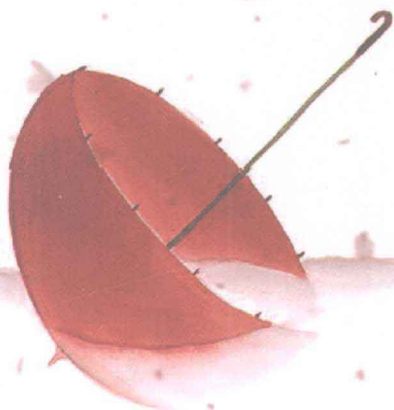




MINGBAIDIAN
XINLI
XUE

明白点 心理学

你因为没有人缘而苦恼吗？

你总是曲解别人的想法吗？你也想八面玲珑、左右逢源吧？

**你至少不希望成为生活当中那个最后
才明白的“傻瓜”吧？**

好吧，来学点简单心理学吧！

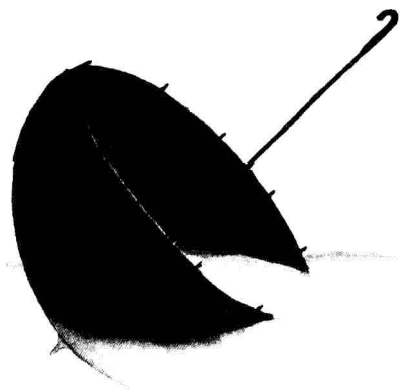
朱惟堂◎编著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

明白点 心理学



朱惟堂◎编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

生活就是与人打交道,明白点简单心理学,可以让我们更加游刃有余地应对各种陌生人、各类突发事件。如果你愿意花一些时间来看看书里的故事和内容,你会发现这些正是你所需要的。当你试着通过书中的方法去了解别人、去解决难题时,就会发现"天赋"其实是人人都有的。

本书是一本非常适合普通读者进行心理自助的读物。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

明白点心理学/朱惟堂编著. —北京:电子工业出版社,2011. 6

ISBN 978-7-121-13585-9

I. ①明… II. ①朱… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 090680 号

责任编辑:李红玉

文字编辑:徐 磊

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

装 订:

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编:100036

北京市海淀区翠微东里甲 2 号 邮编:100036

开 本: 720×980 1/16 印张:13.75 字数: 189 千字

印 次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系。联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。



明白点心理学

MINGBAIDIAN
XINLIXUE

生活就是与人打交道，明白点简单心理学，让我们更加游刃有余地应对各种陌生人、各类突发事件。你会发现，原来自己的IQ和EQ也能够这么高、原来“对手”的行为战术并不太高明、原来难缠的上司也很容易相处、原来亲朋只是需要一个拥抱……

其实，并不是他们的肢体与言语变化了，而是遵循着心理学的规律，你比别人更早一步接近他们的心灵。当你试着通过本书的方法去了解别人、去解决难题时，就会发现“天赋”其实是人人都有的。

前言

你心房的某个角落，永远锁着一个房间，那或许是一扇连你自己也打不开的门。你真的不想了解所谓的真相吗？恐怕只是因为你没有找到那把钥匙。而心理学，就是这样一把你一直在寻找的钥匙。拿着这把神秘的钥匙，或许你还可以走进亲人、朋友或那些你所关心的人的秘密房间中去。

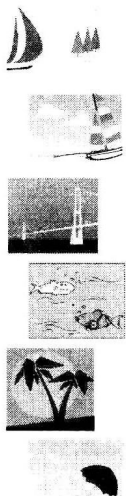
这真是一把奇妙的钥匙，它让你了解原来“梦想成真”的奥妙在于梦想的力量过于强大；让你知道原来面目狰狞的人之所以凶狠，有时只是为了掩饰他们内心的软弱；让你明白原来你不能控制好情绪，只会让事态的结局越来越糟糕；让你清楚有些人正用属于他们自己的方式，爱护关心着你；让你发现看上去高不可攀的人，原来并不难打交道；让你了解你与你爱的人之间，有很多值得珍惜的小细节……

