

从“心”之道悟生活真谛 从“心”所欲寻生活乐趣

王新波 单洪雪◎编著

从『心』生活

——学会真正的生活心理学

积极心理健康教育创始人**孟万金**教授鼎力推荐

朝华出版社

从『心』生活

——学会真正的生活心理学

波单洪雪◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

从“心”生活：学会真正的生活心理学/王新波，

单洪雪编著. —北京：朝华出版社，2011.8

ISBN 978-7-5054-2872-0

I. ①从… II. ①王… ②单… 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 153658 号

从“心”生活——学会真正的生活心理学

作 者 王新波 单洪雪

选题策划 杨 彬

责任编辑 田玉晶

责任印制 张文东

封面设计 北京品创设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

印 刷 北京联兴华印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16 字 数 240 千字

印 张 16

版 次 2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2872-0

定 价 28.00 元

揭开心理学的神秘面纱



序

亲爱的读者朋友，你们好！首先非常感谢你能打开这本小书。让我设想一下你此时此刻的状态：或许你刚刚摆脱了滚滚车流人流，踱进一间书店，周围一下子安静了许多，你的心也随之安静了下来，久违的书天书地里，你不经意看到了这本静静地躺在一角的小书，于是翻了起来……也或许你是在经历了战斗般忙乱的一周之后，终于可以在一个周末的午后暂时抛开无尽的繁杂，于是泡了杯清茶，慵懒地缩在沙发里翻开了这本“淘”来已久的小书……也或许你是在图书馆里，在同事的办公室里，在朋友家的书房里，在浏览的网页里……抑或是你正处在生活工作的压力中，情感世界的纠结中，人际关系的漩涡中，子女教育的迷惘中……不管怎样，你都翻开了这本书，开始用眼睛“倾听”我们用凝着墨香的文字与你进行的心灵对话。那么，你实际上就已经走“进”了心理学，走“近”了你自己……



在我们的对话开始前，首先问你一个问题：你觉得心理学是干什么的？你一定会说：“没搞错吧，这个问题应该是我问你答才对呀！”呵呵，之所以这么迎面问你，是因为我被无数次迎面问过类似的问题。新结识的朋友在知道我学的是心理学专业之后的第一反应往往会轻呼一声：“哦，学心理的！那你一定能看出我心里现在在想什么喽！”同时上身微微后撤，露出惊异的表情，表现出些许的不安全感。最初我对这样的问题很抵触，会在心里嘀咕“你以为心理学是看相算命呀”。当我表示不能知道他心里在想什么时，对方接着就会问：“那你们心理学是干什么的？”我往往解释半天，说心理学是一门科学，是通过科学手段研究心理现象的外在表现，间接推知心理过程和规律的科学，不能一眼看透内心，云云。对方听后会说：“那么好吧，那你看看我什么时候能时来运转呢？”我真想当场晕倒，“弄来弄去，还是以为心理学是看相算命的不是？”

后来，随着对心理学研究和理解的不断加深，我开始不再抵触和反感

非专业朋友对心理学的解读。其实，认为“心理学能知道别人心里正在想什么”的说法虽然不够严谨、不太科学，但不正是大众对于心理学最朴素的理解和期望吗？

任何一门学科都要致力于完成四大科学使命：描述、解释、预测和控制，心理学也不例外，因此可以这样回答“心理学是干什么的”这个问题：心理学是通过科学手段，描述和解释人的心理现象，探明心理发生和发展的规律，进而做到对心理及其行为表现的预测，最终达到促进人的心理积极健康发展、有效避免和控制心理问题与疾病的目的。

由此可见，期望心理学能够快速准确把握人的心理，甚至预测别人心理发展的要求是并不过分的，只是需要强调的是：心理学一定是采用科学的方法去完成把握和预测，绝不像看相算命的一样，并且，目前心理学对人的心理的有效把握、预测，甚至控制，还远远没有做到。

