

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

每天学点 心理学

走近心理学，了解心理学，运用心理学

每天学点心理学，每天进步一点点

■ 郑和生 / 著

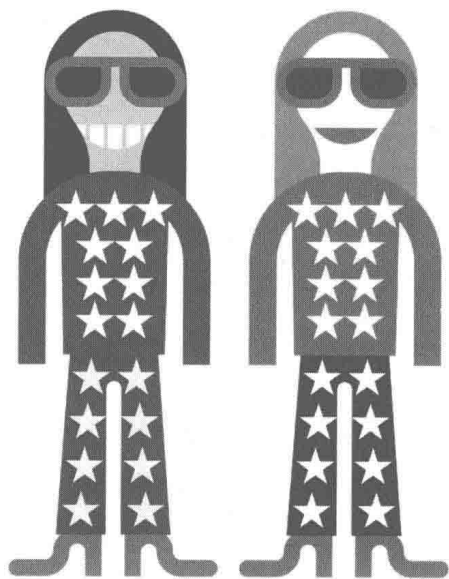


心理学帮助我们解开人性的密码，
让我们知性知心，知人知己，所向披靡。

民主与建设出版社

每天学点 心理学

■ 郑和生 / 著



民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天学点心理学 / 郑和生著. -- 北京: 民主与建设出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5139-1425-3

I. ①每… II. ①郑… III. ①心理学

IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第040794号

©民主与建设出版社, 2017

每天学点心理学

出版人 许久文

著者 郑和生

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 21

字数 260千字

书号 ISBN 978-7-5139-1425-3

定价 45.00元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前言

中国心理学会普通与实验心理专业委员会委员、上华东师范大学心理学系教授梁宁建先生曾说：“大学里所有的学科和毕业之后从事的工作，大多都是为了帮助别人，唯独我们心理学，不仅仅是救人，更多的是自救。”

心理学是一门既古老又年轻的科学。说它古老是因为人类探索自己的心理现象已有两千年的历史：从公元前四世纪古希腊亚里士多德的《论灵魂》开始，心理学一直是包括在哲学之中；说它年轻是因为十九世纪中叶心理学才开始从哲学中分出来，成为一门独立的科学，只有百年来的历史。

由于现在心理学知识还不太普及以及人们对它了解还很肤浅，因此，很多人对心理学还存在很多误解。鉴于心理学的意义以及一些人由于不了解心理学，还对它存在很多误解，因此，学点心理学是很有必要的。学习心理学，对人生具有十分重要的意义，其意义主要有：

“有人的地方就有心理”。人的心理是有规律的，企业管理、思想政治教育、人员选拔、安全生产、人际关系等等都需要了解人的心理。学习心理学，有利于人们更好、更完善地了解这些问题，处理这些问题。

“有助于了解自己，加强自我修养”。心理学知识对于自我教育很重要。科学地理解心理现象，能使人正确地评价自己个性品质的长处和短处，确定个别的特点，正确而自觉去努力发展积极的品质，克服消极的品质。

“进行自我分析和自我调节”。在工作、学习和生活中，一个人难免会碰到种种心理难题和心理困惑。如，恋爱问题、婚姻问题、自卑问题、人际关系问题以及失眠、焦虑、忧郁等等，学了心理学，能很好地进行自我分析和自我调节，不至于陷入心理困惑之中而不能自拔，最后导致心理疾病，甚至是精神病。

“开阔视野”。尤其是从事文学、哲学、美学、医学等学科的人们，学一些心理学知识，能丰富人的思想和观点。

“实现自我价值”。现代社会越发展，人的精神生活将越来越重要，心理问题会越来越多，心理学亦将越来越重要。对一个心理学工作者来说，能把自己所学的一点心理学知识奉献于社会，服务于人民，这是一件很有意义的事。

当然，心理学的意义还远不止这些，在商业领域，在医学领域，在司法领域，在教育战线领域，心理学都具有极其重要的作用和意义。

第一章 PAERA 01

每天学点心理学， 更好地认识自己

- 003 —— 自知才有远方
- 007 —— 认识自己、把握人生
- 012 —— 不要把自己看得太重
- 016 —— 低调做人的魅力
- 021 —— 情绪管理第一
- 025 —— 不要死抱着以往的经验不放
- 030 —— 成功的秘诀就是不受环境影响
- 035 —— 你的想法并不一定是错的

第二章 PAERA 02

每天学点心理学， 遇见更好的自己

- 041 —— 积极向上是一种力量
- 045 —— 看问题不能想当然
- 049 —— 你所看到的并不一定是你所想的
- 054 —— 从低起点中磨砺出的高成就

