现在到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们带来持续而深刻的痛苦。

如何认识心理学在生活中的作用呢？怎样能让自己的心理健康，并圆满处理心理危机呢？

生活中，有些人在遭受生活打击后会从此消沉下去，从而失去了自控能力；而有些人则会更加坚强，分析问题的原因，从而更加努力。心理学家发现，生活中最顺利的人，大都重实际、可靠、人际关系良好，对于生活中的不幸遭遇有一种自控能力，而患严重抑郁症的人正是缺乏这种能力。

美国哈佛大学的瓦伦特博士指出：“你可以承认存在着乌云，但别忘了乌云边缘的光明。”

这句话告诉我们，认识到心理学在生活中的重要作用，控制自己的最初冲动，处理好自己的心理危机，就是一种对自我心理的自控能力。只要具备这种能力，就会拨开乌云见到光明。

一本厚厚的心理学教科书，并不是每个普通老百姓都能看明白的。而大学时代学的那些心理学，又是和自己专业相关的心理学。在生活中，有哪些和心理学知识相关的东西呢？很多人是想急切地了解别人的心理，以便更好

地和人相处；更多的人也想了解自己的心理，以便更好地了解自己，扬长避短。

如果孩子睡觉之前喜欢捏一下母亲的耳朵，这是心理问题吗？父母应该为此事紧张吗？

如果你的朋友最近老走好运，你应该向朋友学习一些细节吗？应该怎样摆正自己的心理，怎样看待这些现象呢？

如果你追求一名异性却被拒绝，可是你总觉得他（她）是最优秀的、最适合你的，你的这种心理状态又是一种怎样的状态呢？

如果你的工作非常出色，却被同事排挤，你能了解同事的这种心理并处理好这种状况吗？

.....

生活中有很多可能，也有很多预想不到的事情，但是生活中的心理学却是一个永恒的话题。毕竟不同的人有不同的心理，于是，相同事情才有了不同的状态，这些都需要我们去了解。

本书文笔流畅，通俗易懂，更深入生活，把心理学理论知识与人们的日常生活与工作紧密相连，是一本普通大众了解生活中心理学的极好读物！

刘青

目 录

序

第一篇 心理学原来并不遥远

谈及心理学，很多人会觉得这是离我们很遥远的专业。有些人甚至还把自己对心理学的理解用在宠物上，他们用自己的方式来判断自己的宠物在想着什么。事实上，这些揣度的能力都是建立在对别人的心理进行观察和推论的基础之上的。我们可以根据别人在日常生活中的行为和言语来判断他们的心理。如此看来，心理学离我们并不遥远。

第1章 独具特色的心理学 /2

每个人都有自己的不同心理，而这些心理又有共同之处。然而，心理学却不是我们认为是很简单的事情，它是一门很古老的科学，也是独具特色的。一般人总以为心理学就是要解决人们心理问题的学问，其实那只是心理学中一个部分而已。

1.1 视觉并不可靠 /2

1.2 心理学是什么 /4

1.3 心理学的起源 /5

1.4 心理学的种类 /6

1.5 普通心理学 /9

TIPS：相信我，你也可以成为研究自己的心理学家 /11

第2章 你不可逃避的心理学现象 /13

人的心理一生都在发展着、变化着，适应着不断变化的生活。很多心理现象都是很正常的，都是我们无法逃避的，有的只是不同人的不同表现而

已。在生活中最明显的表现为不同年龄阶段可以有不同的适应方式。因此，在生活中也有着不同的心理现象。成年期集中反映出儿童期、少年期和青年期心理发展的积极和消极的结果，也影响到老年期。

2.1 星座、血型，相信性格判断的巴纳姆效应 /13

2.2 变态心理 /16

2.3 别说你从没“阿Q”过 /17

2.4 从众的乐队车效应 /19

2.5 酸葡萄心理 /21

2.6 “羡慕、嫉妒、恨”背后的心理 /23

TIPS：正常人的十大心理现象 /25

第3章 人的心理是怎样形成的 /28

很微妙，为什么面对同样的事件，人的不同表现是那么的的不同！很微妙，为什么在同样的环境里出来的人，性格竟然如此迥异！很微妙，为什么我们会如此不同？

原来，人的心理的形成也是很微妙的，它和我们的生活密切相关。遗传、星座、血型，这些可能都在影响着我们心理的形成。而我们在漫长的成长中，会遇到很多细微的事情，也成就了我们不同的心理。