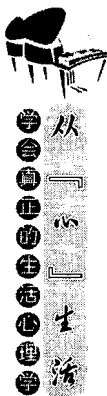
总之，心理学就是这样一门直接关注现实生活中每一个人的衣食住行、起心动念、迎来送往、喜怒哀乐的学问，社会越发展，节奏越快，竞争越激烈，人们就越离不开它。并且我们相信，随着研究的不断深入，它定能够越来越接近人们的期望，并逐步引导你在内心世界里，从走“近”你自己转为走“进”你自己。

本书包括基础篇、成长篇、职场篇、测验篇和健康篇五部分内容，涵盖普通心理学、人格心理学、发展心理学、社会心理学、心理测量学、变态心理学、健康心理学、咨询心理学、管理心理学等各心理学分支，选择了其中对大众来说紧贴生活、意义重大、浅显易懂、切实可行的心理小常识，以生动的语言、有趣的事例、深入浅出地讲述各个常识的内容、表现、意义以及应用。这些精练的故事都来自于多年教学案例和心理学经典研究，对于日常生活中的个人心理调适、人际关系、生活满意度和幸福感都有极大启发。

值得注意的是，这些涵义深刻、幽默风趣的小案例、小故事特别适合心理健康教育老师、心理咨询师以及心理学新手教师在备课与上课时引用，对于阐明原理、调节课堂气氛大有帮助。

编者

2011年9月





目录

基础篇 揭开面纱睹真颜

解题导言：从“心理学是什么”说开去，揭开心理学的神秘面纱，包括普通心理学、人格心理学、认知心理学的相关知识。首先厘清大众普遍存在误解的心理学的基本概念、研究对象、主要流派、相关分支等，一方面使读者对一些耳熟能详的心理学概念、术语的科学含义有一个明确的认识，另一方面为后面篇章的展开奠定基础。

目



1. 幸福的追寻，价值的追问	(3)
2. 复杂的人，复杂的“心”	(4)
3. 心脏能思考吗？	(6)
4. 皇帝的“金镰刀”	(7)
5. 踏在前人“脸”上的学科	(8)
6. “毛茸茸”：可爱，还是可怕？	(10)
7. 人类自尊遭受的第三次打击	(12)
8. 回归人类的尊严与价值	(13)
9. 避开一切纷扰真的美好吗？	(15)
10. 感觉“变色龙”	(16)
11. 比出来的“心”感受	(18)
12. 滞后与跨越的趣味感觉	(19)
13. 娇媚的豌豆公主	(21)





14. 知觉大揭秘	(23)
15. 眼见一定为实吗?	(25)
16. 未见一定为虚吗?	(26)
17. 亦真亦幻的艺术	(28)
18. “过目不忘”并不难	(29)
19. 记必有法, 记无定法	(31)
20. 舌尖现象	(32)
21. 神秘依然的记忆世界	(34)
22. 脑筋急转弯的奥秘	(35)
23. 苹果与万有引力定律	(37)
24. 啊哈体验	(39)
25. 海鸥也能当雷达	(40)
26. 梦游是怎么回事?	(42)
27. 梦境是怎么回事?	(43)
28. 一心可以二用吗?	(45)
29. 好玩的“鸡尾酒会效应”	(46)
30. 你能用红笔写出蓝字吗?	(48)
31. 欲望金字塔	(49)
32. “猪坚强”给我们的启示	(51)
33. 谁为八戒平的反?	(52)

成长篇 人情练达乐其间

解题导言: 每一个人都生活在生活中不断成长。有人说“生活是网”, 有人说“生活是一团麻”, 其实关键取决于当事人看待社会生活的视角。认为生活如网似麻, 那么从网格中看到的生活难免充满了结点和连线, 迷乱的眼神中看到的自然是麻样的人生。然而, 如果能换一双眼睛看世界, 生活便处处充满乐趣。本篇讲述

