

无论你身在何方，心理学都是一门让你成就自我的学问

18岁后 闯社会，你必须懂点 心理学

云中轩◎著

直面自己的内心、洞察他人的心理

自发青春迷茫期男女开启“明白”模式，少走弯路

18岁以后，别再犯迷糊，你已经到了独自闯天下的时候。

闯社会就是读人性。不懂心理学，人生很迷茫。

懂点心理学，18岁后要活得清楚明白；

懂点心理学，18岁后为人生做好铺垫！



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

无论你身在何方，心理学都是一门让你成就自我的学问

18岁后 闯社会，你必须懂点 心理学

云中轩◎著

洞悉他人的心理

直面自己



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

18岁后闯社会, 你必须懂点心理学 / 云中轩著. --
上海: 立信会计出版社, 2015.3

(去梯言)

ISBN 978-7-5429-4528-0

I. ①1… II. ①云… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第022416号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 蔡伟莉 何颖颖

封面设计 久品轩

18岁后闯社会, 你必须懂点心理学

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号

邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389

传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com

电子邮箱 lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net

电 话 (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 固安县保利达印务有限公司

开 本 720毫米×1000毫米 1/16

印 张 18.75 插 页 1

字 数 248千字

版 次 2015年3月第1版

印 次 2015年3月第1次

书 号 ISBN 978-7-5429-4528-0/B

定 价 36.00元

如有印订差错, 请与本社联系调换



前言

PREFACE

是什么出卖了你的性格？是什么暴露了你的隐私？是什么左右着你的行为？

朋友？社会道德？法律？

答案不是外在的因素，而是你自己！是你的心理在支配着你的行动。

不要以为你了解自己或他人的想法，就说自己懂得心理学，很少人能对心理学有一个科学的认识。比如有人说自己在研究心理学，有的人就会问：

“你是不是在研究精神病？”或者：“心理学是不是就是算命的？”

其实这些是对心理学的误解。

你懂心理学吗？

懂点心理学，18岁以后要过得明白！

我们平时的衣食住行都和心理学息息相关，一些细小的行为背后都隐藏着某种无意识心理。当我们按照自己的行为方式生活的时候，我们不会承认自己的心理有什么问题。

在竞争激烈的现代社会，我们要面对来自各个方面的压力：工作、结婚、买房，很多人都在亚健康状态下为生活打拼，有人会因此产生一些消极

心理：

为什么看上去别人总是一帆风顺，而自己总是倒霉？

为什么有的人在职场上能够左右逢源，呼风唤雨，而你却总是屡屡碰壁？

为什么你喜欢的人宁愿喜欢一个不如你的人，也不喜欢你？

.....

生活中有很多种可能性，也有很多预料不到的事，因为每个人都有自己独特的性格、喜好和行为方式，这些都与人的心理有着紧密的联系。

心理学的目的在于，它能让你对自己的心理和处境有一个全新的认识，让你了解一些社会现象背后未知的秘密，甚至会因此而改变自己的某些行为，进而改变你的命运。

18岁以后，你要靠自己掌控自己的命运。改变命运先要改变自身，改变自身首先要敢于剖析自己的心理。试一试扪心自问：究竟什么是我成功路上的绊脚石，是什么使美好生活的上空布满乌云？

无论你身在何处，无论你从事什么职业，无论你在家庭中担任什么角色，无论你处在人生发展的哪个阶段，心理学都会对你有所帮助。

法国作家雨果有一句名言：“世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。”有人把21世纪称为“心理学的世纪”，不管怎样说，心理学将会在本世纪的生活中发挥巨大的作用。

