

白领心理自助系列

揭秘 心理效应

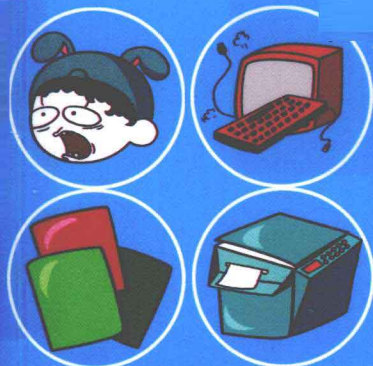
◎ 王亦欢 编著

总也
逃不出去
的怪圈？

被无形的力量
牵着鼻子走？



自己的命运好像总在捉弄自己，到底是上帝作怪？还是有人幕后使坏？不对，不对，都不对。你只是“被效应”了。那么快快翻开这本神奇的书吧，它会为你**揭开“效应”的神秘面纱**，教你**如何把握“效应”**，成就精彩人生。



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

白领心理自助系列

揭秘

◎ 王亦欢 编著

心理效应

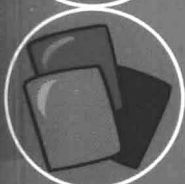
总也
逃不出去
的怪圈？

被无形的力量
牵着鼻子走？

效应



自己的命运好像总在捉弄自己，到底是上帝作怪？还是有人幕后使坏？不对，不对，都不对。你只是“被效应”了。那么快快翻开这本神奇的书吧，它会为你揭开“效应”的神秘面纱，教你如何把握“效应”，成就精彩人生。



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书灵活重现心理历程，细致揭示心理效应的奥秘，系统展现心理效应的规律，同时，通过分析、探讨、总结等方式，教会你熟悉心理效应，了解心理效应，掌控心理效应，利用心理效应，最后，提高自己的心理能量，从被动的处境中破茧而出。

你还在困惑吗？你还在犹豫吗？翻开这本书，主动权就掌握在你手里。

图书在版编目（CIP）数据

揭秘心理效应/王亦欢编著. —北京：机械工业出版社，2011.6

（白领心理自助系列）

ISBN 978-7-111-35129-0

I. ①揭… II. ①王… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 121274 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：谢欣新 责任编辑：邝 鸥 陈道雨

版式设计：陈 星 责任印制：杨 曦

北京鑫海金澳胶印有限公司印刷

2011 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

148mm×210mm·5.375 印张·130 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-35129-0

定价：22.80 元

凡购买本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

社服务中心：（010）88361066

销售一部：（010）68326294

销售二部：（010）88379649

读者购书热线：（010）88379203

网络服务

门户网：<http://www.cmpbook.com>

教材网：<http://www.cmpedu.com>

封面无防伪标均为盗版



你曾因为无法掌控自己的心理而懊恼过吗？你曾因摸不透他人的心思而困惑过吗？在生活中、职场上、人际交往以及个人成长的过程中，你是否总有被别人、被环境或莫名其妙的东西牵着鼻子走的感觉？命运仿佛被一只无形的手扼住了喉咙，呼吸困难，举步维艰。于是你困惑、焦躁、苦闷、方寸大乱、束手无策。

难道就只能无奈地接受被动处境吗？

相信你是不甘心的，你只是一时找不到好办法来解救自己，只有暂时垂下你高傲的头。

不过，你真的不必过于沮丧。因为我们面对的并不是不可逆转的命运。事实上，只要我们稍微花一点时间来了解自己，分析他人，解读心理的密码，摸清心灵的脉络，很多事情都会如同庖丁解牛，迎刃而解。这就是本书诞生的意义。

兵家有句老话，“知己知彼，百战不殆”。任何事物，我们想要征服它，就必然要先了解它。在心理方面，这个道理仍然适用。也就是说，我们想要掌控自己及他人的心理，就应该先去了解人性的共通

特质，摸清人的心理规律，揭秘一些行为背后的心理动因，并采取有效应对的方法，然后才能成功将其俘获。

比如说，了解了巴纳姆效应，你就会明白：人只有充分了解自己，扬长避短，才能更好地发挥自己的才能；也只有通过充分认识自己，不断地修正自身的错误，才能取得真正的提高。所以，要想成为一个优秀的人，首先得从认识自我开始。

再如，懂得了木桶效应，你就能够认识到：一个木桶能装多少水，不在于这个木桶最长的那块木板，而在于最短的那块木板。同样的道理，一个人的能力不取决于他最优秀的地方，而在于他的整体素质。因此，我们在职场中，不能只顾发展自己个别的优势，要注意整体的提高，否则薄弱的环节可能会拖了你的后腿……

