



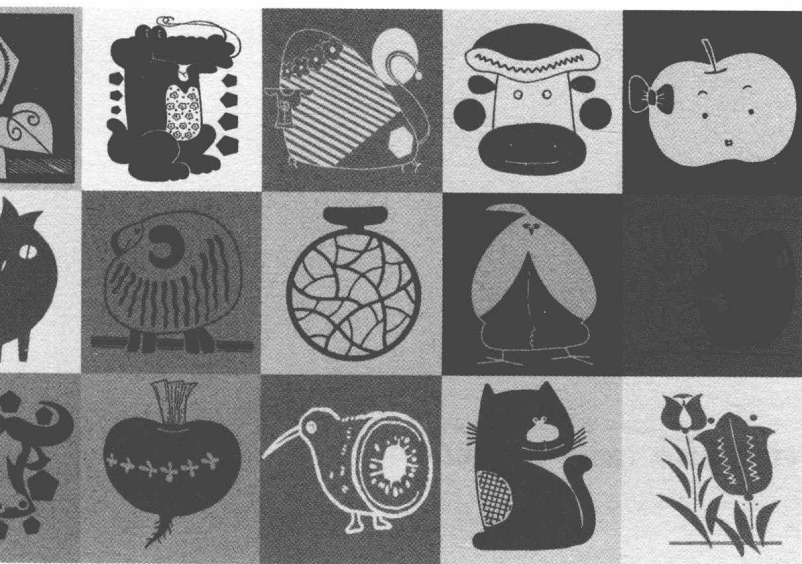
全方面进入人类神奇的内心世界，认知自我，了解他人，清晰通透地感受生活。

趣味心理学

Quwui Xinlixue 在生动有趣的心理学世界中，轻松掌握心理学知识，
墨非◎编著 认识自我，看清别人，领悟幸福，参透人生！



中国华侨出版社

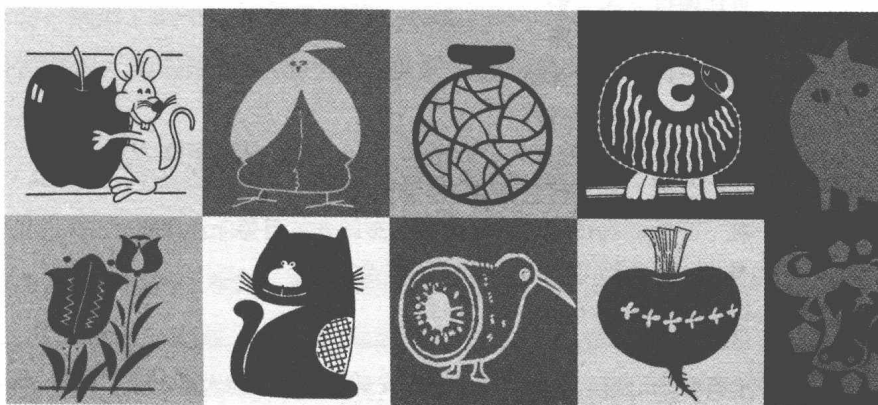


趣味心理学

在生动有趣的心理学世界中，轻松掌握心理学知识，
认识自我，看清别人，领悟幸福，参透人生！

Quwei Xinlixue

墨 非◎编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

趣味心理学 / 墨非编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2014. 12

ISBN 978-7-5113-5061-9

I. ①趣… II. ①墨… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 288504 号

● 趣味心理学

编 著 / 墨 非

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 王京燕

装帧设计 / 环球互动

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 / 18 字数 / 225 千字

印 刷 / 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次 / 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5061-9

定 价 / 35.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051

传 真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



{ PREFACE }

前言

越乐观的人死亡几率越大？挨饿、减少睡眠有益于长寿？容易愤怒的人比较自信？生气有利于我们做出恰当抉择？喜欢“八卦”信息的人更健康？这些超乎常识的现象围绕在我们身边，不可思议又难以被发现。心理学将通过科学的调查研究，深入浅出地为你揭开这些谜团。