18岁以后，最优先考虑的应该是学习心理学！

小张与女友均为24岁，本科学历。小张从事建筑监理工作，小张的女友是高校教师，两人恋爱两年尚未结婚。两人都是大都市里的上班一族。

小张与女友存款各为6万元。小张月收入3 000元左右，女友月收入2 500元，目前在城里租房，月租金支出1 500元。另外，其他支出包括衣食住行、



人情往来等每月约1 500元。双方月缴保费各500元，为20年期定期寿险，均为刚参加工作时投保。他们准备5年以后买一套100平方米的房子，装修费用预计12万元。

计划赶不上变化，小张感受最深的变化就是房价。看着这两年房价直线飙升，小张和女友在住房的要求上没了底气。

小张再也很难睡一个安稳觉了。

深思熟虑后，小张跳槽到了一个待遇更好的公司，并且和女友搬到一个离市中心远一点的地方住。从此以后，小张每天往返于两个陌生的地方，不仅累，而且也增添了许多新的烦恼，最大的烦恼就是发现自己很难建立新的人际关系，很难适应新工作。

小张感到身上的压力好大，有时感觉到自己快要崩溃了！

在如今的时代，都市里的上班族为了生存得更美好而努力地工作着、打拼着。随着人才的增多，各行各业竞争的压力也在加大。

心理医生说，压力是当我们去适应由周围环境引起的刺激时，我们的身体或者精神上的生理反应。这种反应包括身体成分和精神成分，还可以导致其他的积极或者消极的反应。对于压力消极的反应可以导致愤怒、不信任、迷惘、沮丧等心理问题以及一些严重的身体健康问题。

“最近过得怎么样？”

“嗨，还凑合。”

很多人经常这样说自己的生活状态。

在这样的生活条件下，人们没有一点幸福感。

本书就是专门为像小张那样的年轻朋友们写的，对不分年龄段的门外汉都适用，既可作为心理学相关专业的预科教材，也可作为其他专业的选修课本；它起着开启心理学大门的作用。在这本书里，你能接触到心理学的一些基本概念、原理，也能得到和我们日常生活密切相关的实用性知识。特别

是，本书没有深奥的理论或专业性质的分析，它的目的在于让你用心理学的思维方式去思考问题，并对此做出判断。

本书不是那种可以教你成为心理学家的书。其目的在于教会你如何思考，让你更具有智慧，让你看懂很多的社会现象，让你更好地主宰自己的命运，让你的每一天都过得充实、快乐。

虽然心理学是一门深奥的、专业性较强的学科，但本书中的心理学知识都以经典故事和案例为引子，灵活地点出了心理学知识。它通俗易懂，贴近生活，是一本生动活泼的心理学入门读物。

本书将告诉你，18岁以后，你应该如何正确地认识自己、如何处理好人际关系、如何摆脱心理困惑、如何获取成功等。没有抽象的理论，只有鲜活的案例，希望读者在精神享受中获得帮助。

目 录

CONTENTS

第一章 闯社会先定位，你的青春不迷茫

——18岁后认清自我必知的心理学常识

人格的构成：本我、自我、超我·····	1
乔韩窗口理论：帮助你认识自我·····	4
何谓性格：你是怎样对待生活的·····	8
心理“自尊”：你對自己满意吗·····	11
社会角色：演好自己的角色·····	15
角色定位：我塑造角色还是角色塑造我·····	18
瓦拉赫效应：发挥自己的优势·····	21
第六感觉：你所不了解的自己·····	23
归因：我们是如何看待世界的·····	26
罗森塔尔效应：说你行，你就行·····	29
心理测试：你具备什么样的品格·····	32

第二章 战胜世界的你，先从内心强大起来

——18岁后要审视你的心理问题

人人都面临心理问题：烦恼是成长的契机·····	35
精神分裂症：回归社会需要很长时间·····	38

依赖症：想戒也戒不掉的习惯·····	40
摄食障碍：贪食症和厌食症·····	42
恋物癖：难以启齿的诱惑·····	44
洁癖：对环境的过分苛求·····	47
自闭症：星星的孩子不想长大·····	49
神经衰弱：心有余而力不足·····	51
社交焦虑症：害怕别人注视的眼光·····	53
微笑型抑郁症：躲在背后偷偷地哭·····	56
多动症：屁股上的“刺儿”·····	58
强迫症：明知没有意义还是禁不住去想·····	61
心理测试：你有强迫型人格障碍吗·····	64

