

看了就懂的心理学

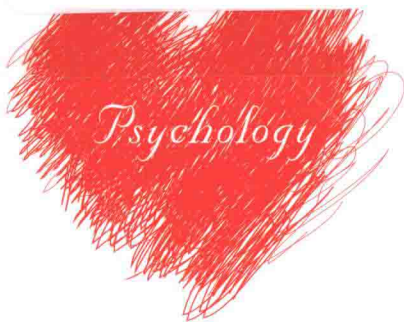


每天学点 心理常识

心理现象|心理效应|心理调节|心理自助

最轻松、最简单、最有趣的心理学入门读本

鲁 芳（知名心理作家）◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



每天学点 心理常识

心理现象 | 心理效应 | 心理调节 | 心理自助

鲁 芳（知名心理作家）◎著

京师心智（专业心理教育机构）◎组编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

每天学点心理常识 / 鲁芳著. —北京: 中国法制出版社, 2015. 8

ISBN 978 - 7 - 5093 - 6550 - 2

I. ①每… II. ①鲁… 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 148462 号

策划编辑 刘 峰 (52jm.cn@163.com)

责任编辑 靳晓婷 (tinajxt@126.com)

封面设计 杨泽江

每天学点心理常识

MEITIAN XUEDIAN XINLI CHANGSHI

著者/鲁芳

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 × 1000 毫米 16

版次/2015 年 9 月第 1 版

印张/14 字数/141 千

2015 年 9 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 6550 - 2

定价: 29.80 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfs.com>

市场营销部电话: 66033393

值班电话: 66026508

传真: 66031119

编辑部电话: 66054911

邮购部电话: 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)

顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	兰祁蓉	李红军	李井杰
赵金辉	周家全	崔 潇	师晨晖	李艳萍
杨 攀	王亚雄	陈庆峰	陈国栋	孙风兰
刘 敏	鲁 芳	史文建	董 斌	李娟娟
杨珊珊	陈涛涛	朱 玲	段然琪	谢欣原
孔马兰	鲁 俊	刘璐薇	谢 琴	崔慧辉
杨 驰	王涑雯	刘 博	李 想	孟 龙
郝红敏	宋亚丽	隋 岩	王星星	常振兴

前言

一对年轻的公务员夫妇有一个五岁大的孩子，最近母亲辞职在家，开始全心全意地照顾孩子。丈夫即使在上班，心里也放不下孩子。为什么这对父母会突然变得如此关注孩子呢？原来孩子在四个月大的时候就学会了“吃手指”，那时孩子已经不爱吃奶了，而是一个劲儿地将放在嘴里的手指啃得“吱吱”响，就连睡觉都要“吃”着手指才能睡着，如果不准她“吃”，她就会拼命地哭，如果用其他的东西代替还会好些，但仍然会哭。五岁时，这个孩子依旧改不了这个习惯，而且手指已经出现了明显的变形。为了让孩子改掉这个毛病，母亲特意留在家里看着她。

在这个案例中，孩子“吃手指”的现象背后其实隐藏着许多心理原因：一是原始心理压力过大而导致缺乏安全感，孩子需要通过“吃手指”这一行为来缓解焦虑的心理；二是家长对孩子的教育关注度不够，才纵容孩子一直无法改掉这个毛病，打和骂只会将其引向更为消极的一端。因此，只有真正从孩子的心理健康角度去找出根源，才能从根本上解决问题。

同时，从这个案例中，我们也可以发现，心理现象实际上从人

呱呱坠地的那天起就一直存在着，并将会伴随一个人的一生。许多问题背后都有诱因，而这起因就好比孩子“吃手指”，实质上就是一种心理现象，解决还得从根本上着手。

很多人在单身时想恋爱，恋爱时又想单身；有人总是整天乐呵呵的，而有的人却一直愁容满面；有的人似乎很容易就成功了，而有的人却只能一生默默无闻……一个身在职场的人，如何能结交更多的朋友？要想搞好同事之间的关系，必须要懂得哪些为人处世的技巧？