我们生活在一系列正常与不正常的怪现象之中，而任何一种现象都源自人的心理。心理学正是通过科学实验的方法，研究日常生活中不可思议的心理现象，让你更清醒、更深广地认知我们身边的世界。

对于我们来说，视觉上的不一定是真实的，心理上的才是真实的。任何一种心理学都将引领你到人类心理深处的世界，探索生活现象背后的那一抹真实。

心理学是一门研究人类生活成功、健康、幸福的学科，更是一个感知世界和认识自我的全能视角。心理活动决定着我们的思维、行为方式，以及对一切事物的看法。因此人的心思各不相同，看待所处的环境、局势也是“横看成岭侧成峰”，各色各样。并且人们对一些生活现象的认知往往却步于事态表面，难以透视、判断其本质。而心理学将为你揭示人类心理的本质规律，给你一个发现生活的全新角度。它将教我们怎么看懂人心，让我们能轻松自如地应对生活中的一切；它还能给我们一双慧眼，让我们把世界看得清清楚楚、明明白白

白；最重要的是，它还能让你找到自我认知的关键途径——懂得你是谁？你的优势在哪里？你的天性当中不用学就优于别人的地方是什么？相信你的天赋，拥有强大的内心……

了解心理学，变得更健康，让自己和周围的世界和谐相处，是人类最伟大、最深沉、最艰巨的任务。本书即选出常见典型又令人琢磨不透的心理现象，例如，人为什么恐惧、人的拖延行为背后另有什么心理在作祟、心理健康怎么影响我们的世界，等等问题，有针对性地从思维、习惯、行为、性格、情绪、健康等角度，对人的神秘心理进行全面解读。让你在轻松感知趣味怪诞现象的过程中，博闻强识；全方位走进人类神奇的内心世界，认知自我，了解他人，清晰通透地把握生活。



{CONTENTS}

目录

第一章 一切皆有可能——神奇的思维心理学

- 助人为乐的背后心理 /2
- 改变自己，让幸运降临 /5
- 摆脱思维障碍的影响 /8
- 男人和女人的求偶心理 /10
- 拿什么更新你的郁闷生活 /11
- 银牌获得者的苦恼 /13
- 夜晚里的别样思维 /16
- 你该知道的“登门槛效应” /18
- 女人比男人更难做决定 /21
- 用思维治疗心病 /23
- 互联网如何改变思维 /26
- 重新认识照片上的你 /29

第二章 世界因你而改变——强大的习惯心理学

- 无声中看穿真实情感 /32

- 凌乱办公桌带来高效率 /34
- 当习惯了失败的时候 /36
- 人为什么喜欢彼此远离 /38
- 进入电梯后站在哪儿 /40
- 倾听是说话的钥匙 /43
- 有一种心理叫红色 /45
- 信念是梦想的种子 /48
- 主动让工作更顺心 /50
- 把握心理暗示超能力 /54
- 睡眠并不需要那么多 /56

第三章 人生难得几回真——宝贵的行为心理学

- 假若如此，你便成熟 /60
- 赶走强迫自己的心魔 /62
- 愈想控制愈拖延 /64
- 揭秘女人的亲密动作 /67
- 拿什么拯救网购强迫症 /69
- 让自己坚持一下又何妨 /71
- 集体让人如此疯狂 /73
- 用笔记本消释苦恼 /75
- 怎么治愈拖延这种病 /77
- 不要让行动陷入绝境 /81
- 谎言与真话的心理代价 /83

第四章 选择让生活更美好——明智的决策心理学

- 商场里你不知道的秘密 /88

- 打折促销中的机密 /91
- 找出心理世界的原型 /94
- 识别商家的“诱饵” /96
- 怎么对待免费的午餐 /99
- 你不知道的心理账户 /101
- 经济危机影响衣着选择 /103
- 角色不同，行为选择不同 /105
- 生气能激发决策潜力 /108
- 什么让你止步不前 /110
- 遇到数字，勇于跟自己“算账” /112

