

心理学入门

改变一生的66堂心理课

INTRODUCTION TO PSYCHOLOGY

盛唐◎著



INTRODUCTION TO
PSYCHOLOGY

心理学入门

改变一生的 66 堂心理课

盛唐◎著



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学入门: 改变一生的 66 堂心理课 / 盛唐著. —
北京: 台海出版社, 2017.2
ISBN 978-7-5168-0699-9

I . ①心… II . ①盛… III . ①心理学—通俗读物
IV . ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 030645 号

心理学入门: 改变一生的 66 堂心理课

著 者: 盛 唐

责任编辑: 王 萍 赵旭雯
责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号, 邮政编码: 100009

电 话: 010 — 64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010 — 84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

印 刷: 北京嘉业印刷厂

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 210 千字

印 张: 16

版 次: 2017 年 5 月第 1 版

印 次: 2017 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0699-9

定 价: 39.80 元

版权所有 侵权必究



前 言

懂点心理学，对我们的生活大有裨益，不但可以更深入地认识自我、了解自己，还可以借助心理学的研究成果，运用科学的方法和技巧调节心理和情绪，拥有更多的快乐，提升生活的幸福指数。本书围绕不同的主题，以 66 堂心理必修课展开，让读者在提高心理学素养的同时，掌握心理调节的方法和技巧。

“人性”是我们必修的第一门心理课。我们为什么要戴上人格面具？你的心理能量流向何处？男人身上的女人和女人身上的男人又是怎么一回事儿？怎样才能释放潜意识领域的巨大能量？

情绪是另一门必修课。如何驾驭抑郁、愤怒、悲伤、恐惧这些负面情绪？如何通过运动、饮食、音乐、花草来调节我们的心情？微笑能为我们带来快乐和好运吗？

心态对了，世界就对了。人生要顺其自然，但又不能丧失对生活的热情。放下执念，保持平常心，激活正能量，我们才能吃好人生这份自助餐。

人生就是一个成长的过程，成长同样是一门必修课。如何面对挫折？如何追求梦想？付诸行动，坚持到底，我们就会迎来梦想成真的伟大时刻。

人际交往是每个人都绕不开的课题，而朋友是每个人的生活必需品。良性的人际交往建立在对他人尊重的基础上，“己所不欲，勿施于人”是

人际交往的金科玉律。倾听、慎言、包容，将会让我们赢得更多的朋友。

你是初入职场的的新鲜草莓吗？你会变成久经沙场的榴莲吗？在职场上，如何摸透领导的心思？如何避免成为随叫随到的“职场便利贴”？如何摆脱拖延症的困扰？如何制定职业目标和职业发展规划？

本书最后设置了一门“视野拓展课”，帮助读者对人类的心理形成更全面、更丰富的认识。催眠是一种心理学的魔法吗？邪教信徒为什么极端虔诚和狂热？白日梦对我们有什么帮助吗？

目 录

第一章 人性必修课

第1课 我们都戴着人格面具 /003

第2课 像父亲一样的男人 /006

第3课 心理能量流向何处? /009

第4课 梦是潜意识的表达? /012

第5课 安能辨我是雌雄 /015

第6课 不可思议的潜能 /018

第7课 威力巨大的心理暗示 /021

第8课 人性：阳光与阴影 /024

第9课 徘徊在情与理之间 /028

第10课 让思维走出死胡同 /032

第二章 情绪必修课

第11课 化解胸中的戾气 /039

第12课 给悲伤一个出口 /043

第13课 享受恐惧的兴奋感 /047

- 第 14 课 失望也是一种幸福 /051
- 第 15 课 和抑郁打运动战 /054
- 第 16 课 用音乐调节心情 /058
- 第 17 课 把坏情绪吃掉 /062
- 第 18 课 花花草草, 怡情养性 /065
- 第 19 课 我的情绪我做主 /068
- 第 20 课 微笑会带来好运 /071

第三章 心态必修课

- 第 21 课 保持一颗平常心 /077
- 第 22 课 学做一个平常人 /080
- 第 23 课 烦恼皆由心生 /083
- 第 24 课 不要熄灭热情的火焰 /086
- 第 25 课 人生要顺其自然 /090
- 第 26 课 放下心中的执念 /094
- 第 27 课 激活心理正能量 /098
- 第 28 课 态度改变我们的命运 /101
- 第 29 课 选择决定我们的未来 /105
- 第 30 课 人生是一份自助餐 /109

