

中国第一学府的思维盛宴

足不出户上北大

· 受益一生的 ·

北大 心理课

让北大精英们受益一生的心理智慧课！
北大精英修炼幸福与成功的心理密码！

数百个北大的心理学故事，
数十堂饶有趣味的心理学课程，
读懂此书，
你也可以和世界上最幸福的人一样享受生活！

徐兵智 谢寒梅◎主编



中华工商联合出版社

受益一生的

北大心理课

徐兵智 谢寒梅◎主编



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

受益一生的北大心理课 / 徐兵智, 谢寒梅主编. —北京: 中华工商联合出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5158-0875-8

I. ①受… II. ①徐… ②谢… 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 047094 号

受益一生的北大心理课

主 编: 徐兵智 谢寒梅

责任编辑: 吕 莺 李伟伟

装帧设计: 吴小敏

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

版 次: 2014 年 7 月第 1 版

印 次: 2014 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 710mm×1000 mm 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 16

书 号: ISBN 978-7-5158-0875-8

定 价: 35.00 元



服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

序

北大,在风风雨雨中走过了近百年的沧桑岁月,见证了中国绵延不断的悠久历史。

北大,由新文化运动温养又反哺中国文化,至今依然坚定地屹立在文化阵地的前沿。

北大,可以说是传统文化与沧桑历史的完美结合。日积月累的文化底蕴逐渐塑造了特有的人文魅力。

当同龄人乘着时代的列车前进时,许多北大人已一跃成为时代的领航者,他们的成功在一定程度上源于北大精神!

在全国,多少莘莘学子寒窗苦读只为有朝一日能徜徉于“一塔湖图”之间,聆听学界大师的教诲,但仅有少数佼佼者能有幸踏足未名湖畔。

俗话说:“站在前人的肩膀上,我们可以看得更高、更远。”

为了帮助那些在生活中不甘心平庸,渴望成功,对理想有所追求的人也一样能聆听到它们的精彩课程,能走入它们的历史和文化,能从中学到百年名校的成功智慧,我们特此策划编写了这套北大丛书。



北京大学是中国最早传播心理学的学府,早在1900年就开设心理学课程。北京大学心理学系按综合大学规格进行全面的学科建制,从事多方面的心理学研究,提供高质量的综合性高等教育,涵盖心理学各主要方向,是中国最著名的心理院系。



北京大学的心理学有着悠久的历史。1917年,北京大学创建了中国第一个心理学实验室,这是中国现代科学心理学的开端。

北大心理学实验室是在著名教育家、北京大学校长蔡元培先生倡导下建立的,他曾在德国莱比锡大学修习科学心理学之父冯特教授的心理课程,为将科学心理学引入中国做出了重要贡献。自此,北京大学为我国培养了一批优秀人才。

1952年全国院校调整时,清华大学、燕京大学、复旦大学的心理学师资并入北京大学,合成为哲学系心理学专业,云集了国内一大批著名心理学家,成为国内最具实力的心理学研究、教学机构。20世纪初的三十年,心理学界的先贤们为改革中国、重塑民族思想性格而大力倡导、扶植心理学,开创了现代中国心理学的新纪元。



你是否经常有疑问,什么是心理学?心理学的主要研究方向和内容有哪些?

心理学与生活有哪些密切关系?

心理学都有哪些前沿研究?

其实,心理学一点不复杂,北大心理学讲师说:“心理学就像大家所认为的那样,是跟人类的生活密切相关的。我们常说有人的地方就有心理学,因为你只要在这个社会中生存就需要与其他人交流,就需要跟周围的环境交互。所有的行为背后都有原因,而现代的科学心理学的研究能够帮助我们尽可能地去找到隐藏在这些行为背后的真正的原因,让人类更加了解自己。”

比如说,为什么有些人会让你很愿意去亲近他,去跟他发展更深层的关系,而另外有些人却一见面就让你特别讨厌?



很多时候,你其实很难解释清楚自己为什么会有这样的想法。

而北大心理学则可以帮助你找到产生这些感觉和想法的原因,同时还会告诉你在特定情况下,如果你做出某些行为会产生什么样的结果,这些结果会对你有什么影响,反过来也可以帮助你调整自己的行为。

再比如说,为什么你有丰富的工作经验,但工作业绩一直平平;你具有吃苦和打拼的精神,但每每都以失败告终;你觉得满腹才华,却平庸地度过自己的每一天?