第五章 人人都是演说家——精彩的说话心理学

- 说话方式决定感情发展 /116
- 肢体语言表达更有力 /118
- 无法饶恕的口误 /121
- 当大人面对孩子的时候 /123
- 有话不直说也会产生危害 /125
- 试着和陌生人说话 /129
- 切忌说话以自我为中心 /132
- 具有号召力的语言养成记 /135
- 安慰、温暖经受苦难的朋友 /138

第六章 爱要有你才圆满——完美的婚恋心理学

- 进一家门后更有夫妻相 /144
- 结婚后人会感到更孤单 /146
- 你爱他的理由正是你所讨厌的 /148

- 失恋后男人心理更健康 /150
- 刻板印象使婚姻更幸福 /152
- 隐秘的男女性别差异 /155
- 失恋状态，不宜再恋 /158
- 箱包是女人的情感依托 /160
- 从一碗热汤辨识单恋者 /162
- 自古红颜多易老 /165

第七章 开启快乐的金钥匙——智慧的幽默心理学

- 办公室里的玩笑话 /168
- 心理学试验中的老鼠 /170
- 越长大越不幽默 /172
- 女人喜欢哪种幽默 /174
- 培养自己的独特幽默感 /176
- 探求大师级幽默智慧 /178
- 成功，为有幽默活水来 /181
- 笑让心灵开出最美的花 /184
- 对焦虑说，我很快乐 /187
- “八卦”与健康的关系 /190

第八章 一切尽在变化中——多样的性格心理学

- 姣美容貌来自好性格 /194
- 与自杀相关的那些事儿 /195
- 电梯里蕴藏的心理密码 /197
- 约会时对方的动作说明了什么 /199
- 敲门声里的人格 /202

- 地域怎么影响性格 /204
- 睡觉姿势里隐藏的性格密码 /207
- 关于乐观与死亡的关系调查 /209
- 给心灵增加点温度 /211
- 谁能猜中我们的性格 /214
- 破坏后不再怜惜的微心理 /216

第九章 点亮内心世界——丰富的情绪心理学

- 揭开情商的面纱 /220
- 谁决定你的快乐情绪 /223
- 眼泪是情感的灵魂 /225
- 人为什么会恐惧 /226
- 害羞是一种病痛 /229
- 走出忌妒的悲哀 /231
- 不要掉进虚荣的陷阱 /232
- 你抑郁了吗 /235
- 年会上各自的恐惧心理 /236
- 生气的人为什么会大声喊 /239
- 谨防冬季抑郁症 /241
- 谁说愤怒不美丽 /243

第十章 失去后永不再来——珍贵的健康心理学

- 用颜色轻松减掉体重 /248
- 善用颜色变得美丽 /250
- 一起听听做梦那点事 /252
- 压力是怎么击垮你的 /255

- 千奇百怪的恋物癖 /259
- 都是食物惹的祸 /261
- 勇敢地接通手机 /263
- 双胞胎心灵感应再探究 /266
- 控制饮食给人带来的好处 /268
- 熬夜引发心理问题 /270
- 让心灵不再疲惫 /272

{ 第一章 }



一切皆有可能——神奇的思维心理学

世界上没有完全相同的两片树叶，也没有完全相同的两个人。对于任意的他人来说，我们都是一个独特的个体。树叶的不同在于叶脉的纹理，而人的思维则正如树叶的脉络一样，决定着每个人的与众不同。它决定着我们是否受人喜爱，决定着我们是否乐于助人，甚至决定着我们生命里的每一个行为。认识到思维的本质，我们就能像先知一样，看透每个灵魂，预测每个未来。尤其是在这变幻莫测的快节奏时代里，认知、改变自己的思维，方能为人心安自如，触变泰然自若，处事得心应手。一切皆有可能，神奇的思维心理学，将使我们有足够强大的力量，去掌握命运。

助人为乐的背后心理

[心理疑惑]

1. 回味一下你帮助别人和求助于人时有什么感觉？
2. 你知道人们最愿意帮助什么样的人吗？
3. 你知道为什么有的人并非一直愿意伸出援手吗？
4. 你知道什么能使人乐于帮助别人吗？
5. 你知道助人为乐的人有着怎样真实的心理吗？

