

读懂心理学准则，看透心理那些事

心理学的秘密

王凡★著

心理学在大众看来就好像蒙了一层纱

朦朦胧胧，让人好奇

想去一探究竟

本书就是要

揭开心理学的

神秘面纱

CAUTION



中国言实出版社

心理学 的秘密

王凡★著

CAUTION

 中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理学的秘密 / 王凡著. —北京: 中国言实出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5171-1395-9

I. ①心… 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(2015)第 124535 号

责任编辑: 郭江妮

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄路甲 16 号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924880(总编室) 64924716(发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: yanshicbs@123.com

经 销 新华书店

印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司

版 次 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 16 印张

字 数 192 千字

定 价 35.00 元 ISBN 978-7-5171-1395-9

序 言

心理学一词来源于希腊文，意思是关于灵魂的科学。19 世纪初，德国哲学家、教育学家赫尔巴特首次提出心理学是一门科学。而原先，心理学、教育学都同属于哲学的范畴，后来才各自从哲学的襁褓中分离出来。科学的心理学不仅对心理现象进行描述，更重要的是对心理现象进行说明，以揭示其发生发展的规律。

它不脱俗、不隐秘、不矫情，它也无时无刻不存在于我们的一举一动、一颦一笑之中，无论你知道与否，这些法则都一直在你的生活里旋转，只是有急有缓。一旦彻底认识了它们，它们就会合着你的节拍律动。因此，读懂心理学显得尤为重要，它不仅能让你一眼洞穿隐藏在内心深处的真实想法，更可以帮助你抵制悲观情绪，吸取正能量。

人生之初，最需要的是—种健康的心理，—种平常的心态。—个心理不健康的人的内心，如同—片荒芜的沙漠，不会开出美艳的花朵。而—个心理健康人的内心，则像—片肥沃的土地，不管种什么，都能开花、结果，茁壮地成长。

凡成功人士都必须具备以下三点：对自己有—个清楚定位；积极面对生活；善于为人处世，只有具备了这起码的三点，才有可能遇见最完美的自己。本书从心理学的角度教你如何做到这些。将自己的人生感悟、事业的跌宕起伏与积极情绪螺旋上升的动态模型巧妙结合、娓娓道来，让读者在层层地共鸣、感慨和回味中品尝到积极情绪的馈赠。

《心理学的秘密》这本书，不仅能丰富你的心理学常识，让你对生活有更深入的理解，更为重要的是，如果你能将这些心理学法则铭记于心，你一定能收获更为充实精彩的人生以及更加积极的人际关系。

Contents

目 录

01

抱怨世界不如认清人性

001

江山易改，本性难移 / 3

意志会影响成败 / 5

人人都渴望尊重 / 8

人的脸皮容易形成茧子 / 13

不断挑战自我 / 15

自古英雄多磨难 / 18

旁观者清，当局者迷 / 23

得陇望蜀，永不知足 / 27

气质决定行为 / 30

态度决定一切 / 33

人们往往容易自我原谅 / 37

- 认识思维本身的特点 / 43
- 可怕的心理暗示作用 / 46
- 突破定势思维才能推陈出新 / 51
- 联想是创造力的重要因素 / 55
- 鬼斧神工来自忘我境界 / 58
- 有时无意注意可能更重要 / 60
- 人对周围的注意是有选择的 / 63
- 实践才能够出真知 / 67
- 认识的偏差会形成刻板印象 / 69
- 爱屋及乌容易产生偏差 / 72
- 整体会大于部分之和 / 77
- 激发灵感也需要契机 / 80
- 加强记忆是有方法可循的 / 84
- 死记硬背不如系统化记忆 / 86
- 感官协同让记忆效果更好 / 88
- 人更容易记住感兴趣的事 / 90

