



面对越来越复杂的生活，我们有必要掌握心理学知识。懂得运用心理学管理自己，管理别人，我们的工作才更有成就，和他人的关系才会更友好，生活才会更幸福、更有意义。

# 轻松读懂 心理学

知识

倪秉瑞◎编著



QINGSONG DUDONG  
XINLIXUE ZHISHI

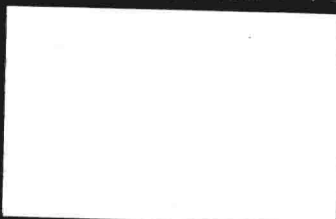
一本书让你轻松掌握心理学知识



中国城市出版社  
CHINA CITY PRESS



面对越来越复杂的生活，我们有必要掌握心理学知识自己，管理别人，我们的工作才更有成就，和他人的关系更幸福、更有意义。



# 轻松读懂 心理学

知识

倪秉瑞◎编著



QINGSONG DUDONG  
XINLIXUE ZHISHI

一本书让你轻松掌握心理学知识

中国城市出版社  
·北京·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

轻松读懂心理学知识 / 倪秉瑞编著. —北京: 中国城市出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5074-2578-9

I. ① 轻… II. ① 倪… III. ① 心理学 - 通俗读物  
IV. ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 066627 号

---

责任编辑 张惠平  
封面设计 方彩工作室  
责任技术编辑 张建军  
出版发行 中国城市出版社  
地 址 北京市西城区广安门南街甲 30 号 (邮编 100053)  
网 址 [www.citypress.cn](http://www.citypress.cn)  
发行部电话 (010) 63454857 63289949  
发行部传真 (010) 63421417 63400635  
总编室电话 (010) 68171928  
总编室信箱 [citypress@sina.com](mailto:citypress@sina.com)  
经 销 新华书店  
印 刷 北京集惠印刷有限责任公司  
字 数 338 千字 印张 22  
开 本 710 × 1000 (毫米) 1/16  
版 次 2012 年 5 月第 1 版  
印 次 2012 年 5 月第 1 次印刷  
定 价 33.80 元

---



## 前言

品酒只需一刻钟，(品人需待十年功)。在纷纭复杂的社会里，能真正认识一个人实属不易。心理现象是一种极其复杂的现象，法国大作家雨果说得好，世界最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空还要浩瀚的是人的心灵。所谓心理学，用一句带点哲学意味的话来说，就是当人类的意识返回到自身，用智慧的解剖刀解剖自己内心世界的一种科学。

谁不想认识认识自己呢？谁没有过独处一室，透过镜子，悄悄打量自己是什么模样的经历呢？“心理学”则是另一种镜子——发展到一定高度的文明人，没有不渴望照照这面镜子的。我们要想了解对方的想法，并不是一件容易的事情。但是，人的想法会不经意间通过一些外在的行为表现出来，从而被他人觉察到。我们只要从一个人的外在表现，就能轻而易举地识别对方，深入细致地了解他的内心世界。

本书是揭示人的日常心理活动规律的书，是一本让人变得更聪明的书。对事业、生活充满期待的人，它是一本无以伦比的制胜宝典。

只要你将本书学习到的心理学知识应用到实践中，并把行动中所感悟到的经验和教训记录下来，不断改进，相信很快就会让领导赏识你，让部下佩服你，让小人服从你，让好人尊重你，让朋友喜欢你，让亲人更爱你。

本书运用心理学原理，结合实际生活案例，对为人处世中可能遇到的





各种心理现象进行了详尽的分析，并提供了操作简便的解决思路与方法。帮助你在了解人际关系现象背后的深层心理原因的同时，也帮助你在职场上、商场上、亲友圈中，成为最有分量、最受欢迎、最能呼风唤雨的人。

本书通俗易懂而又不失准确深刻，书中充满了知识和挑战，其中既有妙趣横生的心理学效应，也有诡异深奥的心理学原理。它寓深刻道理于平实的语言，润物无声地让你用心理学家的方式重新思考世界、重新理解人性。

人际关系理顺了，你能获得更多的支持和帮助，才能远离各种可能发生的纷争。

一旦人际关系的问题顺畅之后，诸事皆顺，你将不再委曲求全，你将随心所欲地主导自己的命运，并能充分运用人际关系给你带来的各种资源，各种意想不到的好机会也都会纷至沓来。





