

米苏
著

每天学点 实用心理学

——心—理—学—改—变—生—活——

这本心理学入门书

写给每个希望了解心理学 更好地洞察人性 全面提升自身素质的人

 中国纺织出版社

每天学点 实用心理学

米苏 | 著



中国纺织出版社

内 容 提 要

人的心理很微妙,摸不着、看不到,却充斥在生活的各个角落。了解心理学,让我们更清楚地认识自己,知道某些行为背后的心理动机,通过他人的言行推断其内心的想法,能够更好地与自己与他人相处,有效地调控自己的情感和行为。本书引用了大量的心理学概念,运用丰富的案例、幽默的解说,为读者提供了一本碎片化阅读模式的轻松读物。

图书在版编目(CIP)数据

每天学点实用心理学 / 米苏著. —北京: 中国纺织出版社, 2017. 5

ISBN 978-7-5180-3313-3

I. ①每… II. ①米… III. ①心理学-通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第031766号

策划编辑: 郝珊珊

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

天津市光明印务有限公司 各地新华书店经销

2017年5月第1版第1次印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 9

字数: 141千字 定价: 39.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

为什么算命先生说的话，听起来总是挺有道理的？

为什么我们会不自觉喜欢一个人，或是讨厌一个人？

为什么被拐卖已久的人，往往会选择认命？

为什么犯错的时候，总觉得自己是被逼的？

.....

生活中，似乎总有一些难以解释的问题和行为，说不清楚原因，却总是延续同样的处理方式。事实上，这都与人的心理有关。

如果你知道**巴纳姆效应**，就会明白算命师的话适用于多数人；如果你知道**投射心理**，就会懂得眼中的一切都是内心世界的投射……

心理学摸不着、看不见，却时刻萦绕在生活中。人的行为都是由心理支配和指导的，许多现象的背后，都反映着心理学法则，也藏着深层的心理动机，而这些东西我们自己很多时候都浑然不知。正因为此，我们才有必要去了解心理学。

学习心理学的目的，只是为了享受心理分析的过程吗？当然不是。真

正目的在于，获得积极的、健康的人生，更好地处理和解决生活中问题。无论是衣食住行、人情世故，还是职场商场，都会涉及心理问题。从某种意义上讲，心理学是一种思考方式，一种生活态度，掌握了它，就等于找到了一把开启智慧之门的钥匙，让我们打开一个全新的天地，找到人生的一盏明灯，引导着我们奋力前行。



2017年1月

目 录

contents

Chapter 1 入门篇：告别误解，走进真实的心理学

心理学是伪科学？谁告诉你的·····	002
拜托！心理学知识不是一般常识·····	004
别再把算命和心理学扯一起了·····	007
对心理学家撒谎，会不会被识破·····	010
只有变态的人才去做心理咨询？·····	012
你是心理学家？给我催眠吧·····	015
心理学不就是解梦分析吗·····	018

Chapter 2 认知篇：从零开始，了解心理学常识

心理学发展史：聊聊心理学的前世今生·····	022
派系之争：听起来都有道理耶·····	024
心理学大咖：他们的名字值得一记·····	027
感觉剥夺：人丧失感觉会怎么样·····	032
感觉适应：再听一遍温水煮青蛙的故事·····	034
感觉障碍：自测一下你有“问题”吗·····	036
听觉：有了对比，才会印象深刻·····	038
黑暗效应：喜欢她，就带她去咖啡馆·····	039



知觉选择性：总有你注意不到的东西·····	040
错觉：你看见的不一定是真的喔·····	042
幻觉：咦，我怎么还幻听了呢·····	043
意识和潜意识：一个是主人，一个是仆人·····	044
习得性无助：被拐卖的人，为何会认命·····	046
记忆：偷偷告诉你，它是一个大骗子·····	048
本能：说实话，你管得住自己吗·····	051
智商：是与生俱来，还是后天培养·····	053
学习：其实，我们都能变得更聪明·····	056