第三章 你以为你以为的就是你以为的吗

——18岁后要懂点趣味心理学

光明思维术：幸运的人总幸运·····	66
个人空间：人们乘电梯时为何总向上看·····	68
责任扩散：你是冷漠的旁观者吗·····	71
潜意识思维：延缓衰老的进程·····	73
学会拒绝：为何好人难做·····	75
孩子的角色：出生顺序影响性格吗·····	78
关于睡眠：怎样才能睡得好·····	81
梦的意义：梦都有哪些内容·····	84
音乐疗法：用音乐缓解心理问题·····	87
色彩：波利菲尔桥上的自杀之谜·····	89
心理测试：从脱衣习惯看性格·····	92



第四章 左手影响力右手吸引力，瞬间征服人心

——18岁后要懂点社交心理学

首因效应：第一印象的重要性·····	93
情商：什么样的人善于交际·····	96
自我展示：为了与人拉近距离·····	99
曝光效应：遇到面熟的人会有亲切感·····	101
仪表效应：诚心、自信·····	104
适度原则：对朋友也要把握分寸·····	107
竞争优势效应：我+我们=完整的我·····	109
刺猬法则：人与人之间的距离·····	112
跷跷板定律：人际交往收支平衡·····	115
邻里效应：交往越多越亲密吗·····	117
登门槛效应：先进门再提要求·····	120
沟通的技巧：如何说服对方·····	123
心理测试：你能和朋友们融洽相处吗·····	126

第五章 男人需要尊重，女人需要爱

——18岁后要懂点婚恋心理学

亲和需要：渴望和他人在一起的感情·····	129
契可尼效应：难以忘记初恋的秘密·····	132
“救世主”情结：总是爱上“坏小孩”·····	135
激情爱：短命的浪漫·····	138
试婚：想好要付出的代价·····	141
爱情与婚姻：怎样去认识·····	144
类似性与互补性：我们是怎么进行选择的·····	147

家庭暴力：暴力不是一天形成的·····	150
婚外恋：不同的杀伤力·····	153
斯德哥尔摩综合征：是个特例吗·····	156
心理测试：你有什么样的恋爱观·····	158

第六章 用力只能合格，用心才能优秀

——18岁后要懂点职场心理学

PM理论：你的上司是什么类型·····	160
职业之锚：工作的价值取向·····	163
A型、B型和C型：不同的工作风格·····	167
异性相吸：男女搭配，干活不累·····	170
布利斯定律：事前想得清，事中不折腾·····	172
齐氏效应：打破持续工作的紧张感·····	175
为自己工作：不只是为了薪水工作·····	178
工作是艺术：培养对工作的兴趣·····	180
职业倦怠：工作引起的厌倦情绪·····	183
上班恐惧症：为什么星期一不想去上班·····	186
心理测试：你是哪种上班族·····	188

第七章 管好人心带队伍，得人心者得天下

——18岁后懂点管理心理学

鸟笼效应：为了鸟笼买只鸟·····	191
手表定律：鱼与熊掌不能兼得·····	193
破窗理论：千里之堤，溃于蚁穴·····	196
权威效应：人微言轻，人贵言重·····	198

马斯洛效应：满足他人的不同需求·····	201
苛希纳定律：龙多不下雨，人多瞎捣乱·····	204
米格—25效应：团队是最佳的个体组合·····	207
蜂舞法则：管理离不开沟通·····	209
彼得原理：每个人都想无限晋升·····	212
霍布森选择：小选择等于没选择·····	215
心理测试：团队中你有领导能力吗·····	218

第八章 脑袋决定口袋，观念决定贫富

——18岁后要懂点财富心理学

鲶鱼效应：让财富快快增长·····	219
王永庆法则：节省1元钱等于赚了1元钱·····	221
卡奴：切不可透支将来·····	223
马太效应：财富的积累需要基石·····	226
毛毛虫效应：培养获得财富的思维·····	229
你不理财，财不理你·····	231
生活中的清单与账单·····	234
穷也要站在富人堆里·····	236
心理测试：几年之后你是穷人还是富人·····	238

