

我的 第一本

心理学书

郭军锋

等编著

翻开这本书，你会明白为什么有些琐事总让人终生难忘；为什么人总会一再犯相同的错误；什么人易于一见钟情；甚至了解到底是什么出卖了我们企图隐藏的谎言……个个看似扑朔迷离、错综复杂，但又“近在咫尺”的心理现象，都能从这里找到科学、规律的解释……



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

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

我的第一本心理学书 / 郭军锋等编著. —北京: 电子工业出版社, 2011.7
(我的第一本)
ISBN 978-7-121-13429-6

I. ①我… II. ①郭… 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078851号

责任编辑: 于 兰

特约编辑: 于 静

印 刷:

装 订: 北京中新伟业印刷有限公司

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

开 本: 787×980 1/16

印张: 18.5

字数: 325千字

印 次: 2011年7月第1次印刷

定 价: 32.80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zlt@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

推荐语

心理健康，对于当今高速发展的社会尤其重要。心理健康的人对自身和外界具有客观、实际的认识和判断，能通过恰当的情绪、语言、行为，与家人、朋友及社会融合，并且保持同步的进步，表现出强大的心理适应能力。要想适应快速发展的现代社会生活，每个人必须掌握一些心理学知识，而郭军锋的这本书就是我向大家推荐的很优秀的心理学普及读物。

——罗跃嘉 教授（北京师范大学认知神经科学与学习研究所所长）

这本书以几乎“全谱系”的视野引导读者浏览了心理学与人们日常生活相关的方方面面。一个读者在阅读过程中，哪怕是能够真正地读进去并且用上了其中的一个要点，就可以说是物超所值、不虚此“读”。

——罗劲 研究员（中国科学院心理所心理健康重点实验室主任）

青年学者郭军锋的这本书，为身处职场困惑、情感困扰的读者提供了实用、科学的心理学方法与理念。唐朝诗人白居易曾经感叹道：“太行之路可摧车，若比人心是坦途。巫峡之水能覆舟，若比人心是安流”，“行路难，行路

难，只在人情反复间”。正确理解和把握自己与周围人的心理世界，是人类永恒的话题。心理学引导人们客观、理性地认识和看待工作和家庭生活中的各种困惑和烦恼，对于提高心理适应能力和综合素质、改善生活品质有莫大的帮助。郭军锋的这本书，正是对心理学一种实用和趣味化的普及。

——王文忠 研究员（中国科学院心理所危机干预中心主任）

■ 前言 | PREFACE |

心理学可谓是科学体系的“灰姑娘”，鲜为人识，但她的神秘外衣使她处处散发着独特魅力。我们觊觎她的面容，却又忌惮她带给我们的压力。

真正的心理学并不是我们一般理解上的窥视和猎奇，她能够帮助我们了解自己，理解别人，陪着我们成长，帮我们重拾久埋心底的宁静和平和。其实，我们能够多了解自己一点，就能成熟多一点。

读懂心理，是我们了解自己、攀越更高自我的第一步，她会让我们明白为什么有些小事却会让人终生难忘；有的事看起来枯燥无味，其实是我们选错了视角。她帮我们剖析为什么人们总是一再犯相同的错误，什么样的人可以一见钟情，甚至可以告诉我们到底是什么出卖了我们企图隐藏的谎言……这些看似扑朔迷离、错综复杂的心理现象，其实都是有其规律可循的。

午后的暖阳，懒懒地洒在屋里，啜一口清茶，信手翻开这本书，检视着自己和身边人的林林总总，细细品味着人生百态。这份祥和让我们多一份知性，少一份莽撞，多一份纯净，少一份骄躁，更能帮我们树立积极的心态，改善婚姻品质，找回工作激情，恢复心灵的有序状态。

本书在深入理解心理现象和规律的基础上，抛弃了拗口的专业术语，用通俗易懂的语言向读者阐述深奥的心理学秘密，和读者一起探讨心理学的趣味性，为读者展示一个多维的、触手可及的心理学全貌。特别提示，案例中的人

名大多属化名，切勿对号入座。

生活中处处充满了心理现象，人的生活就是各种心理的交织。本书以百余个实际案例为蓝本，展开心理讨论，提供实用的心理技巧和应对办法，是心理学爱好者身边的实用手册与指南。

本书是一本心理学科普书，适合所有人阅读。尤其适合以下人群反复阅读：

- 追求心理独立、崇尚高品质生活的知识女性。
- 关注孩子教育和性格培养的老师和家长。
- 渴望运用心理学技巧提高婚姻和谐度、改善亲子关系的女性。
- 希望完善知识体系的大中专院校的学生和教师，及对心理学感兴趣的学生。
- 需要提高心理素质、服务质量的职业人群。
- 梦想成为心理达人的所有人。

