

无障碍阅读
学生版

每天学点心理学

了解心理知识 拥有智慧人生
提高学习、考试成绩

程帆 / 主 编

- 语言鲜活、事例丰富，展示心理学的妙趣横生。
- 提纲挈领的知识概括，严肃活泼的阅读感受。
- 精美的资料性图片，非凡的视觉享受。

与生活息息相关的心理学现象，主题丰富的心理学故事，让人恍然大悟的经典心理学定律，看似高深的心理学原来这么浅显有趣，它让你更了解自己，更了解生活，拥有更美好的人生。



北京出版集团公司
北京教育出版社

无障碍阅读
学生版

每天学点心理学

程 帆 / 主 编

王彦芳 / 副主编

张丽丽 马旭东 / 编 者



北京出版集团公司
北京教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

无障碍阅读: 学生版每天学点心理学/程帆主编. —北京: 北京教育出版社,

2013.1

(无障碍阅读: 学生版)

ISBN 978-7-5522-1568-7

I. ①每… II. ①程… III. ①心理学—青年读物②心理学—少年读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第294091号

无障碍阅读: 学生版
每天学点心理学

程 帆 / 主 编

★

北京出版集团公司
北京教育出版社 出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

全国各地书店经销

北京中振源印务有限公司印刷

★

920mm × 1300mm 32开本 16.5印张 610千字

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5522-1568-7

定价: 22.00元

版权所有 翻印必究

质量监督电话: 13911108612 (010) 62698883 58572393

前言



心理学，听起来神秘莫测、深奥难解，似乎是高智商的专业人士研究的学科，离人们的日常生活很远，普通人很难入门，领会一二。其实，心理学是一门和日常生活息息相关的学科，我们日常生活中的举手投足其实都包含着心理学的内容。可以说心理活动和心理现象是所有人每时每刻都在体验着的，是人类生活和生存所必需的。人类复杂的心理活动正是人区别于动物的一个本质，心理学是社会科学中最实用、最贴近生活的学问，所以，认识心理学，了解心理学，研究心理学，对每一个人都很重要。

你是否有这样的体验，刚刚打完电话，可一转眼就把电话号码忘得一干二净；你是否有这样的苦恼，明明老师、家长警告自己不要做某件事情，可自己偏偏蠢蠢欲动，非要做了才安心；你是否觉得奇怪，总感觉没有买到的那件衣服才是最漂亮的……这些在日常生活中发生着的平平常常的小事，其实都是心理学研究的内容。

想要知道出现这些现象的原因吗？那么，请翻开这本妙趣横生的书，走进心理学的世界吧。

本书分为三部分：普通心理学、实用心理学和心理学定律。

普通心理学从无处不在、与生活息息相关的心理现象入手，从感觉与知觉、学习与记忆、思维与言语、情感与意志、人格与个别心理特征等几个方面讲解普通心理学的知识。这些方面的讲解帮你解开诸多存在于人类内心已久的疑问与困惑，让你真正地了解生活、了解自身，从而更好地生存与生活。

实用心理学则注重对人健康心态和人格的培养，通过丰富多彩的小故事揭示人的心理健康的重要性和个人成长应该具备的各种心理素质和精神品质，故事后的栏目“心理点拨”可以帮助你更好地了解故事所包含的深刻内涵。通过阅读这些故事，你的心态会变得更加阳



光，你的意志会更加坚强，你的心胸会更加宽广……总之，你会变成一个更快乐、更成功的人。

心理学定律部分为你介绍世界上最著名的心理学定律，帮你了解人们日常行为中存在的逻辑规律及其相关的因果关系。运用这些神奇的理论，你可以洞悉复杂世事，知道在什么情况下该如何去做，了解了这些，你会发现幸福其实是一件很容易的事情，而成功其实也并不遥远。这些定律就像一个个路标，标识着通往幸福与成功的道路，所以，千万不要错过哟！

宋代著名词人张先有云：“心似双丝网，中有千千结。”的确，人的心理是很微妙复杂的，心理学也的确有深奥玄妙的成分。但是，本书却用鲜活生动的语言，丰富有趣的事例把心理学讲得妙趣横生。此外，本书还有大量有趣的心理小测试，在了解心理学知识之余，做一做这些心理小测试，了解一下你自己吧！同时本书还配有精美的资料性图片，帮你增长知识，更好地理解文中的观点。