社会日常生活中如何应对社交场合，如何体悟迎来送往的乐趣，
在平凡中获得美感，在柴米油盐中保持激情，个中确有大智慧。

1. 人是什么样的动物？	(57)
2. 长大后我就成了你	(58)
3. 你认知失调了吗？	(60)
4. 东西方的“我”一样吗？	(61)
5. 什么是“舞台中心感”？	(63)
6. 热议纷纷的80后、90后	(65)
7. “并喻时代”的亲子关系	(66)
8. 孩子说谎谁之过？	(68)
9. “老师，我想犯错误！”	(69)
10. 穷、富孩子眼中的“一分钱”	(71)
11. 为什么如此出人意料？	(72)
12. 如何形成好印象？	(74)
13. 期望的力量无穷大	(75)
14. “鱼就是鱼”的寓言	(77)
15. 每个人都有自己的“气泡”	(79)
16. 从相识到相知	(80)
17. 从相知到相恋	(82)
18. 从相恋到相守	(83)
19. 从相守到相离	(85)
20. “喜欢—不讨厌”辩证法	(87)
21. 棒打更不散的鸳鸯	(88)
22. 依从与从众心理	(90)
23. 你能从容走自己的路吗？	(91)
24. 孟母三迁的启示	(93)
25. “群体性事件”的背后	(94)
26. 什么异化了人性？	(96)



27. 搭便车效应	(97)
28. 你了解皮肤饥渴吗?	(99)
29. 必不可少的玩耍	(100)
30. 一言难尽的学习压力	(102)
31. 突然“陌生”的儿女	(103)
32. 打造人生护航舰	(104)
33. 许三多为何如此火?	(106)
34. 拒绝“心理癌”	(107)



职场篇 游刃职场并不难

解题导言：职场是几乎所有人的生存所依。但有的人说“职场如战场”，有的人却能把职场当成实现自我的舞台。到底如何才能更好地在职场生存、发展呢？本篇首先阐述管理心理学、组织行为学、人力资源管理中的经典常识，然后讲述职场中人如何有效决策、高效工作，如何应对压力、管理情绪，如何处理领导—员工关系、同事关系等，力求处处体现职场生存之王道。

1. 工作=赚钱吗?	(113)
2. 由“我叫不紧张”谈面试心理	(114)
3. 失败源于背包袱	(116)
4. 你知道“GUANXI”的意思吗?	(117)
5. 如何快速赢得好感?	(119)
6. 怎样成为受同事欢迎的人?	(120)
7. 你在用哪个“我”与人对话?	(122)
8. 如何避免工作倦怠	(123)
9. 办公桌精神错乱	(125)
10. “井中之驴”的启示	(126)



11. 为什么任务总拖到最后一刻才完成?	(128)
12. 团队大于个体之和吗?	(129)
13. “领导”与“管理”是一回事吗?	(131)
14. 打扑克有损于领导威严吗?	(132)
15. 制度维护可以从哪里做起?	(134)
16. 从哈雷彗星到哈雷将军	(135)
17. 竞争与合作的艺术	(137)
18. 什么决定工作效率?	(138)
19. 用好“奖励”学问大	(139)
20. “惩罚”更需高技艺	(141)
21. “负向强化”有奇效	(143)
22. 反对他就请奖励他	(144)
23. “金香蕉”的启示	(146)
24. 百枚大钱与一壶沙	(147)
25. “我死了”与猪的标准	(149)
26. 眼球经济的时代	(150)
27. 登门槛效应与低抛球技术	(152)
28. 留面子与最低要求启动策略	(153)
29. 投入“陷阱”	(155)
30. 心理学助登诺曼底	(156)
31. 有冲突的团队 PK 高凝聚力团体	(158)
32. “千人一脑”的悲剧	(159)
33. “姐妹争橘”的启示	(161)
34. 谁也不是被吓大的	(162)
35. 睿智选择“超级目标”	(164)