其实，心理学并不是我们想象中的那么深奥，而你也总是情不自禁地朝着那些客观规律的方向走，与其这样，何不让自己活得更清醒些，让自己对生活更有把握一些。心理学是可以给予你很多力量与帮助的，本书就是这样一种非常适合普通读者进行心理自助的读物，如果你愿意花一些时间来看看书里的故事和内容，你会发现这些正是你所需要的。

好奇心，谁没有呢？如果握有这样一把钥匙，你愿意怎样去运用呢？肯定不能是为了伤害别人或自残。事实上，心理学最终的目的，并不单是为了满足窥探欲，而是为了让你了解自己并爱护自己，同样试着像爱自己一样，去爱你生活周边的亲密友人。

目 录

第一章 天生成功者：强者的心理基因	1
一、自我预言——成功源于你的预期	2
二、自我意象——想象助推的奇幻旅途	5
三、心理能量——神秘的心理机制	8
四、强者更强——强者的社会习得理论	12
五、弱者更弱——心理积弱的因与果	15
六、角色扮演——想成功，先演练	18
七、近朱者赤——社会助长理论	21
八、自我妨碍——谁会拒绝走向成功呢	25
九、心理懈怠——在懈怠的惯性中走向覆灭	28
十、信念固执——为自己的愚蠢狂欢吧	32
第二章 天下事从来难：情绪和压力的假象	35
一、情绪的诱因——穿越情绪和压力之门	36
二、意识的幻影——洞穿情绪的迷雾	39
三、心理摆效应——游走于情绪的两极	43
四、归因偏差——为什么受伤的总是你	46
五、情绪 ABC——质疑并检讨你的信念	49
六、逆境情商——为什么成功者的神经都强大	53
七、情绪体验——当我们开始向内心臣服	56
八、压力转移——为哪怕一点胜利狂欢吧	59
九、沉没成本效应——不可挽回，就不必纠缠	63
第三章 为工作干杯：完美职业之道	67
一、反馈分析法——你为什么是你现在的样子	68



二、理想自我——你希望成为什么样子	71
三、现实自我——让我们都活在当下	74
四、自尊之道——自尊是什么？从何而来	78
五、依赖心理——多少人走进职业的死胡同	81
六、工作动机——最真切地所想，即为所得	84
七、情绪智力——年少轻狂不是荣耀，而是幼稚	88
八、心理承受力——越挫越勇者的豪情人生	91
九、反馈原理——没有反馈，就无所谓交流	94
十、习得性成功——向周围的每个人请教吧	97
第四章 我为朋友狂：社会交际密码	101
一、首因效应——成仁绝义第一关	102
二、真诚效应——给那些虚伪者的忠告	105
三、互惠法则——最古老但最有用的社交密码	108
四、德西效应——物质交往的潜规则	112
五、近因效应——重视当下，以免伤及他人	115
六、手表效应——墙头草的悲情生活	118
七、平衡理论——这是一场跷跷板游戏	121
第五章 掌声响起来：沟通说服的心理途径	125
一、中心途径——专业之内，先关注论据	126
二、外围途径——外行人士，要通俗易懂	129
三、睡眠者效应——力量存在于时间的长河中	133
四、登门槛效应——从点滴开始的改变	136
五、吸引力偏好——人们关注自己关注的事物	139
六、理智对情感——情感对情感，理智对理智	143
七、双面说服——把相反的意见考虑进来	146
第六章 助人者天助：利己与利他的博弈	151
一、亲社会行为——给予的，总会有回报	152
二、自我价值感——我们因施予而更满足	155