## 目 录



### 第一章 成为受欢迎的自己——让自己变得人见人爱

- ◎好心情定律：在别人心情好的时候请求帮助 / 2
- ◎色彩心理学：正确使用颜色，给自己一个好心情 / 3
- ◎天气心理学：莫让天气破坏情绪 / 5
- ◎噪音定律：噪音会让人变得烦躁不安 / 7
- ◎选择适度定律：选择适度，才容易做出最好的决定 / 8
- ◎应急效应：紧急状况下有可能会做出勇敢行为 / 10
- ◎酸葡萄心理：换个角度看，事情就不一样 / 12
- ◎心理疲劳：疲劳多半是由精神和情感因素引起的 / 14
- ◎体育健全性格：以运动改变自己 / 16
- ◎自我展示定律：如何拉近与别人的心理距离 / 17
- ◎换位思考：以别人的角度考虑问题 / 19
- ◎心理代偿：一条路走不通就走另一条 / 22
- ◎异性友谊：男女之间也有纯粹的友情 / 24
- ◎心理美容：精神压力可导致内分泌紊乱 / 26





- ◎说话心理学：如何说话可以打动人心 / 28
- ◎性格定律：性格往往决定一个人的命运 / 30
- ◎创造性学习：会学习才能不断提高 / 32
- ◎“零缺陷”理论：第一次就把事情做对 / 34
- ◎激情效应：缺乏热忱的人别想赢得胜利 / 37



## 第二章 认识真正的自己——人贵在自知

---

- ◎自我知觉：如何认识真正的自己 / 42
- ◎乔韩窗口理论：认识自己，更好地做自己 / 45
- ◎性格：你是如何对待生活的 / 47
- ◎遗传与环境：你为什么是这样的人 / 49
- ◎人格的构成：如何提高自己的情商 / 51
- ◎自我实现：每个人都需要发挥自己的潜力 / 54
- ◎心理暗示：遇到挑战要说“我能行” / 56
- ◎角色定位：社会是舞台，每个人都是演员 / 59
- ◎第六感觉：让直觉来帮助自己 / 61
- ◎梦的意义：梦是潜意识的来信 / 62
- ◎思维惯性：不敢突破就会失去机会 / 67
- ◎病由心生：心病会让身病生 / 69
- ◎自我宽恕：发现自己的错误是一种可贵的品质 / 71
- ◎记忆规律：怎样记忆能达到最好的效果 / 73
- ◎感觉剥夺：珍惜有感觉的幸福 / 75





### 第三章 打败消极的自己——以积极的心态面对困境

---

- ◎双重性格：如何改变自己的双重性格 / 80
- ◎距离管理：该如何保持和别人的交往距离 / 82
- ◎冷热水效应：逆耳的话要怎样说 / 84
- ◎工作倦怠感：如何处理工作的倦怠情绪 / 86
- ◎协调关系：如何做好中层管理者 / 89
- ◎释放负面情绪：职场上受伤了怎么办 / 91
- ◎灰色心理：如何改善“灰色”心情综合征 / 95
- ◎下岗失业综合症：突然失业了怎么办 / 98
- ◎购买欲：为什么我是购物狂 / 101
- ◎早衰综合症：危险的威胁身心健康的信号 / 104
- ◎退休综合症：老有所养更要老有所乐 / 106



### 第四章 修炼智慧的自己——知人知面要知心

---

- ◎心理准备：对唱反调的人也要包容 / 112
- ◎按人分类：用人所长，容人所短 / 114
- ◎马斯洛效应：心理需求是工作动力的最大来源 / 119
- ◎身体语言：用身体语言了解他人意图 / 121
- ◎面部表情：心灵的活动会刻画在脸上 / 123







- ◎打招呼的方式：打招呼可显示双方心理的距离 / 125
- ◎从众心理：巧妙运用人们的从众心理 / 128
- ◎责任扩散：人多的时候容易偷懒 / 130
- ◎异性定律：男女搭配，干活不累 / 132
- ◎权威效应：领导者要注意自己的言行 / 134
- ◎颜色心理：从色彩喜好上识人 / 136
- ◎细节识人：从敲门声中识人 / 137
- ◎链状效应：近朱者赤，近墨者黑 / 139
- ◎刻板效应：别让刻板蒙蔽了我们的眼睛 / 141
- ◎投射心理：从别人的想法中推测心境 / 143