第九章 对自己狠一点，离成功近一点

——18岁后要懂点成功心理学

遇到挫折，你能做到及时转化吗·····	240
病由心生：消极心态严重损害健康·····	243
小折磨，大毁灭：不要太计较琐事·····	245

做自己的主宰：我是独一无二的人·····	248
何谓宿命：弱者安慰自己的借口·····	250
我是强者：成功就是要战胜自己·····	252
面对生活：以积极主动的态度·····	255
厚积薄发：耐心等待下一个春天·····	259
思维惯性：背负已久的沉重包袱·····	261
正面暗示术：我一定会成功·····	263
自我形象技术：想象+体验=自我形象·····	266
勇于挑战：变自卑为自信的方法·····	269
面对竞争：从折磨你的人那里获得好运气·····	272
心理测试：你是否掌握了成功的秘诀·····	275

附 录 心理学十大流派及代表著作

第一章

闯社会先定位，你的青春不迷茫

——18岁后认清自我必知的心理学常识

人格的构成：本我、自我、超我

2008年7月1日，北京籍男子杨佳带着一把20多厘米长的单刃剔骨刀，闯入上海市闸北区政法办公大楼，用刀连续袭击9名警察和1名保安，导致6名警察死亡，3名警察和1名保安受伤，而后被制服。

被擒后，他没说过一句话，只是不断喘粗气，喉咙里发出“嗬嗬”的低吼声，双眼通红，手上沾满鲜血，白色T恤的左半部已被鲜血浸湿。脚底下，是那把20多厘米长的单刃剔骨刀，带着血。

在紧急支援的持枪特警出现之前，被多位民警制服的杨佳暂时被反铐在办公室内。一支枪对准了杨佳。他终于开口：“你开枪把我打死吧，我已经够本了。”没有任何忏悔的意思。

一位权威人士透露，在一度拒绝配合警方录口供之后，杨佳首度解释犯

案动机的第一句话赫然是：有些委屈如果要一辈子背在身上，那我宁愿犯法。任何事情，你要给我一个说法，你不给我一个说法，我就给你一个说法。

看到这则新闻的时候，人们在感到震惊之余，不禁产生疑问：为什么会发生这种事？

根据司法部司法鉴定科学技术研究所的评定，杨佳并不存在精神问题，也不是精神分裂，意识也很清醒。从目前情况看，很有可能是人格上有问题。据此，心理专家分析，杨佳可能是偏执性人格和攻击性人格的结合体。

专家所说的“杨佳可能是偏执性人格和攻击性人格的结合体”，意思是说，他的人格出了问题，有了障碍。人格有障碍的人是一个不完整的人。所以，我们常常听到一些骂人的话也常常与“人格”搭上边，如：“你的人格不健全！”“人格有缺陷！”“你有人格障碍！”

如果我们听到别人对自己这样的评论，我们会不假思索，本能地反击过去——“你的人格才不健全呢！”“你的人格才有问题呢！”很显然，他人说我们人格有缺陷，并不是什么好事，也是我们极力否认的；而当我们听到他人赞扬我们有“人格魅力”的时候，我们常常会欣然接受，并高兴不已。

那么，到底什么是人格呢？

人格通常被称为个性。这个概念源于希腊语Persona，原来主要是指演员在舞台上戴的面具，类似于中国京剧中的脸谱。后来心理学借用这个术语来说明：在人生的舞台上，人们也会根据在戏中扮演的角色的不同而戴上不同的面具，这些面具就是人格的外在表现。摘掉面具后才是真实的自我，即真实的人格，它可能和外在的面具截然不同。

