

一本美好人生的行动指南，揭示潜伏在你身边的心理学，
带你进行一次生活发现之旅，领会生活的真谛！

最新升级版

心理学与生活

实用版

你喜欢靠窗的座位？你喜欢疯狂购物？你每天必刷微博？你有拖延症？
生活要懂点心理学，不懂心理学就别谈工作与人生！不懂心理学就别谈好好生活！

隋岩（知名心理作家）◎著

京师心智（专业心理教育机构）◎组编



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



心理学与生活

实用版

隋岩（知名心理作家）◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与生活：最新升级版/ 隋岩著. —2 版.
—北京：中国法制出版社，2014. 8
(心理学世界)
ISBN 978 - 7 - 5093 - 5515 - 2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 157026 号

策划编辑：刘 峰

责任编辑：王 玥

封面设计：孙希前

心理学与生活：最新升级版

XINLIXUE YU SHENGHUO; ZUIXIN SHENGJIBAN

著者/隋岩

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710×1000 毫米 16

版次/2014 年 9 月第 2 版

印张/17.5 字数/226 千

2014 年 9 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 5515 - 2

定价：39.80 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址：<http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话：010 - 66033393

值班电话：010 - 66026508

传真：010 - 66031119

编辑部电话：010 - 66078191

邮购部电话：010 - 66033288

(如有印装质量问题，请与本社编务印务管理部联系调换。电话：010 - 66032926)

隋 岩

知名作家，国家三级心理咨询师，获得应用心理学学士学位。代表作有《心理学与你》《心理学与生活》《心理学与人生》《缺失的心理课》《小清新心理学》《美国国家安全局秘史》《美国中央情报局秘史》《美国联邦调查局秘史》等。

京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京师博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	兰祁蓉	李红军	李永康
陈志卫	李井杰	张馨月	赵金辉	周家全
崔 潇	师晨晖	孙 鹏	孟 玲	刘彩琴
李艳萍	刘卫平	潘光琳	杨 攀	王亚雄
陈庆峰	陈国栋	孙凤兰	刘 敏	鲁 芳
史文建	董 斌	隋 岩	杨珊珊	陈涛涛

第一章 身边的心理学 / 9

在忧虑中觉醒——约会前睡不着觉 / 10

保留私人空间——寻找靠窗的座位 / 12

吾日三省吾身——反思自己的所为 / 14

注意来自选择——鸡尾酒会效应 / 17

自己也会欺骗自己——错觉的引导 / 20

赤橙黄绿青蓝紫——色彩改变心情 / 23

● 拓展苑 ●

如何在信息爆炸中学习心理学 / 25

● 另眼看电影 ●

还原购物狂的真实内心——解读《天生购物狂》 / 27

时间掩埋的真情——解读《雨人》 / 31

第二章 友谊中的百般滋味 / 37

发小变亲人——岁月沉淀精华 / 38

所谓蓝颜知己——要爱情不要暧昧 / 41



主动甄选朋友——友谊也需要选择 / 44
人心如面——和不同性格的人相处 / 47
三人行，必有我师——在友情中成长 / 51
敲定你们的相处模式——倾诉 or 倾听 / 53

● 拓展苑 ●

生活经历会影响大脑发育？ / 56

● 另眼看电影 ●

人生如戏——解读《心理游戏》 / 57

彻底的善抑或彻底的恶——解读《发条橙》 / 61

第三章 个人心理成长 / 65

人格发展的镜子——主我与客我 / 66
做生活的主人——永远保持乐观 / 68
行为影响情绪——詹姆斯 - 兰格理论 / 72
规划人生——在生活中找到行程 / 74
是什么阻止你冒险——找到自己的性格缺陷 / 78
人生的终极命题——你为什么而活 / 80