3.1 遗传：你无法选择的心理 /28

3.2 性格密码主宰你的心理 /30

3.3 给力、浮云、神马，人为什么爱“赶时髦” /32

TIPS：为什么记忆会有删减 /33

第二篇 认识自我心理

你认识你自己吗？多数的人在行事中会用自己的行事方式和思考方式去思考和评价他人，以此断定对方的言行。事实上，或许我们的标准不那么相同，每个人都有自己的理由呢！

一个充满激情的人是更容易获得健康心理的，健康的心理素质是完美人

格的必备素质，是人格中一个不可忽视的内容。健康的心理需要有良好的精神状态，在我们成长的不断认知过程中，要求我们每个人具有从事活动的激情、热情、意志和积极进取的主体精神。健康的心理素质，还能承受挫折，不怕风险，心胸豁达，富有合作精神。

第1章 人的几个重要发展 /36

随着人们社会经验不断丰富和智力发展，他们逐渐地把自我分化为“主我”和“客我”，把自己作为一个客体加以观察分析，因此对自己的分析和评价更为全面、客观和主动，认识到主观的“我”不一定就是现实的“我”。

理想的初步形成是青年初期学生心理逐步成熟的重要标志之一。他们富于理想，憧憬未来，为追求美好的前途立志刻苦攻读、发奋学习，这是一种积极的倾向。

- 1.1 认知心理发展 /36
- 1.2 个性心理发展 /38
- 1.3 人格心理发展 /39
- 1.4 性别心理发展 /41
- 1.5 社会性心理孤独 /44
- TIPS: 心理羊群效应 /47

第2章 各阶段的心理危机 /50

心理危机的产生是人们对当前活动或未来活动的预想（如危险、威胁、需要努力而又无能为力的苦恼等）而产生的带有不愉快情绪的适应行为，表现为不安、忧虑、紧张甚至恐惧，可分为以下五个阶段：

1. 某种刺激的出现使人体产生条件反射性的焦虑。如有的考生一看到桌上的考卷便会手脚发凉，而事实上他并未看试卷的内容。
2. 当个体认为所处的情境具有威胁性时，身体各部分（包括肌肉、腺体、神经）会做出反应——完成或是逃避。

3. 由于感到肌肉的紧张、腺体的分泌和神经发出的信号（不一定是意识到的）而产生不安感。

4. 上述身体的生理反应使个体感到不舒服，因而试图摆脱。

5. 所有对不舒服状态的反应形成谋求平安解脱的动机，若这些反应无法解脱，就会产生心理危机或焦虑的情绪。

2.1 独立自主的心理 /50

2.2 考试心理焦虑危机 /52

2.3 早恋心理危机 /54

2.4 恋爱恐惧心理 /57

2.5 爱无力感心理 /59

2.6 心理不平衡 /61

2.7 自卑与自我陶醉的心理 /63

2.8 亲子沟通心理危机 /65

2.9 职业倦怠心理危机 /67

TIPS：你的心理有压力吗？ /69

第3章 社会交往：让自己的魅力 A + /72

按照社会交换理论，人的行动是以他们所期望的报酬为动机的，人在进行个体行动时还希望能从别人那里得到这样的报酬，因此他们为自己的每一个行动付出自己的一定代价，同时把自己的报酬计算在代价中。如果所获得的报酬多于所付出的代价，一般人就会乐于做出这样的行动。在采取行动的时候，行动者可能没有得到报酬的绝对保证，但必须信任对方会给予自己这种报酬。这个理论的关键概念就是代价、报酬和信任。

3.1 人际沟通与吸引 /72

3.2 谨防“精神控制” /74

3.3 消除“刻板印象” /76

3.4 不要被“光环”迷住眼 /78

3.5 为什么一些人会害羞 /81

TIPS: 社交中的心理活动 /83

第三篇 理解自我心理

如果亚当和夏娃真的是人类的祖先，那么我们人类的心理都能从他们的身上找到相应的东西。比如，他们偷食禁果的心理。

禁果分外香，越是不让做的事，越是禁止做的事，人们越想做。因为它激起了人们的好奇心理和逆反心理。

第1章 理解动机 /88

动机就是一个人的想法或者是目的。他为什么这么做，他为什么有那样的行为等，这些问题的出现都是由于动机的存在。动机与行为的关系一般来说也是因果的，有什么样的动机在一定程度上就有什么样的行为。

1.1 不同心理，不同动机 /88

1.2 你为什么会有这样的想法 /90

1.3 你眼中的自我 /92

1.4 潜意识、意识和行为 /94

1.5 维护自尊 /96

TIPS: 引发动机的两个条件 /98

第2章 理解需要 /100

人的心理需要是非常复杂的事情，当自己觉得不痛快的时候，需要找个人来谈谈，总想宣泄出来，而这个宣泄的对象，最合适的人选往往是自己的朋友。夫妻之间更是如此，夫妻均以对方为宣泄的最佳对象，因此任何一方都不应责备对方心胸狭窄，或嫌对方唠叨烦人，而应主动接受对方的宣泄，并进一步劝慰、疏导，排解其内心的痛苦，使对方从内心矛盾中解脱出来，建立新的心理平衡。这样内心的痛苦便会烟消云散，夫妻感情也会进一步得

