

史上最Q₂的心理学

不一样的

趣味心理学



对晦涩难懂的心理学知识说**NO!**



芦淼 编著 | 青藤 绘

资深心理咨询师 携手 部落格人气插画师
用最生动的插画 诠释 你最真实的内心世界!

最适合国人的心灵成长学馆

O₂ 养心学馆

- 性格和生日有关吗?
- 为什么总是**三分钟**热度?
- 送礼到底有什么**大学问**?
- 你是哪一种**谈判者**?
- 怎么才能成为**最 Bling**的人?
- 为什么**第一眼**就认定了是他?
- 价格高的**名牌**真的质量好吗?
- 不上医院也能**缓解**抑郁症?



中青雄狮

中国青年出版社

不一样的 趣味 心理学

芦淼 编著 | 青藤 绘



前言

对大多数人而言，心理学是一门神秘而又深奥的学科。很多人都认为心理学好似玄学，懂心理学的人就能看穿人心，因此对心理学抱有崇敬的误解。其实不然，心理学是研究人类共性的学科，而且也并不像想象中那么难，只要掌握了方法就可以在生活中灵活地应用。

本书以心理学的基本理论为中心，图文并茂地为大家展示心理学在生活中的各种体现。你既可以先看漫画再读讲解文字，也可以读过文字内容后结合漫画来理解。只要你综合掌握、仔细揣摩，对心理学的认识就会达到一个更高的水平，对心理学的运用也会更加熟练和自如。

“序章”主要围绕心理学的基础知识展开，对心理学的概况、历史、门类等作一个简单的概述。如果你已经掌握了这些知识，则可以略过这一章节。实际上，本书的结构很清晰，从哪一章节读起都可以，每一个章节都可以作为独立的部分来研究。

PART 1介绍的是自我性格心理学，对个体的喜怒哀乐等情绪和行为进行解释。通过这一章节的讲解，你可以正确了解自己的内心，并激发你进一步认识自己的兴趣。

PART 2和PART 3介绍的是人际关系心理学，主要阐述人在社会中采取的各种行为与心理学之间的联系。PART 2主要讲述个体对他人的态度和行为，而PART 3主要介绍他人或社会对个体的反映，并通过实例考察人在社会中的行为。

PART 4和PART 5介绍的是职场心理学和谈判心理学，主要讲解我们平时在工作中遇到的各种问题，包括和同事之间的相处、和上司之间的相处、与他人之间的谈判等等，帮助你成为职场达人。

PART 6和PART 7介绍的是爱情心理学。人为什么要恋爱，怎样才能让对方明白自己的好意？怎么样才能使夫妻恩爱、家庭和睦呢？该部分将为你一一解答。

PART 8则是消费心理学，从买方、卖方两个角度来讲述购物和销售心理，解析消费误区，让你了解省钱的技巧，帮助你建立健康合理的消费观念。

PART 9介绍的是身心健康心理学。身心健康在生活中尤为重要，本章的讲解可以帮助你有效地认知和管理自己的情绪，从而以健康的心态去更好地生活。

可见，心理学几乎覆盖了我们生活的每一面。从自我到他人再到整个社会，心理学无处不在。

与此同时，本书会为你介绍几个可爱的朋友，让他们带你一一解开心理学的这些秘密。通过这群朋友有趣的表演，你能够更轻松地了解心理学的知识，在愉悦欢快的情绪中了解心理学的内涵。最终，你会不知不觉地爱上这群可爱的朋友，发现心理学原来如此有趣！

Contents

序章

Page 9

什么是心理学	10
心理学与占星术	12
你与心理学	14
心理学的由来	16



PART 1 自我测试,了解你的心理值

Page 17



测试题——自我检测吧	18
出生时间决定了你的性格吗?	20
关于人的性格和行动的思考	22
受环境影响而产生的错觉	28
生理上的兴奋可强化高兴和愤怒等情绪	30
为什么我总是没毅力?	32
自我防御机制	34
情绪是怎么产生的?	38

PART 2 让我们恰当而自如地交流

Page 41

测试题——你的人际关系如何?	42
想了解他,就要先学会倾听	44
恰当地发问,才能获得自己想要的信息	46
声音是一面镜子,善用声音表现自我	48
自信不仅能稳住自己,更能取信于他人	50
幽默是人际关系的“最佳调料”	52
微笑吧!一展笑颜,就胜过万语千言	54
恰当使用肢体语言,让你的表达富有成效	56
你的神态举止会透露许多真实的心理信息	58



