



隋岩(专业心理作家, 心理咨询师)◎著 京师心智(专业心理教育机构)◎组编

缺失的心理课

写给中国人的心理学

精彩、实用、生动、有趣的心理学读本, 助你看透心理现象, 领悟心理规律, 培养阳光心态, 把握当下, 苦中作乐, 淡定从容, 塑造气场, 强大内心, 修炼和传递正能量。

你幸福吗? 焦虑? 悲催? 没安全感? 整天无精打采?
压力山大不淡定? 怪梦连连睡不好? 情绪不稳心情糟? 都是心理在作怪!
亲们, 快来补补心理课吧!



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE





013051994

B84-49
202

缺失的心理课

写给中国人的心理学

隋岩(专业心理作家, 心理咨询师)◎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



北航

C1659782

B84-49

202

图书在版编目 (CIP) 数据

缺失的心理课 / 隋岩著. —北京: 中国法制出版社, 2013. 6

ISBN 978 - 7 - 5093 - 4597 - 9

I. ①缺… II. ①隋… III. ①心理学 - 通俗读物
IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 106013 号

策划编辑: 刘 峰 (52jm. cn@163. com)

责任编辑: 杨 智

封面设计: 孙希前

缺失的心理课

QUE SHI DE XIN LI KE

著者/隋岩

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/2013 年 7 月第 1 版

印张/16 字数/218 千

2013 年 7 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 4597 - 9

定价: 36.00 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

网址: [http: //www. zgfzs. com](http://www.zgfzs.com)

市场营销部电话: 66033296

传真: 66031119

编辑部电话: 66038703

邮购部电话: 66033288

京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	兰祁蓉	李红军	李永康
陈志卫	李井杰	张馨月	赵金辉	周家全
崔 潇	师晨晖	孙 鹏	孟 玲	刘彩琴
李艳萍	刘卫平	潘光琳	杨 攀	王亚雄
陈庆峰	陈国栋	孙凤兰	刘 敏	鲁 芳

前 言

1879年，冯特在德国莱比锡大学建立了第一个心理学实验室，使得那里成为全世界心理学研究者的“圣地”，同时也标志着科学心理学的诞生。此后，心理学在西方发展了一百多年，各种流派、理论、治疗技术层出不穷，也有更多人开始从心理学的角度分析人类的发展、社会现象的发生和隐秘的内心世界。

然而，对于中国人来说，心理学更像是一种形而上的理论，或者玄妙的学说，而不是生活中实用的技术。从“读心术”、“心理控制术”、“催眠”这些词语的大肆流行便可推知，人们要么仍然将心理学看作一门神秘的学科，要么就是一知半解，完全扭曲了心理学真实的样子。

不过，这也并非是人们不求知的结果。在西方，心理学的理论和技术都已经非常发达，但是心理学进入中国只有几十年的时间，大多数成果都停留在学院的理论研究层面，离老百姓的生活还很远。

值得庆幸的是，人们并未因此消减对心理学的热情，同时，也有更多的人开始关注个人的心理健康，期待遇到心理困惑时，能够获得专业的建议和指导。为此，人们开始试着浏览心理学网站、给专业的人士写信，或者一群心理学爱好者聚在一起，共同探讨彼此的问题，丰富心理学的专业知识。

这种自发形成的讨论或许显得浅薄，不够专业，但是往往能起到治愈心灵，至少是沟通心灵的作用。反观心理咨询的实质，不也是帮助人们开解心理困惑，解决心理问题吗？

在本书中，笔者并没有提供专业的咨询建议，或者枯燥的心理学专业理论，相反，笔者尽量将实验发现的心理现象、心理学家的理论和心理治疗的方法融入到实际生活中去，希望读者朋友在了解一些心理学知识的同时，也能从生动的故事中感受阅读的乐趣。

本书名为《缺失的心理课》，意即针对人们在心理方面的缺失，开设一系列应对的课程，开解人们生活中的疑惑。书中的前两课是基础课和认知课，在一些有趣的故事中，笔者尝试将心理学的概念结合在生活中，这样的话，读者朋友在阅读文字的同时，也能在自己的身上寻找类似心理现象的影子，从而强化文字中的心理概念。