总之，本书在抽丝剥茧地揭示心理学奥秘、展示经典心理学规律的同时，也通过一个个鲜活的故事教会你：洞悉他人心理的奥秘，控制自身行为的诀窍，避免被负面心理操纵的方法，以及提高自身心理素质的技巧。看完本书后，你会发现，原来自己的心理能量如此强大，被动的命运并非不可逆转，你也真的不用如此无奈和沮丧。

还在担心命运的喉咙被无形的手扼住吗？打开这本书吧，它会带你逃离心理效应的魔爪，找到新的生机！

揭秘心理效应

CONTENTS

目录

前言

第一章 学好这些心理效应助你成为出色的人

- 巴纳姆效应与认识自我/3
- 瓦拉赫效应与找到自己的闪光点/7
- 狄德罗效应与自我激励/11
- 瓦伦达心态与得失心态/15
- 延迟效应与磨砺自己的意志/18
- 避免从众效应，坚持自己的理想/22
- 温水效应与客观地看待问题/26

第二章 学好这些心理效应助你成为受欢迎的人

- 首因效应让别人对你产生好印象/33
- 近因效应与印象转变/36
- 破窗效应让你学会维护完善/40
- 阿伦森效应教你给予自己正面的鼓励/43
- 刺猬效应保持人际心理距离/47
- 仰巴脚效应让你合群/51
- 安泰效应让你懂得朋友和群众支持的重要性/55
- 光环效应与不能凭表面去交朋友/59
- 定势效应提醒你不能死板地看问题/62

CONTENTS 目录

第三章 学好这些心理效应助你成为出色职业人

木桶效应与全面提升自我/69

优势效应与发挥所长/72

鲶鱼效应与危机意识/76

紫格尼克效应与永不满足/80

光环效应让你做个被崇拜者/84

罗森塔尔效应与心理暗示的力量/88

警惕企业中帕金森效应带来的危害/91

华盛顿合作规律与经营人脉的智慧/95

责任分散效应与各负其责/98

雷尼尔效应与发挥自身优势/102

第四章 学好这些心理效应助你强化学习能力

阿基米德效应与终身学习的能力/109

半途效应，提醒自己不可半途而废/113

环境效应与努力营造好的学习氛围/116

马太效应让你从优秀到卓越/119

摩西奶奶效应与学习潜能开发/122

莫让情绪定律左右你的学习/125

莫扎特效应告诉我们学习要劳逸结合/128

蔡戈尼效应下的学习驱动力/132

蝴蝶效应启示我们要注意细节/136

第五章 学好这些心理效应助你建构美好生活

布里丹毛驴效应/141

棘轮效应与保持节俭作风/145

用南风效应融化心灵的坚冰/148

酸葡萄效应让你更懂得满足/151

罗密欧与朱丽叶效应给我们带来的启示/155

月晕效应与以偏概全/159

避免生活上的霍布森效应/163

|第一章|

学好这些
心理效应助你成为
出色的人

XUEHAOZHAXIEXIN
LIXIAOYINGZHUN
CHENGWEICHUSE
DEREN

BANAMUXIAOYINGYU RENSHIZIWO |巴纳姆效应与认识自我|

在希腊德尔菲神庙的石柱上刻着一句名言：“认识你自己。”这是两千年前希腊伟大的哲学家苏格拉底的智慧之语。这意味着人只有充分了解自己，扬长避短，才能更好地发挥自己的才能；也只有通过充分认识自己，不断地修正自身的错误，才能取得真正的提高。可见，要想成为一个优秀的人，首先得从认识自我开始。

一位美国的心理学家曾经做过这样一个实验：他给一群人做完明尼苏达多项人格检查表（MMPI）后，拿出一份真实的结果和一份多数人答案的平均值给参加者做选择，参加者竟然认为后一份答案是更确切表达自己人格特征的真实答案。这位美国心理学家把这种现象定义为巴纳姆效应。它指的就是这样一种心理倾向，即人们很容易受到来自外界信息的暗示，从而出现自我知觉的偏差，认为一种笼统的、一般性的人格描述十分准确地揭示了自己的特点。

在对巴纳姆效应的利用上，恐怕占星学家是最得心应手的了。星相学家对十二星座人格特质的描述非常模糊和普遍，几乎适用于所有人。我们来看这几段描述：

“白羊座是天生的演员，因为他们如此忠于自我。他们知道怎样完美发挥自己。英雄主义的他们愿意在人们的眼光下自我牺牲，那样才更能彰显生命的华丽。”

