

普
华
文
化

北大 心理课

冯哲◎编著

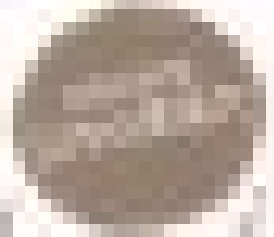
倾听北大学者的处世之道
借大师的智慧之眼，审视自己人生的成长与成熟

成熟的智慧
让内心更强大

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

北

心理课



北京理工大学出版社



北大心理课

冯哲◎编著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

北大心理课 / 冯哲编著. —北京: 人民邮电出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-115-29582-8

I. ①北… II. ①冯… III. ①心理交往—社会心理学
IV. ①C912. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 230513 号

内 容 提 要

本书针对许多现代人感到困惑、焦虑的心理问题, 精心编选了多位北大知名学者和心理学专家的观点和经典名句, 从心智的成熟、生活节奏的把控、舍与得的抉择等多个方面, 详细讲解了一些常见心理问题的解决之道, 给出了诸多心性修炼的方法与技巧。

本书适合所有希望拥有幸福生活以及和谐人际关系的读者阅读。

北大心理课

◆ 编 著 冯 哲

责任编辑 王飞龙

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700 × 1000 1/16

印张: 14.5

2012 年 11 月第 1 版

字数: 200 千字

2012 年 11 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-29582-8

定 价: 29.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

前 言

近百年来，北京大学涌现出了众多人文修养非常深厚的大学者，蔡元培、李大钊、鲁迅、胡适、季羨林、张岱年，等等。他们用自己的智慧和才能在自己的专业领域领时代之先，他们形成的北大独有的人文魅力和人文精神更是在潜移默化的传承与发展中，影响着近百年来很多国人的核心理念、价值取向乃至行为方式。

在北大众多学科中，心理学有着悠久的历史。早在1900年，北大就开设了心理学课程，1917年新文化运动拉开序幕，心理学在北大广泛传播。在校长蔡元培的支持下，中国现代心理学的先驱陈大齐先生在北大创立了中国第一个心理学实验室。这是中国现代心理学研究的开端。之后数年，陈大齐、孙国华、唐钺、汪敬熙、周先庚等教授先后在北大讲授和研究心理学，硕果累累。

提到心理学，可能很多人首先想到的就是“心理问题”“抑郁症”“心理咨询”……觉得和正常人的生活没有直接关联，是学之无用的。其实这种看法是一种误解。波普尔曾经说过：All Life is problem-solving。意即，人生不过是解决问题。其实心理学是一门帮你了解他人、了解自己的学问，掌握了这门知识，你可以更好地洞察生活中的人际关系，更理智地面对人生中的重要问题。

学习心理学知识，可以加深我们对自己的认识和了解。比如，你是经常被坏情绪控制，还是能够很好地控制情绪？慢下来，为什么反而会收获更多？作为一位优秀的女士，有两位优秀的男人都喜欢你，你选哪一个呢？怎样才能让自己脱离欲望的束缚呢？为什么有些人能借助对手让自己变得更强大，而你却总把挫折当成人生的障碍呢？为什么玛丽

莲·梦露一出场就吸引了所有人的目光，你却走到哪里都是“配角”……

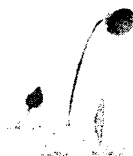
此外，我们还可以把学到的心理学知识用到人际交往中去。你可以通过对方的行为来分析他的心理，从而做到更准确地认知和应对。相信很多人都看过热播的美剧《别对我说谎》。在剧中，主人公莱特曼博士能够通过人的一些细微动作和表情变化判断出对方是否诚实。这些细微的动作和表情可能仅仅是耸了耸肩、皱了皱眉等让人不易察觉的下意识行为，然而其中却蕴涵着丰富的信息。心理学知识可以让我们见微知著，更深入地了解他人的心理活动，提高沟通的质量，自然也会获得更好的沟通结果。

在本书中，我们精心汇编了很多北大学者、学子有关心性修炼以及心理分析方面的见解和评论，内容涵盖了心智成熟、慢生活、舍与得、气场等多个当下人们普遍关注的心理学话题，以大师的视角解读现代人身生活中的诸多困惑和烦扰，相信会给读者带来更多的启发和指导。

本书在策划与创作过程中，得到了李少聪、李尚芳子、李成坤、胡俊、丁修山、刘曼、刘冲、徐芳、王恩聪、聂振岗、刘悦、赵会会、金东东、杨亚楠、张盛林、雷敏的大力支持和帮助，在此向他们深表谢意。没有他们的积极参与，本书是很难面世的。

