

你以为你以为的就是你以为的吗？

重塑自我 心理学

张伊宁 / 著

在群体里容易按照他人的想法生活，
在孤独中容易按照自己的想法生活，
但值得记住的只是那些在群体中保持独立的人。

前方高能预警，

那些没有把你吃掉的心理学术定律，

最终会让你内心更强大！



你以为你以为的就是你以为的吗？

重塑自我 心理学

张伊宁
／
著



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

重塑自我心理学 / 张伊宁著. -- 北京: 新世界出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5104-6037-1

I. ①重… II. ①张… III. ①自我管理-认知心理学
-通俗读物 IV. ①C912.1-49②B842.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第270306号

重塑自我心理学

作 者: 张伊宁

责任编辑: 张杰楠

责任校对: 宣 慧

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8705 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.nwp.com.cn>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: nwpcd@sina.com

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 250千字 印张: 16

版 次: 2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-6037-1

定 价: 32.80元



版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前

言

“在群体里容易按照他人的想法生活，在孤独里容易按照自己的想法生活。但值得记住的只是那些在群体中保持独立的人。”这句话来自美国的哲学家、作家爱默生。他为我们描绘了一种独立的理想状态，让我们这些身处俗世的人可望而不可即。

外部的未知世界固然迷人，探索自我内心世界同样充满奇幻色彩。而在探索自我的艰难之路上，也并非全无助力，心理学就是其中之一。

在日常生活中，种种琐事和心态变化都会让我们时而欢喜时而忧虑。

你可能会问：“虽然拥有很多，可我为什么一点儿也不快乐，感觉不到幸福？”你抑郁难过，别人说你身在福中不知福，却不知道这是“幸福递减定律”在作怪——我们体会到的幸福感将会随物品的增多而递减。

有时候你会想：“这两个人都可能成为与我相伴一生的人，我到底应该选择谁呢？”你为此焦灼辗转，却不知道早有人以“麦穗理论”总结出你的心路历程，你只是不善于果断抉择。

.....

我们觉得匪夷所思的事时刻可能发生，而司空见惯的事也可能埋藏着神奇的道理。有时候我们就如同心理学定律手下的提线木偶，辗转反复也难以逃出既定的结局，我们只好感慨，这就是命运吧！

然而，命运从来都不是确定的事，如果我们能深入了解这些心理学定律背后的运行规则，让它们为己所用，就可以真正成为自己的主人，掌控自己心理的同时，也能洞悉别人一言一行背后的真相，以更为通透的眼光把世界看到骨子里。

本书从自我认知出发，阐述影响人们潜力发挥、正确决策的可能因素；再从情绪入手，讲述幸福感和爱情中的悖论，并延伸到子女教育中常见的误区；最后从自我管理的定律和做事方法入手，探求职场竞争与合作、人际交往、营销和投资方面的可能性和更为高效的途径。