女人的幸福其实和美貌无关，家庭婚姻的和睦与否也不全是婚外情惹的祸，是不是所有的婚姻都会遭遇婚外情？恋爱时一个样子，婚后又是另一个样子，也许很多人都要问：他/她是不是不爱我了？一份感情是不是稳固，重要的是看你如何去经营。面对失去，谁能坦然接受？如何修炼一颗快乐的心？

本书将带你走进日常生活的方方面面，在品味故事的同时，从心理学的角度为你解读现象背后的心理奥秘，帮助你了解更多的心理常识。这些众多的心理定律总有一些是你身边触手可及的，很多看似很正常的日常生活现象，实际上都隐藏着一条条鲜为人知的心理定律，读懂了它们，或许你会重新认知这个世界，也会从中发现另一个自己。



目 录

CONTENTS

第一编 走近心理学，遇见最真实的自己

第一章 走近心理学，认识你自己 2

这就是心理学——猩猩实验 / 3

有笼就有鸟——惯性思维 / 3

不要让坏情绪影响其他人——波纹效应 / 4

破罐子破摔——破窗效应 / 5

不要以偏概全——晕轮效应 / 6

懂得正视自己——耶克斯 - 多德森定律 / 7

保持健康的心态——习得性无助效应 / 8

拒绝消极暗示——罗森塔尔效应 / 9

什么样的性格，什么样的世界——性格投射实验 / 10

那些埋在童年里的性格——种子效应 / 11

学着真正坚强并快乐起来——双重效应 / 12

宽容他人，解救自己——宽容效应 / 13

困境中的心态——态度效应 / 14

赞美和期待的力量——皮革马利翁效应 / 15

被“禁止”的好奇心——禁果效应 / 16

第二章 了解自己，从情绪开始 18

- 情绪的晴雨表——天气定律 / 19
- 情绪也有智商——高智商效应 / 19
- 伤害的其实是你自己——情绪效应 / 21
- 避免情绪的大幅波动——心理摆效应 / 22
- 找到发泄情绪的适当途径——霍桑效应 / 23
- 准确定位自己，避免情绪偏差——自我暗示效应 / 24
- 情绪的极限——超限效应 / 25
- 碾断坏情绪的链条——踢猫效应 / 26
- 将“最坏”进行到底——卡瑞尔定律 / 27
- 及时调节情绪上的波动——蝴蝶效应 / 28

第三章 管理心态，做最好的自己 30

- 心态的魔力 / 31
- 坦然面对生活中的起与落 / 32
- 选择困难——布里丹毛驴效应 / 33
- 不要让“强迫症”挟持了你的生活 / 35
- 避免过分强烈的完成欲——蔡格尼克效应 / 36
- 不要试图控制你身边的人 / 37
- 是否得不到的才是最好的 / 39
- 柳暗花明——酝酿效应 / 40
- 别让妒忌毁了你的生活 / 41
- 饥饿的时候，还介意什么 / 42
- 学会放下，才能收获更多 / 43
- 心有一片湖 / 45
- 最快乐是多快乐 / 46
- 如果你快乐，请传播 / 47
- 接受残缺，千万不要同情自己 / 48
- 感悟世界，珍视童心 / 50
- 越简单越快乐 / 51
- 心境是你看见的世界 / 52

要改变世界，先改变自己 / 53
牵着蜗牛散散步，享受过程 / 55

第二编 人际交往必备的心理工具箱

第四章 首次会面必知的心理常识 58

不要忽视了第一印象——首因效应 / 59
寻找你身边的朋友——邻近效应 / 59
会改变你看法的最近事件——近因效应 / 60
消除认知偏见——定型效应 / 61
最好不要以貌取人——反直观定律 / 62
从朋友身上看见他的影子——晕影效应 / 63
小处识人——细节原理 / 64
相像的人总是最易于接近——相似性原则 / 65
适当地表现你自己——名片效应 / 65
选好你要交往的对象——链状效应 / 66
他的身上有你没有的东西——互补效应 / 67