目

录



测量篇 量量心理长与宽

解题导言：每个人都想知道自己和周围的人是“咋样的人”，每个人都在问“有没有人能告诉我，我的未来到底是不是梦”。因此，衡量人的内在特征、预测其外在行为的测量工具就变得非常为人们所期待。本篇介绍正确的心理测验观，解读心理测验与星座、血型等的关系，介绍经典的、科学的、常用的心理学小测验，使大家由此获得科学的心理测量学理念。



1. 人的经验可靠吗? (169)
2. 人能保持客观吗? (170)
3. 人为什么迷恋预测未来? (172)
4. 为什么他算命这么准? (173)
5. 心理测验的家谱 (175)
6. 如何看待心理测验 (176)
7. 谁是天生的林妹妹? (178)
8. 测测你的秉性 (180)
9. 警惕“心脏病性格” (181)
10. 你是 A 型性格吗? (183)
11. 为什么总有一段时间不高兴? (184)
12. 从 IQ 到 SQ (185)
13. 我是一个咋样人? (187)
14. 我在乎..... (188)
15. 你對自己有多滿意? (190)
16. 你對自己的社交有多滿意? (191)
17. 你到底愛得有多深? (193)
18. 你的愛屬於哪一類? (194)



19. 你是交际达人吗?	(195)
20. 你的人际能否天长地久?	(196)
21. 你的人际能否化险为夷?	(197)
22. 你是怎样与人交往的?	(199)
23. 你的计划和控制能力如何?	(200)
24. 面试中的“公文箱处理”	(201)
25. 你善于倾听吗?	(202)
26. 最不愿与之共事的同事	(204)
27. 你在群体中有多大威望?	(205)

健康篇 心理养生与保健

解題導言：什么是健康？没有疾病就等于健康吗？什么是快乐？不痛苦就等于快乐吗？本篇旨在厘清心理健康与常见心理症状的相关概念，廓清人们的种种误解，讲解如何保持一颗豁达、乐观、可持续快乐的心方法和技巧，并介绍心理咨询与保健的相关知识。

