

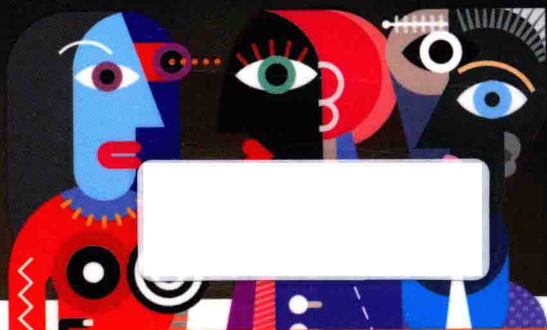
心理学充满博弈与智慧，是一种武器，是一剂良药，是一缕春风

生活中的行为 心理学

了解自我，解释行为，洞察人性

利用心理学，可以解决生活中出现的各种问题，让我们轻松驾驭生活

■ 周淑华 / 著



**生活中的行为心理学，透过行为洞察人性，
帮你了解自我，掌控他人的所思所想及所为。**

民主与建设出版社

生活中的行为 心理学

■ 周淑华 / 著

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活中的行为心理学 / 周淑华著. -- 北京: 民主
与建设出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5139-1457-4

I. ①生… II. ①周… III. ①行为主义-心理学-通俗读物
IV. ①B84-063

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第058731号

©民主与建设出版社, 2017

生活中的行为心理学

出版人 许久文

著者 周淑华

责任编辑 刘树民

装帧设计 天下装帧设计

出版发行 民主与建设出版社有限责任公司

电话 (010) 59417747 59419778

社址 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮编 100102

印刷 三河市天润建兴印务有限公司

版次 2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

开本 710mm×1000mm 1/16

印张 19.5

字数 240千字

书号 ISBN 978-7-5139-1457-4

定价 41.80元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

目
CONTENTS
录

-
- 01 —— 用乐观心态面对生活 / 001
- 02 —— 不生气的选择 / 004
- 03 —— 寻找生命中的快乐 / 008
- 04 —— 有贪心就会有痛苦 / 013
- 05 —— 我们到底要什么 / 017
- 06 —— 没有感恩，就没有快乐 / 022
- 07 —— 试着去爱你不喜欢的人 / 026
- 08 —— 别为琐事烦恼 / 029
- 09 —— 每天给自己一个希望 / 034
- 10 —— 快乐是心灵的天堂 / 036
- 11 —— 扮演好自己的角色 / 039
- 12 —— 别把坏情绪传过来 / 042
- 13 —— 把烦恼写在纸上 / 045
- 14 —— 向下比较 / 049
- 15 —— 清理心灵花园中的杂草 / 052
- 16 —— 把喜怒哀乐装在兜里 / 055
- 17 —— 人生难得糊涂 / 059
- 18 —— 在心中种一株向日葵 / 062
- 19 —— 好心情可以装出来 / 066
- 20 —— 守住内心的宁静 / 069
- 21 —— 别为打翻的牛奶哭泣 / 073

-
- 22 —— 把压力转化为动力 / 076
- 23 —— 用乐观的心情攻克难关 / 080
- 24 —— 不抱怨，提高你的逆境商数 / 084
- 25 —— 成功并不是想象的那么复杂 / 087
- 26 —— 输得起才能赢得起 / 090
- 27 —— 危机就是转机 / 093
- 28 —— 抛弃时间的人，时间也抛弃他 / 096
- 29 —— 活到老，学到老 / 100
- 30 —— 兴趣是求知最好的老师 / 105
- 31 —— 心志专一，才会事有所成 / 108
- 32 —— 赞美是束温暖的阳光 / 112
- 33 —— 寻找别人感兴趣的话题 / 117
- 34 —— 表达出你的诚实与热情 / 120
- 35 —— 倾听一下别人的心声 / 125
- 36 —— 说话要有“气势” / 130
- 37 —— 向批评致谢 / 133
- 38 —— 笑着迎接别人的误会 / 138
- 39 —— 丢脸，其实是一种磨炼 / 141
- 40 —— 用热情打动别人 / 144
- 41 —— 有时候，示弱一下 / 147
- 42 —— 宽容别人，就是善待自己 / 150