在心理学上，由于心理学家各自的研究取向不同，对人格的看法也有很大差异。一般来说，人格是一个人的独特思维、情感和行为模式。每个人都是由独特的才智、价值观、期望、感情、仇恨以及习惯构成的，这就使得我们形成了一个与众不同的自己。人格不仅具有独特性，同时也具有稳定性，



这也决定了你以前是什么样，现在和将来都是什么样。

奥地利心理学家弗洛伊德将人格分为“本我”、“自我”和“超我”三部分。

“本我”是人出生时就有的固着于体内的一切心理积淀，是被压抑的、非理性的、无意识的心理本能，如生命力、内驱力、本能、冲动、欲望等。它就像一个小孩子一样，不考虑其他因素，只想满足自己。

“超我”与“本我”相反，是人格系统中专管道德的“司法部门”。它凌驾于“自我”之上，仿佛是社会道德训条、高尚道德的代表，来监督控制“自我”。它遵守的是一种道德原则。它就像一个执法机关，随时监督你的道德准则和行为。

“自我”则介于“本我”和“超我”之间，是一个人后天学习形成的，是对自身与社会的理智的认识。它正视现实、符合社会需要、按照常识和逻辑行事。它遵照现实原则，压抑“本我”的种种冲动和欲望以进行“自我”保存，另外也尽量使“本我”得以升华，将其盲目的冲动、欲望引入社会认可的渠道。比如，抑制自己的欲望。虽然饿，但知道什么能吃，什么不能吃。这都是“自我”的控制和压制。

然而，“自我”、“本我”和“超我”三者之间是不稳定的，有时候会出现此消彼长的情况。如果把握不好，就容易产生人格问题。

刘薇今年25岁了，至今还没有男朋友。主要是因为她家教比较严，父母亲不让她在外面胡乱认识男人，他们说，碰到合适的会给她介绍。在他们看来，主动地去找男朋友的女孩都比较轻浮。刘薇也认为父母说得有道理。于是刘薇将那些追求者全部打入冷宫，不再来往。

但在生活中，刘薇又很想引起男性的注意。一个偶然的的机会，她结识了一个网友，每天他都准时上网。她感觉和这个朋友聊天很放松，生活中遇到的事都与他说，有的时候甚至想打电话。刘薇自己有时候也纳闷：我一面排斥男人一面又想引起他们的注意，是不是我有什么毛病？

当然了，刘薇没有什么毛病。这只是她在人格上的一种冲突。一方面，她觉得应该听父母的话，自己要做个守规矩的女孩，不能在外面瞎谈朋友，不能影响了自己的名誉；另一方面，她希望被异性欣赏与接纳，所以在与男性电话聊天时满足了心理需要，所以她就会出现一方面拒绝男性的追求，一方面又想打电话给他。这就是她的“本我”与“超我”在不断地斗争。

刘薇需要做的是逐步改正自己的观念，毕竟现在不是封建社会，女孩子也可以有正常的男女交往；当然，交往中也要自重，避免轻浮。总之，要协调好“本我”和“超我”之间的关系，掌握好其中的平衡，尤其要避免走向两个极端。

一个真正健康的人格中，“自我”、“本我”、“超我”这三个组成部分必须是均衡、协调的。我们要使自己有一个完善、健康的人格，就应该学会平衡和协调“自我”、“本我”和“超我”这三者的关系。

●●●心理学家提醒你●●●

那些对自己要求严格，容不得丝毫错误的人，往往“超我”过于强大，经常对过去的事情懊悔、自责、感到抑郁；而那些随心所欲、无所顾忌的人，往往“本我”过于强大，致使“自我”在现实面前无能为力，动不动就摔东西、发怒。建立一个健全的人格，要在其中把握好平衡，斟酌利害关系，以最现实可行的方式做出行动。

乔韩窗口理论：帮助你认识自我

有一位著名的哲人晚年的时候，很想点化一下学得很不错但却缺乏自信的助手。他把助手叫到床前说：我需要一个最优秀的传承者，他不仅要有相当的智慧，还得有充分的信心，非凡的勇气，来将我的学说传承下去。这样