Chapter 3 自我篇：颠覆思维，重新认识你自己

自我知觉：认识自己，是世界上最难的事·····	060
思维定式：天才也会犯常识性的错误·····	062
自我意识：别人口中的你，是真实的你吗·····	064
认知失调：为什么吃不着葡萄说葡萄酸·····	067
人格面具：我们都想表现理想化的自己·····	069
角色深化：戏如人生，可入戏太深也会出问题·····	072
周哈里窗：到底哪一个“我”才是真的·····	074
角色效应：你们是孪生姐妹，怎么性格完全不同·····	076
自我欺骗：管它呢！眼不见为净·····	078
自我宽恕：犯错的时候，有没有觉得是被逼的·····	080
皮尔斯定理：真聪明的人，从来都说自己不知道·····	082
自我实现：梦想还是要有的，万一实现了呢·····	083
不值得定律：选择你所爱的，爱你所选择的·····	085
羞耻感：世界上没有天生的“厚脸皮”·····	087



控制错觉：自己选的彩票，比别人选的好·····	088
心理投射：外面没有别人，只有你自己·····	090

Chapter 4 行为篇：透过现象，看到背后的心理

从众心理：别人都这么做，我也这么做·····	096
狄德罗效应：买了件上衣，又觉得没合适的裤子配·····	098
囚徒困境：自私的选择，真的能利己吗·····	100
竞争优势定律：合作的诱惑，总也敌不过竞争·····	102
幻丑症：看起来挺好的，干吗非要去整形·····	104
路径依赖：一旦作出选择，就像踏上了不归路·····	106
身份障碍：同性恋到底是怎么回事·····	108
认知错误：人有时为什么会无视道德·····	109
认知偏差：主动搭讪，是不是图谋不轨·····	111
英雄主义情结：险情面前，为何有人不怕死·····	114
禁果定律：越不允许的东西，人们越感兴趣·····	116
心理代偿：自从失恋后，他就成了事业狂·····	118
社会懈怠：三个和尚为什么会没水喝·····	120
逆反情结：让他往东，他偏要往西·····	122
皮肤饥饿：有奶便是娘？你真的想错了·····	124
私人空间：坐电梯时，你敢直视旁边的人吗·····	127

Chapter 5 情绪篇：掌控平衡，身心灵的三部曲

情绪共鸣：军心涣散，竟是因为一首曲子·····	132
厌恶心理：有讨厌的东西，不都是坏事儿·····	134
安慰剂效应：我进了牙科诊所，就觉得牙痛好多了·····	136

寂寞情绪：找个人来陪我，我害怕孤独·····	137
霍桑效应：难受别憋着，人都得学会发泄·····	139
叶克斯-多德森定律：动机太强了，往往事与愿违·····	141
心理摆效应：情绪是个善变狂，你得学会控制它·····	143
精神胜利法：生活那么难，要懂得自我安慰·····	145
詹森效应：不是比赛太难，是你太恐惧·····	147
瓦伦达效应：别想太多，该做什么就做什么·····	150
身体与情绪：为什么假装生气，最后会真生气·····	152
海格力斯效应：谁跟我过不去，我也不让他好过·····	154
眼泪法则：男人哭吧哭吧不是罪·····	157
齐加尼克效应：完不成工作，亚历山大啊·····	159
兴趣定律：想活得开心，你得有点儿兴趣爱好·····	161
倾诉效应：为什么把痛苦说出来会感到轻松·····	163
好心情定律：人逢喜事不仅精神爽，还爱学雷锋·····	165

Chapter 6 社交篇：洞察人心，做人际关系的赢家

首因效应：第一次见面，千万不要搞砸了·····	168
亲和效应：嘿，他给人的感觉真亲切·····	170
互惠法则：得了别人的好处，要记得回报·····	172
交往适度定律：我对他那么好，他为什么疏远我·····	174
刺猬效应：恰当的距离，才能产生美·····	176
犯错误效应：你这么完美，会没朋友的·····	179
相似定律：俞伯牙和钟子期为何能成为知己·····	181
邻里定律：为什么说孟母是懂心理学的·····	183
多看效应：刷脸的好处，你一定要知道·····	185



