



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

心理学与你

带你走进心理学世界

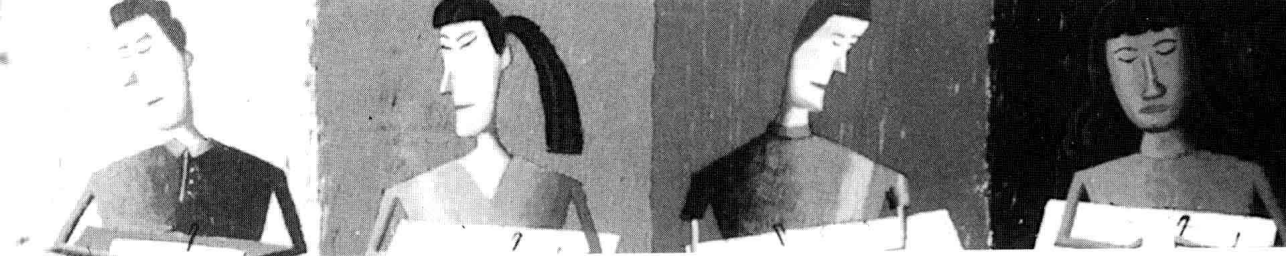
精彩、实用、生动、有趣的心理学读本, 帮你推开心理学之门, 教你分享心理秘密, 看透心理现象, 掌握心理效应, 学会情绪调节, 懂得治愈心理, 打造下一站幸福。

这年头, 如果你还不懂心理学, 你就真的out喽!
不懂心理学, 怎么解剖自己? 怎么读懂人心? 怎么闯江湖? 怎么混社会? !
一句话, 早懂心理学, 早过好日子!



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE





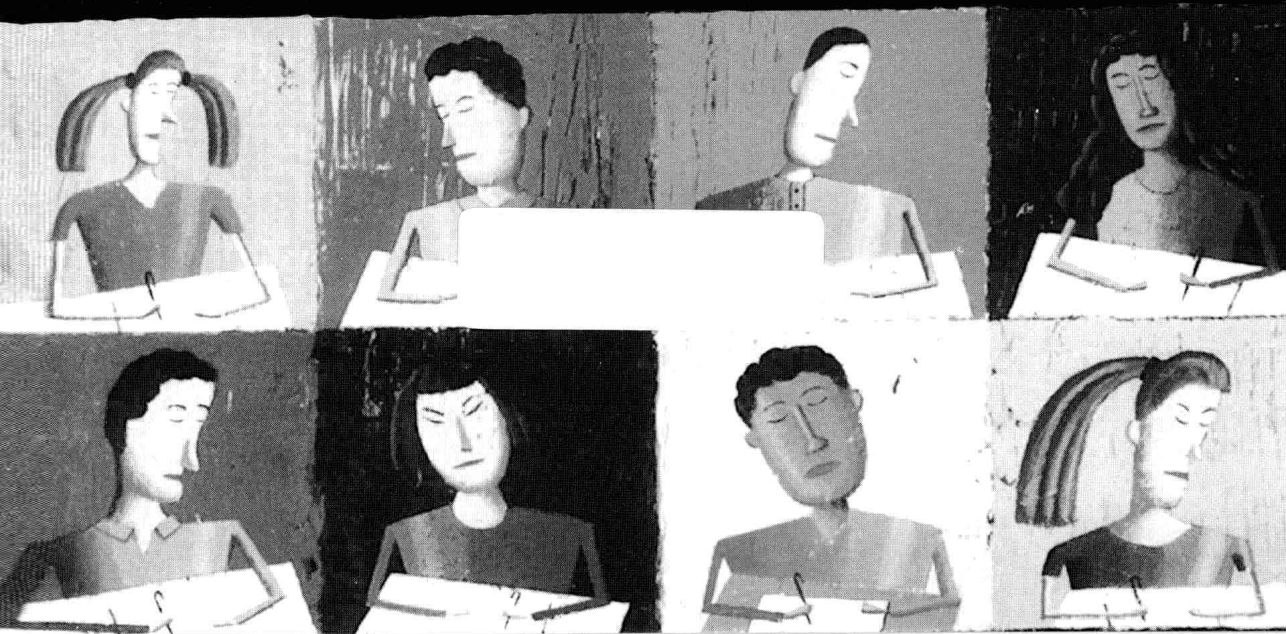
心理学与你

带你走进心理学世界

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

这年头, 如果你还不懂心理学, 你就真的out喽!
不懂心理学, 怎么解剖自己? 怎么读懂人心? 怎么闯江湖? 怎么混社会? !
一句话, 早懂心理学, 早过好日子!