在每小节结尾处，都设置了有意思的相关心理小测试，帮助人们进一步了解自我，并从种种定律中找到平日思考和行动的盲点，让各方面实力更好地获得提升。

相信阅读本书能让人在愉悦轻松的状态中获得智慧的启迪，并将其迅速应用到日常工作和生活中，从而给生命带来更多可能性。

目

录

第一章 没有自我VS自我太大——自我才是你的家

第一节 当你在我面前戴上“光环”——晕轮效应/002

“爱屋及乌”，你怕了吗.....	002
长得漂亮更容易被原谅吗.....	003

心灵魔法屋：测一测属于你的“光环”是什么

第二节 为什么我们会“自信地犯错”——控制错觉定律/005

谁也不愿承认自己是错的.....	005
错觉，不是幻觉.....	006

心灵魔法屋：你因错觉判断失误了吗

第三节 生活并不完美，但值得你奋斗——不值得定律/008

“值得”与“不值得”的距离有多远.....	008
如何选择为值得的事情战斗.....	010

心灵魔法屋：选择你所爱的，爱你所选择的

第四节 梦想是唯一的边界——跳蚤效应/012

目标，让人生怦然心动的魔法.....	012
--------------------	-----

我成功，是因为志在成功····· 013

心灵魔法屋：测一测你的野心有多大

第五节 我们为何会不自觉地被权威牵引——权威效应/016

机长综合征····· 017

权威改变了什么····· 018

心灵魔法屋：指挥家小泽征尔不惧权威

第二章 你的天赋藏在最深的隐痛中——与情绪握手言和

第一节 情绪不是反应，而是决定——情绪定律/022

好情绪挽回了一篇重要论文····· 022

好心态赶走坏情绪····· 023

心灵魔法屋：测一测你的情绪是否稳定

第二节 情感，需要一个温柔的出口——情感宣泄定律/029

为什么人人不爱祥林嫂····· 029

情绪不可消除，但能因势利导····· 030

心灵魔法屋：测一测你缓解压力的能力

第三节 越叛逆越甜美——禁果效应/034

“禁果”真的格外甜吗····· 034

让禁果只甜不苦的办法····· 035

心灵魔法屋：测试你的好奇心

第四节 坏情绪，就像一场流感——情绪转移定律/040

- 你被坏情绪传染了吗 040
- 做坏情绪的终结者 041

心灵魔法屋：测试你的克制力

第五节 心如钟摆，悲喜相随——心理摆效应/045

- 范进的“乐极生悲” 045
- 风雨前，像树一样从容 046

心灵魔法屋：测试你是不是拆解情绪地雷的高手

第三章 最好的，都不在别处——幸福来得太突然

第一节 总有理由幸福，只要你愿意——酸葡萄定律/050

- 透视狐狸的酸葡萄心理：快乐是自找的 050
- 幸福，要保持适度的阿Q精神 051

心灵魔法屋：测试你目前是否快乐

第二节 “幸福”有一件外套叫“不幸”——史华兹论断/054

- 从塞翁失马到“不幸中的万幸” 055
- 能从不幸中看到幸福，就会别有洞天 056

心灵魔法屋：测一测幸运女神是否会眷顾你

第三节 得到的越多，反而越不快乐——幸福递减定律/061

- 幸福是流动的瞬间 061

我们原本如此富有..... 062

心灵魔法屋：测试你是不是一个知足常乐的人

第四节 激情是生命之火——杜利奥定律/068

快乐源于自己..... 069

在沙漠中寻找星星..... 070

心灵魔法屋：测试你是乐观派还是悲观派

第四章 没人喜欢你？可能你太“正常”了 ——最好的爱在悖论中

第一节 爱情，吸引力的召唤——吸引力法则/074

人海茫茫，偏偏喜欢相似的“你”..... 074

俘获异性？将“关注”转化为吸引力..... 075

心灵魔法屋：测试你对异性为吸引力

第二节 互补，让我们彼此更相容——互补定律/078

差异感，让爱情萌萌哒..... 078

两个人的磨合，“磨”的是什么..... 080

心灵魔法屋：测试你们在一起会幸福吗

第三节 爱情当前，莫做墙头草——布里丹毛驴效应/082

爱，是一个决定..... 082

“弱水三千，只取一瓢饮”..... 084

心灵魔法屋：测试你是他（她）的最爱吗

第四节 谁是你的完美情人——爱情里的麦穗理论/087

柏拉图的最优解····· 087

听从内心，是恋爱最好的打开方式····· 089

心灵魔法屋：测试你会为情所困吗

第五章 不是传授，而是传递——控制是最坏的教育

第一节 每个孩子都可能是天才——期望定律/092

你期待什么，就发现什么····· 092

孩子是你的过客，你是孩子的一生····· 093

心灵魔法屋：如何寄予孩子适度的期望

第二节 孩子为何越来越难管——厚脸皮定律/095

脸皮厚更容易受伤吗····· 095

负责任的教育是怎样的····· 096

心灵魔法屋：向孩子说“不”的原则

第三节 表扬孩子要有“度”——超限效应/099

好话说多了会怎么样····· 099

表扬须适可而止····· 100

心灵魔法屋：给孩子一件合适的“睡袍”

第四节 在最精彩处停下来——蔡加尼克效应/102

未完成的，才会让人念念不忘····· 102

如何唤醒孩子对知识的饥饿感..... 104

心灵魔法屋：教育孩子做事不半途而废，我们需要注意什么

第六章 别让美好未来死在嘴上——成功从“心”开始

第一节 多标准就是没有标准——手表定律/108

成功之前没有“路痴”..... 108

“你最适合站在哪里，你就应该站在哪里”..... 109

心灵魔法屋：测试你现在的目标是什么

第二节 我们不害怕犯错，只是害怕犯错后的未知——墨菲定律/112

试错，会不会让人生更容易..... 113

没有一次行动会带来100%的失败..... 114

心灵魔法屋：测试你是否有应对挫折的能力

第三节 找到潜能的引爆点——瓦拉赫效应/118

经营自己的长处..... 119

对生命的缺憾安然处之..... 120

心灵魔法屋：做事有条理，成功更容易

第七章 你只是看起来很努力——懂方法的大脑更性感

第一节 “短板”真的那么可怕吗——木桶定律/124

找到“阿喀琉斯之踵”..... 124

人性“短板”一览表·····	125
----------------	-----

心灵魔法屋：找出你自己的“短板”