到加强。

- 2.1 物质需要 /100
- 2.2 爱和归属的需要 /103
- 2.3 成就需要 /105
- 2.4 快乐的需要 /107
- 2.5 女性心理需要 /109
- 2.6 男性心理需要 /111
- TIPS: 人的需要分两种 /113

第3章 理解行为 /115

以托尔曼为代表的新行为主义理论，修正了华生的极端观点。他们指出在个体所受刺激与行为反应之间存在着中间变量，这个中间变量是指个体当时的生理和心理状态，它们是行为的实际决定因子，它们包括需求变量和认知变量。需求变量本质上就是动机，它们包括性、饥饿以及面临危险时对安全的需求。认知变量就是能力，它们包括对象知觉、运动技能等。

- 3.1 行为的背后 /115
- 3.2 态度、态度改变与行为 /117
- 3.3 成功和失败的归因 /118
- 3.4 真正起作用的是差异 /121
- 3.5 情景的力量 /123
- TIPS: 动机与行为的相互作用 /125

第四篇 悦纳自我心理

悦纳自我，就要走出误区。中国的正统教育要求人们所接受的都是理想的人格观念和高尚的道德情操，而忽视引导人们正视自己的缺点。事实上，人生活在一定的社会之中，会有冲动，会有本能的欲望，因而免不了会有缺憾，不能十全十美。我们会产生与社会崇高理想人格不相符合的观念，与社

会期望不相符合的行为。这种观念，这种行为，几乎每个人都曾有过，最重要的是要正确对待，积极地纠正。

第1章 别让情绪成为生活的阻力 /128

人类在面临危险、痛失亲人、遭遇挫折、维系夫妻关系、建立家庭等重要情境，都不容理智独力承担，必须仰赖情绪的指引。每一种情绪都是可立即付诸行为的明确指示，而且一再证明可以从容应付人生的挑战。经过进化过程的无数演练，这些情绪武器深印在神经系统中成为心灵的自发倾向。

1.1 别让情绪成为你的魔鬼 /128

1.2 美女与野兽冲突的矛盾体 /130

1.3 合理情绪合理宣泄 /132

1.4 合理情绪治疗 /134

1.5 吸气、呼气，每天一点情绪调解术 /137

TIPS：给自己一个好情绪 /139

第2章 泰山压顶不弯腰 /142

任何一个处在人生交叉点的人，都会对未来有种不可知的惶感和担忧，但要是说到“骤然落水”，可能还早点。从一定意义上来说，中学生还没“落水”，因为升入大学，就还有更多的时间为将来做准备。毕竟大学教育能带给人更深厚的底蕴和更多的机会。即使落榜了，一下掉进了社会这个汪洋大海中，也不必惊慌。试想，哪个学游泳的人刚下水时就如鱼得水呢？手忙脚乱中学会游泳的也大有人在吧，也许感受还更深呢。别害怕，谁在学游泳时不呛几口水呢？没准“手划脚蹬”后，你还成了游泳健将，那时候，你会觉得在社会之海里遨游是那么自由自在、挥洒自如。

2.1 是“英雄”就过100层 /142

2.2 希望很丰满，现实很骨感 /145

2.3 压力与应激反应 /146

2.4 拉近心理距离，远离心理障碍 /149

2.5 你想过“真不想活了”吗 /153

TIPS：为什么会有压力 /155

第五篇 心理超越，快乐人生

随着我们一天天长大，我们才一天天明白了，这个“超越”指的是心理！

胜利者希望超越自我，去挑战更高的山峰，失败者希望超越强者，令自己变得更强。那么，如何才能超越？

答案是：战胜自我心理！

只有超越自我，才能拥有更加快乐的人生！

第1章 为你的健康干杯 /158

在第三届国际心理卫生大会上，为心理健康提出的定义是：“所谓心理健康是指在身体上、智能上以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围