第四章 成长必修课

- 第 31 课 人生就像心电图 /115
- 第 32 课 失败是生活的一部分 /118
- 第 33 课 强者会转“危”为“机” /121

- 第 34 课 真正的勇士都伤痕累累 /125
- 第 35 课 不要给自己设限 /129
- 第 36 课 只有死亡才能让我们倒下 /133
- 第 37 课 人生贵在有梦可追 /136
- 第 38 课 找回纯真的自我 /140
- 第 39 课 梦想就要坐言立行 /144
- 第 40 课 坚持就会得到自己的位置 /147

第五章 人际必修课

- 第 41 课 己所不欲，勿施于人 /153
- 第 42 课 用尊重赢得尊重 /156
- 第 43 课 闭上嘴，竖起耳朵 /160
- 第 44 课 适当暴露一下自己 /164
- 第 45 课 不可不知的社交距离 /168
- 第 46 课 不可不防的瀑布效应 /172
- 第 47 课 痛苦时，第一个想找的人 /176
- 第 48 课 精心挑选你的朋友 /180
- 第 49 课 大度宽容你的朋友 /183
- 第 50 课 善待你不喜欢的人 /186

第六章 职场必修课

- 第 51 课 职场上的榴莲与草莓 /193
- 第 52 课 领导的心理你要懂 /197
- 第 53 课 别当“职场便利贴” /200

- 第 54 课 从容应对流言蜚语 /204
- 第 55 课 职场不需要独行侠 /208
- 第 56 课 有个性但不任性 /211
- 第 57 课 你是职场拖拉机吗? /215
- 第 58 课 当断不断,反受其乱 /219
- 第 59 课 树立职业发展目标 /222
- 第 60 课 制定职业生涯规划 /225

第七章 视野拓展课

- 第 61 课 心理学“魔法”:催眠 /229
- 第 62 课 听大伙儿的,没错吗? /233
- 第 63 课 邪教徒是如何被洗脑的? /237
- 第 64 课 未睹其人,先闻其声 /240
- 第 65 课 一代更比一代强 /242
- 第 66 课 来做白日梦吧 /245

第一章 人性必修课

“人性”是我们必修的第一门心理课。
我们为什么要戴上人格面具？你的心理能量
流向何处？男人身上的女人和女人身上的男
人又是怎么回事儿？怎样才能释放潜意识
领域的巨大能量？

第1课 我们都戴着人格面具

心理学中的人格一词，来源于希腊语 *persona*，它的原意指的是演员在舞台上戴的面具，就像京剧演出时演员戴的脸谱一样。后来，这一词成为了心理学中的专业术语，表示人在不同社会场景中表现出来的人格。

可以说，一个面具就是一个人格的侧面，所有的面具，包括面具下面那个真实的自我，一起构成了人格的总和。因此说，人格没有真的假的之分，只有公开的人格和隐秘的人格。

在社会上的公开场合，人们需要和他人和睦相处，不能过分暴露自己的本性，因此就会戴上“亲和”“有修养”这类面具；追求理想时，不想让人看到内心软弱的一面，就会戴上“积极向上”“开朗乐观”这类面具。

这些面具会帮助人们实现个人目的，取得想要的成就。但是，如果一个人过分沉溺于扮演的角色，也可能因此陷入了“面具膨胀”，让一部分特质占领了人格的全部。

在司汤达的小说《红与黑》中，作者塑造了一个内心充满矛盾冲突，为了飞黄腾达的目的带着面具生活的人物形象——于连。于连生在一个低下的平民家庭，他最崇拜的人物是拿破仑，可惜，在他出生的年代，拿破仑已经成为了过去时。

为了能够像拿破仑一样出人头地，于连想尽一切办法进入上层社会，而达到目的的唯一方法就是穿上黑色教服，成为主教。为了迎合上流社会的标准，他不得不违背内心的想法，生活在一连串的矛盾当中。

于连根本不相信上帝的存在，却为了获得主教的位置装出一副热忱、虔诚的模样；他将《圣经》中的话当作谎言，却又将《圣经》和《教皇论》的拉丁文版本倒背如流；他内心对拿破仑充满了热爱和敬仰，却因为害怕别人知道而烧毁了藏在床垫下的拿破仑画像……为了迎合上流社会的审美趣味，为了达到他改变命运的目的，于连隐藏起内心真正的声音，戴上了一层又一层的人格面具。