PART 3 希望能走近他——人际关系心理学

测试题——你人际关系好吗?	62
巧用移情效应, 建立与对方之间的感情	66
牢记互惠原理, 学会抛砖引玉	68
让人当众给出承诺, 他就有了必须要言行一致的压力	70
掌握社会认同原理, 利用周围人的行为来影响他人	72
灵活运用喜好原理, 赢得他人的好感	75
制造短缺的假象, 可以极大地影响对方的行为	78
激起并满足对方的需要, 你就可以左右逢源	80
要正面强化, 增强对方对你的好感	82
过分昂贵的礼物可能会起反作用	84
引入权威效应, 引导对方的态度和行为	86



PART 4 成为办公室最闪亮的人——职场实用心理学

测试题——测试你的职场心理	88	你的座位有关你的地位	126
初入职场, 如何在面试中胜出?	92	与领导保持适当的距离, 表示你由衷的敬意	128
“片面提示”还是“两面提示”, 要因人而异	94	当领导遭受挫折时, 与其站在一起	130
想要影响对方的言行, 谆谆教导不如以身作则	96	对于听惯奉承话的人, 偶尔来个批评, 让他对	132
不要完全满足对方的需求, 让你的地位始终不可替代	98	你刮目相看	
如何激发对方的“参与意识”	100	读懂领导的眼神, 了解领导的心思	134
营造良好的竞争氛围, 激发双方你追我赶	102	不要让对方没面子, 否则你会更没面子	136
给予对方多一些期待, 会有意想不到的效果	104		
执行团队任务时, 一定要明确分工	107		
利用“禁果效应”, 吸引对方的注意力	110		
表现出委屈的卑下姿态, 减少对方的敌意	112		
自我嘲笑, 可轻松搞好人际关系	114		
委婉地说“不”, 让被拒绝的人有面子	116		
在背后说人好话, 有事半功倍之效	118		
感激也是一种奖励, 如果心中有, 就应表达出来	120		
过分地赞美对方, 只会加剧对方的防备心理	122		
头衔虽然是虚的, 但它却很能迷人	124		



Contents

PART 5 关系链中的主导者——谈判心理学

Page 139

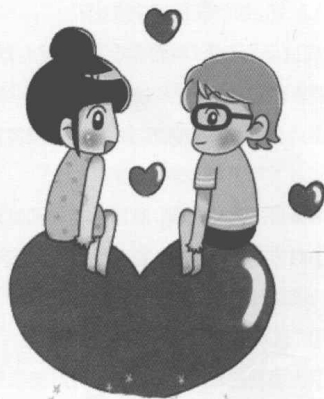


测试题——你是哪一种谈判者?	140
一开始便以优厚的条件诱惑对方,	144
再让对方接受其余的部分	
想要多赢一点, 开价时就要高一点	146
选择自己熟悉的地方作为交涉的场所, 以此掌握主动权	148
巧妙利用最后时限, 迫使对方就范	150
如果对方欺软怕硬, 就要显示你寸步不让的决心	152
面对交涉, 争取比对方提前到达约定场所	154

PART 6 让我们相爱吧——恋爱心理学

Page 155

测试题——你们有相爱的缘分吗?	156
是什么让你坠入爱河?	158
第一眼就认定他了?	162
怎么样让彼此更亲近?	164
个人形象是初步产生好感的基础	166
晕轮效应能提升自身魅力	168
从恋人的一个行动中判断出你们的爱情指数	170
恋爱八部曲	172
触碰——恋人自然的爱情表现	175
从选座位的行为中解读对方的心理	178
有不安感就能亲近	180
你的恋爱是哪一种类型?	182
恋爱要经过的四个阶段	184
朝夕相处为什么就会动情?	186



目录

PART 7 幸福、温馨、外加一点小吵闹的 可爱生活——婚姻心理学

Page 189



测试题——做个婚姻观念的测试吧	190
怎样成为测谎专家?	192
如何化干戈为玉帛?	194
让老公乖乖掏钱包	196
关系有了裂痕要迅速补救	198
你是否爱你的婆婆?	200
拥有幸福婚姻的十大标准	202

PART 8 信用卡危机——消费心理学

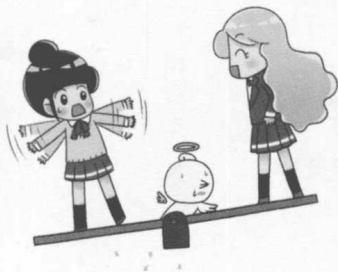
Page 207

测试题——天生购物狂	208
赌博心理让你无法抗拒彩票的诱惑	212
超市里的心理战, 瞄准了你的钱包	214
价格打造名牌而不是质量	216
信用卡导致过度消费	218
死也不放手! 厌恶损失的心理	220
便利店里的陷阱	222
忍两周, 意外之财也能变成“血汗钱”	224