由于编者水平有限，加之时间仓促，书中难免有错漏之处，希望各位读者不吝指正。

目 录



第一章 | 心智成熟 ——管理好你的情绪

1. 今天，你情绪化了吗 / 2
2. 你容易被别人的坏情绪感染吗 / 4
3. 不靠心情好坏来做事 / 6
4. 心烦意乱不如静下心来 / 8
5. 别把心长时间泡在抱怨的污水里 / 10
6. 不要苛求每个人都会喜欢你 / 13
7. 小不忍必将乱大谋 / 14
8. 不要在刁难面前失去理智 / 16

第二章 | 慢生活 ——让灵魂跟上脚步

1. 你是真忙，还是在装忙 / 20
2. 你是不是成了职业危机感的奴隶 / 22
3. 总应该和时间赛跑吗 / 24

4. 你可以像心脏一样工作 / 27
5. 休息一下，“让灵魂跟上脚步” / 29
6. 懂得给自己留点时间 / 32
7. 享受生活，随时随处 / 34
8. 学会随遇而安 / 36

第三章 | 舍·得 ——痛苦有时源于选择的多元

1. 学会选择 / 40
2. 弱水三千，只取一瓢饮 / 42
3. 选择清闲还是忙碌 / 44
4. 放弃，有时就是最好的选择 / 46
5. 只做自己擅长的事 / 49
6. 放手去做，不要患得患失 / 51
7. 专心一事，放弃其他 / 54

第四章 | 淡泊 ——功名利禄随他去，便是世间自在人

1. 有了钱，我们才能幸福吗 / 58
2. 修剪欲望 / 60
3. 别让翅膀赘上黄金 / 63
4. 大脑充实的人最终也会口袋充实 / 65
5. 小心物质欲望成为幸福的脚镣 / 68

6. 若能一切随他去，便是世间自在人 / 70
7. 重新发现富有的定义 / 72
8. 为你的欲望设定底线 / 75
9. 淡泊的人生是一种享受 / 77

第五章 | 不抱怨 ——命运根本就不知道你是谁

1. 任何时候公平都是相对的 / 82
2. 身高外貌无法选择，但可以选择聪明才智 / 84
3. 做不了“富二代”，就做“拼二代” / 87
4. 与其抱怨，不如振奋起来去行动 / 89
5. 把困难看作成功的垫脚石 / 91
6. 如果“怀才不遇”，请先问问自己 / 93
7. 求人不如求己 / 96

第六章 | 宽心 ——若无闲事挂心头，便是人间好时节

1. 生活中的很多事是不值得去真正计较的 / 100
2. 宽容是最受欢迎的美德 / 102
3. 不必过多在意别人的看法 / 105
4. 不要让悔恨浪费你的生命 / 107
5. 爱情经不起比较 / 109
6. 相遇，不是用来生气的 / 112
7. 想得开，才能过得好 / 114

第七章 | 心灵的历练 ——低谷时，人生也会 180 度大转变

1. 你的想法决定你的悲喜 / 120
2. 换一个想法就能换一种心情 / 123
3. 祸兮福所倚，福兮祸所伏 / 125
4. 不要愤世嫉俗 / 127
5. 拥有渴望成功的野心 / 129
6. 漂泊使我们的人生更为丰富 / 132
7. 缺陷是另外一种恩惠 / 134
8. 即便处于逆境，一样心怀感恩 / 136

第八章 | 直面自己 ——在挫折中获得成长的力量

1. 一帆风顺才是你最大的劣势 / 140
2. 不要把负面情绪当成坏事 / 142
3. 用结果去证明自己 / 144
4. 思考自己想要的究竟是什么 / 147
5. 不受伤的人不会有免疫力 / 149
6. 被拒绝，也是一种幸运 / 152
7. 他人的非议有时正是你价值的证明 / 154
8. 人生偶尔红灯，是为了让你休息一下去迎接绿灯 / 156
9. 逆境常常能激发我们的潜能 / 158

第九章 | 会沟通
——让别人喜欢跟你聊天

1. 让对方多谈论他自己 / 162
2. 扩宽自己的知识面 / 165
3. 透露一点隐私给对方 / 167
4. 满足他人“好为人师”的欲望 / 170
5. 真诚的赞美最有效 / 172
6. 有时需要明知故问 / 175
7. 批评要当面，赞美在背后 / 177
8. 不开伤人的玩笑 / 179
9. 不做力所不及的承诺 / 181

第十章 | 识人
——读懂他人的真实心理

1. 对方的微表情，在告诉你什么 / 184
2. 留意对方的肢体语言 / 187
3. 要了解一个人，先看他结交的朋友 / 190
4. 贫困时，金钱是最好的试金石 / 192
5. 提意见要分清场合 / 193
6. 寻找与他人的共同点 / 195