编者

2013年1月

目 录

第一部分 普通心理学

第一章 “眼见为实，耳听为虚”——感觉

一、寒冬，“冻死了”为何会脱口而出.....	2
二、将世界尽收眼底.....	4
三、水墨画中为何出现“皎洁”的月亮.....	6
四、音乐为何成为人类通用的语言.....	8
五、冷热香臭及疼痛之感何来.....	10
六、当感觉被剥夺时，人类会怎样.....	13
七、“珍珠翡翠白玉汤”为何变了味.....	15
心理测试 第六感觉心理测试.....	18

第二章 障眼法总能瞒天过海——知觉

一、拇指竟能遮住帝国大厦.....	19
二、魔术为什么能“欺骗”观众的眼睛.....	21
三、同一幅画，是人头还是花瓶.....	23
四、B或13，答案因你的理解而不同.....	25
五、脑海为何先聚焦事物“整体”.....	26
六、“左看右看上看下看”都一样.....	29
七、戴上棱镜后还能确认目标吗.....	31
八、一斤棉花与一斤铁哪个更重.....	32
心理测试 时间感测试.....	35



第三章 “虚”与“实”究竟有多远——意识和注意

一、心理学的鸡尾酒会现象.....	36
二、为何会“视而不见，听而不闻”.....	38
三、德国间谍现形记.....	40
四、范伟为什么被“忽悠”瘸了.....	43
五、深不可测的海底冰山——潜意识.....	45
六、梦是妻子，睡眠是丈夫.....	48
七、弗洛伊德帮你解梦.....	50
八、做梦会影响休息吗.....	52
九、舒舒服服地“睡”吧.....	55
十、你能一手画方一手画圆吗.....	57
心理测试 注意力自测.....	61

第四章 从“似曾相识”到“我记得你”——记忆

一、我们是怎么记住事物的.....	62
二、为什么看得清，却记不住.....	64
三、打完电话就把刚才的号码忘了.....	67
四、有“永恒的记忆”吗.....	70
五、不要等墙倒塌了再来造墙.....	72
六、记忆中的“虎头豹尾”现象.....	76
七、如何让记忆更有效.....	78
心理测试 测测你的记忆力.....	83

第五章 “你为什么要这样做”——动机与行为

一、徐悲鸿为何在买画时赞画.....	84
二、五个玩牌的小孩为何心思各异.....	87
三、为何饥肠辘辘时难以做到“自我实现”.....	88
四、一心想考好成绩却偏偏发挥失常.....	91
五、抢得火把的山匪为何没有走出山洞.....	93
心理测试 测测你做人做事的态度如何.....	96



第六章 “冲动是魔鬼”——情绪和情感

一、喜怒哀乐是怎么一回事	97
二、为什么董方卓“得罪”了克劳琛	99
三、“情绪”是“需要”能否满足的晴雨表	100
四、情绪的“风情万种”：心境、激情、应激	102
五、短暂的情绪 VS 持久的情感	106
六、表情是情绪的指南针	107
七、凶手为何被“法液”吓死	109
心理测试 你的情绪是稳定的吗	113

第七章 “智者千虑，必有一失；愚者千虑，必有一得”——智力

一、警车鸣笛寻找受伤的老太太	115
二、人会越来越聪明吗	117
三、由大器晚成的马援说起	119
四、高智商就一定有能力吗	123
心理测试 你是个聪明的人吗	125

第八章 江山易改，本性难移——人格

一、“你怎么总是这样！”	126
二、人格是天生的还是后天形成的	128
三、不同的人，不同的气质	129
四、性格与体型是否有联系	132
五、人心如面，各不相同	133
六、性格是生命的“导向仪”	135
七、人的性格可以改变吗	137
心理测试 公车吊环测试你的性格	140

第九章 “别留下我一个人”——人类的社会性

一、“人肉搜索”的背后	141
二、人类为何害怕孤独	142



三、我们为什么喜欢“随大流”	144
四、发人深省的“米尔格拉姆实验”	147
五、洪川大师的“神品”是怎样诞生的	150
六、从“三个和尚没水喝”说起	153
七、面对呼救，为何人们会坐视不管	154
心理测试 测测你的人缘吧	158

第二部分 实用心理学

第一章 自我认知心理学

第一节 你真的认识你自己吗

心理故事...

