

心理学是了解自己，洞悉他人的智慧！

正如世界没有相同的两片叶子一样，也没有相同的两个人。
只有发现自己性格与心理的特点，
才能够找到属于自己的正确的人生轨迹。

耿兴永◎编著



一读就懂的 心理学

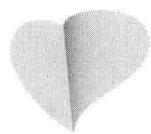
YIDU JIU DONGDE
XINLIXUE

[第2版]

一本使你变得更好的心理学读本！



 **中国纺织出版社**



一读就懂的 心理学

YIDU JIU DONGDE
XINLIXUE

[第2版]

耿兴永◎编著

一本使你变得更好的心理学读本！

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书是一本有关心理学知识的通俗读本,可以帮助你了解和掌握心理学的一般知识。本书从人的性格、情绪、认知、人际关系、心理健康、两性心理、自我发展、潜意识等多个角度介绍了心理学中的精彩内容。阅读本书,可以帮助读者加深对自己和他人的了解,更好地把握自己的人生。

本书在介绍专业知识时,就像在与好朋友聊天,不失通俗性与趣味性,相信读者一定能够从中获益匪浅!

图书在版编目(CIP)数据

一读就懂的心理学 / 耿兴永编著. —2版. —北京:
中国纺织出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5180-1675-4

I. ①—… II. ①耿… 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117947号

策划编辑: 向连英 特约编辑: 陈志海 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年2月第1版 2015年8月第2版 2015年8月第3次印刷

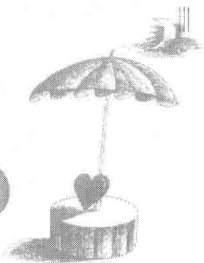
开本: 710×1000 1/16 印张: 16.5

字数: 203千字 定价: 38.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

preface



有一则寓言故事，说有一个圆球，厌倦了枯燥乏味的生活，想找到属于自己的快乐，于是它开始远游，踏上了闯荡世界的道路。

在路上，它首先遇到一幢房屋。房屋的屋角正好缺少了一块方砖，风呼呼地往屋子里灌，让它感到很冷。房屋看到它，就请求它：“你好，请帮我堵住这个洞吧！”

圆球欣然答道：“好的，请让我来帮助你！”于是它努力地想把自己的身体挤到那个洞里去，可是无论它怎样做，都不能堵住那个漏洞。

圆球有些失望，不过它还是礼貌地向房屋道别，继续向前走。这时，它遇到了一座建设中的桥梁。桥梁正缺少建筑用的三角支架，于是它热情地向圆球打招呼：“你好，能否帮我支持住我的身体？”听到桥梁的请求，圆球热情地说：“没问题，让我来帮助你！”

于是圆球努力地想做好支架。可是，无论它怎么努力，都无法站稳。

它很伤心，这回连“再见”都没说，就垂头丧气地走开了。

走着走着，它来到一条河边，想到自己的遭遇，感到很伤心，于是独自坐在河边掉眼泪。这时，它偶然间一瞥，看到河水中自己的倒影，突然间明白了其中的原因，高兴地喊道：“原来这才是真正的自己！”

人们总是希望得到幸福快乐的生活，为此，他们付出许多努力，去追求他们希望得到的东西。但是，尽管他们努力了很多，但往往不能如愿。或者，即使得到了自己希望的，却没有得到快乐。

为什么会这样？原因大都在于：你并不了解你自己。

生命的复杂性远远超出人们的想象。成长，工作，事业，婚姻，家

庭……虽然这几乎是所有人都要走的路，但并不意味着彼此的人生道路具有可比性。正如世界上没有相同的两片叶子一样，也没有相同的两个人。只有发现自己性格与心理的特点，才能够找到属于自己的正确的人生轨迹。快乐到底是什么？这并不是一个容易回答的问题。但有一点可以肯定，你只有了解自己，才能够发现你的快乐。

为此，你需要从现在开始去了解心理学。它不同于任何其他知识，它是关于你内心世界的启示，是对你的内心世界的一幅全面的素描，能够揭示出你的性格，你的品德，你的潜意识，你内在的能量和需求……在学习它的过程中，你将发现自己的独特性，找到适合自己的人生之路，真正实现你的所愿所期。