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

心理学与你:带你走进心理学世界 / 隋岩著. --
北京:中国法制出版社, 2013.6
(心理学世界)
ISBN 978-7-5093-4526-9

I. ①心… 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083082号

策划编辑 刘峰

责任编辑 杨智

封面设计 孙希前

心理学与你:带你走进心理学世界

XINLIXUE YUNI: DAINI ZOUJIN XINLIXUE SHIJIE

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

印张 16 字数 / 226千

版次 / 2013年6月第1版

2013 年6月第1次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-4526-9

定价: 36.00元

北京西单横二条2号 邮政编码100031

传真: 66031119

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 66038703

市场营销部电话: 66033296

邮购部电话: 66033288

前言

提到“心理学”，你的第一印象是什么？会觉得它神秘莫测，觉得它遥不可及，还是觉得它是一门可以读懂人心的学问，是一项可以预知个人命运的技术？也许你从未接触过心理学，从未找心理学的书来读过，也从未上过心理学的相关课程，其实，这都不重要。只要记下此刻你的心中对心理学的看法，然后翻开这本书，在阅读的过程中，笔者会带着你找寻答案。

如今，心理学已经走入我们的日常生活，如果你还没听说过“心理学”这个词，不得不说，你真的out了。无论是朋友的相处、自我的成长、亲情的联系，还是失恋的安抚，都可以看到心理学的身影。心理学作为一个交叉学科，在社会的各个领域发挥作用；作为生活中一个方便实用的工具，也给很多人带来了身心的安慰、幸福的生活。

可是，你真的知道心理学在研究什么吗？是潜意识？是记忆？是精神疾病？是人格测试？是EQ？还是星座血型分析？还记得，曾经有一位心理学老师，他每一次给学生上心理学的第一堂课，都会让他们记住一点——心理学是研究“脑”的科学，而不是研究“心”的。也就是说，当人在思念时，不是心中所思，而是大脑在思考；当人经历激情时，心潮澎湃只是表象，背后运作的却是大脑；从小到大的欢乐、悲伤，或者让你觉得难忘的事、悔恨的事，不是记在心中，而是刻在了脑海里。诚然，科学的逻辑让“才下眉头，却上心头”、“别是一般滋味在心头”这样的多情诗词顿时失去了浪漫之意。但是，当你将这个信念记在心里，再去了解身边的人和事，



你一定会看到一个不一样的世界。

俗话说，一本好书就像一剂良药，可以治愈人们心中的各种疾患。《心理学与你——带你走进心理学世界》这本书，虽谈不上良药，却是一杯香醇的咖啡，适合宁静的你，也适合受伤的你。当你在迷茫时，它会给予你简单的提点；当你身处黑暗时，它会为你留一盏青灯。在每一章的编写中，笔者尽量将严肃的心理学研究，用通俗易懂的语言表达出来，内容涵盖了普通心理学、发展心理学、社会心理学、情绪心理学等众多学科。而且，在每一个专业的心理学观点后，笔者还特别配上了或感人、或遗憾的故事，让你在了解心理学世界时，不仅能够看到心理学家各种有趣的实验，还能在情绪饱满的故事里，重新品味自己的人生。

我们身处在这个快速发展、物质喧嚣的社会里，相信很多人都心浮气躁，紧张焦虑。尚未有所成就的人，每天想着如何成功；已经成功的人，却苦恼自己没有快乐。因此，在这本书里，笔者始终都在倡导一种淡然从容的人生态度。选择每时每刻都在我们身边，而要追求幸福、健康、快乐的人生，就要在心理上，给人生下好定义。

当你翻开这本书，认真地看过几页之后，会觉得它不像心理学教科书那样枯燥乏味，总是充满着复杂难懂的名词概念和晦涩艰深的理论，反而会在阅读之后觉得惊讶，“啊，原来精神分裂的人也会有所成就！”“原来，我无法只爱一个人也是有心理原因的。”正是因为它深入浅出，又内容丰富，所以，它特别适合非心理学专业的人阅读。