## 第五章 锻炼出健康的自己——做自己的心理医生

- ◎心理健康：心理健康影响生理健康 / 148
- ◎心理调适：积极调整，恢复心理平衡状态 / 150
- ◎虚荣心理：扭曲了的自尊心 / 152
- ◎猜疑心理：疑心损害正常的人际交往 / 154
- ◎完美主义心理：追求完美要有度 / 156
- ◎嫉妒心理：恨人有，笑人无 / 159
- ◎狭隘心理：善于宽容是一种美德 / 162
- ◎酒精依赖：莫要成为酒精的俘虏 / 164
- ◎信息焦虑：越看新闻心越慌 / 167
- ◎失眠：如何拥有良好的睡眠 / 169
- ◎厌食与暴食：饮食失调是一种心理病 / 172
- ◎幻丑症：心理整容比身体整容更重要 / 176
- ◎表演型人格：为什么总是希望引起别人的注意 / 178





- ◎社交恐惧症：陌生人没那么可怕 / 181
- ◎愤怒情绪：你因为什么爱发脾气 / 184



## 第六章 追求幸福的自己——和家人分享真爱

---

- ◎女性的心理需求：女人究竟想要什么 / 188
- ◎为情所困：婚姻是爱情的坟墓吗 / 190
- ◎惧内：男人为何怕老婆 / 192
- ◎情绪郁结：将痛苦和委屈通过眼泪发泄 / 194
- ◎心理遗传：把健康基因遗传给孩子 / 197
- ◎不要溺爱：让孩子健康的成长 / 199
- ◎培养爱心：增加孩子“爱的能力” / 201
- ◎控制与反控制：为什么孩子不听话 / 203
- ◎单亲家庭子女：如何培养出一个坚强的好孩子 / 206
- ◎逆反心理：孩子为什么爱“顶牛” / 208
- ◎不良结婚心理：你的结婚动机健康吗 / 211
- ◎婚姻期望：结婚是奔向幸福人生的出发点 / 214
- ◎爱情厌倦症：什么原因让你厌倦爱人 / 217
- ◎婚外恋四阶段：婚外恋中的心理变化过程 / 219
- ◎婚外恋应对心理：如何争取最好的结局 / 221





## 第七章 遇见从容的自己——淡定让你反败为胜

---

- ◎积极应对：新上司不是你职业生涯的终点 / 226
- ◎态度支配行为：行为体现着人生态度 / 230
- ◎审时度势：具备看准时机的能力 / 232
- ◎分享荣耀：把荣耀送给别人是聪明的做法 / 234
- ◎承担责任：抢先一步承认自己的错误 / 236
- ◎面对缺陷：缺憾并不是自卑的理由 / 238
- ◎告别忧虑：不能总是忧心忡忡地活着 / 241
- ◎积极主动：没有信念，就没有力量 / 244
- ◎相信自己：没有不可能，想到就能做到 / 247
- ◎情绪困扰：换个角度，海阔天宽 / 249
- ◎机遇效应：危机也是机遇 / 251
- ◎果断行动：从现在开始做起 / 254
- ◎缔造人脉：人脉是通往财富成功的入门票 / 257
- ◎感情投资：在人情世故上多一分关心，多一份相助 / 259
- ◎打破常规：传统的想法会冻结你的心灵 / 262
- ◎变更心境：摔倒是难免的，关键要能重新站起来 / 264



## 第八章 实现成功的自己——思路决定出路

---

- ◎自我展示：亮出自己的自信 / 268
- ◎首因定律：第一印象真的很重要 / 270





- ◎近因定律：人际关系是需要“保鲜”的 / 272
- ◎相似定律：观念相近的人容易成为朋友 / 274
- ◎互补定律：合作需要优势互补 / 276
- ◎相互吸引定律：靠什么赢得别人的好感 / 277
- ◎互惠定律：得到好处，就要回报对方 / 279
- ◎尊重效应：学会迎合上级 / 281
- ◎沟通定律：做善解人意的人 / 283
- ◎霍桑试验：为下属承担责任 / 285
- ◎氛围定律：人际交往需要氛围的渲染 / 287
- ◎团队协作：赢得信任是合作的前提 / 288
- ◎身教定律：身教重于言教 / 291
- ◎保龄球效应：人人都爱听称赞的话 / 292
- ◎交往效应：如何成为最受欢迎的人 / 297
- ◎沟通效应：以倾听赢得他人好感 / 299
- ◎糊涂效应：糊涂是人际关系的润滑剂 / 302
- ◎面子效应：人活一张脸，树活一张皮 / 304
- ◎多看效应：脸儿熟才好办事 / 305
- ◎大脑工作能力调查问卷：评价大脑的工作能力 / 313
- ◎天赋智能测验：评测你的基本能力和素质 / 316
- ◎情商调查问卷：预测你的职业成就 / 325
- ◎核心素质测验：对自己的能力合理评估 / 328
- ◎安全感调查问卷：是否恐惧和焦虑的评测 / 330
- ◎性格倾向性测验：性格倾向评测 / 335