三、内部回报——自私者日日夜夜的煎熬·····	159
四、有他人在场——你认为无须自己施予帮助吗·····	162
五、旁观者效应——责任分散导致的利他消失·····	165
六、互惠预期——寻求帮助，乃在于提供互惠之道·····	169
第七章 没有冲突的世界：化解矛盾的学问·····	173
一、囚徒困境——社会化竞争的难题·····	174
二、海格力斯效应——善待你的竞争对手·····	177
三、心理定势效应——都是偏见惹的祸·····	181
四、淬火效应——适度冷却是一种超脱的智慧·····	184
五、让步策略——你必须为对方留出和解的空间·····	187
六、超限效应——万事万物都存在着尺量均衡法则·····	190
第八章 无言的默契：亲密关系中的心理·····	195
一、亲密爱情——理解和体贴的别名·····	196
二、爱情三角理论——激情、亲密，还有承诺·····	199
三、依恋心理——爱不仅是体验，也是归属·····	202
四、性沟通——激情的分享是沟通之道·····	206

第一章

天生成功者：强者的心理基因



一、自我预言——成功源于你的预期



最后一片叶子

患了肺炎的 Johncy 姑娘，成为一个生命垂危的病人，每天她看到最多的风景，就是病房窗外的那棵大树，那棵绿叶茂盛的大树的树叶在强劲的秋风里，一片又一片地飘落，就像自己的身体一天不如一天。感到悲伤绝望的 Johncy 觉得，那就像她自己无法挽留的生命，于是她说：“当树叶全部掉光时，我也就要死了。”

终于，那棵大树上只剩下了一片叶子，Johncy 每天都看着那片叶子，但是不管是狂风还是暴雨，那片叶子却从来不曾掉落。Johncy 与病魔抗争的斗志也越来越高，她心里总是想，那片叶子还在呢。谁知道，整个冬天过去了，那片叶子也没有掉落，反而在春天里，大树又换了一身绿衣，而 Johncy 却奇迹般地康复起来。

后来，Johncy 才知道，那树上的最后一片叶子，其实是同病房的老画家 Behrman 先生在逝世前为她画上去的。谁能想象患病的 Behrman 先生，是怎样顽强地在树身后的墙上为 Johncy 画上了那最后一片叶子。

潜意识里，你正为你的预期而努力

是不是特别想成为那样的人，即预感什么事将要发生在自己身上，结果真的实现了。难道这就是人们所说的自我预言的实现？或许你会觉得这是件非常奇妙的事情，然而所谓自我预言的实现（Self-fulfilling Prophecies），在心理学上是指，如果一个人预测或期盼未来的行为或事件将要发生时，这些预测或期盼对行为互动改变很大，因此会增大

这一行为或事件发生的可能性，甚至产生预期的结果。

这种“自我预言的实现，在心理学上称为“罗森塔尔效应”或“期望者效应”，也就是说你期望你所预测的方向，于是真的为之付出了努力，而这个过程却被你忽略了，令你惊讶的则是结果实现了。在故事中，Behrman 先生所画的那一片常春藤叶子，不只是一片叶子，它是人们对希望不懈追求的象征，也映射出了 Behrman 先生善良的心灵，也是 Johncy 实现自我预言的一种参照，这最终给予了她战胜病魔的勇气。当然，自我预言的实现并不是完全朝着好的方向去的，如果你预期的是失败，就可能真的失败，相反你预测的是成功，结果可能真的成功了。这些听上去很玄妙的事情，其实一直发生在你的生活当中。

其实这种自我预言的实现，往往发生在一些大事件或者令人难忘的事件当中，才会被人们赋予神秘的色彩，就像著名歌星迈克尔·杰克逊在他的不少作品里“预言”了他自己的方向，结果真的一一被实现了，不少粉丝都觉得非常不可思议一样。然而，自我预言的实现，其实在我们的生活当中，非常普遍地存在着。