第十一章 | 气场
——顶尖人物的成功秘诀

1. 修炼个人魅力，让你更具影响力 / 198
2. 态度亲和，不给别人压迫感 / 200
3. 有自信的人就会有气场 / 202
4. 十足的精气神会加强你的影响力 / 205
5. 要想钓到鱼，就要像鱼那样思考 / 207
6. 投石问路，让对方自掀底牌 / 209

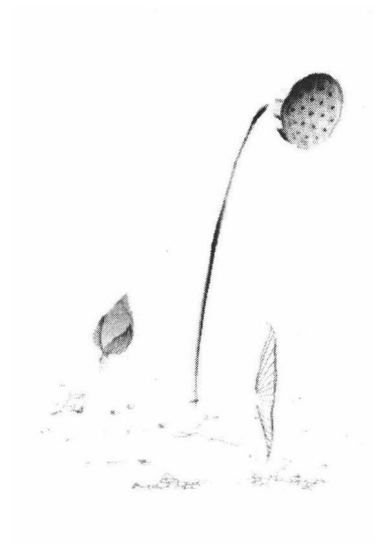
第十二章 | 赢得认同
——让别人对你竖起大拇指的5个心理策略

1. 永远不要低估自己，否则别人就会低估你 / 212
2. 把好事做到位 / 213
3. 埋头做事，偶尔作秀 / 216
4. 功劳面前，务必要保持低调、谦虚 / 218
5. 经常问自己“我可以为别人做些什么” / 219

第一章

心智成熟

——管理好你的情绪



1. 今天，你情绪化了吗

强者让行为控制情绪，弱者让情绪控制行为。

——张岱年

情绪是个很奇特的东西，我们看不到它，却总受到它的影响。几乎每个人都有过类似的经历，在情绪失控的那一刻，完全丧失了驾驭自己的能力。那些心态平和时不可能说的话，竟脱口而出，不可能动手的竟轻易出手，把本来有希望化解的问题搞得一团糟。

一大早，你就被上司批评，然后一天都情绪低落、无心工作；布置工作时，下属提出不同意见，你觉得颜面尽失、自尊受损；遭遇客户刁难，你虽然忍住了怒火，回到家却把气撒到了家人身上；和爱人发生争执，你气得跑出去，跟朋友喝了个酩酊大醉，却和朋友因为一言不合就怒言相向。

心理学家认为，一个人如果过于敏感，那么很容易因为一些微不足道的原因而产生较大、较明显的情绪波动。情绪化的人不能控制自己的情绪，遇事非大喜则大悲。在这种情绪的支配下，人往往会变得很少顾及别人的感受，极度以自我为中心，刻意要求别人，表现出多疑，可能把别人的善意表扬当成讽刺、把别人的善意批评看成是和自己过不去，甚至“歇斯底里”，让周围的人很难适应这种大起大落、摸不着边际的情绪发泄，纷纷敬而远之，所以情绪化的人往往很难维持人际关系。

杂志编辑琳达因为业务能力出色，被调入新部门。最初，琳达颇受同事们的欢迎，但相处时间久了，大家却开始对她敬而远之。

周一下午，大家都在安静办公。一阵巨大的敲击声突然传来，吓了大家一跳。只见琳达正烦躁不安地移动手中的鼠标，并大吼道：“这个鼠标怎么这么不好用！”同事们都被吓倒了，没有人敢出言劝阻。此后，大

家发现，只要事情不顺利，琳达一定大发脾气，例如和作者电话交流不愉快，她一定会将话筒重重地砸下去。

随着接触的深入，大家发现，琳达并不像表面看上去那么好亲近。一旦她认为这个稿子好，那其他文章就入不了她的眼了。如果有人不同意她的意见，和她稍稍争辩，她就会像点着火的火药桶，让交流和沟通根本无法进行下去。

在职场，一个人待人处世过于情绪化，往往会被贴上“不成熟”的标签，这会阻碍自己事业的发展。我们都知道，社会纷繁复杂，大部分事情不能以个人意志为转移，所以，不如意的事情十之八九。喜怒哀乐是每个人都会有的正常情绪，若不能掌控自己的情绪、正确看待和对待事情，那么只能一错再错，使自己总是处在烦恼之中不能自拔。

心理学家认为，一个成熟的人应该是一个能够驾驭自己情绪、学会用平和的态度去应对事务和困扰的人，而不是不良情绪的奴隶。

要想控制自己的情绪化，首先要了解情绪变化的规律。没有谁能24小时都精力充沛，情绪变化也不仅仅是外界事物的影响。加州大学心理学教授罗伯特·塞伊经过研究发现，一个人的精力往往在一天之始处于高峰，而在午后则有所下降。也就是说，一件坏事并不一定在任何时候都能使你烦心，而是常常会在你精力最差的时候影响你。