和尚在，我去哪儿了	161
不自知的秃鹰	162
小蜗牛的壳	162
失去了左臂的柔道冠军	163
最好的镜子是你自己	164
两位雕刻家	166

心理测试 我是谁	167
-----------------------	-----

第二节 正确评价自己

心理故事...

年少自负的富兰克林	169
美丽的蜕变	170
我会输给很多人	171
石头与陶罐	172
棒球小孩的故事	173

心理测试 你自信吗	174
------------------------	-----



□ 第三节 坚持自我，拒绝从众

心理故事·····

小橡树的烦恼·····	176
诗人与钟表匠·····	177
败笔和妙笔·····	178
拉比·苏西亚的眼泪·····	179
坚持本色的模特·····	180

心理测试 你是一个从众的人吗·····	182
----------------------------	-----

□ 第四节 谦逊让我们更自知

心理故事·····

夸夸其谈的肖恩·····	184
谦虚的将军·····	185
三个旅行者·····	186
火焰和木柴·····	187
沙子还是珍珠·····	188

心理测试 你是好相处的人吗·····	190
---------------------------	-----

第二章 健康心理学

□ 第一节 告别自私的魔鬼

心理故事·····

天堂与地狱·····	192
懂得付出的小男孩·····	193
吝啬的汤恩·····	194
沙漠中的抽水机·····	195
学会布施的故事·····	196
自私就是自毁·····	197
自私的小兔子·····	198

心理测试 你是一个冷漠的人吗·····	199
----------------------------	-----



□ 第二节 抛开愚蠢的虚荣

心理故事·····

皇帝的寺庙·····	201
最难说的字·····	202
高贵的居里夫人·····	204
虚荣的猎人·····	206

心理测试 你的虚荣心强吗·····	207
--------------------------	-----

□ 第三节 你只能依靠你自己

心理故事·····

肯尼迪成长轶事·····	209
洛奇的忠告·····	210
猫的礼物·····	211
哈默的尊严·····	212
林肯总统给弟弟的一封信·····	213
不要只为面包而祈祷·····	215

心理测试 你独立吗·····	217
-----------------------	-----

□ 第四节 不做自卑的丑小鸭

心理故事·····

拥有天使翅膀的小男孩·····	219
给自己一面旗子·····	221
焕然一新的经理·····	222
黑气球也能升空·····	222
你抬起头来真美·····	223
沉溺在自卑中的三毛·····	224

心理测试 你是个自卑的人吗·····	226
---------------------------	-----

□ 第五节 别让报复心理蒙蔽你的双眼

心理故事·····

仇恨袋的报复·····	228
-------------	-----



最绅士的报复.....	228
原谅恶意的竞争者.....	230
原谅他人的过错.....	231
监狱中的曼德拉.....	232
李斯特义收学员.....	233
心理测试 你的报复心理有多强.....	234

第三章 社交心理学

第一节 宽容是一缕阳光

心理故事.....

主动伸出你的手.....	236
安德森的宽恕.....	237
普鲁特太太的小提琴.....	238
总统敌人斯坦顿的“下场”.....	240
宽容的史瓦兹.....	241
宽宏大量的格兰特.....	242
沙漠中的刁难.....	244
宽容带来的财富.....	246

心理测试 你的宽容度是多少.....	247
---------------------------	-----

第二节 学会换位思考

心理故事.....

最优秀的将领也会打败仗.....	249
一碗无人喝的汤.....	249
朋友是这样炼成的.....	250
想做女人的男人.....	252
母亲的醒悟.....	253
大声叫唤的猪.....	254

心理测试 你为他人着想吗.....	255
--------------------------	-----



□ 第三节 用幽默化解矛盾

心理故事·····

幽默的丘吉尔·····	257
苏格拉底与河东狮吼·····	258
聪明的理发师·····	258
化干戈为玉帛·····	259
真正的勇敢·····	260

心理测试 你的幽默指数是多少·····	261
----------------------------	-----

□ 第四节 拒绝冷漠，学会分享

心理故事·····

懂得分享，才能生存·····	263
“聪明”的罗曼太太·····	264
冷漠是交友的天敌·····	265
两根蜡烛·····	266
爱说“早安”的传教士·····	267
把爱分一些给别人·····	268
爱心项链·····	269