本书第2版在前一版的基础之上，除了修改一些文字上的不当之外，又增加了性格、情绪情感、认知等方面一些新的知识点，尤其是应读者的要求，增加了一些心理学里的经典图片，以增加本书的知识性与趣味性。相信通过本书的阅读，读者不仅可以获得一个关于心理学的较为全面的概貌，同时也可以更好地了解和掌握自己，掌握自己的生活。

你了解自己吗？

你了解他人吗？

你想知道怎样获得幸福吗？

你想知道怎样成就事业吗？

你了解自己的潜能吗？

……

那么不要再犹豫，从现在开始，一起去了解心理学吧！

作者

2015年6月

目录 contents



第一章 透视自己和他人的性格——性格心理学

1 为什么要了解自己	02
2 性格是什么	04
3 性格决定命运吗	05
4 人有哪些基本的性格类型	07
5 性格是遗传的吗	12
6 觉得自己的性格有缺点该怎么办	14
7 评价性格的六个关键因素	16
8 行为强化实验——坚持可以改变性格	20
9 A型性格和B型性格	22
10 心理测试能测出一个人的性格吗	25
11 投射测验——让你意想不到的性格测试	26
12 神秘的印刻效应	30
13 为自己做一次心理分析	32

第二章 掌控自己的情绪——情绪心理学

1 人都是理智的吗	36
2 情绪与色彩有关系吗	38
3 控制不住自己的情绪该怎么办	40



4 什么是情绪化	43
5 控制情绪的五步法	45
6 心理年龄影响情绪吗——测测心理年龄	47
7 共振效应——为什么人很容易受别人的影响	51
8 情绪ABC理论	54
9 人除了智商，为什么还要有情商	57
10 情商很重要吗	59
11 高情商者的十项特征	60
12 总是感到心情很坏该怎么办	63

第三章 人有多少能力——能力与认知心理学

1 智商是什么	66
2 瑞文推理智力测验	68
3 智力是遗传的吗？是不是一出生人的智力就不变了	70
4 智商“低”——还有办法改变吗	72
5 智商决定一切吗	74
6 智力只有一种吗——人有多少种智能	75
7 神秘的直觉——第六感真的有吗	78
8 等待实验——意志力对一个人的影响	79
9 思维定式会影响一个人的智力	81
10 禅学与元认知——一种很重要的能力	84
11 可怕的错觉——可能会让你产生认知偏差	87
12 情商和智商哪一个更重要	89
13 学会动手才能改变自己	91

第四章 培养良好的人际关系——人际关系心理学

1 狼孩的启示——人际关系很重要	94
------------------------	----

2 潜意识——为什么看到有的人你会不高兴·····	95
3 总是和别人相处不好该怎么办·····	96
4 五种人际风格类型·····	98
5 做一个心理测试来评价你的人际关系类型·····	101
6 沉积效应——霍克斯情结与人际关系·····	102
7 什么是心理暗示，它在人际关系中有什么作用·····	104
8 人际关系影响心理健康吗·····	105
9 你有人际关系障碍吗·····	106
10 培养良好人际关系的六个基本原则·····	108
11 渐进效应——从小事入手改变自己·····	112
12 中国式的人际关系·····	116

第五章 关爱自己——关于心理健康的心理学

1 国际心理学联合会关于判断心理健康状况的五个建议·····	120
2 抑郁症是怎么一回事·····	124
3 孤独症——现代人的常见病·····	126
4 别生活在自卑的影子里·····	129
5 完美主义与强迫症·····	133
6 勿做工作狂·····	135
7 依赖型性格·····	138
8 偏执型性格·····	141
9 别被生活所控制——恰当调整自我期望·····	143
10 双重性格·····	146
11 摆脱心理冲突·····	148
12 让灵魂跟得上身体的脚步——警惕心理亚健康·····	151
13 心理压力是怎么一回事·····	154