第五章 获得好人缘的心理技巧 69

再强大的人也需要依靠——安泰效应 / 70
相信人人都有一颗感恩的心——互惠效应 / 70
想要钓到鱼，首先要选好鱼饵——投其所好原则 / 71
学会做最忠实的听众——古德曼定律 / 72
懂得与适当的人保持适当的距离——刺猬效应 / 73
一语即出，误伤他人——瀑布效应 / 74
“软”往往比“硬”更有力量——南风效应 / 75
勿以己心度他人之腹——投射效应 / 76
让对方将你看成“自己人”的方法——自己人效应 / 77
不要吝啬你的微笑——曼狄诺定律 / 77
细节的艺术——留白效应 / 78



- 适当地展露你的错误——犯错效应 / 79
- 正视利益互补——让自己成为对他人有用的人 / 80
- 不是所有的谎言都适合被揭穿 / 81
- 适当地贬低自己 / 82
- 平等地对待身边的每一个人 / 82

第六章 了解他人的心理工具 84

- 身体语言定律 / 85
- 真笑还是假笑 / 86
- 从面部表情看对方的内在情绪 / 87
- 慧眼识人——眼睛透视内心 / 88
- 隐藏在眼睛里的喜怒哀乐 / 89
- 用你的手势获得更多的认可 / 91
- 手臂传达的信号 / 93
- 小心腿脚暴露你的性格 / 94
- 穿出来的性格 / 96
- 从喂养的宠物看对方的脾性 / 98
- 从读书种类看对方的思想情操 / 99

第三编 行走职场的心理自助课

第七章 人在职场必修的心理课 104

- 给自己的才华找准坐标——瓦拉赫效应 / 105
- 正确对待成功前的历练——蘑菇效应 / 106
- 知道自己要做什么，才不会有“来不及”的遗憾 / 107
- 正视不足才能更加完善自我 / 108
- 接受现实才能解决问题 / 108
- 要做个有头脑的员工 / 109
- 分配好你的精力和时间——二八法则 / 110
- 办事要量体裁衣 / 111

别让“短板”限制了你的发展——木桶原理 / 112	
敢于改正错误，迎接挑战——特里法则 / 113	
干一行爱一行——专一效应 / 114	
第八章 让别人喜欢你的心理策略	116
想要赢得别人的喜欢，首先你要对他感兴趣 / 117	
适当包装好自己，使自己成为“同类人” / 117	
背后说好话，给同事设下一个“甜蜜陷阱” / 118	
适当表达你的喜欢 / 119	
提高你的出镜率——“多看效应” / 120	
机会总是留给积极主动工作的人 / 121	
第九章 懂点同事相处之道	123
积极加入到团队中去 / 124	
想好你要说什么，开玩笑要适度 / 125	
与同事相处千万不要太情绪化 / 125	
恰到好处地给出你的赞美 / 126	
试着向你的同事请教 / 127	
做事脚踏实地，他人的功劳勿抢 / 128	
主动承担责任 / 129	
第十章 别忘了和自己好好相处	132
正确看待你的工作 / 133	
戒除贪念，切勿错失良机 / 134	
把工作当成你一生的事业 / 136	
学会善待你内心的压力 / 137	
用“心”去工作，才能更加优秀 / 138	
修炼另一颗心——感谢曾经丢你粪便的人 / 139	
为自己做一顿最好的人生大餐 / 140	
轻松的艺术 / 142	
压住那颗浮躁的心 / 143	
信念的力量——学习盲人的生存秘方 / 145	