- 43 —— 适当地吃醋，让爱情更美好 / 154
- 44 —— 放下，即快乐 / 158
- 45 —— 花点心机，才能留住人心 / 162
- 46 —— 让家变成最温暖的地方 / 166
- 47 —— 爱上缺点 / 170
- 48 —— 得到的就是最好的 / 173
- 49 —— 唠叨是爱情的坟墓 / 176
- 30 —— 爱面子是性格上的缺陷 / 180
- 51 —— 相信自己，相信成功 / 184
- 52 —— 患得患失，失去的是机遇 / 188
- 53 —— 心胸狭窄的悲哀 / 192
- 54 —— 搬开拖延的绊脚石 / 195
- 55 —— 学会忍耐 / 199
- 56 —— 让快乐成为一种工作习惯 / 202
- 57 —— 取悦你的老板 / 205
- 58 —— 如果我是老板会怎样 / 209
- 59 —— 做自己的“伯乐” / 213
- 60 —— 嫉妒别人，折磨的却是自己 / 216
- 61 —— 与其抱怨，不如好好反省 / 220
- 62 —— 不把工作带进家 / 224
- 63 —— 只要“心想”，就会“事成” / 228

目
CONTENTS
录

-
- 64 —— 做自己喜欢的事情 / 232
- 65 —— 做一些别人没有做过的事 / 235
- 66 —— 用信心去敲门 / 239
- 67 —— 面对“退换”，用点耐心 / 242
- 68 —— 把话说到他人心坎里去 / 244
- 69 —— 让他恋上你 / 247
- 70 —— 让顾客高兴地去“上当” / 252
- 71 —— 赚钱不是人生的唯一目标 / 258
- 72 —— 对待财富的正确心态 / 262
- 73 —— 自己就是金钱的主人 / 265
- 74 —— 改掉挥霍金钱的习惯 / 269
- 75 —— 与他人一起分享财富 / 273
- 76 —— 贪婪是一口陷阱 / 277
- 77 —— 务实是赚钱的起点 / 280
- 78 —— 心病还需心药医 / 284
- 79 —— 减轻压力的几种方法 / 288
- 80 —— 给自己的心情放个假 / 292
- 81 —— 学做自己的心理医生 / 296
- 82 —— 千金难买一笑 / 300

现代社会，随着生活节奏的加快，人的压力越来越大，老人的赡养，工作的安排，家庭的压力，子女的就业，儿女的嫁娶，社会的竞争，人际的交往等等，无不侵扰打搅着我们的生活。无奈、烦躁、忧虑、彷徨，甚至悲伤、绝望。把我们团团围住，也使得我们越来越疲惫。在工作、家庭双重重担的压力下，我们变得老了许多。我们在不自觉地跟同学、同事的比较之中变得悲观，变得消极，变得不知道如何处理我们的情绪。

其实生活中诸多的不如意，我们没必要过多地计较个人的得与失；把心放宽，你就会发现你的生活永远是阳光明媚的春天。

《鲁滨逊漂流记》里面的主人公鲁滨逊·克罗索，被海浪带到一个荒无人烟的小岛上，度过了漫长的二十六年。

鲁滨逊被送到小岛上的第一天，他列出了两份清单，一份列出自己的不幸以及面对的困难，另一份是列出自己的幸运以及拥有的东西。他在第一份清单上写了“流落荒岛，摆脱困境已属无望”。第二份清单上写船上人员，除了我以外全部葬身海底。鲁滨逊利用一切，改变了自己的命运，利用枪、陷阱捕捉猎物；自己搭建房子，这些奇迹般的生活让鲁滨逊不至于饿死，这些生活的

起因都是那两份清单。

鲁滨逊的故事是我们从小就了解的故事，从他的身上我们可以提取一些我们可以学习到得地方。在日常生活中，面对问题时，可以先列两份清单，写一写自己所拥有的，是否命运真的如此不公；再来想想，凡事向好的方面着想，也就会发现其实我们已经过得很好了，我们已经拥有了很多，我们的生活也已经很幸福了，至少我们不用露宿街头，忍饥挨饿。凡事乐观地去想，就会打开自己的心结，更好地生活下去，心境也就会更加明朗。

凡事向好的方面着想，并不是盲目乐观，而是科学地对待困难和挑战，从挫折和挑战中寻找人生突围的缺口和良机。仔细审视我们周围普通人的生活成长和成功经历，不难发现，许多人的生活印证了这样一事实：只有扎扎实实生活，正视现实、不甘沉沦、努力向前，任何困难都会被战胜，任何逆境都会过去！

有这样一个家长与孩子互动的游戏——“凡事往好处想”的游戏。

妈妈问孩子：“今天上学发现，口袋的十元不见了，请往好处想……”

孩子回答：“还好不见的不是一百元……”

父亲回答：“捡到的人一定很高兴……”

妈妈问孩子：“今天上学后开始下起大雨，请往好处想……”

孩子回答：“还好舅舅家住的近，可以帮我送伞……”