除了作为铺垫的前两课之外，其他的课程则从心态、修养、情绪、职场等方面展开，为读者朋友提供全方位的建议。如果你修养很好，

但是心态不够淡定，或者你职场成功，但是脾气稍显暴躁，都可以在这本书中找到“镇定剂”。

最后，希望读者朋友读完本书之后，能够对心理学有一个崭新的认识——它既是专业的、科学的知识，也是每个人生活中的朋友。

— 目 录 —

第一章 基础课——性相近，习相远 / 001

每个人的意识 style——和世界的相处方式 / 001

白日梦不白做——不是虚幻的梦境 / 004

闻其声而知其人——鸡尾酒会效应 / 008

你比爸妈聪明吗——弗林效应 / 010

“24/7”生活方式——不眠的世纪 / 013

心理学“巫术”——神奇的催眠术 / 017

头脑绑架——邪教信徒的狂热背后 / 021

第二章 认知课——不识庐山真面目 / 025

来自人格的互动——内倾 or 外倾 / 025

雌雄同体——阿尼玛和阿尼姆斯 / 029

非常不完美——美好和丑恶共存 / 032

潜意识的障眼法——梦境不仅仅是梦境 / 036

心有千千结——了解自己的情结 / 039

化妆舞会与面具——人格与伪装 / 042

究竟是谁的错——不靠谱的大多数 / 045

第三章 心态课——也无风雨也无晴 / 050

你打算被自己困死吗——突破思维困境 / 050

最深的绝望变成最美的惊喜——正能量 / 054

智慧心态——留一份淡然给自己 / 057

每颗心都是宝藏——挖一挖你的潜能 / 060

被操控的羊群——心理暗示 / 063

天地不仁，以万物为刍狗——心中的小老虎 / 067

早过忘川——看透生活，再热爱生活 / 070

不做草莓族——自信和幽默相随 / 074

第四章 修养课——非淡泊无以明志 / 078

谦逊而有礼——做一个有修养的人 / 078

上帝的礼物——生活中的平常心 / 082

我就是一个小人物——放弃高姿态 / 085

理智与情感——选择决定方向 / 088

出来混，迟早要还的——你是什么样的态度 / 092

喜欢微笑的人有福——笑容是一种恩赐 / 095

第五章 情绪课——断水残阳总是愁 / 100

残雪不过是季节的暗影——不做情绪的奴隶 / 100

笑容如雾气般消散——失望是期待的朋友 / 103

- 让愤怒化成晴天的云——告别戾气 / 106
- 汲取内心的力量——勇敢战胜恐惧 / 109
- 花儿的聚会——陶冶性情的视觉盛宴 / 114
- 心灵出口——为伤痛寻找出路 / 117
- 舌尖之功效——当美食战胜失落 / 122
- 寂寞的竹枝词——跟着音乐找快乐 / 125
- 去我执——放下执着的念头 / 129
- 为抑郁唱一首赋别曲——开朗生活 / 133

第六章 梦想课——宝剑锋从磨砺出 / 136

- 开往最高的那座山——选择决定你的人生 / 136
- 马上行动——明天从现在开始 / 140
- 相信坚持，做到努力——心甘情愿就简单 / 143
- 咸鱼也要有梦——跟着梦想一起成长 / 147
- 如果梦想丢失了——先找自己，再找未来 / 150
- 自助者，天助之——自强，让梦想更强大 / 154

第七章 职场课——不畏浮云遮望眼 / 159

- 万绿丛中一点红——亮出你的个性 / 159
- 白天也懂夜的黑——读懂上司的心 / 163
- 职场人的专业——尊重你讨厌的同事 / 167
- 你的时间哪去了——伤不起的拖延症 / 171
- 可悲的布里丹毛驴——果断决策 / 175

一加一大于二——收获来自分享 / 178

你是便利贴女孩吗——不做“老好人” / 182

流言止于智者——巧对办公室的八卦 / 185

明确目标——小心日子把你给混了 / 189

五年后，你在哪里——职业规划 / 193

第八章 逆境课——乘风破浪会有时 / 196

经历挫折——生命有一种必然 / 196

从心开始——读完人生的逆境课 / 200

无畏严寒——只能被消灭，不能被打败 / 203

危机中的机会——潮落之后还有潮起 / 206

感谢伤害——每一种创伤，都是一种成熟 / 210

最大的限制是自己——你比想象中更优秀 / 214

第九章 社交课——莫愁前路无知己 / 218

人生贵相知——没有人愿意孤独 / 218

自侮，人侮——成为值得尊重的人 / 222

“捍卫”私人领域——微妙的社交距离 / 226

远离鲍鱼之肆——认真挑选伙伴 / 230

大肚能容——包容朋友的过错 / 232

你会倾听吗——做一个“耳聪”的朋友 / 236

谨言慎行——不做伤人的瀑布 / 239

我的秘密花园——自我暴露 / 243

—— 第一章 ——

基础课——性相近，习相远

人们都说，心理学有一个短暂的历史，却有一个漫长的过去。然而，心理学究竟是什么呢？它是意识，是梦境，是错觉，还是催眠？是巫术，还是头脑绑架？其实，心理学是一门科学。如同数学、物理学一样，是用严谨的理论、科学的方法研究心理现象及其发生规律的科学。