PART 9 现代版阿Q——身心健康心理学

Page 225



测试题——自我调节能力指数	226
抑郁症不是简单的“不高兴”	228
不上医院也能缓解抑郁症的方法	230
把后悔抛到九霄云外	232
蜈蚣向上帝要脚	234
莫扎特效应带来百分之二百的健康	236
因幸福而笑, 因笑而幸福	238
想法的力量足以支配肉体	240
“祸不单行”的原因	242
幸福可分享, 痛苦也可以分担	244
气急攻心也是病吗?	246

人物介绍



Yoki, 喜欢吐槽的不明外星物种, 什么都知道的百科全书, 天文地理, 古今中外, 无一不知, 无一不晓, 说话有点婆妈。

小妖, 年龄20, 对帅哥希仔一见钟情, 用尽浑身解数想要摆脱单身, 性格变化无常, 大大咧咧。



小美, 小妖的姐妹淘, 购物狂人, 和BOBO步入婚礼殿堂, 时而柔情似水, 时而河东狮吼。

BOBO, 小美的老公, 阳光的邻家男孩, 与小美婚后虽然小吵小闹不断, 但也算幸福美满, 性格温和, 绝对的Lady first。

希仔, 小妖一见钟情的对象, 温柔大方的男生, 外表光鲜亮丽, 帽子和黑框眼镜是他必不可少的“装备”。



王总, 小美、小妖的上司, 平时虽然不苟言笑, 其实是一个心地很好的老板。



序章

<O>从什么时候起又变成心理学大师了？让我们无所不能的<O>来为大家讲最新颖最有趣的心理学知识吧，定能带给你与其他深奥的心理学读物不一样的感觉哦！因为心理学知识的运用在我们的生活中随处可见，我们也可以从生活中的各个小细节去发现它。



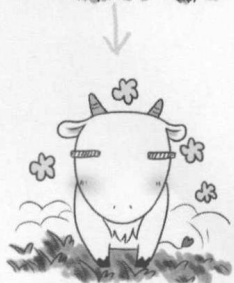
什么是心理学

在讲解心理学的定义之前，我们先来看一个有关情绪的实验：

把一胎所生的两只羊羔放在不同的外界环境中生活：一只小羊羔随羊群在水草地快乐地生活；而在另一只羊羔旁拴了一只狼，小羊羔总是能感受到自己面前那只野兽的威胁，在极度惊恐的状态下，根本吃不下东西，不久就因恐慌而死去。

实验告诉我们：恐惧、焦虑、抑郁等负面情绪是具有破坏性的情感，长期被这些情绪困扰，就会导致身心疾病的发生。一个人在生活中对自己的认识与评价和本人的实际情况越符合，他的社会适应能力就越强，越能把压力变成动力。

心理学就是一门观察人类行为、分析引起行为的原因以及研究人类心理活动的学问。我们学习心理学首先就是为了了解自己，让自己更好地生活。为什么人看见喜欢的或是漂亮的东西就会感到高兴？为什么人看了或听了感人的故事会伤心流泪？这都是心理活动产生的结果。总而言之，心理学就是科学地研究人类心理现象和心理规律的一门学科。



快乐地生活



恐慌而死去

心理学的应用范围很广泛。例如在幼儿园或小学，老师要先了解孩子们的心理，然后才能采取相应的对策正确地教育孩子，让孩子们喜欢学习，从而更主动地去学。优秀的教师都是在多年的教学中，反复实践、失败、再实践才了解了教育的真谛，这同时也是个学习教育心理学的过程。

不过心理学不仅仅是针对人的研究，还可研究动物。通过研究动物心理，也可帮助人类与自然和谐共处。心理学的研究范围也很广，我们可以通过研究罪犯心理，从而采取适当的措施有效地减少犯罪行为并改造罪犯的意识与行为。我们还可以通过学习恋爱心理学，来更好地解决两性之间的情感问题。总之，心理学的应用和研究范围非常广，这也表明心理学是一门非常复杂而深奥的学问。





心理学与占星术

有人会问，占星术属于心理学吗？占星术并不属于心理学，但是在学习心理学的同时了解占星术的一些知识也是有利的。

占星学是用天体的相对位置和相对运动来解释人类行为或预言人类未来的系统。天上的星，地上的你，用光年来计量的遥远距离，使这些产生关联听起来有些牵强，但偏偏星座运程书上的论断有时却又如此接近自己的情况。那么，这种“精准预言”的背后究竟有着怎样的内幕？