● 拓展苑 ●

经典的社会心理学实验 / 83

● 另眼看电影 ●

愚人的幸福——解读《阿甘正传》 / 85

自由就是摒弃一切——解读《搏击俱乐部》 / 89

第四章 成长中的精神负重 / 93

找到自己的角色——家庭系统排列 / 94

哀伤失落的童年——缺乏安全感的孩子 / 97

耳边不停的嘶喊——被虐待的阴影 / 100

被爱溺死的独立人格——父母溺爱的悲剧 / 103

我是一个胆小鬼——背负一生的愧疚 / 105

孩子的内心需求——寻求关注的捣乱 / 109

● 拓展苑 ●

人格会影响你的健康吗？ / 112

● 另眼看电影 ●

一切都是幻觉——解读《穆赫兰道》 / 114

第五章 态度的形成和转变 / 121

积极或消极——行动前的态度评估 / 122

不道德的大脑——双重标准 / 124

偏见从何而来——认知偏差 / 127

尊重来自距离——保持个人空间 / 129

越描越黑——生活中的言语误解 / 131

学会驾驭语言——说话的魅力 / 134

善用幽默——态度转变的关键 / 137

● 拓展苑 ●

谢里夫的个体受暗示性研究 / 140



● 另眼看电影 ●

人格逆战——解读《致命ID》 / 142

窥探的眼——解读《后窗》 / 148

第六章 做一个快乐的人 / 153

你幸福吗——定义幸福 / 154

不可言说之痛——抚慰受伤的心灵 / 157

你是个拖沓的人吗——拖延症的健康成本 / 159

冲动是魔鬼——控制愤怒 / 161

被死神钳住生命的人——自杀的哲学思考 / 163

● 拓展苑 ●

精神失常能成为脱罪的理由吗？ / 166

● 另眼看电影 ●

原来一切都是假的——解读《火柴人》 / 169

生命就像一盆无根的兰花——解读《杀手莱昂》 / 173

第七章 从心认识自我与世界 / 177

人贵有自知之明——你给自己打几分 / 178

“鸭梨”变“冻梨”——从容应对压力 / 180

光阴似箭还是度日如年——感受时间的流逝 / 182

人在江湖身不由己——出世与入世 / 185

随性而行——抛弃“我应该”，抓住“我想要” / 187

● 拓展苑 ●

新宗教运动的说服方法 / 190

● 另眼看电影 ●

自由与制度的博弈——解读《飞跃疯人院》 / 193

因为相信而看到——解读《禁闭岛》 / 198

第八章 情感中的科学讲义 / 203

是淡漠还是非常淡漠——社交网络中的人际交往 / 204

审美认知——性别中性化 / 206

情感搭配——相似 or 互补 / 208

爱情三元理论——亲密、激情、承诺 / 212

爱的方程式——男女间的宽容与嫉妒 / 214

真实的谎言——忠诚与背叛 / 217

● 拓展苑 ●

少数派对群体决策的影响 / 219

● 另眼看电影 ●

当爱慢慢消逝——解读《我脑中的橡皮擦》 / 221

以爱之名的谋杀——解读《惊魂记》 / 226

第九章 习惯创造生活 / 231

条件反射实验——一条分泌唾液的狗 / 232

行为主义的经典研究——情绪化的小阿尔伯特 / 235



广告效应——生活中的条件反射 / 238

每天必刷微博——我们都有强迫症 / 241

● 拓展苑 ●

人性是先天的还是后天的？ / 244

● 另眼看电影 ●

黑暗中不灭的希望——解读《肖申克的救赎》 / 246

堕落的天才——解读《心灵捕手》 / 251

第十章 人在群体中的表现 / 257

去个性化——津巴多的“监狱实验” / 258

孤独者的自白——寻求心灵庇护 / 261

互惠互利——利他行为的根源 / 264

人生要有所寄——过度自由的恐惧 / 267

● 拓展苑 ●

从网络开始的人际关系 / 270

● 另眼看电影 ●

羔羊还在尖叫——解读《沉默的羔羊》 / 271

来自心底的呼唤——解读《午夜凶铃》 / 275

心理学是生活中最广泛的一个主题，因为人本身的存在就是依靠心理和行为支撑的。我们可以在邻里之间的争吵中，体会到各自心理状态的不同；可以在与朋友、恋人的交往中，看到不同的童年经历对人造成的影响；可以透过一部喜剧电影，研究幽默故事背后涉及的心理知识；也可以透过一场激烈的辩论，看说服者和被说服者是如何互相制衡……