059	————	用宽恕冷却仇恨
064	————	成功者创造成功
070	————	学会放下
074	————	学会释放和发泄
078	————	包容不完美

第三章 PAERA 03 每天学点心理学， 挖掘自我潜能

085	————	加强心理素质的修炼
090	————	激励的力量
095	————	成功路上积极心理暗示的重要性
099	————	自信，开启成功的第一把金钥匙
106	————	学会发掘自己的潜力
110	————	放大你的优势你就成功了
114	————	谦虚的魅力
118	————	人生应该拥有一颗热忱之心
123	————	活到老，学到老
127	————	相信自己，相信成功

第四章 PAERA 04
每天学点心理学，
轻松赢得好人缘能

- 135 —— 以貌取人，失之子羽
- 140 —— 用发展的眼光看问题
- 144 —— 别被眼前景象蒙蔽了眼睛
- 148 —— 宽容别人，就是善待自己
- 151 —— 尊重：人际交往的第一原则
- 155 —— 学会换位思考
- 161 —— 幽默是化解人际危机的良方
- 164 —— 寻找别人感兴趣的话题

第五章 PAERA 05
每天学点心理学，
让交往更轻松

- 171 —— 言逢知己千句少
- 175 —— 表达出你的诚实与热情
- 180 —— 用热情打动别人

185	——	你想人家怎样待你，你也要怎样待人
189	——	缩短心理距离
193	——	只承诺你能做到的
198	——	提高自己的吸引力
202	——	摆正自己的位置
205	——	赠人玫瑰，手有余香

第六章 PAERA 06

每天学点心理学， 更易打动人心

211	——	为别人着想就是为自己着想
215	——	别人需要的才是最好的
219	——	仆人眼里无英雄
224	——	永远以欣赏与感恩的心态对待他人
228	——	运用“增减效应”，让交往更“入心”
231	——	学会尊重与理解别人
235	——	你可以打倒一个人，但是却打不败一个人
239	——	避免人云亦云

第七章 PAERA 07

每天学点心理学， 说话以“攻心为上”

- 245 —— 说得多，并不代表说得好
- 249 —— 让对方自己说服自己
- 253 —— 不要想着和别人对着干
- 257 —— 好话说太多也会让人烦
- 262 —— 吾日三省吾身
- 265 —— 一步步打破别人的心理防线
- 269 —— 善于独立思考

第八章 PAERA 08

每天学点心理学， 找到成功之路

- 275 —— 以退为进
- 279 —— 换个角度看问题
- 283 —— 拉近心理距离
- 287 —— 不要以自己的标准评价别人

目录

CONTENTS

- 291 ——— 犹豫不决的选择等于没有选择
- 295 ——— 没有最好的，只有更好的

第九章 PAERA 09

每天学点心理学， 事半功倍

- 301 ——— 好奇心是做好事情的动力
- 305 ——— 冲动是魔鬼
- 309 ——— 有一种成功叫坚持
- 313 ——— 善于拒绝是一种能力
- 317 ——— 成功源于专注
- 321 ——— 循序渐进 轻松实现目标

1 第一章

每天学点心理学， 更好地认识自己

“是什么成就了现在的自己？”

我们之所以是现在的自己，一定是与我们的过去相关，如果我们能够知道自己为什么会是现在的样子，那么，我们能够看清很多曾经被忽略或误解的事，能够更加客观的认识自己、了解自己。

在很多时候，我们总是想当然地认为自己是一个什么样的人，以至于很多时候总是活在别人的意见中、迷失了自我。在这种心理状态之下，我们怎么能认识自我，能把握自己，做好自己的事情呢？每天学点心理学，便可以让我们从更深层次了解到之所以出现这种状况的原因，从而让我们对自我有一个更为客观、公正的认知。

自知才有远方

自恃才高的人，能想到人贵有自知之明，可以反思自己的不足，把态度放得谦虚一点，做到取长补短；自惭形秽的人，能想到人贵有自知之明，可以激发自己的热情，重新树立信心，做到扬长避短。

孔子问子贡：你和颜回哪一个强？子贡答道：我怎么敢和颜回相比？他能够以一知十；我听到一件事，只能知道两件事。

由于生物遗传密码的千差万别，成就了每个人的优点特长和缺陷短处，后天教育与环境的差异更是造就了不同的志趣、性格和风采。其中既有迷人之处，又有遗憾之处。它可能是爽朗、是幽默、是仁慈、是热情、是勤快、是深沉。当这些自我能真实地表露出来时，其魅力一定最动人。牵强自己，一味要求自己与令我们羡慕的人看齐，常常会丧失美好的东西，而流于尴尬与痛苦。