从心理学的角度来说，占星术所描述的内容可能会在性格形成过程形成心理暗示。假如一个人相信一件事情会发生，他有可能会潜意识地促成这件事的发生，而这个自我影响的过程却刚好可以说明：占星术不仅可以产生心理暗示，还能折射出当事人的某种心境。因此，我们可以通过了解占星学来帮助自己进行自我反省与自我了解。

占星术还解释了另一种现象，那就是标签作用。星星的运作是有一定规律的，而这种规律与大自然的生息循环一样，不以人类的意志为转移。但占星术认为，星星的变化与世界上发生的事有着紧密的关联，于是占星术士们从过去的事件中寻找符合这种理念的实例。这些联系看上去好像很真实，但是用这种联系来预言未来却并不一定准，这就是在给事物贴标签，我们把自己的主观意识加强于客观事物的表现。

占星术其实和巷子里算命阿婆闭眼掐手指或是街边占卜阿姨对着水晶念咒语的行为无异。如果那预言真的实现，驱动其发生的不是命运，而是你的意念。

TIPS

心理暗示效应

占星术可以引起心理学中的心理暗示效应。心理暗示效应是指在无对抗的条件下，用含蓄、抽象诱导的间接方法对人们的心理和行为产生影响，从而诱导人们按照一定的方式去行动或接受一定的意见，使其思想、行为与暗示者期望的目标相符合。





你与心理学

初次接触心理学，人们常常会产生神秘奇妙之感。人们往往把心理学工作者与看相的算命先生划为一类。

大部分心理学工作者在待人接物之时经常遇到这样一个问题：“哇，你是学心理学的，一定知道别人心里想些什么啦”？诸如此类的问题真令人啼笑皆非。其实，这些误解都是由于人们对心理学缺乏了解而导致的。那么心理学与我们有关系吗？绝对有关系。你喜欢看星座，喜欢玩心理测试，就是因为心理学时时刻刻都发挥作用。你不带伞时，偏偏下雨；带了伞时，偏不下雨！当你把一片单面有果酱的面包掉在地上时，往往都会是沾着果酱的那一面着地，这正是心理学中的墨菲定律。因此，学习心理学的知识可以让我们在工作和生活中更加得心应手。例如，你想要老板赏识你，那么合理利用心理学中的职场理论可以让你提升形象；你想要夺得心爱人的芳心，就要多了解人类的恋爱心理……这里都离不开心理学。

其实，你的生活好坏与运气无关。不论科技多发达，一些不可预知的事情随时都会发生。最重要的是你怎么想。我们的心才是我们最大的挑战，我们在事前应该尽可能想得周到、全面一些。如果真的发生不幸或者损失，就以平常心应对。如果可以很好地掌握心理学知识，让心理学成为自我调节的帮手，人生就会变得丰富多彩，人生道路也变得更加光明。



糟了，
忘了
带伞了。



好大的
太阳。

心理学这么深奥，跟我们的日常生活又有什么联系呢？



你不是一直想知道自己有哪些优势吗？

是啊！



确实很想！

你不是很想知道怎么样才能交到很多的朋友吗？



你想得到老板的赏识吗？



你想要夺得爱人的芳心吗？



这些都离不开心理学哦！掌握了心理学就掌握了全世界！哦哈哈~~~





心理学的由来

哲学时代

“心理学”一词在英语中是用Psychology来表示的，它来源于希腊语Psyche和Logos两个词。前者指“心灵”、“精神”，后者表示“理性”、“理念”或“规律”的意思，两者合起来就是“灵魂或精神的规律”之意。亚里士多德的《灵魂论》是历史上第一部比较系统地论述各种心理现象的著作，书中有关心理学的思想和观点为心理学的产生奠定了基础。不过，这个时期的心理学思想和观点都还孕育在哲学的母体之中。

转折点

1879年，德国的冯特在莱比锡大学建立心理学实验室，标志着科学心理学的诞生。实证研究方法的运用是这一学科成为科学的转折点。其后的一百多年，心理学门派之争日渐激烈，整个学科也因此得到了高度发展，学科体系进一步完善。

百家争鸣

一个世纪以来，心理学在世界范围内出现了蓬勃发展的大好形势。世界各国的心理学家立足于自己的研究，提出众多心理学思想，出现了百家争鸣、学派林立的繁荣局面。结构主义、机能主义、行为主义、格式塔学派、精神分析学派以及后来的人本主义心理学、认知心理学和生理心理学相继出现。近年来，由于心理学工作者的不懈努力，心理学已深入到社会生活、生产等各个实践领域，逐步成为一门内容丰富、体系完整、分支众多的科学理论体系。今天，心理学已成为科学中的“热门”、学校中的“主课”、生活中的“常识”，对人们提高工作、学习效率及生活质量发挥着积极的作用。有人预测，到本世纪中叶，心理学将成为一门带头学科。