生活中任何地方都有心理学的影子，心理学的诸多实践也正在改变着每个人的生活。许多人将心理学看作是一种神秘的东西，或者是一种堆砌学术概念、由各种生僻词句拼凑出来的理论结构，实际上，心理学并非如此。它就像我们每天呼吸的空气、饮用的水和摄入的能量一样，是一种深深地存在于日常生活中，同时又常常被人们忽略的事物。

其实，几乎每个人都在生活中应用着心理学，只是有些人本身并不自知。比如化妆品专柜的售货员，她会采用亲切的口吻向过路的年轻女孩子搭讪，用一两个中心词汇介绍产品，如果对方有兴趣，她则会用异常肯定的语气表明“您一定需要我们的产品”，在坚定的立场和温柔的态度中，说服犹豫不决的顾客，完成一次成功的推销。收获颇丰的售货员正沉浸在成功的喜悦中，甚至对刚刚自己完美运用的“说服技巧”浑然不知。

再比如，一位吃尽了生活苦头，从未享受过幸福的中年女人整天对别人说：“我无能啊，我活得好失败，什么都没来得及做就容颜老去了。”可能她从



来都不知道,多年来,正是这种“消极的心理暗示”导致她不去实施自己的计划,只能在抱怨和混沌的日子中等待暮年的到来。

在《心理学与生活》这本书里,还有许多故事在揭示生活中的心理学。笔者用平实的句子、普通人的故事和专业的观点来讲述心理学的道理。让读者能在贴近生活的故事中,通过他人的经历来梳理自己的人生。

或许正在为友谊困惑的你,恰好看到的就是“友谊需要选择”这一节;或许始终缺乏安全感的你,恰好在“哀伤失落的童年”中找到了原因……如果你在某一个故事中得到了生活启示,从此试着改变和恋人相处的方式,或者渐渐走出童年愧疚的阴影,哪怕只有一点点的作用,笔者也会觉得心有安慰。

除了短小的生活小故事之外,在每一章的结尾处,笔者还精心安排了“拓展苑”栏目和“另眼看电影”栏目。

“拓展苑”主要介绍心理学史上一些经典的实验研究,比如经典的社会心理学实验“道德的起源”、“阶级的起源”、“个体受暗示性研究”、“说服研究”等。“拓展苑”旨在将读者引领到专业的心理学实验场景,让读者体会一下心理学家研究心理学问题的方法和设计。如果读者对实验心理学有兴趣,它还可以作为一个桥梁,引导读者查找相关的专业书籍。

在“另眼看电影”栏目中,笔者还从心理学的角度分析电影中的情节和人物,从人格分裂、梦境、孤独症、偷窥等各个方面重新解读电影,此外还包括剧情的简单回顾和电影的相关信息。电影爱好者可以通过这个栏目换个角度理解曾经看过的影片,也可以尝试按照影评的思路,再看一遍电影,重新感受心理学的魅力。