如果说，整个世界就是一个庞大的化装舞会，那么每个人都是戴着假面生活。作为向公众展示的一部分人格，假面就变成了社会情境下的自我。某种意义上说，这种面具具有欺骗性，甚至常常被人称作“虚伪”，然而，每个人都是在将真我隐藏起来之后才顺利地被群体和社会接纳的。若说虚伪，那么这个化装舞会不是更大的虚伪吗？

相信，没有人愿意将对外呈现的人格面具定义为“虚伪”，也没有人愿意承认自己是个虚伪的人，因为虚伪是个贬义词。试想一下，一个人真的能做到那么纯粹，一点都不虚伪吗？见到不喜欢，甚至讨厌的人，也要礼貌地闻声好，这时候戴的是“修养”的面具；明明不喜欢一件事，但是为了金钱或者奖赏，还在认真地做，这时候戴的是“积极”的面具；一个人内心很脆弱，害怕和人争论，委屈时想要躲起来大哭一场，却还是笑着对大家说，我没事，这时候戴的是“坚强”的面具。

就像于连一样，这些面具都违背了自己的内心，却让与人之前更融洽，社会秩序更稳定。曾奇峰曾经说过：“我不知道的是，有没有这样一种境界的人格，不需要任何防御，‘裸露’着就可以好好地活下去？”从文字中，可见大师的率真可爱，情怀别致，可是，这样的“裸露”是每个人都能够尝试的吗？

司汤达在《红与黑》中只让于连活了二十三年，算是英年早逝。短暂的生命中，作者却让他的二十三年经历了人生的所有，他曾经有希望、有

梦想，并且不择手段地为之奋斗，最后失败，死亡。

可以说，在于连的一生当中，他都戴着面具而活，为了不同的目的以假面示人，到了法庭上，他终于扯去了面具，卸掉了一切伪装，这时人们发现，原来这个手段卑鄙，内心肮脏的家伙是一个不甘平庸，勇于反抗贵族社会的平民英雄。此时的他面对着赤裸的灵魂，发现了最真实的自我，也发现了生命中的真爱。

我们的生活中有很多的面具，也有很多于连这样戴着面具苦苦挣扎的人。实际上，人格面具本身是没有好坏之分的，就像人民币本身没有价值一样，重点在于戴着面具的人如何使用它。事实已经证明，“坚强”“亲和”“有教养”这些面具能够让人们更顺利地适应社会生活，获得他人的接纳，既然如此，这些面具的存在又有何妨呢？

只有当一个人过分地沉迷于人格面具之中，沉迷于自己扮演的角色，才会发生可怕的悲剧。因为，一个人戴着面具，刻意扮演某种角色的人，容易在角色中迷失原本的自我，失去个性，从而变得茫然。而且，沉湎于某种角色也会使得真实的自己与角色身份混淆，造成心理冲突。

人在社会中生活，面具是一种保护伞，就像动物的皮毛伪装、颜色伪装一样，可以帮助人们适应环境，保护内心的自我空间。当然，我们也要根据环境及时调整角色，以平常心来面对生活中的虚伪与不真实。这样的话，就能使心理处于一种平和的状态，我们的理想、目标、人生追求才更有希望。

第2课 像父亲一样的男人

小雅的初恋发生在十九岁，对象是她的大学老师。在一起的原因很简单，他人很帅，一肚子学问，是个文艺青年。因此，小雅不在乎这个男人比她大十五岁。当然，他是有家庭的，孩子已经上小学了。

他们的约会很简单，为了避免流言蜚语，他们都是晚上出门，去二十四小时营业的咖啡店聊天，看午夜场电影，然后就是酒店过夜。小雅非常享受他的疼爱，站在他身边就觉得心里踏实。

小雅从来没想过和他结婚，可是，他的家庭还是给他们的爱情带来了麻烦。周末约会，他总是要安顿好妻子和孩子，才能匆匆忙忙地见她一面，说不上几句话，再匆匆离去。断断续续两年后，小雅面临毕业，他们的爱情也在争吵和猜忌中告一段落。

分手后，小雅离开了生活二十多年的城市，去了外地。她本以为能够告别内心的伤痛，却发现离他越远越伤心。那段时间里，小雅什么都吃不下，吃什么吐什么，体重一度瘦到了四十公斤。就在地内心痛苦，孤独寂寞的时候，明远出现了。