心理学研究发现，当你情绪不佳、跟别人闹别扭，或者发现方向不对头的时候，由于习惯使然，你往往不容易去主动改变思路。其实这种时候，你最需要做的一件事情就是转个弯，调解一下自己的情绪，抑或转变一下前进的方向。害怕竞争，担心被拒绝，害怕不完美，怕袒露自己的真实感觉……太多负担让我们对生活失去感知力和行动力，他人的一句话或一个举动有可能让我们对自身的想法或行动产生怀疑。当了解到了自己不良情绪的来源后，你只有认真应对才能消除焦虑和坏情绪。

另外，现代生理学研究发现，在遇到不满、恼怒、伤心的事情时，人们会将不愉快的信息传入大脑，逐渐形成神经系统的暂时性联系，形

成一个优势中心，而且越想越巩固，日益加重。这时我们应该马上转移注意力，想一些高兴的事，向大脑传送愉快的信息，这样就会有效地抵御、避免不良情绪。

当然，暂时放下坏情绪，去亲近自然，也有助于心情保持愉快开朗。著名歌手弗·拉卡斯特曾说：“每当我心情沮丧、抑郁时，我便去做园艺，在与那些花草林木的接触中，我的不快之感也烟消云散了。”假如你不可能总到户外去活动，那么，哪怕走到窗前眺望一下青草绿树，对你的心情也会有所裨益。

情绪化是生活的毒药。心智成熟的人能够理智地控制自己的情绪，做情绪的主人。

2. 你容易被别人的坏情绪感染吗

减少生气的次数便是修养的结果。

——梁实秋

你升了职，本来很高兴，但是一回到办公室，看到同事们冷漠回避的眼神，你的喜悦感一下子减半，升职的快乐完全被同事的不愉快代替了。

午后和同事聊天，对话起初往往都是积极正面的，比如最近看的书或电影。然后，当其中一个人开始抱怨枯燥繁重的工作时，谈话就开始微妙地向消极转化。

情绪会相互感染，尤其是坏情绪。美国洛杉矶大学医学院的心理学家加利·斯梅尔做过一个心理学实验，让一个开朗、乐观的人与一位愁眉苦脸、抑郁难解的人同处一室。结果，不到半个小时，这个原本乐观的人也开始变得长吁短叹起来。美国密歇根大学心理学教授詹姆斯·科因的研究表明，只需要 20 分钟，一个人就可以受到他人低落情绪的

传染。

心理学家认为，这是因为人在了解自己的过程中，很容易受到来自外界信息的暗示，从而出现自我认识的偏差。所以，当其他人有喜事和我们分享时，我们会受到积极的暗示，变得轻松愉悦；当对方心情糟糕，并向我们倾诉或发泄时，我们接收到负能量，心情也很容易变得不好。

刚进公司时，尚品桦踌躇满志，渴望通过努力得到上司的赏识。同事刘启是老员工，尚品桦有什么问题就会虚心地向他请教。不过，每次刘启都懒洋洋地说：“想那么多干嘛？说实话，我来的时候和你一样，结果呢？还不是这样？”

也许刘启的抱怨是无意的，但是这已经大大削弱了尚品桦的冲劲与热情。有时候，尚品桦刚刚说服自己要努力，坚持自己最初的信念，但是他一想到刘启长吁短叹的话语就又动摇了。渐渐地，尚品桦也觉得自己的工作没前途，什么中远期计划也早已束之高阁。

坏情绪就像病毒一样，传染速度很快。意志力弱、易受暗示的人更容易被感染，变得消极平庸。那些在工作上较有成就的人，绝大部分是在情绪上具有稳定性的人，他们能很好地控制自己的不良情绪，同样重要的是，他们对别人的负面情绪也具有免疫能力。

名作家哈里斯和朋友在街上闲逛。哈里斯买了一份报纸，并且礼貌地对摊主说了一声“谢谢”。没想到摊主面无表情，毫无回应。

朋友很气愤，事后忍不住问：“你不认为刚才那个摊主的态度很差吗？你不生气吗？”哈里斯笑笑说：“我每天来他这里买报纸，他都是这样的，这没什么啊！”朋友惊讶地问：“他对你态度这样差，你为什么还每次都礼貌地跟他说谢谢呢？”哈里斯笑着对朋友说：“我们何必让别人来影响自己的心情呢！”

心理学家认为，一个心理成熟且健康的人，通常对“自我”有一个