赠人玫瑰，手有余香。帮助别人，能快乐自己。但遇到需要帮助者，同一个人有时会慷慨援助，有时却会若无其事，人们并不能始终如一地乐于助人。那么什么时候冷漠、什么时候热心，也有一定的心理学原理。

心理学家曾做过一项关于人们助人为乐心理的著名实验，即以美国的一次民众游行示威为契机和背景环境，让一名研究人员装扮成抗议者的样子，在街头上假装身体不适，向人求助。然后仍是同一名研究人员，换一身行头，打扮成游行对立阵营的普通一员，制造与第一次一样的求助情况。出人意料的是，两种完全相同的求助情景，结果却截然不同：当研究人员看起来像个街头抗议者时，游行示威的人积极提供无私帮助；而当同一个人换装成“敌对”阵营的一员时，人们便变得不再热心，而是很不情愿对需要帮助者施以援手。另有心理科学家做过类似实验，让一名学生躺在街头假装患病，来调查人们的援助情况。结果出手相助者大多为与需要帮助的学生年龄、身份等背景相类似的。后有不少对人们助人心理好奇的研究者相继做过这样的

实验，总结结论得出：人们一般愿意帮助和自己相似的人。英国心理学家理查德·怀斯曼称道，这是一个简单又强大的概念，并从进化论角度指出了其合理性，即外表和行为相像的人很可能在基因上也是相联系的，或者他们属于同一个部落，所以更乐意相互帮助。

这种相似心理还被用来解释一个不分地域的心理现象：假如你捡到1万元现金，得知失主是一个与自己经济条件、生活情况差不多的人，相比对方是一个十分富有的人，你的还钱意向会强烈、果断、坚定得多。

另外，关于助人为乐的背后心理，相关研究人员还通过实验调查发现，其与当地人口密集程度有关。而奇怪的是，人口密度与人们助人为乐的程度成反比，也就是说人口越密集，人们越不愿意伸出援手。相关心理专家解释说，人口较多的地域，一般是发达城市，在那里信息泛滥，节奏快速，人们会将精力放在处理自己紧张繁忙的事务中，无暇顾他，也就形成了我们常说的社会冷漠病。其实，在日常生活的同一现象中，比如路见不平而置之不理，还隐藏着一种心理效应：社会逃逸性。

有位心理学家曾做过一个著名的实验，让一群人进行拉网拔河，并逐步增加两队的人数，结果证明，当加入的人数增多时，测量到的力量不仅没有增加，反而会相应减少。心理学家将这种现象叫作“社会性逃逸”，人们也称之为“格林曼效应”。这一心理效应在生活中经常见到，如有人摔倒在马路上，无数人从摔倒者身边经过，可是却没有一个人伸出援手。人们主观意识里会产生“大街上这么多人，就算我不帮他，总会有人去帮忙”的想法。这种把帮助弱者的责任推到别人身上的心理就是典型的“林格曼效应”。


当然，一个地域里的人是否愿意助人为乐，还跟当地的地方文化有关。大到不同的国家之间，小至两个家庭之间，文化教育都会对人

们是否乐于帮助他人有影响。比如与以个人主义为社会主流价值观的国家相比，以集体主义为主的国家居民，会更确定自己愿意伸出援助之手；再就是同一个国家中，社区性较强的区域比没有社区意识的人更热情助人。我国的传统文化就对这一点做了最好的注解，比如“礼失而求诸野”，大道大德可以去乡野民间寻求所得，一切社会德行在民间都有深厚的积淀。正因民间人们聚居形成一定的民俗民情，这便是新社区的雏形，这种乡情维系自然会生成一定的社会行为规范，对生长于此环境中的人，在某种程度上起到道德牵制作用。