“巨蟹座的个性：充满爱心是巨蟹座的特性；恰似螃蟹一样，有坚硬的外壳，却有柔软的内心，很懂得保护自己。”

绝大多数白羊座或者巨蟹座的人，都认同以上概述的星座特点并且认为非常贴切。然而，我们做了一个实验，让一个从来不看星座学杂志也不懂得自己星座分类的人来读这些描述，他觉得十二个星座的特点都与他非常贴合。

要避免巴纳姆效应，就必须学会客观真实地认识自我。我们可以通过自我探索、与他人做比较和倾听他人评价等途径认识自我。

1. 自我探索需要了解自己的人格特质、气质类型、优缺点等

每个人都必须清楚了解自己的长和短，正视自己的优点与缺点，



客观地评价自己的长处与短处，这样得出的结论才会比较全面客观，对自己的认识才会更深入更到位。

有这样一个小故事：到了炎热的夏天，太阳无情地炙烤着大地，连活泼的小鸟也躲进了大树的浓荫里面。大树看到被暴晒着的小草，不忍心地说：“你到我这里来躲避躲避吧。”小草回答说：“谢谢，我能经受得起。”说完，小草仍然顽强地昂起了头。大树固然可以为自己的挺拔伟岸而庆幸，而小草更应该为自己的坚韧不拔而乐观。正是小草对自己有正确的认识，没有盲目地自哀自怜，才有了让人们久久传唱那首象征微小而坚强的小草之歌。

2. 在与他人做比较的时候，这种比较不能仅仅停留在表面，而应该抓住问题的核心

有两个矮个子，同时被别人笑话了。一个人回敬笑话他的人说：“我个子矮，可是拿破仑也不高。”笑话他的人反驳道：“你以为你个子跟拿破仑一样矮，你就跟他一样伟大吗？”结果又遭了笑话。第二个人回答笑话他的人：“我虽然个子不高，但我跟雷锋一样有一颗助人为乐的善心。”笑话他的人再不好意思笑话他了。

第一个矮个子只抓住了表面与人做比较，而表面的比较往往是肤浅的，站不住脚的，因此他又被讽刺了一回；而第二个矮个子则从事物的本质与人做对比，不仅他与雷锋一样都是矮个子（表象），他还和雷锋一样有让人敬佩的精神（本质），从而让人无可辩驳，没办法再笑话他。

3. 我们还可以通过倾听他人的评价来了解自己

有选择地客观地听取旁人的意见是帮助自己检视错误，进一步认识自己的好方法。

有一个叫凯莉的女孩，做婴儿看护，其间一直得到雇主的赏识。一天，她当着哥哥的面打电话：

“亲爱的格瑞特夫人，请问您需要一个婴儿看护吗？”

“哦，不了，我已经有一个了。”

“夫人，也许我可以比她干得更熟练，我有十个月的照看婴儿的经验。”

“不不不，我的小保姆凯莉进步非常快，她现在已经很熟练了。”

“可是，您不觉得您需要一个更有责任心的看护吗？”

“不了。凯莉做得很好。”

“好的，谢谢您，夫人。”

凯莉挂上电话。哥哥问她：“你为什么给雇主打电话抢你自己的饭碗？”

“不，不，不！哥哥，我只是想了解一下，雇主对我的评价是不是像她对我说的那样罢了。现在看来，我还是胜任这份工作的。”

伟人之所以有伟大的功绩，并不是因为他的长处多过短处，而是他们善于将自己的长处加以发展成为旁人难以企及的高度，那么他们就能傲视群雄。这就是认识自我的好处。

一句话：认识你自己。

WALAHEXIAOYINGYUZHAODAO ZIJIDESHANGUANGDIAN | 瓦拉赫效应与找到自己的闪光点 |

诺贝尔化学奖获得者奥拓·瓦拉赫的成才之路并非是一帆风顺的。在他刚上中学的时候，父母希望他走上文学之路。他很用功地学习写作。一年之后，老师告诉他，尽管他非常努力，但缺乏写作天赋让他几乎不可能在文学领域有所作为。于是他改学油画，但还是被老师们批评为不善于构图、不会润色、理解力差，甚至断定他在艺术界不可能有所作为。正当大多数老师都认为他不是块成才的料时，化学老师看中了他做事一丝不苟的素质，认为他具备一个化学实验员所需要的品质，建议他的父母让他试学化学。瓦拉赫因此走上了化学之路，并且走得激情四溢，前程似锦。他的学习天赋被激发，智慧火花被点燃，他成为化学领域前程远大的高材生，最后走上了诺贝尔的领奖台。