本书由郭军锋组织编写，同时参与编写的还有张昆、于召亮、王娜、王坤、舒雄、范永龙、顾群业、郭锋、郭军军、刘承栋、马叶兵、苗建全、苏冬梅，在此一并表示感谢。

笔者

2011.5

■ 目 录 | CONTENTS |

第一章 生活心理学

心理从何处来：大脑还是心脏	2
内心苦闷：心理咨询真的有效吗	4
三十未立，男人你该怎么办	7
花落知多少：梦境预示了什么	10
魅力提升：礼仪的心理学秘密	13
相处有艺术：如何选择好闺蜜	15
延迟满足：更大的收获在后头	18
期待效应：怎样塑造优秀的孩子	21
人性存弱点：为何被骗的总是我	23
空虚：网络依赖的根源	26

第二章 健康心理学

实用完善的身心健康观	30
性格决定潜在疾病	32
点中女性幸福穴位	35
轻拧愤怒的调节阀	37
笑着也会得抑郁症	40

吃出健康：汲取美食的快乐素	42
心理体检：心理健康看得见	45
乐观的人有魔力	48
面对压力，如何减压	51
重寻愉悦：授予幸福博士学位	53

第三章 求职心理学

职业起点，何时开始规划	58
工作价值：自我成就的证明	60
是什么决定你的职位选择	63
功利主义贻害多	66
求职礼仪，不卑不亢	68
秀出真我，展示竞争力	71
自信满满，我的职场我做主	74
二次择业的纠结	77
从头再来，天生我材必有用	79
创业，理性地奔跑	82

第四章 职业心理学

拖延习惯你有吗	86
和同事做朋友可靠吗	88
工作压力怎么缓解	91
职业倦怠大揭密	94
时间管理：8个小时的学问	96
SOHO族的苦与乐	99
中年危机：必将来临的困惑	103
什么时候需要职场充电	106
如何做一名优秀的管理者：霍桑实验的启示	109

秀出自我：完美晋升五步走.....	112
-------------------	-----

第五章 恋爱心理学

什么是喜欢，什么是爱.....	116
门当户对：恋爱也有潜规则.....	118
一见钟情能长久吗.....	121
恋爱中的女人最想要什么.....	124
异地恋如何保鲜.....	127
善意的谎言，她能接受吗.....	130
“脱光”秘笈：剩男剩女追爱有方.....	132
爱情真经：求取路上八十一难.....	135
失恋这杯苦咖啡该怎么喝.....	138
为什么失恋的人难以忘情.....	141

第六章 婚姻心理学

逃婚的冲动：婚前恐惧.....	145
处处真情：这样的我够不够好.....	148
没有沟通的婚姻怎么办.....	150
七年之痒怎么办.....	153
家庭暴力源自何处.....	156
和谐房事：婚姻生活的润滑剂.....	159
情感危机：遭遇婚外情.....	162
婆媳相处：如果有天我是婆婆.....	165
完美老公长什么样.....	167
走出离婚阴影，幸福在前方.....	169

第七章 消费心理学

天生购物狂，购物欲何处来	174
货比三家，你后悔了吗	176
攀比心态何处来	179
女性消费的特点	181
儿童也疯狂，我的玩具我做主	184
谁是聪明的销售员	186
网络购物，给力的购物新方式	189
透视广告，你被忽悠了吗	191
捆绑式销售，不便宜的赠品	194
实用消费，怎样购物最节省	196

第八章 社会心理学

自我认同，悦纳不完美的自己	200
社会化，成熟社交迈出第一步	203
利他行为，谁会伸出援助之手	205
从众与独立，我的决定谁做主	208
群体决策，更冒进还是更保守	211
社会角色：一场靠演技的演出	214
奇妙的第一印象	217
人为什么会有偏见	220
面对恐慌信息，你该怎么办	223
内部归因，成功是否靠能力	226

第九章 变态心理学

他为何惧怕和陌生人说话	230
-------------------	-----

厌食、贪食和心理有关吗	232
躁狂抑郁是不是病	234
你有强迫症吗	237
自闭孤独，心门为谁关	239
灾难后，为什么会有反应障碍	242
疑病症的根源在哪里	245
性歪曲：病态冲动的折磨	248
人格异常：家庭教养之殇	251
评定诊断：我不是变态狂	253

第十章 犯罪心理学

人质缘何爱上劫匪	257
犯罪是天生的吗	259
女性犯罪为何如此冷酷	262
第一现场：激情状态下的失控行为	265
魔高一尺：我曾经成功骗过测谎仪	267
服从的危害：迷失的好人很凶狠	270
连环杀人犯隐藏的暗夜幽灵	272
犯罪目击：证人证词并非完全客观	275
破窗效应：减少犯罪率的成功启示	278
人格缺陷：犯罪行为的心理大曝光	281