第六章 爱是什么——男人与女人之间的心理学

- 1 你到底爱的是谁——俄狄浦斯情结 158
- 2 用投射测验测出你的“爱的原型” 161
- 3 你已经很努力了，为什么他/她还是不满意 164
- 4 关于男人女人性格的心理学 167
- 5 为什么坏男人反而招人爱——心理学中的逆反效应 171
- 6 学会相互关心很重要——安全感是情爱的基础 173
- 7 责任感——学会表达你的爱 176
- 8 刺猬理论——为什么个性反而会伤人 178
- 9 怎样看待性与爱 181
- 10 为什么有的人在爱情中容易不专一 184
- 11 学会经营你的感情 186

第七章 职业的选择与发展——职业心理学

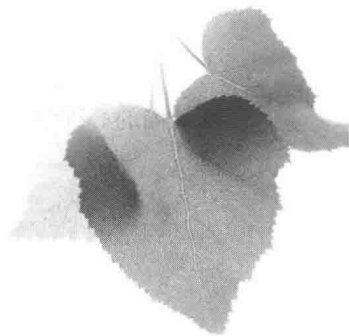
- 1 匹配原理——选择适合你的职业 190
- 2 目标效应——让目标引导你 193
- 3 碎石定律——把小事做好 195
- 4 聚焦原理——保持专注 197
- 5 尝试错误原理——敢于尝试 198
- 6 渐进效应——凡事不可能一步达成 200
- 7 特长定律——要有一技之长 201
- 8 定式效应——学会适时改变 202
- 9 累积效应——经验很重要 204
- 10 协作效应——合作才能成功 206
- 11 回视效应——不犯同样的错误 208
- 12 最小机会原理——任何时候努力都不晚 210

第八章 解密催眠——自我激励心理学

1 无处不在的催眠现象·····	214
2 催眠可以治疗疾病·····	216
3 催眠可以改变一个人的情绪状态·····	218
4 催眠能够帮助你自我激励·····	220
5 爱情中也存在催眠现象·····	223
6 动物也会被催眠吗·····	224
7 催眠四步法·····	225
8 怎样进行自我催眠·····	228

第九章 不曾发掘的能量——潜意识心理学

1 冰山理论——隐秘的潜意识·····	232
2 潜意识的三种成分·····	235
3 潜意识的投射作用·····	237
4 积极地利用潜意识可以改变你的人生·····	238
5 能够自我肯定·····	239
6 运用暗示的力量·····	241
7 学会面对挫折·····	242
8 打开封闭的心理空间·····	243
9 排除消极的体验·····	244
10 成就情结——发现挑战自我的力量·····	246
11 正确认识潜意识，你将获得一笔宝贵的人生财富·····	250
12 打开潜意识，释放你的能量·····	251
参考文献·····	254



第一章

透视自己和他人的性格 ——性格心理学



1 为什么要了解自己

人为什么要了解自己，了解自己有什么意义？

对于这个问题，心理学家韦伯有一个很好的解释。他在斯坦福大学教课的时候，不断被人问到这样的问题，为此他举了一个例子。

在他小的时候，有一次随父亲到海边去玩，住在一个小岛上。那是一个离岸很远的小岛，只能借助一艘小艇定期与外界保持联系。他在岛上住了几天，看着周围平静的海面，突然萌生了一个念头：“为什么不坐上小艇到海里探险去呢？”想到就做。他偷偷地上了那艘小艇，很容易就开到了海里。看着小岛离自己越来越远，他感到很高兴，觉得自己的探险成功了。但是，等到离开小岛很远了才发现，他所能做的仅仅是把它发动而已，此外不知道它能航行多快，不知道剩下的油能使它走多远，不知道它的罗盘在哪……可以说，他对这艘小艇几乎一无所知。小艇在大海里航行，韦伯越来越急，探险的兴趣已荡然无存了。

如果不是大人们及时发现了他的失踪，真不知道他会漂到哪里去。朋友们发现他失踪了，急忙开着船到处寻找，终于在离小岛很远的地方找到了他，找到他时，他正垂头丧气地坐在油已经耗尽的小艇上，完全不知道下一步该怎样做。

.....