人们把那些大智若愚者的特殊才能被正确发掘后所产生的巨大变化现象，称之为“瓦拉赫效应”。

瓦拉赫效应被普遍使用在教育教学中。家长和老师们被告诫说，不要轻易否定一个孩子的天赋，那样你可能会埋没一个天才。孩子的闪光点是发现的，而我们应更善于运用瓦拉赫效应去寻找属于自己的优势，或者帮助别人寻找闪光点。

先来看一个帮助别人寻找闪光点的例子吧。



有一个落寞的年轻人，在大城市里徘徊，希望能够找到一份工作以维持生计。但是他已经被拒绝过很多次了，他对自己几乎没有一点信心。最后一次面试的时候他已经做好了准备，如果这次还是失败，他就回到乡下老家去。

面试官问他说：“你有销售的经验吗？”年轻人没做过，因此他摇头。“那你会做表单吗？”年轻人又摇头，“那，你会开车吗？熟悉这个城市的道路吗？”他还是摇头。对方的提问让年轻人越来越沮丧，他把头埋到腿上，几乎要抽泣。

面试官很同情这位年轻人，可也没有办法，他让年轻人留下简历，看能不能帮帮他。年轻人丢下简历，转身想要走。就在这个时

候，面试官看到年轻人的简历突然眼前一亮，他连忙拉住年轻人说：“你手写的简历非常漂亮，字体清新飘逸，文笔流畅，你可能在这方面很有天赋啊！不要因为暂时的挫折就对自己失望。”

从面试官肯定和鼓励的眼神里，年轻人似乎看到了希望。若干年后，这位年轻人成功了，他成为一名知名的作家，这位发掘他、肯定他的面试官每年都会收到他亲笔签名的新书。

这个年轻人是幸运的，然而太多的人，处在他那样的环境，对自己的前途、事业感到迷茫的时候，没有遇到为之指路的人。这就需要自己保持自信心，不断地去寻找自己的优点，只有一一次次不停地撞击，智慧的火花才能出现，只有一一次次不断地尝试，才知道什么是对错。那么我们如何找到自己的闪光点呢？

1. 我们要勇于不断地尝试，积极探索

寻找自己的闪光点，就是一个不断地进行探索和尝试，不断地认识和挖掘自我的过程。在这个过程中，可能你尝试了一次，几次，甚至很多次以后，还发现自己一无所获。那么就想想瓦拉赫的故事吧。假若瓦拉赫在被写作老师批评没有天赋后停止尝试，不愿意接受化学老师的建议，不尝试走入化学领域，就没有今天的瓦拉赫。开始新的尝试，可能就意味着机遇的到来。

2. 我们可以听取旁人的意见

当然不是每个人都有上文中年轻人的幸运，得到面试官的赏识和提点。但没有关系，我们可以通过做职业心理测试、通过阅读书籍、通过虚心向别人请教，从而找到自己的闪光点。现在科学测验有很多，测试你是什么类型的人格，擅长哪一方面的工作，分类清晰明确。多种的人格类型分析书籍、职业指导书籍、兴趣爱好引导丛书，也都是我们的好帮手。我们还可以诚恳地向亲人、朋友询问，要求他们客观地说出优点，给出建议。



3. 我们要做到的是认准了目标就要坚持不懈

气馁是成功的阻碍，只有坚持下去，才会到达胜利。达芬奇画蛋的故事大家都熟悉，老师让初学的达芬奇不停地画鸡蛋。达芬奇内心很困惑，甚至可能还有一些沮丧：我是来学画画的，不教我些复杂的东西，整天画这些一笔就成的蛋，难道我真的那么没有天赋吗？但是达芬奇坚持下来了，因为坚持，他成为了伟大的艺术家。这个故事似乎说明了，就算是精美的玉石，也不是生来就闪耀，其中需要坚持不懈地打磨和历练。

有句话叫做是金子总会发光的。可是金子也有被埋藏旷野，被淹没泥沙的时候。唯有坚持自己的信念，不断磨砺，才有可能有一天到达阳光灿烂的地方，发出炫目耀眼的光芒。

一句话：发掘自己的闪光点，让生命放射出夺目的光芒！