总之,这是一本综合了普通生活、专业知识和娱乐体验的心理学读物,希望读者能够在字里行间中找到自己想要的,也能够充分地享受这份阅读的乐趣。

第一章 身边的心理学 / 9

在忧虑中觉醒——约会前睡不着觉 / 10

保留私人空间——寻找靠窗的座位 / 12

吾日三省吾身——反思自己的所为 / 14

注意来自选择——鸡尾酒会效应 / 17

自己也会欺骗自己——错觉的引导 / 20

赤橙黄绿青蓝紫——色彩改变心情 / 23

● 拓展苑 ●

如何在信息爆炸中学习心理学 / 25

● 另眼看电影 ●

还原购物狂的真实内心——解读《天生购物狂》 / 27

时间掩埋的真情——解读《雨人》 / 31

第二章 友谊中的百般滋味 / 37

发小变亲人——岁月沉淀精华 / 38

所谓蓝颜知己——要爱情不要暧昧 / 41



主动甄选朋友——友谊也需要选择 / 44

人心如面——和不同性格的人相处 / 47

三人行，必有我师——在友情中成长 / 51

敲定你们的相处模式——倾诉 or 倾听 / 53

● 拓展苑 ●

生活经历会影响大脑发育？ / 56

● 另眼看电影 ●

人生如戏——解读《心理游戏》 / 57

彻底的善抑或彻底的恶——解读《发条橙》 / 61

第三章 个人心理成长 / 65

人格发展的镜子——主我与客我 / 66

做生活的主人——永远保持乐观 / 68

行为影响情绪——詹姆斯 - 兰格理论 / 72

规划人生——在生活中找到行程 / 74

是什么阻止你冒险——找到自己的性格缺陷 / 78

人生的终极命题——你为什么而活 / 80

● 拓展苑 ●

经典的社会心理学实验 / 83

● 另眼看电影 ●

愚人的幸福——解读《阿甘正传》 / 85

自由就是摒弃一切——解读《搏击俱乐部》 / 89

第四章 成长中的精神负重 / 93

找到自己的角色——家庭系统排列 / 94

哀伤失落的童年——缺乏安全感的孩子 / 97

耳边不停的嘶喊——被虐待的阴影 / 100

被爱溺死的独立人格——父母溺爱的悲剧 / 103

我是一个胆小鬼——背负一生的愧疚 / 105

孩子的内心需求——寻求关注的捣乱 / 109

◎ 拓展苑 ◎

人格会影响你的健康吗? / 112

◎ 另眼看电影 ◎

一切都是幻觉——解读《穆赫兰道》 / 114

第五章 态度的形成和转变 / 121

积极或消极——行动前的态度评估 / 122

不道德的大脑——双重标准 / 124

偏见从何而来——认知偏差 / 127

尊重来自距离——保持个人空间 / 129

越描越黑——生活中的言语误解 / 131

学会驾驭语言——说话的魅力 / 134

善用幽默——态度转变的关键 / 137

◎ 拓展苑 ◎

谢里夫的个体受暗示性研究 / 140



● 另眼看电影 ●

人格逆战——解读《致命 ID》 / 142

窥探的眼——解读《后窗》 / 148

第六章 做一个快乐的人 / 153

你幸福吗——定义幸福 / 154

不可言说之痛——抚慰受伤的心灵 / 157

你是个拖沓的人吗——拖延症的健康成本 / 159

冲动是魔鬼——控制愤怒 / 161

被死神钳住生命的人——自杀的哲学思考 / 163

● 拓展苑 ●

精神失常能成为脱罪的理由吗？ / 166

● 另眼看电影 ●

原来一切都是假的——解读《火柴人》 / 169

生命就像一盆无根的兰花——解读《杀手莱昂》 / 173

第七章 从心认识自我与世界 / 177

人贵有自知之明——你给自己打几分 / 178

“鸭梨”变“冻梨”——从容应对压力 / 180

光阴似箭还是度日如年——感受时间的流逝 / 182

人在江湖身不由己——出世与入世 / 185

随性而行——抛弃“我应该”，抓住“我想要” / 187

● 拓展苑 ●

新宗教运动的说服方法 / 190

● 另眼看电影 ●

自由与制度的博弈——解读《飞跃疯人院》 / 193

因为相信而看到——解读《禁闭岛》 / 198

第八章 情感中的科学讲义 / 203

是淡漠还是非常淡漠——社交网络中的人际交往 / 204

审美认知——性别中性化 / 206

情感搭配——相似 or 互补 / 208

爱情三元理论——亲密、激情、承诺 / 212

爱的方程式——男女间的宽容与嫉妒 / 214

真实的谎言——忠诚与背叛 / 217

● 拓展苑 ●

少数派对群体决策的影响 / 219

● 另眼看电影 ●

当爱慢慢消逝——解读《我脑中的橡皮擦》 / 221

以爱之名的谋杀——解读《惊魂记》 / 226

第九章 习惯创造生活 / 231

条件反射实验——一条分泌唾液的狗 / 232

行为主义的经典研究——情绪化的小阿尔伯特 / 235