心灵体操——积极暗示 / 146

自嘲的智慧 / 148

锻造一颗善于守业的心 / 149

第四编 守护感情的心理学

第十一章 知己知彼，方懂爱情 152

爱上另一个自己——追寻完整的我 / 153

他爱上的只是母亲的影子 / 154

她爱上的是曾经的情感缺失 / 156

爱的延续——绿豆冰激凌的爱 / 157

外表的“偏见” / 159

相似性吸引力 / 161

一个关于情感依恋关系的实验 / 163

1000 块拼图里的真爱——安全型恋人让你更幸福 / 165

冷漠，不会表达的爱——逃避型恋人给的伤 / 166

爱，不要抓得太紧——焦虑型恋人爱到几分才合适 / 168

从不敢到勇敢，都是痛苦——紊乱型恋人该何去何从 / 170

和谁在一起才会幸福 / 172

第十二章 怎样去经营一份感情 175

爱的寓言 / 176

爱的智慧 / 178

最珍贵的财富 / 180

把付出当作一种享受 / 181

为爱插上信任的翅膀 / 183

偶尔说一些无关痛痒的善意谎言 / 185

如果爱，趁早说 / 187

低下头，看见爱 / 189

如果你们是异地恋 / 190

爱情财政 / 191

玫瑰与鸡腿 / 193

第十三章 你应该懂的婚姻哲学 195

心态成熟才能步入婚姻 / 196

松开一点，你将会得到更多 / 197

聪明的女人会装傻 / 199

暧昧的红颜与蓝颜 / 200

婚后你已经不再是被簇拥的公主 / 201

智慧男人该如何应对婆媳过招 / 203

没有金钱的婚姻，你还要不要 / 204

婚姻就像一只风筝的一生 / 206

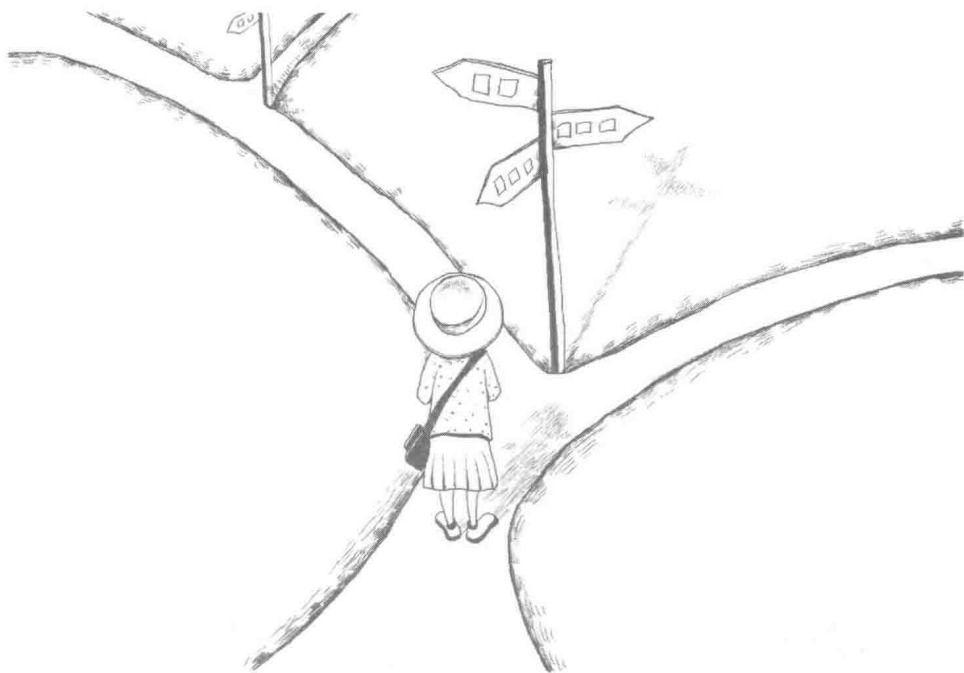
当婚姻之舟不得不颠覆的时候 / 207

读懂婚外恋的典型心态 / 209

恋母情结也易导致婚外情 / 210

离婚后何去何从 / 212

第一编 走近心理学，遇见最真实的自己



第一章

走近心理学，认识你自己

你相信吗？其实动物身上有不少人类的影子，心理学家经过实验研究证明，人类的很多心理现象都可以在动物身上找到原型。很多人都喜欢说：你首先应该怎样或者不应该怎样，根据常理推论，有“首先”就必定要有“其次”，但如果不是会怎么样呢？人的情绪变幻莫测，这一刻是开心的，而下一刻却仿佛坠入万丈深渊，原因何在？你是不是很容易受周围环境或人的影响？为此你烦恼过吗？其实这都是很正常的心理现象，这里我们将通过一些小故事，让你在轻松愉快中感悟自身以及你身边无处不在的心理学。