# 第一章

## 成为受欢迎的自己





## ◎好心情定律：在别人心情好的时候请求帮助

【俗话说，人逢喜事精神爽。而很多人不知道，在精神爽的情况下，人们会有一个变化，那就是变得更加乐于助人。】

众所周知，有些人的心情会随着天气好坏而变化。心理学家通过实验发现，天气越好，人的心情就越好，同时也变得更加容易帮助别人。

当然影响人的心情的因素有许多。有时就是很小的一件事也可能左右人的情绪。比如，晴朗的星期天，外出去买东西，然后又在街上找了一个电话亭给朋友打电话。很不巧，电话虽然通了但就是没人接，无奈只好放下话筒，伸手取回自己的硬币。就在拿钱的一瞬间，突然发现前面打电话的人的钱没有拿走，于是你就会想“没想到还赚了一次电话费”。随后几分钟里，心里总有一种乐滋滋的感觉。那么这种情况下的人是否变得更加乐于助人呢？心理学家对此做了个实验。他们故意在公用电话里放置了一枚硬币，假装是前一个人忘掉的。

这时，试验者抱着一堆书籍之类的东西从他跟前走过，故意让书突然掉到地上。而刚从电话亭里出来的这个心情好的被试者，大多会帮助他拣起地上的书。而对于没有拣到额外钱币的人，帮助陌生人拣书的概率则小得多。

这很明显地证明了，心情好的确使人更容易帮助别人。

其实我们每个人大概都有过类似的体会。当你遇见一件好事，顿时觉得生活特别美好，觉得自己非常幸运。这种情况下，为什么不能帮助那些不如你那么幸运的人呢，为什么不能让世界有更多的美好呢？似乎好心情有一种惯性。

有很多人懂得这个心理规律，总是在别人遇到喜事临门、有意外收获的时候，让别人请客，或帮忙做一些事。当然这个人比平时更可能同意。

比如，一位男士中了几十万的大奖，兴高采烈。此时，朋友们让他请





客，他会很豪爽地请大家到高档酒楼吃一顿海鲜。而要是在平时，朋友让他在小吃摊上请客，他也要算计算计。

一位厅长换届时连任，他肯定高兴。你拿着过去很长时间里他都没来得及批的一项申请报告找他，请他在上面签字，他多半会爽快答应。这也是好心情定律使然。

因此，要记住，在别人心情好的时候，请求帮助，很可能会让你如愿以偿。这个定律反过来就是，对方心情不好时，本来挺简单的事，他可能也不肯帮你的忙。所以人们爱说：“出门看天色，进门看脸色。”就是教人先看别人的脸色再对其采取合适的策略。

## ◎色彩心理学：正确使用颜色，给自己一个好心情

【在生活中正确地使用颜色，对人的身心健康有很重要的意义。】

每当我们仰头看着湛蓝的天空，不能不佩服大自然的神奇造化。蓝色是多么的令人宁静、令人神清气爽啊！我们能够想象天空要是红色的会怎么样呢？想一想，每天头上顶着鲜红的天空，我们的心情会怎样吧！那恐怕我们要经常充满躁动，甚至发狂了。我们不能不赞叹造物主的安排是多么巧妙、合理。蓝色的天空中漂浮着白云，是多么美的图画！还有绿色的树木。据科学家研究发现，绿色是令眼睛比较放松的颜色，对视力比较有好处。也许因为这样，造物主把树木的颜色大多设为绿色，让我们经常可以看得赏心悦目，缓解眼睛的疲劳。而鲜花大多是红色、黄色、白色等五彩斑斓，那些或鲜艳、或素淡的颜色，对世界形成了美妙的点缀，使我们感到这个世界的多姿多彩。

总之，我们每个人——除了色盲，恐怕都不会对颜色麻木不仁。不同的颜色会给我们不同的心情，这是每个人都体会到的。比如我们会根据不同的心情和个性选择不同颜色的衣服。颜色对人的心理影响是很多的，还比如不同色调的画作和摄影作品，会使我们感受到不同的心情。还有，房间里墙壁刷上不同的颜色，也让我们感觉不同。