还记得小时候，你觉得数学真的很难学，每次考试之前都觉得自己会考试不及格，结果真的考出了非常令人沮丧的成绩。相反，你觉得英语方面自己还是有一点天赋的，而且老师对你的表扬也很多，你都预感自己要考个九十多分了，结果这样的预言都得到了实现。这就是为什么老师所做的主要工作，都是鼓励我们的自信心，心理学家们更是提倡一种“没有失败者的学校”的概念。在他们看来，鼓励不仅能够提升学生的学习动力，而且能够让孩子们更具有自信心，结果是这些孩子的综合素质会比长期处于责罚环境中的学生高不少。

感情上也是如此。你的一位女性朋友结婚后非常没有安全感，总是对你说，她做梦梦见自己的老公找了“小三”。你觉得她是太在乎自己的爱人，而且在情感方面也太神经质了。结果有一天，你的朋友告诉你，她抓到了老公出轨的证据。你或许会在心里说，原

来男人真的不可相信啊！而且她的老公明明不是那种人啊！其实，他或许原来真的没有出轨的想法，只是他的妻子总在念叨和暗示这些事情的发生，反而增加了他外遇的几率。

又或者，在工作当中，你要去出席一个重要的业界交流会议，你预感自己在会上将要出个小纰漏，坦白地说你也真的有些紧张，结果你上台发言之后下来，觉得一切还好，就是别人看你的眼神有些怪怪的，自我打量后才发现，原来衬衫的纽扣扣错了一个。

再如，你的老板总是怀疑员工工作不努力、不积极，甚至会觉得自己的得力干将会在关键的时候，做出损害公司利益的事情来。结果员工真的大多是催一催才动一动，而且真的有一次，公司由于他亲信的红人的出卖，损失非常严重。

自我实现预言理论是朝着两个方向去的，能够形成一个良性循环的圈，也能够形成一个恶性循环的圈，而且往往正是朝着你“预感”的方向前进的。那么换句话说，你应尽可能地预感好的结局，因为预期会影响到你注意的焦点。就像那个被人们举例举到烂的例子，同样一批人看到杯子里的半杯水，乐观的人会说我还有半杯水呢，悲观的人却说我只有半杯水了，然后他们采取的行动都是不一样的。

如果你期待好的结果，在预期的那幕结果真实发生之前，人们用心理控制或影响着行为，你能发现的都是对结果有帮助的有利条件，尽管人们不能够掌控别人，或者去改变外在环境，但是却可以掌控自己。所谓自我预言的实现，其实是通过不断的自我暗示后，自己已经在做一些朝这个方向发展的努力了，这个预期的结局也影响着自己的判断力。

自助守则

1. 相信自己可以行。

如果你相信你能，那么你可能可以；如果你相信你不能，那么

你一定不行。所以，告诉我，你对自己的预期又是怎样的呢？

2. 多挑些别人的优点。

不管他是个多么令你讨厌的家伙，在他的身上都存在着优点，或许只是因为你缺少发现的眼睛，才会令你存有偏见。

3. 期待更好的结果。

一切过程都是为了到达目的地，朝着你预期最好的方向去走，即便将来没有到达梦想的地方，过程本身也都是精彩的收获。

二、自我意象——想象助推的奇幻旅途

不想飞的老鹰

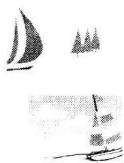
有一只小鹰被猎户捕到了，猎户把它与自家的鸡鸭鹅一起喂养着，没有伙伴的鹰常常会被别人嘲笑，就连它自己也越来越不喜欢自己，觉得自己一无是处。

直到有一天，一个研究自然的学者路过猎户家，看到了禽舍里的那只鹰，他很生气地对猎户说：“你怎么能把鹰和鸡鸭放在一起养呢？”猎户却说：“它根本不会飞，它不是只鹰。”学者却坚信它依然是鸟中之王，可以飞得很高。但经过了多次试验，却发现这只鹰根本就不想飞了。