目

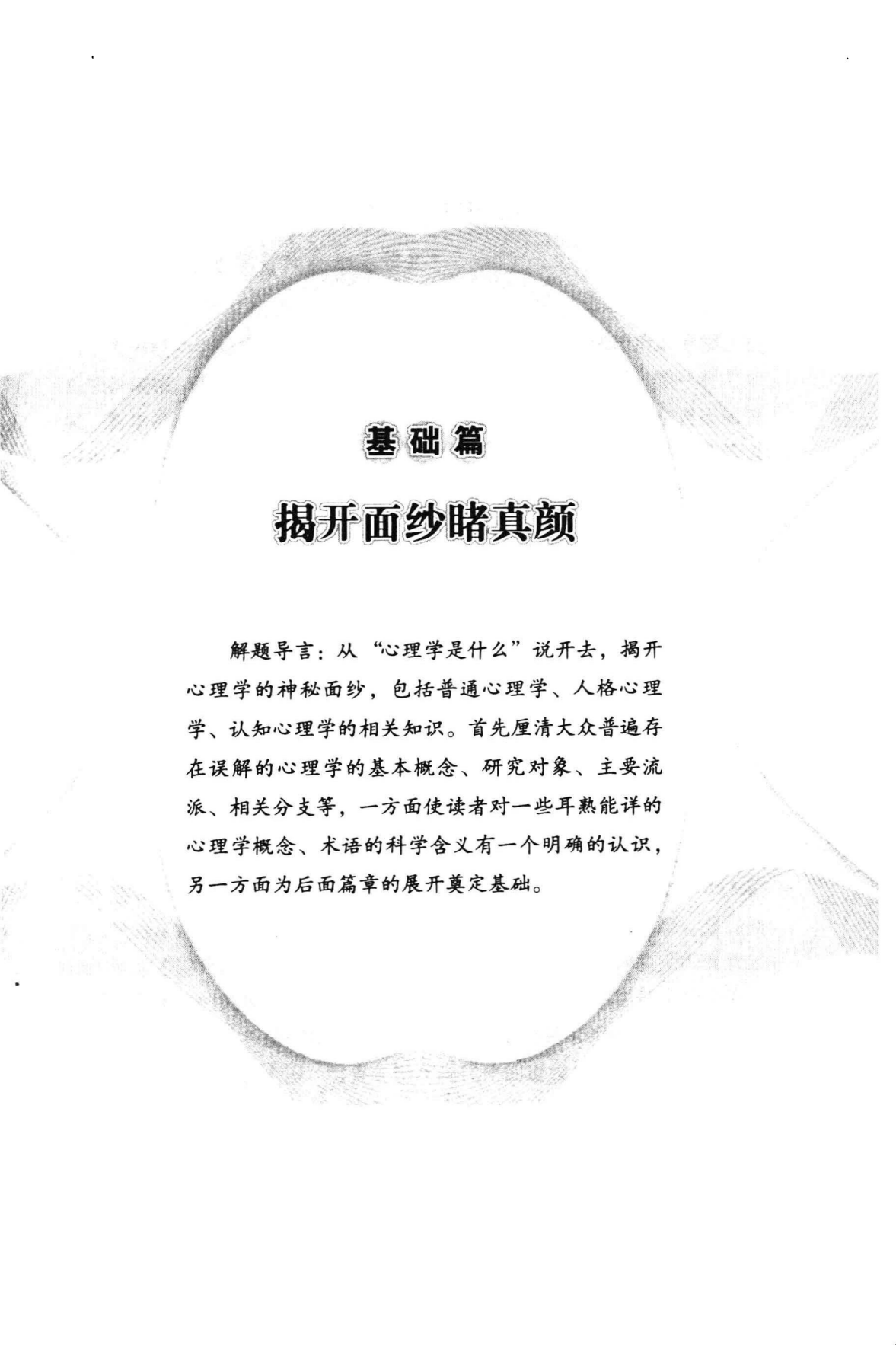


1. 什么是心理健康?	(209)
2. 心理知识=心理素养吗?	(210)
3. 快脑筋与答非所问	(212)
4. 自慰之罪不可恕吗?	(213)
5. 失眠时“数羊”管用吗?	(215)
6. 性别可以选择吗?	(216)
7. 小明为何一要上学就肚子疼?	(217)
8. 哪里是孩子的起跑线?	(219)
9. 黑屋、卧床、生活不能自理	(220)
10. 有掌声才有两条腿的鸭子吃	(222)





11. 争争吵吵，相伴到老 (223)
12. 学会人比人，未必气死人 (225)
13. 赢者的智慧 (226)
14. 以悦纳的心态善待自己 (228)
15. 以宽容的心态对待他人 (229)
16. 以感恩的心态看待生活 (231)
17. 不要让苛求迷离双眼 (232)
18. 打败绿眼睛魔鬼 (234)
19. 洗脑与邪教 (235)
20. 发展有没有终点？ (237)
21. 一片叶子落下来..... (238)
22. 幸福是什么？ (240)



基础篇

揭开面纱睹真颜

解题导言：从“心理学是什么”说开去，揭开心理学的神秘面纱，包括普通心理学、人格心理学、认知心理学的相关知识。首先厘清大众普遍存在误解的心理学的基本概念、研究对象、主要流派、相关分支等，一方面使读者对一些耳熟能详的心理学概念、术语的科学含义有一个明确的认识，另一方面为后面篇章的展开奠定基础。

1. 幸福的追寻，价值的追问

(心理学为什么如此重要)

人穷极一生的目标就是力图摆脱痛苦、烦恼和虚无感，追求幸福、快乐和价值感。但现实却并不能尽如人意，甚至充斥着悖论。看一看文学家、哲学家们对人生的总结吧：有人说“人生就是一场悲剧，在自己的哭声中来，在别人的哭声中去”；有人说“人生是短暂快乐连起来的痛苦过程”；有人说“人生的痛苦有两种，一是欲望不能满足，二是欲望得到了满足”。