每个人的意识 style——和世界的相处方式

在开始了解你的意识 style 之前，可以先看看意识是如何工作的：此时此刻，你意识到自己的呼吸了吗？也许没有，因为呼吸已经变成了一个自动化的行为，不需要意识控制。那么，你能回想起昨天阅读的报纸新闻或者正在读的一本书中的某个章节吗？也许也没有，因为对这种行为的控制一般由前意识记忆来决定。

同样是此时此刻，你察觉到电脑主机工作时的嗡嗡声了吗？或者钟表的滴答声、马路上行驶车辆的马达声、热水器烧水的声音？这些环境中的声音，如果你已经觉察到，或者正在觉察，那么，你的意识就开始工作了。

说起来，意识好像是一个虚无缥缈的东西，看不见、摸不着，因此它变得很难理解。其实，你能意识到你正在进行的活动内容，能意识到你正在做某件事这个事实，同时还能分析他人对你的观察和评价，这一切都是意识的功劳。它的涉及面包含了直觉、思维、情感和愿望，因此常常变得繁杂而隐蔽，让人“傻傻分不清楚”。

当然，每个人的意识活动都有其自然的规律，就像一千个人能读出一千个哈姆雷特一样，不会有两个人用完全相同的方式解释一种情境。毕竟，一个具有完整意识的人对现实情况的判断，分别来自他的一般知识、过去经验和当前信念。这种先天和后天的条件已经决定了一个人的意识活动方式，这也就意味着，每个人都有一个人独特的意识 style，构成他和这个世界独特的相处方式。

吉森每次到海边休假的时候，都特别喜欢预定临海的房间，这样的话，他可以在阳台上迎接早上的第一缕阳光，送别傍晚的最后一抹夕阳。每天看着太阳东升西降，时间循环往复的过程，让他真实地感受到生命的律动，因此，每一次都能给他带来新的感受。

有一天，吉森再次来到阳台上，眺望着无边的大海，久久地注视着太阳升起的方向。不一会儿，从东方延伸出一条金闪闪的路，一直照到吉森的脚步上，那种仿佛具有魔力的景象让大海的涛声仿佛更有魅力。吉森在金色阳光的照耀下，感受到了内心的安详。他安静地站着，看着，不声不响。

在吉森前方的不远处，有几个人沿着海滩站立，也在迎接黎明。和吉森不同的是，他们欢呼雀跃，大声地喊着，叫着，像是见到了令人叹为观止的奇异景象。他们的高度亢奋打扰了吉森的平静。

吉森看着海滩上的人们，想道：“或许，每个人都有一种欣赏黎明的姿态吧。就像看落花时，我在哀叹美丽的逝去，他们在欣赏风韵犹存的花瓣；看初雪时，我在眺望着即将来到的寒冬，他们可能享受此刻世界的纯洁。对于阳光，每个人对它的感受定是各不相同的。”

除了一般知识、过去经验和当前信念对意识活动的影响，特殊因素也可能改变一个人的意识 style。比如，身体的病变和外伤的侵害都会影响一个人的心理状态、行为方式等。

1848 年，一个名叫盖吉的铁路工人在施工中受了伤。铁路施工处的爆炸事故使得他的头部被一根铁棍击穿了。当时，所有人都觉得他必死无疑，亲人们悲痛欲绝，不肯相信这样的悲剧发生在盖吉的身上。

幸运的是，盖吉最终活了下来。当所有人为这一奇迹欢呼雀跃的时候，迎接他们的却是新一轮的打击。盖吉出院后，从一个严谨、勤奋的员工变成了一个懒汉。他做事毫无恒心，喝起酒来就胡言乱语。

盖吉并没有意识到自己变了一个人，也没有人能够解释这一现象。直到 13 年后，法国的一个神经学家发现了大脑损伤和个人行为之间的关系。他发现，大脑的左颞叶损伤可以导致语言障碍。此后，类似的研究越来越多，人们也渐渐开始相信，脑的损伤可能造成特定运动和认知能力的丧失，从而影响一个人的意识活动。

另外，意识的产生，尤其是大脑中的深层思维活动，是无法用物理、化学刺激来侦测的。有些常见的意识活动，甚至依然是心理学和脑科学领域的难题。其中最难解的就是一种超自然的“预感”现象。作为颇具特色的个人行为，当事人常常无法说明其中原由，专家学者也束手无策。

