

图解

人生就像弈棋，一步失误，全盘皆输，这是令人悲哀之事；而且人生还不如弈棋，不可能再来一局，也不能悔棋。

生活心理学

迄今最为实用的图文版读心术

任何人都无法保守他内心的秘密。即使他的嘴巴保持沉默，但他的指尖却喋喋不休，甚至他的每一个毛孔都会背叛他！

——西格蒙德·弗洛伊德



图解

品读古今图文典籍 把脉时势现代人生

生活心理学

迄今最为实用的图文版读心术



木梓◎编译

南方出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解生活心理学 / 木梓编译. —海口: 南方出版社,
2011.5

ISBN 978-7-5501-0221-7

I. ①图… II. ①木… III. ①心理学—图集
IV. ①B84-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第075853号

书 名: 图解生活心理学
作 者: 木梓 编译

出 版 人: 赵云鹤

出版发行: 南方出版社

地 址: 海南省海口市和平大道70号

邮 编: 570208

电 话: (0898)66160822

传 真: (0898)66160830

经 销: 新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 20

字 数: 213千字

版 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5501-0221-7

定 价: 48.00元

编者序——

21 世纪初期的30年，既是千年不遇的盛世，又是剧烈的社会转型期；我们既享受着盛世带来的物质成果和精神成果，也遭遇着社会转型带来的新旧观念的碰撞和无奈。而且随着社会变革的日益加剧，这种困惑和无奈将会越来越突出。

生活中，因为人际心理而困惑的人大致有三个类型：一是家庭方面的，如婚姻、恋爱的可遇而不可求，为人父母望子成龙、望女成凤，亲子关系的屡屡失败；二是工作方面的，如来自领导的压力，难以处理的同事关系、客户关系，难以竞争的同行关系；三是社会方面的，如“露水朋友”多，知心朋友难求……

就上述人们生活中普遍遇到、又深感无奈的心理问题，本书把它归纳为八类，并按照人们习惯的思维脉络，引导读者进行层层剖析。

本着现实性、权威性和可读性，本书在写作中突出了这样几个特色：一是针对性，即书中讲的就是你我在实际工作、生活中所遇到的问题，特别是青年和成年朋友普遍遇到的；二是专业性，本书试图从心理学的独特视角，在探求和破解一个个人际关系困惑的同时，帮助读者举一反三，找到一把能够解决类似问题的钥匙；三是实用性，书中没有泛泛地摆问题、发议论，而是引导读者首先进行心理测试，并走进一个个鲜活的案例，用独特的心理感受给读者以启发性的解决之道，不仅能够让读者及时有效地解决自身存在的心理问题，更能帮助我们主动营造健康的人际关系。

《图解生活心理学》在借鉴了其他同类文献有益资料的前提下，通过大量贴近生活或工作的事例，配以精致的400幅绘图，采用了独特新颖的“左文右图”模式，奉献给广大读者一部通俗实用的心理学生活用书。此书不仅能给广大读者的美丽生活和辉煌事业起到“助推器”的作用，更能让你真正做到“品读经验，把握人生”！

编者

2011年4月

目录

编者序/3

内页图示/10

第一章

何时登上你的客船——神奇的恋爱心理

1. 你会爱上哪一种人/14
2. 谁都有的都市梦/16
3. 你爱的人是不是我/18
4. 用“试婚”逃避责任/20
5. 恋爱中恐惧“亲密”/22
6. 风中摇摆的“感情”/24
7. “自恋”追不到幸福/26
8. 黑暗中的暴力/28
9. 情感失控的背后/30
10. 在爱情里失去自我/32
11. 和而不同——粉色的爱情/34
12. 请让我来补偿你/36

第二章

好事还须多磨——微妙的夫妻心理

1. 你对婚姻伴侣的要求是什么/40
2. 为何得不到回报/42
3. 用婚外恋寻找生命的意义/44

12. 家长不能一味补偿/92
13. 这么多人爱也不行/96
14. 孩子，我们离婚不是你的错/98
15. 父母只鼓励孩子不一定好/102
16. 孩子交“恶友”怎么办/104