内，将个人心境发展为最佳的状态。”具体标志是：

1. 身体、智力、情绪十分协调。
2. 适应环境，人际关系良好。
3. 有幸福感。
4. 在生活和工作中，能充分发挥自己的能力，有效率感。

1.1 做个心理健康的人 /158

1.2 暗示的作用：消极和积极 /160

1.3 自卑的背后 /161

1.4 你快乐吗？我很快乐 /163

1.5 心理评估与治疗 /165

TIPS：自信，心理健康“补氧器” /168

第2章 善待自我 /170

面对众多的心理需求，我们该怎么做？全部施加在自己的身上，可能使我们变得脆弱不堪，使我们变得不自信，使我们变得不快乐。在努力追逐要实现这些心理需求的时候，总会遇到失败，或许还经常会碰壁。原本我们能够正确地认识自己、评价自己，但是在这样的反复折腾中，我们在渐渐地迷失：自己还有没有能力去争取成功呢？

善待自我吧，人毕竟只有一次人生。

2.1 别太“自我苛求” /170

2.2 可恶的不安全感 /172

2.3 学会正确的自我评价 /173

TIPS：逆境中战胜自我 /175

第3章 心理美容 /177

舒舒以前经常去美容院做美容，她说那儿现在多了一个服务项目——心理美容，朋友们一听都吃惊地直耸鼻头，说美容院还有做心理美容的？后来朋友对她说，她也想去见识见识。

什么是心理美容？心理美容到底是美容还是心理调整？

3.1 心理与美容互联 /178

3.2 真的可以心理美容 /179

3.3 心理美容与健康 /181

TIPS：生活中的心理美容方案 /182

第4章 每天进步 /185

人的生命是美丽的，如果把这种美丽看作粉面桃花、明眸皓齿，那充其量也只能算是生命之树上一朵不结果的花，一道天空里转瞬即逝的彩虹。实际上人生的美丽有更丰富、更深刻的内涵，那就是一个人内在的进取心。只有它才是使人的生命获得永恒之美的根本。

4.1 认识阳光心理 /185

4.2 阳光心态的动力 /186

4.3 阳光心态的大敌 /187

TIPS: 当你孤单时你会想起谁? /189

第5章 快乐，成功的起点 /191

有一个故事，父亲欲对一对孪生兄弟作“性格改造”，因为其中一个过分乐观，而另一个则过分悲观。一天，他买了许多色泽鲜艳的新玩具给悲观孩子，又把乐观孩子送进了一间堆满马粪的车库里。

第二天清晨，父亲看到悲观孩子正泣不成声，便问：“为什么不玩那些玩具呢？”

“玩了就会坏的。”孩子仍在哭泣。

父亲叹了口气，走进车库，却发现那乐观孩子正兴高采烈地在马粪里掏着什么。

“告诉你，爸爸。”那孩子得意洋洋地向父亲宣称，“我想马粪堆里一定还藏着一匹小马呢！”

这两种心理的反差是很明显的，乐观的人总能从危难中看到机会，而悲观的人则只是看到了危难。要成功地成长，就要让自己保持着这种乐观的心情。

5.1 保持微笑，很好，你已经成功了 /192

5.2 心理学不是灵丹 /193

5.3 自信地昂起你的头 /194

TIPS: 成功地成长 /195

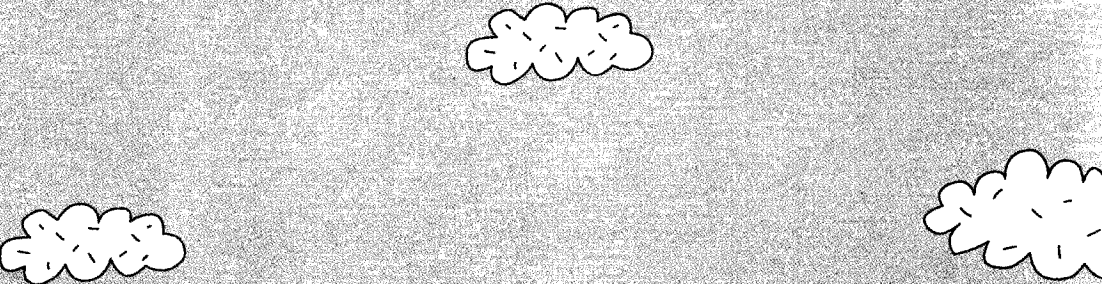
附录 生活中的心理学 10 大看术 /197

微表情中看心理 /200

微动作中看心理 /201

着装、着妆看心理 /201

性格色彩看心理 /202



第一篇

心理学原来并不遥远

谈及心理学，很多人会觉得这是离我们很遥远的专业。有些人甚至还把自己对心理学的理解用在宠物上，他们用自己的方式来判断自己的宠物在想着什么。事实上，这些揣度的能力都是建立在对别人的心理进行观察和推论的基础之上的。我们可以根据别人在日常生活中的行为和言语来判断他们的心理。如此看来，心理学离我们并不遥远。