二战期间，美国一位具有“遥感”能力的人士赛西曾经帮助别人预知亲人的安危，他能准确地感知战场上的士兵是阵亡还是存活。他的“超能力”帮助了许多人，却让他自己痛苦万分。根据英国的一项调查显示，大多数人都有过“遥感”的经历，比如，当家中的亲人去世，在远方的子女会有感应。

1948年，苏联的一位表演者迈兴到阿什哈巴德进行表演。他刚刚来到这座城市，就产生了一种强烈的不安，最后他放弃了表演，提前离开。三天后，阿什哈巴德发生了一场大地震，造成了五万人丧生，迈兴则幸运地躲过了这一灾难。

这种超心理的意识活动，目前无法用完全科学的概念来描述，人们不得不用一个算不上科学的概念——“场”，来试图解释其中的原因。可惜，相对于大脑这样具体的物质，“场”显得过于笼统了。

虽然和“场”扯上关系的意识活动还没有具体的解释，但至少人们了解到，每个人认识世界的方式都不同，每个人的意识活动都独具特色，即使有些显得荒诞不经，令人无法相信，但是你要接受它的存在——而这，也是意识活动的一个部分。

白日梦不白做——不是虚幻的梦境

你经常走神吗？在上课或者开会的时候，你是否望着窗外的小树就开始浮想联翩，想着周末去哪里消遣，或者用什么方式和老婆道歉？

当你还是个儿童的时候，是否经常被老师提醒，不要再做白日梦了？

经常“精神溜号”的人，每次从白日梦中醒来，不是觉得尴尬得要死，就是觉得丢脸丢到家了，如果上司或者老师批评两句，肯定会自责万分，在心中默念，“不要胡思乱想了，你这个无可救药的白日做梦者”。如果你真的为自己的白日梦举动倍感羞愧，深深自责的话，那么，让最新的心理研究来解救你吧——最新的研究表明，白日梦不是白做的，它是衡量大脑活跃和健全程度的重要指标，也是大脑保留和回忆信息的一种途径。

美国威斯康辛州立大学的研究人员做了一项研究，他们试图找到人们的记忆容量和白日梦之间的关系。为此，他们安排了一个简单的实验，来检测被试精神集中程度和记忆容量之间的关系。结果，被试走神的次数竟然和实验的成绩成正比，也就是说，那些常做白日梦的被试，能够记住更多内容。相反，那些精神比较集中，不爱走神的被试成绩却较差。

由此，研究人员得出结论，爱做白日梦的人拥有更大的记忆容量，当手头的工作只占了很小一部分记忆资源时，他就可以将额外的记忆资源分配给别的事情，表现出来的行为就是漫不经心，开始走神。

那些容易神游的人，往往都是记忆能力超群的人，因此他们才能让思维四处游荡的同时，也能够专注于眼前的事情。当然，这种思维的游走同样费神费力，区别就在于怎样安排记忆资源。除了科学上的实证研究之外，生活中的很多事情也证明白日梦不是白做的。那些不断在头脑中建构美好理想、美好追求的人，往往能在行动中实践白日梦的想法，或者从白日梦中寻到一个闪光的灵感。

一群朋友在杰克的房间里大声地讨论流行音乐时，杰克却躲在一旁想入非非。他从家乡来到了大都市，由学生变为了一名警察，就像《生死时速》中的基努·里维斯一样，成为了联邦特别行动组的成员。

此时，恐怖分子在公交车上安装了炸弹，他必须将汽车转移到安全的地点，才能保证市民的安全。同时，他还需要和恐怖分子周旋，解救人质。就在汽车即将冲向铁轨，一列飞驰的火车呼啸而来时……他被朋友叫醒了。

无视朋友精彩辩论的杰克成为了众矢之的，所有人开始模仿他扮警察的样子，开始演出他的白日梦。他的白日梦是所有人都知道的秘密：杰克每天幻想一个警察解救人质的故事，并且让自己扮演那个最帅的警察。

事实上，从杰克对电影着迷开始，他已经立志做一名联邦警察。35年后，当杰克和他的伙伴成功从一幢大楼里救出人质，击毙劫匪时，他的朋友一定不会想到，这不过是他众多白日梦中的一个。

和杰克有着类似经历的是一位十项全能的选手。他每天起床都会闭目静坐，幻想自己战胜了对手，取得了比赛的胜利。在比赛之前，他同样会这么做。他认为，通过幻想战胜对手，能给他无限的勇气，让他发挥出最佳的水平。事实也证明了这一点。

心理学家摒弃“白日梦者只是凭借幻想逃避现实和责任，最后疏离社会”这一论调的首要依据，就是小说家的创作实践。可以说，每一位小说家在构思一部作品时，都是一次冗长的白日梦历程。写作时，小说家不仅能看到人物的形象，还能听到人物的语言、语气，甚至包