改宗效应：为何“好好先生”会被人瞧不起·····	187
晕轮效应：她那么漂亮，想必也很有智慧·····	189
刻板效应：早和你说过了，人跟人不一样·····	191
古德曼定律：不懂沉默的人，就不懂沟通·····	193
史密斯原则：没有永远的敌人，只有永远的利益·····	195
焦点效应：人人都想得到他人的关注·····	197
猎奇心理：适当满足一下别人的好奇心·····	199
传播扭曲：清醒一点，远离小道消息·····	201

Chapter 7 成功篇：积极一点，人生会变得更绚烂

吉格勒定理：你是一个有目标的人吗·····	204
帕金森定律：问问自己，时间都去哪儿了·····	207
最后通牒效应：为什么总是拖拖拉拉·····	210
自我激励：每个人都是一座宝藏·····	212
瓦拉赫效应：你找对自己的位置了吗·····	214
压力认知：没有压力，未必是一件好事·····	216
约拿情结：梦想触手可及时，人会不会害怕·····	218
跨栏定律：成功和遇到的困难是对等的·····	220
蘑菇定律：在阴暗里的角落里努力生长·····	222
拆屋效应：烫手的山芋里，往往藏着机遇·····	224
飞轮效应：最艰难的时刻，就是改变的临界点·····	226
手表定律：一件事情不能同时制定两个标准·····	228
老鹰效应：别害怕，大胆地迎接竞争·····	230
塔玛拉效应：管得住嘴，才守得住未来·····	232
高原效应：别太看重结果，多享受过程·····	233

Chapter 8 婚恋篇：爱不迷茫，拥有美好的亲密关系

择偶心理：你理想中的另一半是什么样·····	236
心理宁静期：警惕移情别恋的发生·····	238
猜疑心理：猜猜猜的折磨，谁也受不了·····	240
嫉妒心理：吃醋也要吃得恰到好处·····	242
麦穗定律：世上有没有最大最好的麦穗·····	244
依赖心理：你究竟是在爱，还是在寄生·····	246
超限效应：不作无谓的牺牲，感情无法勉强·····	248
皮格马利翁效应：一万句指责，敌不过一句赞美·····	250
自我选择效应：你是自己爱情生活的导演·····	252
布里丹毛驴效应：爱需要选择的勇气和能力·····	254
秘密效应：保留隐私，亲密也要有间·····	256

Chapter 9 调适篇：扫除阴霾，让美好的生活回归

焦虑：究竟是什么让你不快乐·····	260
抑郁：当心这只可怕的“大黑狗”·····	262
孤僻：不要把自己活成一座孤岛·····	264
虚荣：扔掉扭曲的自尊心吧·····	266
自卑：其实你很好，你自己却不知道·····	268
悲观：为什么人生处处不如意·····	270
冲动：一失足成千古恨的缘由·····	272
抱怨：世界上最没有用的语言·····	275
浮躁：为什么离成功越来越远·····	277



Chapter 1

入门篇：

告别误解，走进真实的心理学

心理学是伪科学？谁告诉你的

心理学的英文是“psychology”，源于古希腊语，意思是“灵魂之科学”。灵魂在希腊文中也有气体或呼吸的意思，因为古代人们认为生命依赖于呼吸，呼吸停止，生命就完结了。随着科学的发展，心理学的对象由灵魂改为心灵，心理学也就变成了心灵哲学。

中国人习惯性地认为，思想和感情是源自于“心”，又把调理和规则称为“理”，所以就用“心理”来总称心思、思想、感情等，而心理学则是研究心理活动及其发生、发展规律的学科。