这就是心理学——猩猩实验

心理学家曾做过一个对比实验：有两只外形不同的猩猩，一只外表淑女温婉，另一只看起来凶神恶煞，将他们分别放在两间镶嵌有很多镜子的房间里。外表温婉淑女的猩猩一进门就看见许多和蔼可亲的姐妹，并对自己的到来表现了很友好的态度，于是很快这只猩猩就与周围的姐妹们嬉戏玩耍起来，关系十分和睦融洽。几天后，当实验人员将它带出房间的时候，它恋恋不舍地频频回头。

而第二只看起来凶神恶煞的猩猩就不同了，它一进门看见的都是不友好的同胞，对自己龇牙咧嘴，面目狰狞。这只脾气本来就不好的猩猩当然就不能这样算了，于是就开始与他们“撕咬”“搏斗”起来，一直到几天后，实验人员准备将这只猩猩带出房间的时候，才发现它已经心力交瘁而死，死时面部表情依然狰狞。

这个实验告诉我们，你需要别人怎样对待你，你就得怎样对待别人。动物的心理与人的心理有着微妙的相似之处。而心理学就是研究人类的心理现象和心理过程的科学，包括人类的情感、思维、意志、认知等。它的分支学科包括性别心理学、行为心理学、爱情心理学、教育心理学、犯罪心理学、人际心理学、色彩心理学、性格心理学、认知心理学等。心理学之所以会研究动物，也是为了更深层次地了解与把握人类的心理规律。

有笼就有鸟——惯性思维

老李家的门口本来有一个鸟笼，里面装着一只八哥，但是就在前些天八哥飞走了，留下一个空的鸟笼晃晃悠悠地挂在屋檐下。很多人进门的时候

候都会忍不住问老李：“怎么就一个鸟笼，鸟呢？”或者是：“打算养什么鸟啊？什么时候去买？”佛家有云：人最难以摆脱的就是无谓的烦恼。老李面对无休止的询问，最终只有两种选择：第一种是买只鸟回来，放在鸟笼里养着；第二种就是把鸟笼扔掉。

有一间装修别致的屋子，房屋的主人在客厅的茶几上摆放了一个空花瓶，本来打算隔天买束花插进去的，但是由于每次都是很晚才下班，就把这件事给忘记了。一个星期以后，当他再次注意到那个空花瓶时，索性将花瓶扔了出去。

以上两个例子大同小异，在心理学上，这种现象被称为“鸟笼逻辑”或者是“空花瓶逻辑”，也就是我们通常所说的惯性思维：有鸟笼就必定会有鸟，有空花瓶就必定要有花，否则再美好的事物都是摆设。许多东西是因为被需要才会出现的，也有的东西其实并不是非得要有，只是为了满足填补的需要。现实生活中，不就是有太多的人先在自己的心里挂上一个鸟笼，或者是摆上一个花瓶，然后再慢慢地往里面填满东西的吗？

不要让坏情绪影响其他人——波纹效应

语文课接近尾声，按照惯例，到老师布置家庭作业的时候了。只听老师像往常一样将家庭作业滔滔不绝地列出来，几个平时不是很爱学习的孩子开始不耐烦了，因为他们觉得作业太多了，于是就站起来大声说：“这作业也太多了吧，每天都写不完！”老师刚想说什么，可没想到的是，教室里很多学生接连附和：“是啊，这么多！”“对啊，每天都写到很晚。”“少点吧，太多了。”……一时间，教室里像煮沸了的开水。万般无奈之下，老师只好将当天的作业量减少了。