情感需要适当地宣泄 / 95

人总是会对禁止的东西感兴趣 / 100

紧急情况会激发人的潜能 / 104

兴趣决定着我们的意识 / 107

内心生活丰富才会让人不寂寞 / 110

君子不立危墙之下 / 113

失之东隅，收之桑榆 / 116

强刺激可以让人走出心理误区 / 119

冲动是魔鬼 / 121

金钱会破坏人们做事的兴趣 / 124

人的情绪可以相互感染 / 127

好心情让人们更愿意帮助他人 / 130

物极必反是一个自然规律 / 132

坏情绪总是会转移的 / 135

吃不到的葡萄是酸的 / 138

学会坦率地表白自己 / 145

互惠原则是个永恒的法则 / 148

第一印象很重要 / 153

近期印象是熟人交往的关键 / 156

人们愿意与相似的人交往 / 160

人们也愿意与和自己互补的人交往 / 163

相互喜欢的人容易相互吸引 / 165

人们喜欢模仿别人、喜欢攀比 / 168

人们对容貌美的人更有好感 / 172

邻近的人会对我们形成感染 / 176

有的时候无声胜有声 / 181

与人交往一定要适度 / 184

对人先抑后扬更易得到好感 / 187

营造交际氛围有利于交际 / 190

异性之间更容易相处 / 193

人心如面，各不相同 / 196

- 各司其职，各尽其责 / 201
- 要扮演好不同的社会角色 / 204
- 碰见认识的人比想象中要容易 / 207
- 用品德的力量征服他人 / 211
- 道德动机的规律性 / 214
- 有缺点的人有时会更可爱 / 216
- 人总是容易以己度人 / 218
- 目标是不可或缺的 / 223
- 渐进才容易达成目标 / 225
- 学会放松才会赢 / 228
- 由俭入奢易，由奢入俭难 / 231
- 遵从时尚是人的天性 / 234
- 人的天性倾向于竞争 / 237
- 狄德罗效应的烦恼 / 241
- 心理控制定律 / 243



第一章

抱怨世界不如认清人性

江山易改，本性难移

江山易改，本性难移。每个人都有自己比较稳定的个性特点。

这一点在每个人的心里都可以体会得到，人的性格特征其实就是每个人最基础的心理因素的体现，人们说某个人倔强的性格，其实也就是一种执拗的心理。

人格很复杂，它是由身心的多方面特征综合组成。人格就像一个多面的立方体，每一方面均为人格的一部分，但又各自不独立。人格还具有持久性。人格特质的构成是一个相互联系的、稳定的有机系统。张三无论何时何地都表现出他是张三；李四无论何时何地也都表现出他是李四。一个人不可能今天是张三，明天又变成李四。

从前，有一个地方住着一只蝎子和一只青蛙。蝎子想过池塘，但不会游泳。于是，它爬到青蛙面前央求道：“劳驾，青蛙先生，你能驮着我过池塘吗？”

“我当然能，”青蛙回答，“但在目前情况下，我必须拒绝，因为你可能在我游泳时蜇我。”

“可我为什么要这样做呢？”蝎子反问。“蜇你对我毫无好处，因为你死了我就会沉没。”

青蛙虽然知道蝎子是多么狠毒，但又觉得它说的也有道理。青蛙想，也许蝎子这一次会收起毒刺，于是就同意了。蝎子爬到青蛙背上，它俩开始横渡池塘。

就在它们游到池塘中央时，蝎子突然弯起尾巴蜇了青蛙一口。伤势严重的青蛙大喊道：“你为什么要蜇我呢？蜇我对你毫无好处，因为我死了你也会沉没。”

“我知道，”蝎子一面下沉一面说，“但我是蝎子，我必须蜇你。这是我的天性。”

俗话说：“江山易改，本性难移。”每个人各有自己的优缺点，独特的思维方式和交往风格。一个人如果想改造另一个人，应该明白，这种改造是非常有限度的。比如有的人天生具有某种才能，而不具备另一种才能，后天进行再多的培养和训练，也是收效甚微。在很大程度上，每个人应该按照自己天赋的才能选择适合自己的职业方向。

再比如，在夫妻关系中，我们也往往会发现，我们对对方的改造也是非常有限。因为人们有自己固定的思维习惯、生活方式，不愿意被别人所改造。而这种强行改造，只会造成感情的隔阂和冲突。不是说绝对不可以，但是在很大程度上确是很难的。所以人们常说，结婚前要睁大双眼，结婚后要睁一只眼闭一只眼。因为结了婚，反正也很难改变什么，主要是适应了。