你的生命好比是那条小艇，而小艇的种种性能就是你的性格、你的种种心理上的特征。你能否在生命的旅途中顺利航行，不仅取决于你自身的能力、特点，还取决于你是否了解它，能否驾驭它。如果你不了解这艘小艇，即使是一艘再好的小艇，你也不能很好地驾驭它，可能会到处乱撞，也许会撞上礁石，也许会闯进风暴里，即使能够到达自己想去的的地方，也要花费更

多的力气。但如果你了解它，就能很容易地找到正确的方向，能够正确地驾驭它，避开暗礁，避开风暴，到达你希望去的地方。



了解自己是如此重要，如果不了解自己，就好像踏上一次没有方向的旅行，即使再努力，结果也只是走入迷宫，甚至还会在原地打转，或者深陷泥潭。

对这个世界，我们已经知道了很多。知道了天文，知道了地理，远可以探测遥远的星系，深可以到达万米的海底。似乎生活中的每一件事情都掌握在我们的手中。但是，我们对于自己的了解还远不能说是足够。

你曾经为缺乏生活的目标而感到迷茫吗？

你曾经为找不到生活的道路而感到困惑吗？

你曾经怀疑过自己的能力吗？

你曾经陷入苦恼当中而不知所措吗？

你曾经对爱失去信心吗？

.....

这些问题的答案，大多与你对自己的了解有关。

也许你已经坚定了探索自己的信念，准备好了了解自己之旅，但是，这仅仅是开始。性格是隐秘的，属于一个人的内心世界，我们不能够直接看清一个人的内心，这就使我们很难直接去了解一个人。因此常常会陷入“不识庐山真面目，只缘身在此山中”甚至是“当局者迷”的境地。

不过，尽管如此，实现这一目标也并不是不可能的。了解自己虽然很

难，但心理学家早已有了许多的研究，只要你耐心地阅读，就可很好地了解自己，就可以正确地驾驶自己的人生航船，找到正确的生活方向。

2 性格是什么

性格是什么？

如果用一句话来概括，性格就是你对待生活的态度。

有一次，心理学家弗洛姆遇到一个人，这个人向他求助：“我想了解自己，我对自己太不满意，我想变得自信、果敢、充满活力，而不是现在的犹豫、迟疑、畏缩不前，我该怎样做？”

弗洛姆是这样回答他的：“那么，你从现在开始就改变你对生活的态度，你要以自信、果敢、充满活力的心态去关注每一件事情，去做每一件事，你预期中的改变就会发生！”

这个人问：“这样就可以？”

弗洛姆肯定地回答：“是的。”

他将信将疑地走了。没过多久，他又回来找弗洛姆，高兴地说：“果然如此！我乐观地看待每一天，结果每一天的生活都有所不同！我感到自己也发生变化了。”

这就是性格在改变。

性格是我们内在的心理特征。积极的人会表现出积极的性格，消极的人 would 表现出消极的性格。对生活热情的人会表现得开朗，对生活没有信心的人 would 表现得很沮丧。

性格也会随着我们的行为、随着我们对生活的认知与态度的调整而发生改变。当你发现自己的性格难以让自己满意时，不妨从调整自己对生活的认识入手，这时你很容易就能改变，生活也会大不相同。

3 性格决定命运吗

人们常说：性格决定命运。那么，这句话是对的吗？

有一个故事，说有两位农夫，分别赶着两辆车到城里去。结果，在路过一片低洼的路面时，一不小心他们都陷到泥里去了。这时，其中一个说：“真倒霉，这可怎么办？天黑之前无论如何也赶不到城里去了。”他坐在路边，忍不住唉声叹气起来。另外一个人虽然也感到很失望，不过，只过了一会儿他就想起办法来，他找来干土和石头，一点一点地垫在车轮下，又不断地跑到后面去推车。结果，努力之下，他真的让车走出泥泞了，在天还没完全黑下来的时候，他赶到了城里。而另外那个农夫却只是在那里叹气。