高山流水觅知音——朋友间的交际心理

1. 你的交际弱点在哪里/108
2. 为什么朋友都找我倾诉/110
3. 好友之间的彼此讨厌/112
4. 抱怨帮助者只因为有话不直说/114
5. 人际交往切忌把对方“妖魔化”/118
6. “文人相轻”的背后/120
7. 要朋友还是要泡沫/122
8. 老两口关系的缓和/124
9. 倔老头王大爷/126
10. 接触更多的朋友/130
11. 当“软弱可欺”遇到“好管闲事”/132
12. 归来，我的朋友/136
13. 医不自医的背后/138
14. 人要经常“聚一聚”/142

摒弃以自我为中心——同事间的相处心理

1. 从《灰姑娘》的童话看你的为人/146
2. 心灵的边界/148
3. 越怕受伤害越易受伤害/152
4. 一个秘密造成的隔离/154
5. 工作不自信源于“投射”心理/160
6. 爱打小报告是何心理/166
7. 办公室骂声寻踪/168
8. 不能给予别人的人/172
9. 过度包揽责任/174
10. 喜欢窥视别人的隐私/176
11. 容易被激怒的同事/178
12. 年轻白领的“同事文化”正在进行/180
13. 职场竞争，退一步海阔天空/182
14. “消极思维”的力量/184

有没有真的怀才不遇——与领导间的相处心理

1. 你工作上的错误认知是什么/188
2. 频繁跳槽的背后/192
3. 一位小公司助理的苦恼/198
4. 曾经的创伤/202
5. 焦虑抑郁症，离中年人有多远/208

6. 过年又要辞职/214
7. 找工作受挫缘于寻求被抛弃/216
8. 职场遭遇“坏老板”/218
9. 怎样面对职场“夹板气”/220
10. 白领职场减压/222
11. 不做职场“夹心派”/224
12. 你是“老板派”还是“员工派”/226
13. 职场裁员，裁掉的是损害领导权威的人/228

第
七
章

客户是衣食父母——不可或缺的共生心理

1. 面对逆境你将如何选择/232
2. 跟顾客大发脾气是我的错吗/234
3. 改变退化生存能力的鸵鸟心态/240
4. 喜剧氛围下现实主义的启迪/246
5. 太侵犯不好，太负疚也不行/248
6. 不理解客户感受缘于自尊心过强/250
7. 服务行业从业者要克服不自信/256
8. 销售总监的成功源于高情商/258
9. 职员应怎样对待客户的挑衅/262
10. 服务行业的人员怎样应对心理压力/264
11. 酒店侍应生为何总是向别人谄媚/266

怎样面对职场“夹板气”

张先生是一名中层主管，最近他遇到一件让自己头疼的事。由于张先生的领导对张先生手下的一名下属有意见，坚决要辞退那名职员；而那名职员坚持认为自己没犯什么错，而且认为张先生的领导侵犯了他的权利，要把公司和领导告上法庭。张先生真是左右为难，他觉得自己受了职场“夹板气”。



心理分析

首先，张先生的处境很微妙，这种处境的应对策略应该是“中立”。如果张先生支持领导，一起给职员施压，职员很可能也把张先生告上法庭；如果张先生支持职员，一起反对领导，那张先生在公司以后的发展也会受到影响。面对这种“公说公有理，婆说婆有理”的境况，张先生只有保持中立，才能使矛盾不至于更加复杂。心理学有一种理论认为，在面对两方矛盾的时候，如果第三方保持中立，同时不断和冲突两方保持接触，冲突会自然化解。这并不说明张先生胆小怕事，而是一种职场生存的策略。

其次，张先生也不能退缩，什么也不管，而是可以采取一种“粘合剂”的方式，起到融合各方矛盾的效果。因为职员目前对张先生还没有太多意见，张先生可以先和职员保持一种正性的关系，但这种关系并不是要帮着职员反对领导，而是要满足职员的心理需要。既然职员还没有离开公司，就仍然把他当作公司的一员来对待；对领导则是继续尊重，做好交流。有人认为这样做是“墙头草，随风倒”，觉得这是不够主动的表现，但在职场中，有时少做一点、少掺和一点，比无边境地乱做一气要好得多。

再次，张先生要有一定的抗压力和承受力。在职场中，压力是难免的，中层管理者更需要要在上下两级的压力中游走。那么怎样才能既满足领导要求，又对下属负起责任？怎样既坚持原则，又有灵活性？张先生只有不断从工作中积累处理复杂情况的经验和智慧，才能游刃有余。