子贡的自知是明智，子贡的从容更是胸怀博大。他虽不及颜回闻一知十，但却以其独特的人格魅力传之千古。

大学刚毕业的谢芳找到一份在某研究所的工作，她是目前为止研究所里学历最高、专业知识最丰富的人。在同事们的赞美吹嘘之下，谢芳很快就找不

到北了，虚荣心开始极度膨胀，以至于单纯地认为自己学历高，研究所里的事情没有自己不会做的。虽然同事们对她的改变没有说什么，但是却从心里面为她感到可惜：这孩子禁不住夸，自己都不知道自己有几两重。

几天之后，所长带回来一个科研项目，问谁有能力在一个月的时间内做完，老同事都知道，所长带回来的基本上都是比较难的项目，需要几个人通力合作才能完成，所以大家都没有回应。可是谢芳心想：我的学历这么高，难道我不行吗？我就是不相信，我得试试看。

于是，在大家都没有回应的情况下，谢芳对所长说：“我来吧，保证一个与内完成任务。”所长虽然有点不相信自己的耳朵，但是他还是决定给谢芳一个表现自己的机会，顺便也探探她的底——她到底有多少能力。

很快半个月的时间过去了，所长问谢芳项目的情况进行得怎么样了，谢芳回答：一切进行得很顺利，一个月内能完成任务。而实际上谢芳已经遇到了自己不能解决的难题，但是碍于面子，却又不想向那些“低学历”的同事请教。就这样“僵持”了一个月，谢芳的任务愣是没有完成，这让所长大为恼火。

事后，在总结大会上，所长就此事对谢芳进行了批评，批评她过于相信自己的实力、没有自知之明、不善于向别人学习……听着所长的批评，谢芳又能说什么呢？

上述事例中的谢芳所表现出来的，就是受到“东坡效应”的影响，对自己缺少一个清晰而明确的认识，导致了自我的迷失。像这样的事，在生活中屡见不鲜。从上面的叙述中，我们也进一步看到了这一心理效应对我们生活与工作所带来的影响。由此可见，我们要使得自己能够得到更好的生存与发展，换另外一句话来说，就是让自己活得更加精彩，更加幸福，就应当走出这一心理

影响，怎么做呢？以下就是较为实用的方法：

1. 不要过于高看自己，具备平和之心

一个人不要把自己看得太重要、太高明、太有能耐，更不要觉得凡事无己不行，凡事有己便成，一副高高在上的姿态。人生需要有一颗平和之心，不要自己看高自己。有时候不把自己太当回事，这样反而更能赢得别人的尊重与爱戴。因为，过于抬高自己，我们就不能客观地审视自己，就会因为过分自我膨胀而最终走向失败。

2. 淡泊名利，注重修养自己的品格

过多的追名逐利，只会让我们失去自己最纯真的本性，甚至扭曲了自己的心灵；那些品格修养达到了一定境界的人，从来都只是将名利当作身外之物的。在他们的心中，人生来就具备的那种自然、单纯的状态，才是自己孜孜以求的。一个真正称得上大人物的人，虽然身居高位，但仍懂得如何去做平常人，他们从来都是虚怀若谷的，他们不会因为自己腰缠万贯而变得盛气凌人，他们也从来不会见人就喋喋不休地述说着自己成功的经历，甚至是对于那些曾经对自己“居心叵测之人”，他们也只是“不以物喜，不以物悲”的心态淡然处之，仍旧平和地去干着自己分内的事情。

3. 正确认识自己，才能挖掘自己的潜力

只有正确认识自己，认识到自己的不足，才能挖掘出自己的潜力，这是获得成功的一个必备条件。作为一个正常的人，对自己做人的形象，从自己的身体外观、品德和才能、优点和缺点、特长和不足、过去和现状以至自己的价值和责任，总会有一定的认识。这种认识当中必定分为好坏两面，也正以为这

两个方面，让我们看到了自己的优势和不足，从而全面地完善自己，提高自己。

4. 客观地认识自我，找准自己的行为规则

客观地认识自我是决定一个人行为方式的重要因素。人的表现，都是与这个人当时的“自我观”相符的行为。没有人会去做一件在当时他认为与自己的身份、年龄、性别、能力等方面不相宜的事情。相反，如果没有客观地认识自我，很有可能就会做出一些让别人笑话和匪夷所思的事情。

总之，只有以平常心面对人生，懂得自知之明，才会有平常的生活，才会有真正的成功和幸福。否则一不小心碰上了挫折，便会经受不起，一击即垮。

去认清自己吧！用自己的眼光审视自己，而非他人，用最原本自己去行走于世吧！比起注视他人，认清自己更加重要。外接是变化的流动的世界，只有认识自己的内心，让评定自我的标准存于内心，自我的价值才得以体现，远方才有更开阔的道路等着我们。