这虽然是一个故事，却折射出这样一个道理：面对同样一件事情，不同的人可能会有不同的反应不同的反应带来的结果也是不同的。

不同性格的人，在生活中可能会有完全不同的表现。

心理学家做过这样一个调查，他们选择了两组性格截然相反的大学毕业生，一组人的性格特点是乐观、开朗、豁达，愿意付出努力；另外一组人则显得偏执、保守、容易冲动，不愿意与别人相处。然后，心理学家追踪研究了他们毕业以后多年的生活。结果发现，那些拥有积极性格的毕业生，在事业上大都取得了很大的成就，成为各个行业里的顶梁柱，在个人生活上也是幸福的，与亲戚朋友和睦，家庭美满；多年之后，他们对自己的人生是满意的，觉得自己“不枉此生”。而那些性格偏执、消极面对人生的人，总是处处碰壁，事业比他们刚起步时强不了多少，事业不成功，家庭也不如意，与配偶要么不断地发生争吵，要么冷战，离婚率很高；在回首自己这些年的经历时，他们觉得自己这一生还没有发挥出自己的价值，就匆匆度过，没有取得让自己满意的结果。

所以，“性格决定命运”这句话是有道理的。心理学家荣格曾经说过，“性格会决定你会成为什么样的人，决定你的生活”，也就是生活中所说的——性格决定命运。

性格直接影响着我们的行为方式。在同样的环境下，都付出同样的努力，但有的人成功了，有的人失败了。这往往就是因为性格的影响。

有的人过于软弱，虽然深谙生存之道，明哲保身，但他们太过于胆小，在一个个机会面前不敢出手，最终让它们从自己面前溜走。

有的人过于武断，靠自己的冲动来做出选择，从不考虑后果，勇气有余，理智不足，犯了许多错误之后，才发现时间已经虚度。

有的人过于犹豫，踌躇不决，瞻前顾后，想得太多却没有决断，如此即使面对再好的机会，也只能是错失良机。

有的人过于悲观，只看到事情坏的一面，即使成功到来也不敢相信，以为那只是偶然，与自己的努力无关。

.....

这都是性格导致不同结果的例子。

但这是不是意味着，我们的一生已经被自己的性格所决定了呢？

其实不然。这是因为，性格实际上是可以改变的。一个人的性格并不是一直不变的，如果性格改变了，命运也会随之发生改变。

生活中我们常常见到这样的人，一开始，他们并不成功，性格也很消极。但是他们并没有放弃，而是努力改变自己，不断地充实和调整自己。结果，他们变了，变得开朗、外向，久而久之，他们的生活也发生了变化了，直到取得了让人意想不到的成果。

这样的例子很多很多。

也许你对自己的性格很不满意，没关系，只要愿意付出努力，就可以改变自己。在把自己的一些消极的方面去掉之后，再形成一些好习惯，你的性格就会发生变化，生活也会随之改变。

也许性格曾经左右了你的过去，但是如果你拥有一个更加积极、更加具有主动性的性格，生活不就会发生变化吗？

那时，性格才真正决定一个人的命运！

4 人有哪些基本的性格类型

在公元前5世纪，古希腊的医生希波克拉底曾根据人的四种体液类型的多少，把人分为四种性格气质类型，即胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质。这种分法不尽严谨，但有一定的代表性。

在心理学上，有一种基本的性格分类方法，它把我们的性格分为内向型和外向型。

如果把我们的心理的能量比作流淌的水，那么内向型性格的人就好比是在建一座水坝，不管水流来势多么汹涌，都用水坝挡回去，绝不让它外流；而外向型性格的人则是在挖沟开渠、引导水流，不管水流来势多么大，都及时地让它们释放出去，毫不保留。内向性格的人总是把心理能量向内汇集、囤积，而外向性格的人则把心理能量释放到周围环境中，不在内心保留。

具体来说，人的性格类型及其优缺点如下。

内向型的人

优点：喜欢沉思反省，喜欢一个人苦思冥想而自得其乐；思维深刻，体验独特，不轻易发表自己的观点，一旦发表，就会有很有分量。做事三思而后行，小心谨慎；深谋远虑；善于观察和分析，观点深刻；坚定，有自制力，有耐心。

缺点：过于敏感，容易被别人不经意的言语伤害。喜欢独处，不愿意与别人交往，多疑，害羞；话不多，小心翼翼，生怕说错话；在人多的场合显得过于拘谨，容易羞怯，甚至会回避人多的场合；容易给人留下一种犹豫、迟疑，不容易接近的印象；朋友很少，有时会显得很孤独；观点鲜明但缺乏变通，有时显得固执己见。