第一章 生活心理学

“学心理学的人看一眼就知道我在想什么”、“心理咨询师令我敬畏，心理学很神秘，有点神奇”、“少说话，免得心里的秘密全被心理学家猜透了”……如此看待心理学的人不在少数，其实都是对心理学了解太少，和心理学专业的人接触太少而引起的误解。其实，心理学不是医术，也不是妖术，更不是巫术，它是一门科学，是外界信息或内在的意识作用于人脑所产生的认知、思维、情绪与情感活动和心理活动，是有规律可循的。

生活中有很多丰富有趣的心理现象有待我们发掘。比如，为什么有的人容易被骗，接二连三上当？为什么有的人求助于心理咨询师可以解决问题，而有些人就不能？为什么个性迥异的两个女孩可以成为彼此的知心朋友？为什么每天会做稀奇古怪的梦？

生活心理学将教会我们全面认识自己，提升个人魅力，并且依照心理的常态发展规律揣测他人的内心世界，帮助我们了解发生在身边的心理现象和心理效应，找到开启和睦生活之门的钥匙。

心理从何处来：大脑还是心脏

心理是大脑的功能，而心脏的功能则是为身体提供血液循环的动力。

——大脑是心理的发生地

人类的心理产生于何处，曾经令科学家迷茫过很长时间。现代科学家已经形成共识：大脑是心理的发生器官，而心理则是大脑活动产生的结果。

包念梦认为人的心理产生于心脏。她相信大脑是用来思考的，而心脏才是产生感情和情绪的地方。因为思考的时候可能会想得脑袋疼，而思念爸妈或想念男朋友时，则会觉得有股暖流流过心田。

遇到恐怖的事情，比如看惊悚电影，心脏会跳得很厉害，有被抓住的感觉，而周末独自待在家里无所事事时，就会觉得心里空落落的，像是被掏空了一样。

在和初恋男友分手的那些天，包念梦会经常心痛得不能自己。想起两个人在一起的点点滴滴，就会愈发心痛。现在重新找到了依靠，有了安全感，和男朋友在一起，他夹菜到她碗里的时候，她都觉得有种很甜蜜的感觉，心里暖洋洋的。

一个人在思念的时候，投入了感情，同时心脏会有强烈的感受，以至于很多人误以为各种情感和情绪产生于人的心脏。

心脏的种种感觉绝不是因为心理活动产生于心脏，而是因为各种情感使身体产生生理变化，所以才会有这样的感受。

大多数人都有这样的经历：遇到愉快的事情，会觉得神清气爽，而悲伤时会心痛得不能自己。

当人经历情感波动时，交感神经系统的活动性增强，产生较多的肾上腺素，促使心脏的活动增强，表现为紧张、焦虑、烦躁、暴躁、愤怒等；当感受到负面情绪时，迷走神经系统的活动增强，体内大量的乙酰胆碱抑制了血液的运动，让人感到

低沉、抑郁、压抑、苦闷等。

在体验到情绪的时候，体内的调节物质会使心脏感受到生理性的变化，而这些情绪的产生，则来自于大脑。对一个人、一件事的喜爱与厌恶都来自于大脑对相关信息的加工，以及人的审美观、价值观等的综合作用。

人类的大脑前部，主要是前额叶，也就是额头部位下的大脑皮层是主要负责情感的区域。情感是稳定的、长期的感情，比如看到长城会产生肃穆、庄重、威严的感觉，就是前额叶对于长城所代表的象征意义的提取和加工唤起了我们的情感体验。

另一方面，人的情绪，比如持续时间较短的兴奋、愉快等也是由前额叶产生的。

大多数人对心理学有一个模糊的认识，同时对心理学工作者也存在某种程度的误解。比如，心理学系的学生或者心理学的老师或许经常会遇到这样的提问“你是学心理学的，那你知道我现在在想什么吗？”

在大多数人看来，心理学家整天在琢磨他人的心思，猜测他人在想什么，将心理学看成是和占卜类似的玄学，这其实是对心理学的错误理解。

安在栋教授是一名心理学家，他的研究方向是认知神经心理学。通俗来讲，安教授通过神经科学的实验方法和手段探索人类大脑在加工信息时的活动规律，最终研究清楚人类大脑在加工日常信息时的活动机制。

安在栋教授的课题组采用生物电的指标，利用最先进的神经研究设备来研究在加工外界刺激时大脑的电流和血流情况。放电是大脑的活动方式，人类的大脑皮层分布着成千上万的突触，这些突触的运动传递了生物电信号，最终将来自于口鼻眼等感觉器官的信息加工成生物电信号，而借助生物电信号，人类完成了各种复杂的活动，如智力、记忆、注意、直觉、情绪、意志、思维以及语言等。