{心灵密语}

帮助别人能使我们的内心获得一种充实感、满足感，因为在一定程度上，通过自己的力量让别人摆脱困境，使我们实现了自己的价值。但是人并非天生喜欢助人为乐，理性、思维、智慧等都会影响助人行为。而大多数人也有同样的助人心理，比如喜欢帮助和自己相似的人，愿意帮助弱者，心情好的时候更乐于帮助别人，生活节奏适中的情况下更有心思帮助别人等。所以帮助他人的行为不只和我们的品质、性格紧密相关，它还受到思维的巨大影响。只要我们善于发掘、改变思维，也有助于培养一颗闪亮的爱心。



改变自己，让幸运降临

[心理疑惑]

1. 你遇到的最幸运的事是什么？
2. 你认为自己是一个幸运的人吗？
3. 你通常在什么时候比较幸运？
4. 你认为获得幸运的心理要素是什么？
5. 你知道怎么获得幸运吗？

有人说爱笑的人比较幸运，有人说懂得坚持和努力的人比较幸运，其实通常有所成就的人都喜欢微笑，更具有坚持不懈的好品质。而为什么我们只把他们获得的成果归因于幸运，而不是他们的付出呢？因为我们认为自己也同样做到了努力付出，但是一事无成，所以他人成功是因为他们幸运，成功、幸福、快乐的人都是幸运的。事实真的是这样吗？其实幸运给每个人的机会都是平等的。不过幸运与不幸的确是我们人与人之间的重要差别，那么到底是什么因素决定这一差别呢？

英国著名心理学家理查德·怀斯曼曾经做过一个实验，来调查研究为什么有的人更幸运，而有的人很不幸。他召集了具有代表性的数百名人员作为参与者。这些人里自认为幸运和倒霉的人各占一半，而且年龄跨度也很大，有年过古稀的老人，也有二十左右的最年轻的参与者。我们的心理学家让广大参与者在一张报纸上数照片。人们拿到的是同一份报纸，那张报纸上密密麻麻刻印了许多人头像，关键的一点是在报纸的中间缝隙处，也就是人们经常用来登载广告的地方，心理学家做了精心设计，也就是明示了照片的张数，并且声明拿着报

纸去找实验者，可以获得 45 美元。这条信息是用很大的字体印刷的，位置也很明显。但是结果证明，那些自认为幸运的参与者都发现了这一赚钱的机会，而且成功兑换了现金；可那些自认为不幸的人却很少看到这个获得意外之财的机会，他们都在那儿认真仔细地数照片。所以幸运给人的机会是均等的，我们有些人也的确努力了，但是幸运与不幸绝不止于此。

研究者进一步解释说，幸运者的与众不同主要在于思维和行为方式，并且这一点与性格有所关联。为了证实这一关系，心理学家继续用了十年的时间来研究不同性格特征的人对运气的感知能力。结果分析发现，那些自认为很幸运的人性格比较偏向外倾性，有较高的人格开放性，而且对愤怒、恐惧、罪恶感、焦虑、抑郁等负面心理情绪体验比较少。这样的人喜欢和一大群熟人朋友保持联系，并且继续不断认识新的人，他们也更能碰到好的机遇。研究人员还发现，一个人生活幸运与否，还跟他的出生时间有关。因为大量的科学实验表明，不同季节的昼夜时差形成的睡眠节律，以及不同时期带来的不同的病毒流行情况，都对胎儿的大脑发育有着微妙影响。一年中有些月份出生的人，比如三月到八月，人格比较开放、外向，也就较容易碰到偶然的机遇，从而增加自己的幸运指数。

机遇在难以预测的运气中扮演着非常重要的角色。人们的信心、勇气和能力，以及幸运的收获，往往都来源于意想不到的机遇，并懂得善用偶然事件，抓住机遇。

有人说人生并非像明确前进路线的司机一样，而是像弹珠游戏里到处碰运气的珠子。可见运气对我们有多重要。善于利用人生的偶然，也就是能识别并抓住机遇，就更容易幸运地达成心愿。而面对生活心态开放的人，往往能看到别人错过的机遇。即使选择了未能如愿以偿的道路，他们也能很快摆脱失望，快乐地走向下一个幸运之地。