心理学与我们的生活息息相关，但很多人却并不认可心理学。一是觉得“科学”就得有严格的实验操作和严密的逻辑推理，比如物理学、数学等。心理学摸不着、看不见，且人的心理变幻莫测，是难以控制的变量，要对它进行操作和研究，似乎有点不靠谱；二是认为出现心理问题后，经过咨询治疗很快就能痊愈，结果却失望了。鉴于此，就给心理学扣上了一个“伪科学”的帽子。

这对心理学来说是很不公平的！



心理学是一门正在走向成熟的科学。1982年，国际心理科学联合会正式成为国际科学联合会的会员，这证明了心理学的学术地位。心理学中的不少研究领域的研究方法，都跟自然学科的研究方法相似，如今，心理学的各个领域，从实验控制、统计学分析，直至结论的提出，都已经采取了严格的科学设计，制定了统一的科学标准。

世界上不存在瞬间愈病的药，任何治疗都需要时间和过程，心理咨询也是一样的。正所谓“冰冻三尺非一日之寒”，要融化三尺冰块不可能一蹴而就。

心理咨询想要收获好的效果，不仅需要咨询师具备丰富的经验技能，还需要来访者的积极配合。所以，对于心理咨询这件事，我们要有正确的理解和现实的期望，不能急于求成，更不能因为短期未见到效果，就否定心理咨询，否定整个心理学。

拜托！心理学知识不是一般常识

提到心理学研究，有些人会撇撇嘴，不以为然地说：“心理学家天天琢磨，搞出来的也不过是一些人尽皆知的常识，没什么新鲜的！”

听到这样的话，不知多少心理学家会瞬间“石化”。心理学知识确实来源于生活，但它绝对不是一般常识，它所研究的深度和广度也不是一般常识能解决和理解的。是不是有点儿不相信？没关系，这里有几个从《心理学与你》中摘录的常识性问题，你可以试着回答一下。

1. 牛奶一样多吗？

5岁的女孩瑶瑶看见妈妈在厨房干活，就走了进去。厨房的桌子上放着完全相同的两瓶牛奶。妈妈打开了其中一瓶，把里面的牛奶倒进了一个大玻璃坛子里。瑶瑶的眼睛不停地转动，看看那只仍然装满牛奶的瓶子，再看看那只玻璃坛子。这时，妈妈突然想起她在一本心理学书上读到的内容，就问：瑶瑶，是瓶子里的牛奶多，还是坛子里的牛奶多？

瑶瑶的回答可能是：

A. 瓶子里的多

B. 坛子里的多

C. 一样多

2. 做梦需要多长时间？

莎士比亚的《仲夏梦之夜》里，来桑德尔说真正的爱情是“简单”又“短暂”的，就像做梦一样。那么，梦真的是一瞬间的事情吗？你认为做一个梦大约需要多长时间？

A. 一秒钟的几分之一

B. 几秒钟

C. 一两分钟

D. 若干分钟

E. 几个小时

看完题目，想必你心里已经有答案了。现在，请对照心理学的答案，看看有无差别：

1. 瑶瑶会认为，瓶子里的牛奶比坛子里的多。一般来说，儿童到了7岁左右才会明白同一瓶牛奶无论倒在什么样的容器里，体积都是不变的。瑶瑶只有5岁，当她看见瓶子里的牛奶比坛子里的牛奶液面高很多时，就会认为瓶子里的牛奶多。

如果你问瑶瑶，一斤棉花和一斤铁相比，哪一个更重？这样的问题，5岁的瑶瑶也是容易答错的。想知道得更详细，那就去翻看发展心理学的知识吧！

2.做一个梦需要若干分钟，每个人每天夜里都会做好几次梦。看到这里，你可能会说：我没觉得自己做梦啊！或者是没觉得做了那么多梦！别急，这是因为你将梦忘记了，或只记住了醒来之前的那个梦的一些片段。研究梦的心理学家们做过实验，证明梦中所发生事情的持续时间，几乎和这种事情现实所发生的持续时间相等。

怎么样？现在，你还对心理学知识不以为然吗？