他是分公司的经理，一个月在总部待两星期，回分公司待两星期。上班第一天，小雅就见到了明远。可惜，明远当时赶着回分公司，没有说话的机会。两个星期后，两人才真正开始联系，并很快同居。他同样有家庭，比小雅大十九岁。

和她的初恋不同，明远非常宠爱她。他很有修养，说话很温柔，常常为她安排意想不到的惊喜。即使他回到分公司，依然每天给小雅打电话，

问她睡得好不好，有没有按时吃饭。这一次，小雅认真了。她觉得，这就是她要找的男人，她想和他一起生活，想为他生个孩子。

可是，明远明确提出，他不可能离婚，即使和妻子没了感情，他也不会扔下女儿不管。实际上，常常令小雅吃醋的不是他的妻子，而是他的女儿。每次他们在一起的时候，明远肯定会讲一堆关于女儿的事。因为他的女儿，他们的约会一推再推，他甚至因为女儿在睡觉，而挂断了她的电话。到最后，小雅失去了耐心，申请了出国留学，彻底放弃了这段关系。

过去了好几年，小雅身边的追求者依然是年长她很多的人，即使她并非有意破坏别人的家庭，总是有这样的追求者来找她。不可思议的是，小雅对同龄人一点感觉都没有，总觉得他们还是小朋友，还没长大。她有一点意识，或许是因为从小和母亲一起生活，缺乏父爱，才会如此。她并不想三十岁之后的生活也是一个人孤孤单单地过日子，或者作为某个男人的情人躲藏在见不得光的地方，可是，她又不知道如何改变？

从小雅的感情经历分析，她是一个有恋父情结的女子。一般情况下，父女相依为命的家庭，或者父女感情好，和母女关系冷淡的家庭容易发生女儿过分依恋父亲的现象；另外，童年期过早失去父爱，或者出生在单亲家庭的女孩会将父亲的感情转移到其他人的身上，产生对印象中，或想象中的父亲形象的依恋。小雅则属于后者。

小雅的交往对象都是年长她很多的男性，有的甚至到了她父亲的年纪，很明显，她将这些人当成了父亲的替代品，享受那种父亲对女儿的宠爱。不过，这些已婚男子并不能给予她“完整的父爱”，反而加重了她内心对父亲的依赖。因此，即使和一个对象分手，她依旧会在人群中寻觅父亲式的恋人，从而弥补成长中的内心缺失。

如果小雅一直带着这种情结生活的话，即使她有一天走入了婚姻，也可能无法全心投入，无法将对父爱的寻求转移到丈夫身上，最后导致婚姻的不幸。因为，她在寻找的永远都是心中那个父亲的影子，当她发现一个

人比较符合内心的标准时，就会与之开展恋情。但是，世界上根本没有人会完全符合她的标准，导致她所有的寻找都成了虚妄。

实际上，每个家庭中的孩子都有不同程度的恋父情结或者恋母情结，这是一个客观存在的现象，并不是见不得人的事。不同的是，正常发展的孩子在进入青春期后，会将父亲或母亲的依恋转移到同龄的异性身上，发展伙伴关系，谈恋爱，从而进入人格发展的新阶段。然而，那些对父亲或母亲依恋时间更长、程度更深的孩子，容易在青春期发生情感固着，无法转移心理上的依赖，严重的话，可能一辈子都无法摆脱这种情结的困扰。

具有恋父情结的女孩子，一般都比较柔软，即使外在可能具有高学历、高收入，在社会上拥有较高的社会地位，在内心中，她永远是一个需要宠爱的小女孩。同样，具有恋母情结的男孩子也有类似情况。恋母的男孩一般没有主见，缺乏进取精神，有时甚至为了讨好母亲而抑制自己的主张。在婆媳关系上，恋母的男性无法忍受妻子说母亲的坏话，常常因此和妻子怄气，甚至导致夫妻关系的裂痕越来越大。

或许，世界上所有人的心里都有一个固着的情结，或者是对父亲的，或者是对母亲的，或许是对完美的情结，对成功的情结。了解自己的情结是为了克服、摆脱它们，让自己能够幸福地生活。对于恋父或恋母的人来说，让自己变得独立、坚强起来是最好的方法。不仅仅是经济上的独立，要让自己在精神上渐渐独立，将原本的单向依赖变为彼此依赖，互相关怀。