不甘心的学者，将这只鹰带到了山峰上，然后将它从高空往下扔，结果鹰身体里的血液沸腾，不熟练地扑打着翅膀，开始翱翔在蓝天，再也没有回去过。

未来，你把自己定义成了谁

自我意象，那是为自己在心底描绘的一幅自画像，就是有一种



强烈的“我属于哪种人”的自我观念，它建立在我们对自身的认知和评价基础上。一般来说，每个人的自我观念的形成，都是建立在自己过去成功或者失败的基础上的。“我属于哪种人”当中的自我描绘，有的是来自别人对自己的评价，更多的是来自自己与他们的比较，而且往往童年经历中的自我判断对自我意象有着很深的影响力。

人们习惯通过这些影响“自我意象”的数据，来拼合成一幅“自我肖像”，而且一旦出现某种与自身有关的思想或信念进入这幅“自我肖像”，它就会变成“真实的”。就像是一个“英雄”，在别人眼里，特别是在他自己心底都扎根了这样的信念，当他的朋友面临危险的时候，当然会想起他来，他自己也会因为将自己摆在那个位置，而相应地去采取措施，付出努力。这样的事例越来越多之后，人们很少去怀疑其形象的可靠性，他自己更是只会根据这个“英雄”定位去行动，就像“英雄”的形象的确是真实的一样。

心理学家马尔慈说过，人的潜意识就是一部“服务机制”——像是一个有目标的计算机系统，而在这台计算机系统当中，人的自我意象，就如同计算机的程序，对这一机制的运作有着直接的影响力。举例来说，如果你的自我意象是一个消极的人，你就会通过这个系统，在显示屏上看到一个“垂头丧气，不能担当”的自我形象。就像孩子们小时候听到大人“没有上进心，长大了不会有出息”之类的批评与指责，就会特别沮丧且自卑，结果真是做什么事都会出错，久而久之连尝试去做的勇气都没有了。

你未必需要将自己的自我意象定位成多么杰出的人物，但至少应该在自我意象画面上描绘一个自信心强、充满斗志、敢于承受挫折与压力的自我，特别是在得到别人的肯定和鼓励的时候，更是能够感受到喜悦、自尊、快慰、卓越，则你在现实生活当中就会越来越顺利与成功。

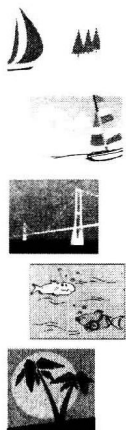
人的所有行为、感情、举止，甚至才能，始终与自我意象一

致。每个人把自己想象成什么人，就会按那种人的方式行事；而且，即使他做了一切有意识的努力，即使他有意志力，也很难扭转这种行为。譬如，你认为自己“肥胖”很难瘦下来，就算你有段时间真的减肥成功了，也很难控制体重，又会反弹回去，这里面就有你的“自我意象”在作祟，你很难改变的不是你的体重，而是对自己的定位。

自我意象是可以重塑的，其实就是我们经常说到的“人格”与“自我”。美国人本主义心理学家罗杰斯对“自我”做出过这样的定义：自我就是过去一切体验的总和。正因为如此，自我意象的确立对我们每个人来说，是非常重要的，其正或负倾向有着牵引我们的生命走向成功或者失败的向心力。自我意象的形成具有非常鲜明的特色，人们往往可以通过重塑自我意象来更好地展示自己的风采。

乡音、个性、生活习惯，似乎很多人都难以改变这些，因为很多人想到改变的时候，都是集中在所谓自我的行为模式上，而不是意识结构上。这也是为什么许多人即便进行心理咨询或指导，也很难改变他们的性格缺陷，因为他们没有从自我认识上进行改变。其实，只要改变一个人的自我意象，不管是企业家、商人或是学生、教师，其工作绩效都会发生奇迹般的变化。