第二节 找对“联系”，条条大路通罗马——相关定律/129

通透让智慧无往不胜·····	129
----------------	-----

绝处逢生不如灵活应变·····	130
-----------------	-----

心灵魔法屋：检验你的思考能力

第三节 最简单的最有效——奥卡姆剃刀定律/132

简单，体现真正的大智慧·····	133
------------------	-----

简化即优化·····	134
------------	-----

心灵魔法屋：测试你的观察能力

第八章 从正在做的事情中点燃自己——职场的平台

第一节 职场成功，从做好第一份工作开始——路径依赖法则/142

第一份工作为何如此重要·····	142
------------------	-----

人错行，果断离开还是继续死撑·····	144
---------------------	-----

心灵魔法屋：测试你是不是一个迷恋过去的人

第二节 出色，从自信开始——自信心定律/150

失去6份工作后，你还能做什么·····	150
---------------------	-----

以开放的自信心态突破职场瓶颈·····	152
---------------------	-----

心灵魔法屋：测试你的自信指数

第三节 杀死你的致命温柔——青蛙法则/154

- 像孟子一样思考：生于忧患，死于安乐····· 154
- 让宝贵的知觉不被杀死····· 156

心灵魔法屋：测试你的危机意识

第九章 发现你的社交线索——交际拓宽可能性

第一节 奇妙的第一印象——首因效应/160

- 从“额满，暂不雇用”到破格录用····· 160
- 打造高识别度的第一印象····· 161

心灵魔法屋：测试你给他人留下的第一印象如何

第二节 步步为营，走进对方内心——登门槛效应/165

- 提要求，先越过对方的心理“门槛”····· 165
- 让别人开心，就更容易得到帮助····· 166

心灵魔法屋：“反登门槛效应”的微妙技术

第三节 美好需要一段距离——刺猬法则/169

- 距离会让世界更美吗····· 169
- 社交距离中的数据分析····· 170

心灵魔法屋：测试你与他人交往是否有戒心

第四节 你认为的就是我认为的吗——投射效应/173

- 以自我之心，度他人之腹？····· 173

巧妙利用投射效应..... 175

心灵魔法屋：测试你的社交能力

第五节 人际也需要收支平衡——互惠定律/178

你来我往的人际隐形定律..... 179

爱心的收获永不迟到..... 180

心灵魔法屋：测试你愿意与什么样的人交朋友

第十章 企业最大的资产是人——让管理更高效

第一节 最好的管理，从最小处开启——破窗效应/184

“小奸小恶”对企业影响大吗..... 184

危机时代，要学会“预防性管理”..... 185

心灵魔法屋：你能不能领导你的下属

第二节 “关键”的神秘作用——80/20法则/188

抓住关键的精英团队..... 189

谁是那20%..... 190

心灵魔法屋：慎用80/20法则

第三节 合作，不要让 $1+1 < 2$ ——华盛顿合作定律/192

创建高绩效团队，让 $1+1 > 2$ 192

心灵魔法屋：测试团队中你扮演什么角色

第四节 晋升不是爬不完的梯子——彼得原理/195

- 各安其位，就是人力资源的最优配置 195
- 改革机制，避开彼得原理的陷阱 196

心灵魔法屋：彼得治疗法

第五节 我为什么会选择留下——雷尼尔效应/199

- 1℃中的温暖 200
- 以人性管理俘获人心 201

心灵魔法屋：以诚动人，赢得人才

第十一章 规避风险就是放弃机会——投资你的梦想

第一节 贫者越贫，富者越富——马太效应/206

- 收益是可以叠加增值的 206
- 学会投资，让你的金钱流动起来 207

心灵魔法屋：你有赚大钱的能力吗

第二节 莫让一次失败套走你所有财富——多米诺骨牌效应/210

- 创业之初，需不需要背水一战 210
- 投资要深谋远虑 211

心灵魔法屋：你将如何面对创业之路

第三节 成功投资，主见比眼光重要——羊群效应/214

- “地狱里发现石油了！” 214

做一匹特立独行的狼..... 216

心灵魔法屋：你是理性投资者吗

第四节 放弃就是一种选择——鳄鱼法则/220

如何做到及时止损..... 220

别再用善始善终欺骗自己了..... 222

心灵魔法屋：你具备创业者的素质吗

第十二章 营销，在重复中进化——谈钱也能不伤感情

第一节 每一位顾客都值得争取——250定律/226

优质体验感就是最大的利益..... 226

真正的销售始于售后..... 227

心灵魔法屋：售后服务的关键是什么

第二节 用“微小”成就你的高营业额——蝴蝶效应/229

抓住引发销售风暴的那只“蝴蝶”..... 229

避免忽略缺陷造成的恶果..... 230

心灵魔法屋：“蝴蝶效应”的启示——防微杜渐

第三节 名人触发潮流——名人效应/232

对消费者来说，名人意味着什么..... 232

名人光环让商品更亲民..... 233

心灵魔法屋：被书商利用的总统

第四节 让对方为你加价——沉锚效应/234

第一信息就是海底的“锚” 235

报价与“沉锚” 236

心灵魔法屋：巧借妙招，让财源滚滚来