妈妈问孩子：“很用功的准备期中考试，结果成绩非常的不理想，请往好处想……”

孩子回答：“还好不是期末考试……”

这个游戏很有趣，凡事往好处想，整个心情就变得不一样了。记得有个

故事，一个女孩遗失了一支心爱的手表，一直闷闷不乐，茶不思、饭不想，甚至因此而生病了。

神父来探病时问她：“如果有一天你不小心掉了十万元钱，你会不会再大意遗失另外二十万呢！”

女孩回答：“当然不会。”

神父又说：“那你为何要让自己在掉了一支手表之后，又丢掉了两个礼拜的快乐！甚至还赔上了两个礼拜的健康呢！”

女孩如大梦初醒般地跳下床来，说：“对！我拒绝继续损失下去，从现在开始我要想办法，再赚回一支手表。”

人生嘛，本来就是有输有赢，更是有挑战性的，输了又何妨。只要真真切切的为自己而活，这才叫做真正的生命。有些人就是因为不肯接受事实重新开始以致越输越多，终至不可收拾。凡事都向好的方面着想，是一种积极进取的人生态度。在市场经济竞争日益激烈的形势下，每个人都面临挑战，但更多的是机遇。向好的方面着想，就是弱化挑战、放大机遇，以饱满的精神迎接机遇、把握机遇。

乐观的人处处可见“青草池边处处花”，“百鸟枝头唱春山”；悲观的人时时感到“黄梅时节家家雨”，“风过芭蕉雨滴残”。

一个心态正常的人可在茫茫的夜空中读出星光灿烂，增强自己对生活的自信；一个心态不正常的人让黑暗埋葬了自己且越葬越深。

因此，无论何时何地身处何境，都要用乐观的态度微笑着对待生活，微笑是乐观击败悲观的有力武器。微笑着，生命才能将不利于自己的局面一点点打开。

守住乐观的心境：“不以物喜，不以己悲”；就能看遍天上胜景，览尽人间春色。

在生活中我们常常会莫名的上火、不爽甚至生气，这是为什么呢？很多时候是由于有些人、有些事不符合我们的想法，或者事情向着反面发展而造成消极的影响。但是人生不如意的事情十之八九，岂能事事尽如人意呢。

一首老歌《祝你平安》中唱到：“你的心情现在还好吗？你的脸上还有微笑吗？人生自古就有许多愁和苦，请你多一些开心少一些烦恼。你的所得还那样少吗？你付出还那样多吗？生活的路总有一些不平事，请你不必太在意，洒脱一些过得好。”

人生路漫漫，总有许多琐事、不平之事让我们为之烦恼，为之生气。但是，俗话说：“生气是拿别人的错误惩罚自己”。生气与否在于我们自己的态度，生气与不生气也是一种选择，生气很容易，做到不生气则需要极高的智慧。而生气对于我们的身体是有所损害的，三国当中周瑜就是因为嫉妒而被诸葛亮气死的。万病从心生，说穿了就是首先从气生起的。当然，这里的气就是情绪之气，即生气的气。中医里有“怒伤肝”的理论。《素问·阴阳应象大论》说：“暴怒伤阴，暴喜伤阳，厥气上逆，脉满去形，喜怒不节，寒暑过度，生乃不固。”《灵枢·百病始生篇》说：“喜怒不节，则伤脏。”以上论述都是说明愤怒、生气非常容易伤害肝脏等各脏腑器官。肝脏存储有

的气血。而“怒则气上”，生气会使人体肝脏储存的气血急剧从肝脏出来，导致肝脏储备的气血流失。如果一个人很容易生气，并且常常生气，时间久了必然导致肝脏自身的功能受损。所以遇到不如意的事情我们少生气，多想想办法冷静地处理，这样首先是有利于我们的身体。

有一个女性朋友办了一家企业，事业做得很成功。可是，她得了偏头疼，怎么治也治不好。到医院去检查，有的医生说是血管性头疼，有的说是神经性头疼，也有的说可能是因为颈椎有问题，有的则认为可能是心脏供血不足造成的。

总之，说法不一，诊法各异。最后，她被安排去做了一个核磁共振，结果显示脑袋里什么问题也没有。后来，这位朋友自己找到得偏头疼的原因了，原来她和婆婆住在一起，现在跟老公搬出来单住。搬出来以后，她的偏头疼就好了。

她说：“我一直不知道我婆婆才是病因。每次回家的时候，只要一看见婆婆，就有点儿不舒服，头就开始隐隐作痛。因为婆婆很强势，看不惯我做事的方式，总是爱唠叨，听得我脑袋发胀。结果到了夜里，我就睡不着觉，还做噩梦。时间一长，我就老头疼。”