在生活中，我们对自己的优点应该合理地加以利用，尽量扬长避短，尽量在自己独特天性的基础上取得进步。

意志会影响成败

意志是人战胜困难，长期坚持奋斗的支持力量，它与世界观有很大关系。

所谓意志，是自觉地确定目的，根据目的支配和调节自己的行动，克服各种困难，从而实现目的的心理过程。意志是人在实践中的意识能动作用的表现，人的世界观对意志的形成和作用有重大的影响。

意志行动有以下几方面的特征：

一、意志行动是自觉地确定目的的行动，它具有两方面意义：它既发动符合于目的的某种行动，同时又制止不符合目的另一些行动；

二、意志行动是与克服困难相联系的动作；

三、意志行动是以随意动作为基础的。随意动作是一种学会了的动作。在实现有预定目的的意志行动中，必须有相应的随意动作为基础。没有必要的随意动作的掌握，意志也无法表现出来。

古时候有个叫作乐羊子的人，娶了一位知书达理、勤劳贤惠的好妻子，她总是帮助和辅佐丈夫力求上进，做个有抱负的人。

妻子常常跟乐羊子说：“你是一个七尺男子汉，要多学些有用的知识，将来好做大事。天天呆在家里或者只在乡里四邻转悠一下，开阔不了眼界，长不了见识，是不会有出息的。不如带些盘缠，到远方去找名师学习本领来充实自

己，也不枉活一世啊！”

乐羊子被妻子说动了，就按照妻子的话收拾好行李出远门求学去了。自从那天和乐羊子依依惜别后，妻子一天比一天思念自己的丈夫，记挂他在异乡求学的情况，但她把这份惦念埋在心底，而不让乐羊子知道，以便让他安心学习。

一天，妻子正织着布，忽然听见有人敲门。她过去开了门一看，简直不敢相信自己的眼睛，站在面前的竟然是自己日夜想念的丈夫。她高兴极了，忙将丈夫迎进屋坐下。可是惊喜了没多久，妻子忽然想起了什么，疑惑地问：“才刚刚过了一年，你怎么就回来了，是出了什么事吗？”乐羊子望着妻子笑答：“没什么事，只是离别的日子太久了，我对你朝思暮想，实在忍受不了，就回来了。”

妻子听了这话，半晌无语，表情很难过。她抓起剪刀，快步走到织布机前，“咔嚓咔嚓”地把织了一大半的布都剪断了。乐羊子大吃一惊，问：“你这是干什么？”妻子回答说：“这匹布是我日日夜夜不停地织，一丝一缕地积累起来，才终于织成了一整匹布。现在我把它剪断了，前面的功夫就都白费了。学习也是一样的道理，要一点点地积累知识才能成功。你现在半途而废，不愿坚持到底，不是和我剪断布一样可惜吗？”

乐羊子听了这话恍然大悟，意识到自己错了，羞愧不已。于是短暂停留后，他再次离开家去求学，整整过了七年才学成而返。

乐羊子妻以她的远见和勇气帮助丈夫坚定了求学的意志，而乐羊子也终于以惊人的毅力克服困难，坚持学习。这个故事告诉我们，任何事业都不是一蹴而就的事，需要持之以恒的精神。没有意志的人，做事情容易半途而废，不容易取得成功，比如哥白尼写《天体运行论》用了36年；歌德写诗歌《浮士德》花了60年时间；李时珍写《本草纲目》用了27年；曹雪芹写《红楼梦》用了10年

……这些伟大的作品，没有坚强的意志是不可能产生的。

一个意志明确而坚强的人，主要具有以下几方面品质：

①自觉性——对于自己的行动目的的正确性和重要性有充分的认识，尤其是明确地意识到行动效果的社会意义；

②果断性——善于明辨是非，适时作出决定并执行决定；

③坚持性——充沛的精力和坚韧的耐力；

④自制性——在意志行动中善于控制自己的情绪、约束自己的言行。

俗话说，世上无难事，只怕有心人，只有具有意志的自觉性、果断性、坚持性和自制性，才能排除万难，达到最终的目的。