于是，人为了避免荒谬感而不断努力奋斗，竭力拼争以获取各自心目中认为的幸福之源：有人追求票子、房子、车子、裙子；有人追求名子（名望）、位子（地位）、帽子（权力）、魅力因子（青春）。但一项调查却发现：越有钱的人越痛苦，学历越高越痛苦，地位越高的人越痛苦，越年轻的人越痛苦。哦，人是多么奇怪的动物！

不过，静下来想一想，这确实是一个大问题。获得的快乐似乎总是短暂的，而痛苦却似乎是无穷无尽的。特别是我国改革开放 30 多年来，社会经济水平获得了突飞猛进的发展，人民生活水平发生了日新月异的变化。但物质财富的增加，并没有带来生活幸福感的同步提升。社会发展了，生活改善了，人却不快乐了。现代生活高压力、快节奏、激变化之下，人们在通过奋斗换来身体健康的保证之后，还需要同等重视心理健康，这样幸福的概念才能完整。也就是说，物质生活条件的提高与精神生活的提升之间既不是正比的关系，也不是自然过渡的关系。要想在幸福追求和价值追问中不致迷失，就必须有科学的心理学为人们的精神家园服务。

其实，不仅仅在中国，世界各国在现代化的进程中都面临着全面提高民众的心理健康水平的课题。在发达国家，心理师的“万人比”与传统医生的“万人比”一样成为衡量一个社区发达水平的重要指标。发达国家的大学里每年学位授予人数最多的专业就是“心理学”，心理学被称为 21 世纪最具前途的朝阳产业之一。而在我国，从经济发展来看，我们仅仅用了

基础篇

揭开面纱睹真颜



30 年的时间就走完了西方国家上百年走过的发展进程，在引以自豪的同时，我们也可以想见中国民众在价值理念、生活模式和行为方式上也正在经受数倍乃至数十倍于自己先辈和西方民众单位时间所承受的心理冲击。因此，我国当前对心理学的需求更为迫切，心理学的重要性更加凸显。

有句话说得好：“心灵是一栋不能没有主人的房子，天使不住进来，魔鬼就要窃据。”没有科学心理学武装的头脑，就会被一些不当观念所占据，就会更容易为迷信、邪说所蛊惑。“哭”和“笑”的造字法告诉我们，两字的最大区别仅在于上半部分的那两只“眼睛”。这就是说，心情是喜是忧，关键在看问题的眼睛是笑弯的还是哭肿的。不信的话，当我们用著名人本主义心理学家马斯洛的视角来看待人生和幸福的时候，或许你会发现，你的体验马上就有不同。他说：“幸福必须重新定义：幸福是有良好理由的痛苦，幸福生活就是有真正值得体验的烦恼与忧虑的生活。”

2. 复杂的人，复杂的“心”

（心理学研究难在哪里）

正如著名心理学家艾宾浩斯精辟概括的那样，“心理学有一个漫长的过去，却只有一个短暂的历史”。人类自诞生之日起就有了解释自身各种心理现象的需要，因此关于心理的思考和探讨是由来已久的。但是，科学心理学研究却仅有 100 多年的历史，远逊于其他学科。1879 年，德国心理学家冯特在莱比锡大学建立了第一所心理学实验室，标志着科学心理学的诞生。

那么，你不禁会问了：“既然心理学如此重要，对之关注又如此之早，可为什么其科学史却如此短暂呢？”对之的回答要从心理学的研究对象谈起。

我们知道，任何一门科学都要有特定的研究对象。比如，物理、化学的研究对象是包括无机物和有机物在内的物质，生物学的研究对象是包括人在内的有机体。而如果从四大科学使命的完成程度看，物理、化学显然要比生物学成熟。究其原因在于，物理、化学只关注研究对象的物质属