这些都说明，颜色具有影响人情绪的特性。有的时候，这种影响是至关重要的。

国外曾发生过一件有趣的事：

伦敦附近的泰晤士河上，有一座叫波利菲尔的大桥十分著名。它的著名不在于桥的设计和外观，而在于每年都有很多人在这里投河自尽，民间盛传这座桥上总是有幽灵游荡。

由于自杀的数目太惊人，伦敦市议会希望皇家医学院研究人员帮助寻找原因。皇家医学院的普里森博士提出，自杀和桥是黑色的有很大的关系。政府采用普里森博士的建议，把桥身的黑色换成了绿色。当年，跳桥自杀的人数就减少了56%。

为什么当桥的颜色从黑色变成了绿色就引起了这么大的改变呢？这要从色彩对人的心理影响谈起。

心理学家发现，当人看不同颜色的时候，自然就会联想到一些别的东西。比如，看到蓝色我们会想到天空，看到红色会想到血液，看到绿色会想到草地……而这些不同的联想，就造成我们对不同颜色的感觉。当我们看到一种颜色的时候，除了颜色本身，我们还会感受到冷暖、远近和轻重，这就是心理上的错觉。通过联想，色彩也就影响了我们的情绪。

现在我们可以解释为什么黑色的大桥会让人自杀了。黑色本身给我们的感觉就是黑暗、肃静，进而引起心理上的压抑。而这种压抑，正好对那些想自杀的人起到了催化剂的作用，让他们沉浸在绝望之中，在黑暗的暗示下跳了桥。而当黑色换成了绿色，桥的黑暗和压抑的成分就消失了，绿色代表的生机勃勃和希望，无形中就打消了想自杀的人的压抑和悲观的情绪。

心理学家对颜色与人的心理进行的研究表明，在一般情况下，红色表示快乐、热情，它使人情绪热烈、饱满，激发爱的情感。黄色表示快乐、明亮，使人兴高采烈，充满喜悦。绿色表示和平，使人的心里有安定、恬静、温和之感。蓝色给人以安静、凉爽、舒适之感，使人心胸开朗。灰色使人感到郁闷、空虚。黑色使人感到庄严、沮丧和悲哀。白色使人有素雅、纯洁、轻快之感。

各种颜色都会给人的情绪带来一定的影响，使人的心理活动发生变化。







在临床实践中，学者们对颜色治病也进行了研究，效果是很好的。高血压病人戴上烟色眼镜可使血压下降；红色和蓝色可使血液循环加快；病人如果住在涂有白色、淡蓝色、淡绿色、淡黄色墙壁的房间里，心情很安定、舒适，有助于健康的恢复。

颜色对人的脉搏和握力都有一定影响。实验证明，人在黄颜色的房间里脉搏正常，在蓝色的房间里脉搏减慢一些，在红颜色的房间里脉搏增快很明显。

法国的生理学家实验发现，在红色光的照射下，人的握力比平常增强一倍，在橙黄色光的照射下，手的握力比平常增强半倍。由此可见，颜色不但可以影响人的情绪，而且还对人的健康发生影响。

## ◎天气心理学：莫让天气破坏情绪

【在阳光灿烂、空气湿润、和风飘飘的日子里，你会不会格外觉得精神振奋、心情舒畅？如果一连遭遇十几天的阴雨，你是否会感到莫名的郁闷？】

由于天气变化而造成的情绪变化，我们不能简单地归结为多愁善感。因为科学家已发现，在气候特别寒冷的地带，人们在冬天的情绪会显著地忧郁、低落。而导致情绪低落的主要原因就是缺少阳光。此外还会容易疲劳，嗜睡，喜欢吃大量含碳水化合物食物等。

精神治疗专家发现，人的情绪或多或少地会受到天气的影响。人对天气变化，特别是坏天气的刺激反应强烈，容易表现出种种不适症状：疲倦、虚弱、健忘、眼冒金星、神经过敏，情绪低落、工作提不起精神、睡眠不好、偏头痛、注意力不集中，恐惧、冒汗、没有食欲、肠胃功能紊乱，神经质、易激动等等。

1982—1983年的厄尔尼诺现象，曾经使全球大约10万人患上了抑郁症，精神病的发病率上升了38%，交通事故也至少增加了5000次以上。原因就是，全球气候异常和天气的灾难，超过了一部分人的心理承受