北大心理学专家指出:“如果我们的大脑相信某些事情是真的,那么它就会调整我们的行为,让其向着他所认为的方向去发展。”心理学可以告诉你如何发挥自己的优势,如何相信自己、肯定自己,从而向着成功的方向迈进。

北大心理学教授说:“心理学的研究,非常非常地广泛,它不一定是大众通常所认为的,我心理有问题了,我去看心理医生。”有很多生活中非常常见的问题,比如说我为什么很难跟他人相处,或者为什么我不能很好地控制自己的情绪。比如说易怒,很容易伤心等等。”



本书例举了日常生活中常见的各种心理状况和问题,结合理论和方法给予我们启迪,让我们犹如置身于北大学堂内,与北大学生共享心理学的盛宴。

本书最大的特色就是富有趣味性、实用性强。通过大量的案例和故事,以简洁、精辟的语言,对心理学的知识和规律进行了简明扼要的阐述,让读者在轻松活泼的阅读中了解心理学,并逐渐学会将心理学的知识运用于生活。

可以说成功离不开心理学,并与心理因素密切相关。大多数人失败并



非由于才智平庸,也不是因为时运不济,而是由于在事业长跑中没有保持一种健康的心态,使得自己最终无法触摸到成功的终点线。与其说他们是在与别人的竞争中失利,不如说他们输给了自己不成熟的处世心态。论处世心态,不外乎一是做人,二是办事。这两者相辅相成,却又灵活多变。

跟着北大人上心理课,使自己具备优秀的心理素质和良好的人格,不偏激,不忧虑,每天抱着一种积极向上的心态和观念。无论是初入社会的年轻人还是在社会中摸爬滚打了几年的人,都能通过阅读本书得到社交的智慧,并巧妙运用到人际沟通、高端谈判、公关危机、品牌营销、企业管理、情感对话等日常生活的方方面面。



目录 Contents



第一课 知心——活学活用神奇的心理学定律 1

1. 因果定律——一分耕耘, 一分收获 2
2. 奥卡姆剃刀定律——复杂事情都能简单化 4
3. 特里法则——承认错误不是丢人的事情 6
4. 250定律——认真对待身边的每一个人 8
5. 霍桑效应——适当发泄对身心有益 10
6. 巴纳姆效应——最难的是认识你自己 12
7. 松毛虫效应——拒绝盲目跟风 15
8. 不值得定律——不值得做的事情千万别做 16
9. 马蝇效应——给自己找一个竞争对手 18
10. 期待效应——清晰的期望胜过一切暗示 20



第二课 心商——保持心理健康,化解不良情绪 23

- 1.减少不必要的猜疑 24
- 2.化解嫉妒于无形 26
- 3.做一个适度的“妥协主义者” 29
- 4.学会原谅自己 31
- 5.战胜自卑心理 33
- 6.不可忽略亲和力 34
- 7.抱怨别人不如反省自己 37
- 8.说服自己可以不焦虑 39
- 9.勇敢正视内心的不安全感 41

第三课 沟通——1句话说动人心 44

- 1.让对方说话,非常重要 45
- 2.有时绕个“圈子”说话,就能少碰“钉子” 48
- 3.适当地运用恭维的手段 49
- 4.多在第三者面前去说别人好话 52
- 5.倾听对方说话的6个规则 54
- 6.话题卡住了不用怕,但严禁继续纠缠 57
- 7.用“我们”化敌为友 59
- 8.有意见“要说”,更要学会“巧妙地说” 61
- 9.说对一句话,你会得到更多 63



第四课 交际——洞悉人性,掌握交往的主动权 66

- 1.施恩是回报率最高的长线投资 67
- 2.若想实现大目标,不妨先提小要求 69
- 3.“禁果”效应 71
- 4.追随者越强大,越容易对他人施加影响 72
- 5.首先要成为自己的跟随者 74
- 6.以高姿态亮相是掌控局面的关键点 76
- 7.“请将”不如“激将” 79
- 8.话不用多,但每一句都要有分量 82
- 9.在自信的前提下,可以故意“示弱” 85
- 10.彬彬有礼的风度赐给你最佳的人缘 87