国外一些医疗机构进行过这样的实验，通过手术改变了一些人的外部形象，同时这也像是一支魔术棒，神奇地点亮了一些人全新的生活。容貌的细微变化，竟然能够让一些生性内向、不喜欢交际的人，变得乐于与别人沟通；而有些原本看上去很笨的小女孩也变得机灵可爱不少……这些都是因为，外貌的改变，影响了人们对自我内心深处的精神蓝图的改变。甚至有人惊奇地意识到，自我意象会“控制”我们的行动，让你觉得自己哪些能做，哪些不能做，甚至帮你决定哪些事难做，哪些事简单，而且会影响别人对你的反应，这些判断的过程相当具有确定性与科学性。



成功、幸福、自信的情感，能够创造积极的自我意象，而当我们落魄到压制自己的能力，浪费自己的天赋，使自己蒙受忧虑、恐惧、自我谴责和自我厌恶的情绪时，就是变相地扼杀我们的生命力。就像哈利·爱默生·佛斯迪克博士所说的那样：“生动地把自己想象成失败者，这就使你不能取胜；生动地把自己想象成胜利者，将带来无法估量的成功。伟大的人生以你想象中的图画——你希望带来什么成就，做一个什么样的人——作为开端。”

自助守则

1. 积极暗示自己很强大。

经常给予一些积极的自我鼓励，其实也是一个不断总结自己优势的过程，可以让你发挥得更超常。

2. 将自己排除在坏的结论之外。

如果别人或你自己都是给予你“否定”，那么你第一时间所要做的，就是要找到不是像大家想得那么糟糕的论据。

3. 角色预演或情景预示。

给自己一个成功的定位，譬如你已经升职当主管了，那么主管会遇到哪些问题，又将怎么去着手处理呢？

三、心理能量——神秘的心理机制

断箭

春秋战国时代，一对父子兵出征杀敌，父亲早已成为一员英勇大将，尽管他对儿子苦心栽培，却始终不见其立军功。有一次，号角吹响，战鼓雷鸣，父亲庄严地拿过一个箭囊送给儿子，并对儿子说：“这是祖传宝箭，如果带着它上阵杀敌，就力量无穷，但是一

旦抽出来就失去功效了，千万不要抽出来。”

只见那个精美的箭囊里，露出一截漂亮的箭羽，儿子立刻觉得信心百倍，心想有这样的神箭相助，不管多强大的敌人都可以被打败。果然，带着宝箭的儿子英勇非凡，所向披靡。当鸣金收兵的号角吹响时，儿子再也禁不住得胜的豪气，完全背弃了父亲的叮嘱，强烈的欲望驱使他呼一声就拔出了宝箭，试图看个究竟。骤然间他惊呆了：一只断箭，箭囊里装着一只折断的箭。原来，他一直带着断箭打仗。儿子惊得冷汗连连，顷刻间精神的支柱崩溃，意志轰然坍塌了，结果战死在接下来的战役当中。

你的心底，还有汨汨不尽的力量

心理能量即心理力量，是促使人意识到自己的需求和主体性，驱使人采取适当行为的冲动、勇气、意志力及各种特征的情绪、感情等，这些力量不能够像物理能量那样进行测量，但却是真实存在的。其实，早在心理学产生前，人们就发现自己有一种直觉，并认为它是一种生命力，仿佛一种流体，并且能够通过生命力的多少，来改变人们的生机。

怎样拥有更多的生命力呢？首先要弄清楚生命力是什么。在精神分析心理学中，弗洛伊德认为人的生命力主要体现为“性的本能”，在晚年他又说成是“生的本能”，他认为这种力量表现的方式与物理学中的能量是一致的，这也是心理学领域中首次提出的心理能量模型。在弗洛伊德之后，著名心理学家荣格则反对“性的能量”之单一说，而提出应把它看做是一种更基本的生命力的体现，即“里比多”，也可以直接说成是“心理能量”。

就像是动物渴了想要找到水喝、饿了就找寻食物、累了就想停下来休息的概念一样，人也都是本能地进行补充和储备生理能量。而那么多动物选择群居在一起生活，是为了能够相互依靠，得到心