心理测试 测测你的同情心·····	270
--------------------------	-----

□ 第五节 控制你的情绪

心理故事·····

一切都会过去·····	272
国王与猎鹰·····	273
罗斯福与离家出走的小男孩·····	275
温和能够为你带来好运·····	276
控制自己的情绪·····	277
控制情绪的玻璃球·····	278

心理测试 测测你偏执的程度·····	280
---------------------------	-----



第四章 成功心理学

第一节 拒绝诱惑

心理故事·····

贪婪的罗森·····	282
收养——做人的楷模·····	283
贪婪又愚蠢的狼·····	284
奇怪的钓鱼人·····	285
学会掌控你自己·····	286
明处的诱惑·····	287

心理测试 你经得住诱惑吗·····	288
--------------------------	-----

第二节 坚持下去

心理故事·····

第11次敲门·····	290
别开生面的职场告别演说·····	291
大鱼奔大江·····	293
伟大的让·多米尼克·鲍比·····	294
坚持不懈的帕里斯·····	295
别让别人为你设限·····	296

心理测试 你是否逃避现实·····	298
--------------------------	-----

第三节 转换你的思维

学会变通的小河·····	300
换个角度看世界·····	301
让死神转个方向·····	302
永不挣脱的水牛·····	303
转换思维，找到幸福·····	304

心理测试 你是一个思维敏捷的人吗·····	305
------------------------------	-----



□ 第四节 你可以比你想象的做得更好

心理故事·····

高难度的乐谱·····	307
做出正17边形的高斯·····	308
音乐家的热情·····	309
“我不能”先生的葬礼·····	310
你也可以·····	312

心理测试 你能不能做得更好些呢·····	313
-----------------------------	-----

□ 第五节 梯子搭对墙的方向

心理故事·····

朝三暮四的贾金斯·····	315
自己设计命运的教授·····	316
获得诺贝尔化学奖的“丑小鸭”·····	317
你的未来是州长·····	318
永远进取的施罗德·····	319

心理测试 测测你的做事态度吧·····	321
----------------------------	-----

□ 第六节 自信是成功的翅膀

心理故事·····

不屈服于权威的设计师·····	323
大师的底线·····	324
活出生命的色彩·····	325
相信自己的眼光·····	326
“傻瓜”哈代·····	327
自信的小青蛙·····	328

心理测试 你对成功是怎么看的·····	329
----------------------------	-----



第五章 情绪心理学

第一节 别那么悲观

心理故事·····

乔伊的发现·····	331
每个人都是天使·····	332
有龅牙的琳达·····	332
你不是最悲惨的那一个·····	333
抑郁的林肯·····	335

心理测试 你是一个乐观的人还是悲观的人呢·····	336
----------------------------------	-----

第二节 挫折没那么可怕

心理故事·····

重要的一课·····	338
雕塑人生的罗丹·····	339
玛丽·凯的诞生·····	341
泥像与智者·····	342
凿壁借光·····	344
廖昌永的故事·····	345

心理测试 测测你的抗挫折能力吧·····	346
-----------------------------	-----

第三节 克服你的恐惧

心理故事·····

艾森豪威尔的经历·····	348
演说家的恐惧·····	349
勇敢的小女孩·····	350
推走心灵的巨石·····	350
法拉第求职·····	351

心理测试 你最恐惧什么·····	353
-------------------------	-----



□ 第四节 你不需要完美

心理故事·····

追求完美的老人·····	355
扔掉面具的波波拉·····	356
追求完美的蝙蝠·····	357

心理测试 你是一个易知足的人吗·····	359
-----------------------------	-----

□ 第五节 愤怒是魔鬼

心理故事·····

冲破心理的牢笼·····	361
抚平愤怒的伤口·····	362
福特的一餐饭·····	363
暴躁的巴顿·····	364
狐狸的阴谋·····	364
林肯的建议·····	365
两巴掌的代价·····	366

心理测试 你会正确发泄你的愤怒吗·····	368
------------------------------	-----

□ 第六节 拿出你的勇气

心理故事·····

“蜘蛛人”的惊人之举·····	370
真正的男子汉·····	371
懦弱的卡夫卡·····	372
甩掉怯懦的库柏法官·····	374

心理测试 你敢冒险吗·····	376
------------------------	-----

□ 第七节 别让焦虑毁了你的生活

心理故事·····

总是感觉饥饿的唐娜·····	378
心理医生与喜剧演员·····	379
贝利的经验·····	380
不要和自己过不去·····	381