有趣的是，她婆婆原先有慢性肠炎，也是久治不愈，自从她搬走以后，也很快就好了。原来，她婆婆得病也是因为老跟她生气。

所以，这婆媳俩有一个共同的简单病因，就是有一股不平之气。

生活中的不愉快可能对我们的身体影响并非立竿见影的，但是长此以往是非常不利于我们的健康。生气时伤神伤心，有一首《不气歌》：“他人气来我不气，我本无心他来气；倘若生病中他计，气下病来无人替；请来医生把病

治，反说气病治非易；气之为害大可惧，诚恐因病将命弃；我今尝过气中味，不气不气真不气。”我们可以经常唱上两句，气下病来无人替，不气不气真不气！

生气与不生气也在于我们的心态。我们可以选择不生气，给自己一个好心情，也给他人一点空间。正如快乐是一天，不快乐也是一天，我们为什么不快快乐乐地过好这一天呢？遇到事情如果我们生气的话，首先伤害了自己的身体，其次生气也未必可以解决问题，甚至在我们冲动的情况下，可能出言过重伤害到他人或者做出一些失去理智的行为，这样不仅不利于事情的解决，反而会让事情越来越复杂。有的人个性急躁，没有耐性，稍微遇到一点不如意或小小的刺激，就暴跳如雷或轻举妄动，粗心莽撞就容易铸下大错。等到大错铸成，后悔也来不及了。

从前在一座茂密的森林中，住着许多鸽子，其中有雌雄两只鸽子，同造一巢，住在一棵大树上。它们像年轻的小夫妇，相亲相爱，同甘共苦，过着快乐的日子。

这年秋天，有人在后山种了一山的果树，秋风一吹，各种果子都成熟了。鸽子们飞到后山果园中，当园主不注意时，偷了很多果子回来，满满地堆积在巢里，预备做冬天的干粮。

两只鸽子以为不必再愁冬天的食物了，便悠闲了几天。可是天气干燥无雨，不知不觉所有的果子都干缩，那满满堆在巢里的果子，仅仅剩下半巢。这天雄鸽自外面归来，见此情形，大发雷霆，责怪雌鸽道：“我们一起千辛万苦到后山采来的果子，你却单独享用，才没几天，已经被你偷吃了半巢果子，还不到冬天，就全给你吃光，你太自私了！”

雌鸽不服，忙反驳道：“没有这回事，巢中的果子，自采回来后，我一

个也没动过，哪会独自偷吃！”

“你还不承认，强词夺理，你看，果子不是剩下一半了吗？事实证明，还要抵赖！”

“那果子自己减少的，我并没有吃，请相信我！”雌鸽苦苦哀求。

雄鸽不信，仍然怒气冲冲地道：“你不曾独自偷吃，果子怎么会减少呢？”说着，马上用它尖锐的嘴啄过去，雌鸽抵挡不住，挣扎几下，就被雄鸽啄死了。

雄鸽以为知面不知心，得意洋洋，认为大害已除，今后无忧。哪知过了几天，忽然天空中乌云密布，风驰电掣，下了一场大雨，那储藏在巢中的果子，受了雨水的潮气，重新膨胀起来，和先前一样，满满堆积了一巢。雄鸽见此情景，方才大悟，捶胸顿足，嚎啕大哭。凭一时怒气，竟误杀了雌鸽，它后悔莫及，天天悲切地停在树上，声声唤着雌鸽道：“你到哪里去了呢？你到哪里去了呢？”

所以，当我们遇到生气的事情，首先要冷静下来，不要冲动，心平气和；然后，考察事情的原委，研究分析其来龙去脉及前因后果，了解其真相，经过一番深思熟虑之后再去做处理，考虑有没有比较可行的解决办法。这样事情可能在我们理智的处理下反而往好的方向发展，也化解了之前的不愉快。

在日常生活中，我们常常会有很多的小脾气，但是事后回过头想想，那些惹得我们发脾气的事情其实没什么大不了，不过是一些小事、一段小插曲而已，只是当时太认真了。所以，遇事不要太较劲，让不生气成为我们的一种习惯，控制好自己情绪，不要太在意得失，给自己一个好心情！

难道说我们富了就一定幸福吗？我们每个人都在不停地追问着，到底什么才是幸福？难道说我们成为房奴、车奴就是幸福吗？难道说靠网络一脱成名，随之名利来了之后就能幸福吗？不是。其实幸福不在名利中，幸福在我们内心深处。