第五课 气场——顶尖人物的成功秘诀 89

- 1.根据需要来强化自己的某一种特点 90
- 2.随时在生活中寻找自己的身价筹码 92
- 3.悦耳动听,给你的声音加点“料” 95
- 4.微笑是最好的礼物 97
- 5.正确地使用寒暄语,是你最好的选择 99
- 6.握手时要“该出手时才出手” 104
- 7.鼓掌事小,事关者大 106



第六课 求同——让别人喜欢你的心理策略 109

- 1.以自然毫无做作的行动取得对方的信赖 110
- 2.谨防好心办坏事 112
- 3.适当吃点小亏,你将是最终的受益者 115
- 4.有荣耀不独享,有功劳不独吞 117
- 5.有钱大家一起赚,合作双赢是长久之道 119
- 6.巧妙面对各种“是非人” 121
- 7.不做“夹心人”,化解“左右为难”的局面 125
- 8.“忍”可以促使一个人的身心成熟 128
- 9.避其短处,用他长处 130
- 10.装作糊涂,巧妙脱困 131

第七课 存异——放宽心胸,学会圆通 135

- 1.没有百分之百适合你的工作 136
- 2.别用你的优势去对比别人的劣势 139
- 3.先考虑自己是否让人喜欢 141
- 4.交浅言深是不成熟的典型表现形式 143
- 5.能适应会变通,“左右逢源”善做人 145
- 6.对冷落你的人也要报之以笑脸 147
- 7.改变看问题的角度 150



8.宽容和分享是最好的福报	153
9.能够得到智者的批评是一件幸事	156

第八课 护心——保护自己的社交技巧 159

1.说“欢迎提意见”的人未必真的愿意听意见	160
2.职场化险为夷的十个黄金句型	161
3.用心听出弦外之音	164
4.老板一般不会说“我错了”	167
5.不小心得罪了上司怎么办?	168
6.学点“缓兵之计”,引开难堪的话题	171
7.几个该聪明闭嘴的场合	174
8.有备用方案就不会措手不及	178

第九课 养心——心态稳定,才能进退自如 180

1.保持一颗热忱之心	181
2.困难如弹簧,你软它就强	185
3.学会适时“自嘲”	188
4.时刻注意自我控制	191
5.合理地调控自己的情绪	195
6.压力如水,可载舟也可覆舟	197

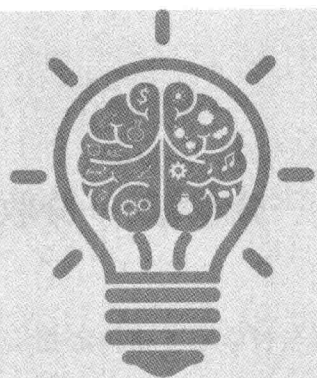


7.用忙碌赶走忧虑	201
8.保持积极乐观的心态	204
9.摆脱依赖,自己做主	207
10.珍惜现在拥有的一切	212

第十课 心想事成的秘诀——相信自己,肯定自己 ... 215

1.相信梦想,才会实现梦想	216
2.抓住展现自己才华的最佳时机	218
3.抬起头来,接纳你自己	221
4.培养迅速下定决心的习惯	224
5.脚踏实地,切莫好高骛远	226
6.时刻充满必胜的信念	228
7.一定要做个靠谱的人	231
8.冒险者更容易把握成功	233
9.唯有恒心才能征服一切	237
10.充分挖掘你的潜能	239





第一课

知心

——活学活用神奇的心理学定律



1. 因果定律——一分耕耘，一分收获

“因果定律”是由著名哲学家苏格拉底提出的，又称为“因果法则”，指无论哪一方面的成功或失败都不是偶然的，而是有着一定的因果关系，即每件事情的发生都有某个理由，每个结果都有特定的原因。