现代心理学早就脱离了单纯借助一些问卷或者访谈来了解人类心理的研究模式，而是借助先进的医学或者生物学仪器和方法，研究人类心理活动赖以发生的遗传、生理、行为各方面的物质基础。

心理学是一门讲求实证的“实”科学，而不是“虚”的，所研究的对象可以数量化和规范化。心理学最前沿之一的研究领域——认知神经心理学，已经成为心理

学最有发展力的研究方向之一和最先进的实验领域。现代心理学是基于科学研究的实证性科学，由心理学实验得到的结果可以重复，和其他自然科学是一样的。

心理学不仅研究各种变态的心理状态，同时也在探索人类各种积极的心理品质，如执着、坚持、爱心、善良、合作、助人等正向的心理和行为。

在大多数人的印象中，学过心理学就是心理医生了。其实不是这样的，只有不到三分之一科班出身的研究者在进行心理咨询的理论探索和实践应用，更多的心理学家分布在心理学的各个分支领域上，比如教育领域应用的儿童发展与教育心理学，工商业的机构和团体所应用的组织心理学，人力资源管理心理学，工程领域的人际交互和界面设计等心理学分支学科。

什么样的教学环境是孩子们最喜欢的？什么样的教学方式更有助于获得较好的教学成果？人们在工作场所的团队中如何发挥个人价值，如何和同事在利益面前理性合作？销售部要招会察言观色的还是适应能力强的应聘者？什么样的手机界面、操作系统最有利于书写短信？什么样的操控系统更方便司机的驾驶，减少车祸？这些项目都是心理学家的工作领域。

人的心理虽然有发生和发展的模式，遵循一定的规律，但毕竟每个人生活的环境和接受的教育千差万别，就必然导致人的心理活动也是丰富多彩、各不相同的。加之心理是内在的、不易观察的，而且出于某种目的，人们经常会隐藏、掩盖，甚至伪装一些不愿让其他人知晓的秘密，这些因素决定了心理学家将有大量的样本和例证来进行科学和实用研究。

内心苦闷：心理咨询真的有效吗

心理咨询师的职责是帮助咨客理性分析处境和遇到的各种困境，引导咨客利用自身的心理能量和资源自发地形成自主判断和选择，最终化解其心理困惑，而不是取代咨客，做出决策。

——每个人的生活都是自主的，咨询师没有权利为咨客做决定

心理咨询师，作为现代社会的心灵工程师，担负着为个人和团体提供心理咨询

的责任，帮助人们正确认识各种心理困惑，用心理发展的规律评估人的心理状态和社会行为，了解自己，认清所处的状态，传递摆脱心理困扰的方法和技能。

心理学界将求助于心理咨询师的人称为“来访者”，或者“咨客”。心理咨询师的职能是引导咨客走出心理误区，摆脱心灵的阴霾。

胡冰蝶和男朋友出现了感情危机，陷入了“分还是不分”的痛苦中。她既舍不得男朋友，又恨他恨得咬牙切齿，每天都在回忆他们过去的浪漫和温馨，以及他的风流花心，他的好和坏时刻闪现在眼前。苦闷中，她学会了喝酒。

身边的朋友没法帮她做出决定，也没法说服她振作起来。胡冰蝶只希望有人能告诉她一个答案：分手还是继续，她不想再忍受这份折磨。

经好朋友推荐，胡冰蝶找到了心理咨询师，她希望从这里得到帮助，解脱自己。咨询师引导她回顾了他们的感情经历，让她了解在这段感情里双方在乎的是什么，以及互相能获得什么，她在这个时间做出决定需要注意什么等。

两小时的咨询结束了，胡冰蝶很失望，她只希望咨询师能明确地告诉她该不该分，而未能如愿。

求助于同一个咨询师，同样是感情问题，为什么她的好朋友很满意，而胡冰蝶却很失望呢？

答案很明白，这在于两个人对心理咨询师的定位不同，也就是对心理咨询师能解决哪些问题的认识上有所不同。胡冰蝶认为咨询师就是帮她出主意的，所以唯一的要求就是告诉自己要不要分，而她的朋友则清楚咨询师是帮助咨客了解所处的心理状态，利用心理学知识分析为什么会有这样的困惑，发现问题所在，找到解决和改善的办法。

人在内心困惑、感觉到精神压力时，求助于心理咨询师是省时省力的选择。但是心理咨询师不是万能的——他可以帮助咨客认清自己的内心需求，了解真实的自己是什么样的，以及遇到类似的问题和困惑该如何发挥自身性格优势进行调节和改善。最终目的是以后遇到一般心理冲突和困扰时能自主调节，不再感到困惑。

心理学倡导每个人独立思考和性格独立，问题是自己造成的，那么解决之道也就在当事人身上。因此，咨询师并没有权利帮咨客做出决定，但有义务和咨客一起