古人云：百姓日常生活即为道，而自不知。意思是说，我们的吃喝拉撒睡等日常生活就是道，而我们自己却不知道这个就是道；往往是早晨挤公交车被别人踩了一脚，到了晚上还在愤愤不平，自寻烦恼。正如白云禅师的《蝇子透窗偈》：

为爱寻光纸上钻，不能透处几多难。

忽然撞着来时路，始觉平生被眼瞒。

大意是苍蝇喜欢朝光亮的地方飞。如果窗上糊了纸，虽然有光透过来，可苍蝇却左突右撞飞不出去，直至找到了当初飞进来的路，才得以飞了出去，也才明白原来是被自己的眼睛骗了。苍蝇放着洞开无碍的“来时路”不走，偏要钻糊上纸的窗户，实在是徒劳无益，白费工夫。

这首诗偈通俗易懂却又意喻深刻，诗中的“来时路”喻指每个人的生活都有值得去品味的地方，只可惜往往不加以注意罢了。而“被眼瞒”一句更是

深有寓意，意指人们常常被眼前一些表面的现象所欺骗，无法发现生活的快乐和幸福。此偈选取人们常见的景象，语意双关、暗藏机锋，启迪世人不要受肉眼蒙蔽，而要用心灵去体会那些生活中通常被人们忽略而又美丽的瞬间。

有个人听说有一位很有名的乐观者，于是，他便去拜访这位乐观者。

乐观者乐呵呵地请他坐下，很有礼貌地帮助他解决心中的烦恼。

“假如你一个朋友也没有，你还会高兴吗？”这个人开门见山地问。

“当然，我会高兴地想，幸亏我没有的是朋友，而不是我自己。”

“假如你正行走间，突然掉进一个泥坑，出来后你成了一个脏兮兮的泥人，你还会快乐吗？”

“我还是会很高兴的，因为我掉进的只是一个泥坑，而不是万丈深渊。”

“假如你被人莫名其妙地打了一顿，你还会高兴吗？”

“当然，我会高兴地想，幸亏我只是被打了一顿，而没有要我的性命。”

“假如你去拔牙，医生错拔了你的好牙而留下了患牙，你还高兴吗？”

“当然，我会高兴地想，幸亏他错拔的只是一颗牙，而不是清除了我的心脏。”

“假如你正在睡觉，忽然来了一个人，在你面前用极难听的嗓门唱歌，你还会高兴吗？”

“当然，我会高兴地想，幸亏在这里嚎叫着的是一个人，而不是一匹狼。”

“假如你马上就要离开这个世界，你还会高兴吗？”

“当然，我会高兴地想，我终于高高兴兴地走完了人生之路，可以高高兴兴地去参加另一个‘宴会’了。”

“这么说，生活中没有什么是可以令你烦恼或者痛苦的？”

“是的，只要你愿意，你就会在生活中发现和找到快乐。痛苦往往是不请自来，而快乐和幸福往往需要人们去发现，去寻找。”乐观者说。

听到了乐观者这一连串的快乐表白，拜访者也悟出了其中的道理，因而，他的生活也充满了欢乐。

很显然，如果我们不能用心去体会的话，或者缺乏珍惜之心，是很难意识到快乐的所在，有时甚至连正在历经的快乐都会失去。正如一位哲学家曾说过的：快乐就像一个被一群孩子追逐的足球，当他们追上它时，却一脚将它踢到更远的地方，然后再拼命地奔跑、寻觅。

人们都追求快乐，但快乐不是靠一些表面的形式来获得或者判定的，快乐其实来源于每个人的心底。安徒生曾经著有一则名为《老头子总是不会错》的童话故事，说的就是如何去寻找生命中的快乐，如何去寻找属于自己心灵深处的幸福感。

在某个地方的乡村，有一对清贫的老夫妇，有一天他们想把家中唯一值钱的一匹马拉到市场上去换点更实用的东西。

于是，老头子牵着马去赶集了。他先与人换了一头母牛，又用母牛去换了一只羊，再用羊换来一只肥鹅，又把鹅换了母鸡，最后用母鸡换了别人的一袋子烂苹果。在每次交换时，老头都幻想着能给老伴带去惊喜。

当他扛着大袋子来到一家小酒店歇息时，遇上两个英国人。闲聊中他谈到了自己赶集的经过，两个英国人听后哈哈大笑，说他回去准会被他老婆臭骂一顿。老头子坚持说这种事情绝对不可能发生。英国人就用一袋金币打赌，三个人于是一起来到老头子家中。

老太婆见老头子回来了，非常高兴，她兴奋地听着老头子讲赶集的经过。每听老头子讲到用一种东西换了另一种东西时，她都充满了对老头子的钦