这个法则非常深奥且具极大影响力，以致世人将其称为人类命运的“铁律”，其实用通俗话说，即种瓜得瓜，种豆得豆，种下什么样的因，就得到什么样的果。

有的人一生获得无数次成功，有的人连一次成功的滋味都没品尝过。你是否想过为什么人与人之间会出现这种截然不同的结果？失败的人抱怨自己的运气差，甚至将其归结于客观条件或外在因素；成功人士在总结经验时，经常要提到自己的聪明才智和好运气，但同时也强调了重要的一点——“一份耕耘，一分收获。”

有人曾问李嘉诚的成功秘诀。李嘉诚讲了下面这则故事：

在一次演讲会上，有人问69岁的日本“推销之神”原一平其推销的秘诀是什么，他当场脱掉鞋袜，将提问者请上讲台，说：“请你摸摸我的脚板。”

提问者摸了摸，十分惊讶地说：“您脚底的老茧好厚呀！”

原一平说：“因为我走的路比别人多，跑得比别人勤。”

李嘉诚讲完故事后，微笑着说：“我没有资格让你来摸我的脚板，但可以告诉你，我脚底的老茧也很厚。”



李嘉诚讲的这个故事,给我们这样的启示:人生中任何一种成功都不是唾手可得的,这是生命运行的必然结果。只有辛勤耕耘、矢志不移的人才能得到应有的尊重、地位、名利和成功。

知道这个道理后,相信那些失败的人在抱怨自己运气差的同时,一定也会总结一下自己曾经的付出是不是能给自己更多的收获。

任何一种结果的出现都不是偶然的,如果你像那些成功人士一样,曾做了大量卓有成效的工作,那么你必定会得到和成功人士同样的结果,当你环顾生活中的各个方面,你会发现健康、收入、业绩、事业、家庭、人际关系……你目光所能及的一切都是过去耕耘的因所带来的果。

世上的任何事情都遵循着这样的道理。只要你肯花时间、肯牺牲、肯研究、肯付出,自然会声誉满丰。例如,如果想拥有很多的财富,你必须时刻想着赚钱,时刻研究如何赚钱,时刻尽全力为此付出,这样你的钱包才会鼓起来。如果你想拥有智慧,你就必须播下追求知识、学会知识、追求真理、运用真理的种子,这样你的脑中才会充满智慧。

爱默生说:“因与果,手段与目的,种子与果实,是不可分割的,因为果早就酝酿在因中,目的存在于手段之前,果实则包含在种子中,大自然法则是:从事工作,你将拥有权力,但不工作的人,将没有权力。”

所以,你要得到某样东西,一定要付出更多的努力,把与该事情相关的每一件事情都做好,这样你才能从该事情中得到丰厚的回报,付出越多才能收获越多。



2. 奥卡姆剃刀定律——复杂事情都能简单化

奥卡姆剃刀是由14世纪英格兰圣方济各会修士威廉提出来的一个原理。他出生在英格兰萨里郡的奥卡姆镇。威廉曾在巴黎大学和牛津大学学习,知识渊博,能言善辩,被人称为“驳不倒的博士”。

威廉曾写下了大量的著作,但都影响不大。但他却提出了这样一个原理:如无必要,勿增实体。其含义是:只承认一个个确实存在的东西,凡干扰这一具体存在的空洞的普遍性概念都是无用的累赘和废话,应当一律取消。这一似乎偏激独断的思维方式,后来被人们称为“奥卡姆剃刀”。

奥卡姆剃刀的出发点就是:大自然不做任何多余的事。如果你有两个原理,它们都能解释观测到的事实,那么你应该使用简单的那个,直到发现更多的证据。对于现象最简单的解释往往比复杂的解释更正确。如果你有两个类似的解决方案,选择最简单的、需要最少假设的解释最有可能是正确的。

北大心理学家用简单的一句话总结这个定律:就是把烦琐累赘一刀砍掉,让事情保持简单!无论科学家还是普通人,谁能有勇气拿起它,谁就是离成功最近的人。

这把“剃刀”出鞘以后,一个又一个科学家,如哥白尼、牛顿、爱因斯坦等,都在“削”去理论或客观事实上的累赘之后,“剃”出了精练得无法再精练的科学结论。每一个人都解决过最复杂的问题,但都是首先使用奥卡姆剃刀将复杂的对象剃成最简单的对象,然后再着手解决问题。