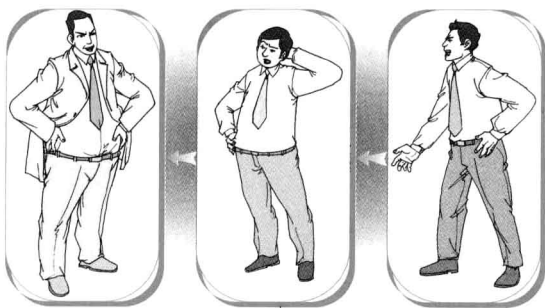
节序号

每章节采用彩色图标标识，使读者一目了然。并且用醒目序号提示该文在本章下的排列序号。

正文

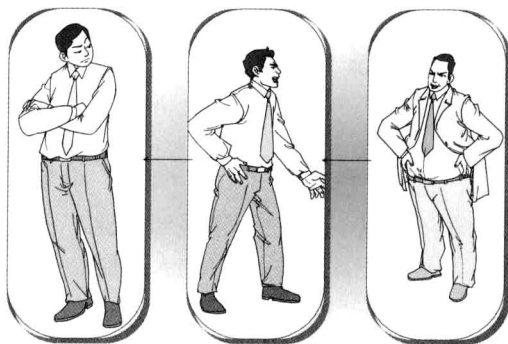
书中言简意赅的文字，通俗明了，使读者可以轻松阅读。

上下级矛盾



在职场中，有时会发生上下级闹矛盾的情况：一边是自己的顶头上司需要维护，一边是自己的直接下属需要保护，一不留神还会被骂作“和稀泥”、“墙头草”，使自己夹在领导和下属之间不知道如何是好。

心灵词典



中立是指采取不偏不向的态度，以旁观者的姿态，不搅进矛盾的漩涡。

心理学有一种理论认为，在面对两方矛盾时，如果第三方保持中立，同时不断和冲突两方保持接触，冲突会自然化解。这并不说明保持中立的第三方胆小怕事，而是他的一种职场生存策略。

插图

本书的一大精华在于将难懂的文字运用精美的逻辑图表表示，让读者直观理解文意。

本章主标题

本章所论述的中心主题。

第一章——

何时登上你的客船 ——神奇的恋爱心理



生活中很多人都被恋爱问题所困扰，他们急需得到专业人士的指导和帮助。他们大多面对的一个问题是：别人都结婚生子了，我怎么还是谈不成恋爱？

综合起来，恋爱不成功的主要原因可以归纳为以下几个方面：一是经济和社会因素；二是性格因素；三是性观念与性行为因素；四是早年家庭的不幸或个人所遭受的性创伤。

本章图版目录

我的梦中情人在何方	15
乡村女孩的都市梦	17
喜结连理	19
未婚同居	21
癔症性人格倾向	23
亲情	25
与母亲的纠缠	27
有缺陷的男孩	29
害怕与人亲近	31
思维主导与情感主导	33
在恋爱中要独立	35
爱的平衡	37



你会爱上哪一种人

“我的梦中情人在何方，他（她）长什么样呢？”相信这是很多人经常思考的一个问题。以下这个测验就可以让你明白最适合自己的的人是什么样子。

有趣的测试

利用下列四个要点，画出一幅简单的风景画。

A.花 B.女子 C.山 D.在跑的狗

画好了吗？看看你的结果吧！

测试结果

A.以花为中心画的图：你对老实、温柔、不善言辞的异性感兴趣。对方个性开朗、对工作热心，即使做别人不愿做的事也不觉得苦恼。

B.以女子为中心画的图：你喜欢年轻、可爱的异性，恋爱时会努力工作赚钱。男性会喜欢古典、顺从而文静老实的女人。

C.以山为中心画的图：智慧、沉静、有修养、尊重他人，是你喜欢他（她）的原因。一旦与他（她）相识，你会希望与他（她）共度一生。

D.以在跑的狗为中心画的图：你喜欢的人爱唠叨，他（她）让你觉得口唆，离开又觉得寂寞，因此你会很快将爱表露出来。男性会喜欢身材修长、眼大而有神的女人。



心理视点

心理专家认为，一般情况下你爱上的那个人与自己的性格大致是相反的。比如你喜欢娇小可爱的异性，说明自己是自信魁梧的；如果你喜欢个性开朗、能说会道的异性，说明自己是内向不善言辞的；如果你喜欢智慧、沉静有修养的异性，说明自己也属于智慧型的。

但这也不是绝对的，每个人的想法不同，也不能局限于此。只有找到自己的真爱，才是最重要的。

我的梦中情人在何方

如果你喜欢娇小可爱的异性，说明自己是自信魁梧的；如果你喜欢个性开朗、能说会道的异性，说明自己是内向不善言辞的；如果你喜欢智慧、沉静有修养的异性，说明自己也属于智慧型的。

如果以女子为中心画图，说明你喜欢年轻、可爱的异性，恋爱时会努力工作赚钱。男性会喜欢古典、顺从而文静的女人。



如果以在跑狗为中心画图，说明你喜欢的人爱唠叨，他（她）让你觉得啰唆，离开又觉得寂寞，因此你会很快将爱表露出来。男性会喜欢身材修长、眼大而有神的女人。

“我的梦中情人在何方，她长什么样呢？”相信这是很多人经常思考的一个问题。此处的小测验就可以帮助你弄明白最适合自己的人是什么样子的。

心灵辞典

双性定律
是指在恋爱中，同时具有某些男性和女性双重性格特征的人，更容易谈好恋爱。



“中国青年报”社会调查中心曾联合某知名网站新闻调查中心对8932名青年进行了一次婚恋调查。调查显示：67%的青年认为，与上一辈相比，爱情在人们心目中的地位在下降；40%的青年认为他们这一辈更追求真爱；85%的青年认为这一辈人更看重对方的经济条件。可见，经济和社会因素是当代青年人恋爱考虑的重要因素。

谁都有的都市梦

她不是都市的人，她从出生并长到十八岁的地方是一个小山村——一个群山环抱、交通闭塞的地方。她像所有学子一样，过五关斩六将，终于考上了都市的一所大学，这对她来说，无异于登上了月球。她开始考虑将来的问题。她无疑想留下来，不愿再回那个小山村，不愿再过祖祖辈辈那种恬静的生活。恰在这时，一个男孩走进了她的生活。宣和她是同系，而且是从小生长在这个都市的人。她太惊喜了，晚上睡觉都挂着笑容，她对宣好，她要留下来！终于毕业了，她开始忙着找工作，可每次投完简历都石沉大海，她不明白为什么。后来听有关系的同学说，找工作要有个好爸爸，这才是真理。她流下泪来，她不甘心，但又有些矛盾，她就算回她们村所属的县城，也会过得很好。但她内心总有一个声音：留下来！留在这个魂牵梦萦的都市！她的这些心理，再怎么捂着藏着，还是让男友发现了。宣觉得她是在利用自己，就跟她分手了。她的希望破灭了，只好不情愿地回到了县城，在一家档案馆一个很闲的职位任职。她特别怀念都市的那段生活，就像怀念一个死去已久的孩子。后来她又回过几次都市，也有人想帮她，但最后还是没留下来。

一晃几年过去了，她的工资在当地也不算少。家里着急，给她介绍了好几个男朋友，她不甘心，一直拖到快三十岁（在当地也算老姑娘了），才默默地与一个司机结了婚。那段都市烟花般的记忆，已被她压到记忆的箱底，不翻也就不会疼。提起时，也只是偶尔幻想一下城里的生活，她像无数有过类似经历的人一样，安心地过日子。她要忘记曾经的喧嚣、光明与希望，她的心当真踏实了吗？



心理分析

主人公对自己生长的乡村背景有自卑感，为了弥补这种自卑，她拼命想通过其他方式来改变自己。她以为考上大学就可以改变一切，当她毕业面临就业，只有留下来才能离开那个生她养她的农村。当她遇见宣，就想努力通过恋爱改变自己的经济地位和社会地位，以获取一种优越感。这也正是来源于自卑，来源于对自卑的补偿，这是她的情结使然。

对于县城与都市，不同的人有不同的偏好，“她”与其说喜欢大都市的喧哗，不如说喜欢享受“我比别人强”的感觉，并渴望征服都市、征服都市男人。

人无法选择自己的出身，面对这些是抗争还是接受？“她”选择了抗争，在通过恋爱快要成功时，突然失败，她觉得自己像一个落难英雄。无论抗争也好，

接受也罢，如果是建立在对自己不接纳的基础上，都会导致悲剧。而且如果这个情结一直解不开，如果这种不接纳是建立在一定的经济社会地位的基础上，那么这是否也是一个社会问题？

乡村女孩的都市梦

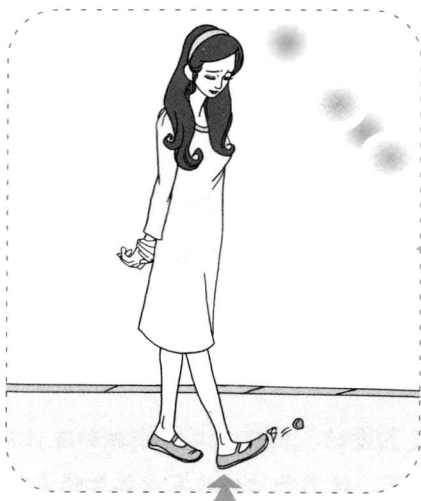


人无法选择自己的出身，对于县城与都市，不同的人有不同的喜好，“她”与其说喜欢大都市的喧哗，不如说喜欢享受“我比别人强”的感觉，并渴望征服都市、征服都市男人。如果我们面对这个问题，应该是抗争还是接受？

一个选择了抗争的姑娘，在通过恋爱快要达到留在这个都市的目的时，突然失败。她觉得自己就像一个落难英雄。但无论抗争也好，接受也罢，如果不是建立在接纳自己的基础上，都会导致悲剧。

心灵辞典

一个对自己生长的乡村背景有自卑感的姑娘，为了弥补这种自卑正拼命想通过其他方式来改变自己。考上大学被她视作能离开那个生她养她的乡村的重要途径。



如果遇见一个条件较好的男子，她就想努力通过恋爱改变自己的经济地位和社会地位，以获取一种优越感。这也正是来源于自卑，来源于对自卑的补偿，这是她的情结使然。

自卑是指人内心的一种不如人的感觉，自我贬低，看不到自身优势。

你爱的人是不是我

“那不是我!”娜娜尖叫着从楼梯上似乎是滚落下来。这对恋人不知是第几百次吵架了。

外面艳阳高照,娜娜对着镜子涂眼影,眼角已经有了鱼尾纹。年华不在了,她心里一酸,强忍着眼泪,镇定地涂抹着……

他们分居了。“既然你不能接受我,那我们最好还是不要在一起。”娜娜和英克都这么认为,这是他们唯一一次达成了共识。这一分居就是三年。在苦闷的第二年,娜娜认识了新男友启凡。启凡说:“你真漂亮,真贤惠,我在你面前相形见绌,我真崇拜你!”娜娜心里闪过一丝满足,但随即是厌烦。

一个月黑风高的夜晚,娜娜忍着厌恶,第一次以男朋友的名义带启凡回父母家认门。娜娜指了指沙发说:“坐。”启凡试探着往下坐,忽然站起来叫:“叔叔——”娜娜的父亲从另一间屋子走出来,从老花镜上面看了启凡一眼,摇摇头,对娜娜说:“这孩子,不像我。”娜娜心里一阵反胃,冲出屋子,倚着白杨树吐了。这一吐,好像把心都吐出来了。启凡从后面追出来,娜娜回头看他一眼,强忍着反胃朝前跑,眼前一黑,就什么也不知道了。

娜娜醒过来时,躺在一家宾馆的房间里。她艰难地扭头寻找,在窗边看见一个熟悉的背影,是英克。娜娜的眼泪刷地流下来。英克没有回头,只是简单地问:“醒了?”娜娜点点头,拼命忍着哭声。她喃喃地说:“既然你爱的人不是我,那你为什么还要——”英克做了个止住的手势:“因为,我一直相信你能照顾好自己,不会给我添什么麻烦。不过,这一次,我想错了。”他转过身,手里捧着一大束玫瑰。

“嫁给我吧!”

娜娜终于失声痛哭。

一个月后,娜娜的父母给她和英克操办了婚礼。婚礼上,娜娜的父亲把娜娜的手交到英克的手中,看着娜娜说:“把你交给英克,我放心,英克才像我!”娜娜在泪花中露出了笑容。



心理分析

娜娜和英克本来是相爱的,但英克具有冷酷和贬低他人的性格特点,而娜娜又过分感性,容易受伤害,这两种性格的互动导致恋爱成为伤害与被伤害的剧本,两个人差点儿分道扬镳。而正是两个人一个强硬、一个柔弱的性格互补,使英克在看到娜娜需要他照顾的一面时,重新英雄救美,和娜娜喜结连理。性格乃本性