朋友，你还在等什么呢？就是现在，一起走进心理学的世界吧！



目 录

第一章 触摸心理学——生活中的奇妙心理 /001

揭开心理学的神秘面纱——心理学就在我们身边 /002

奇怪的现象——心理效应之谜 /004

如何接纳自我——肯定自己的存在 /007

用眼睛感受世界——奇妙的视觉效应 /009

舌尖上的奥秘——味觉的适应性 /012

对象，还是背景——纷繁的知觉选择 /015

真相常常被忽略——迷离的错觉 /018

口误的真实意图——冰山下的无意识 /020

大脑的休整时间——睡眠 /023

似真似幻的梦境——用心理学解梦 /025

翩然飞舞的白日梦——痴迷幻境 /028

让旋转的陀螺催眠你——诡异的催眠术 /031



第二章 记忆的秘密 /035

你记住了什么——告诉你一个科学的记忆 /036

永不磨灭的场景——情景记忆 /039

艾宾浩斯和他的遗忘曲线——遗忘规律 /041

为什么会忘记——从“记不住”到“忘不了” /044

你是左脑型，还是右脑型——大脑的左右分工 /047

隐秘的诅咒——《黑色星期天》的阈下信息 /050

那些决定命运的暗语——思维定式 /053

练习对困难微笑——积极的心理暗示 /056

第三章 潜藏的内在需要 /061

需要的最底层——生理满足 /062

屋宇凋敝——日渐缺失的安全感 /064

漂若浮萍——何处是心灵的归属？ /067

薄如蝉翼——尊重的A面B面 /070

需要的终极目标——自我实现 /073

暗藏的规律——动机与行为 /076

什么决定行为——动机与价值观 /079

利他行为的本质——等价交换 /082

旁观者的杀伤力——围观造成的隐性攻击 /085

第四章 坦然面对不同情绪 /089

喜怒哀乐忧恐悲 认识情绪 /090



表情有话说——艾克曼的跨文化研究 /093
转换角度，改变心情——学会调节情绪 /097
让阳光住进心房——赶走抑郁情绪 /100
谁惹了你的暴脾气——暴躁之缘由 /103
你的沉静哪去了——远离过度焦虑 /106
别对我说谎——谎言的前世与今生 /109
先天还是后天——遗传与个人能力 /112
自卑的心理学家——阿德勒 /115
美丽心灵不是妄想——约翰·纳什 /118
精致的误会——情有独钟是一句谎言 /121

第五章 洞察人格发展 /125

人格解析——弗洛伊德的自我与本我 /126
心理防御——以退为进的幽默感 /129
伟人是如何炼成的——升华悲伤的力量 /131
祖先留给我们的——荣格与集体无意识 /134
你的“气质”如何——解析气质类型 /137
童年创伤——心灵的异度空间 /140
民主型还是专制型——教养下的人格 /144
老大最聪明吗——出生顺序与人格 /147
性格决定健康——当暴躁A型人遇到淡定B型人 /150
因流泪而悲伤——身心交互反应 /153



第六章 个人身上的社会印记 /157

那些随大流的人——个体为何从众？ /158

你的幸福值多少钱——比较幸福 /161

生命不可承受之自大——傲慢背后 /164

花痴与美女控——声势浩大的外貌协会 /167

最特别的人际吸引——爱情 /170

拒绝冷暴力——和解与冲突 /173

第七章 珍贵的青春物语 /177

爱比温饱更重要——依恋带来了什么？ /178

当高智商遇到低情商——EQ与IQ /180

我是谁——青少年的自我同一性 /184

父母的困境——如何应对亲子冲突？ /186

男生女相——错乱的性别认同 /189

在人群中找到自我——你在团体中扮演什么角色？ /192

男女友谊之不同——铁哥们不如好姐妹？ /195

为了什么而反叛——叛逆孩子的青春 /198

虚拟世界的诱惑——网络成瘾 /201

核心家庭难题——自我中心 /204

哪有年少不痴狂——懵懂的青春爱恋 /206

第八章 打造下一站幸福 /211

心灵重生——逃离象牙塔的安逸 /212



羽化成蝶——撕裂般的社会化过程	/214
人生意义——别迷失在喧嚣中	/217
离开是为了回来——完成生命旅程	/220
爱与情——寻找缺失的那一角	/223
柴米油盐交响曲——婚姻经营之道	/226
泪水背叛了你的眼——当爱情出轨的时候	/229
守护孩子——单亲家庭的亲子关系	/233
疼惜自己——悉心关注身心变化	/236
头脑在于运动——活到老，学到老	/239
点滴心路——相伴多年的好友	/241
带着尊严死去——开启新的轮回	/244
从容一生——成就幸福生活	/246

第一章

触摸心理学——生活中的奇妙心理

你知道心理学的真面目吗？你沉迷催眠术的神秘吗？你是否无法参透支离破碎的梦境？你是否在冗长的睡眠中依旧无法身心放松？光怪陆离的心理学电影，让观众看到了一层又一层梦境；神秘莫测的读心术，让读者痴迷在窥探人心的神奇里。其实，一切都可以得到科学的解释，从现在开始，去揭开心理学的神秘面纱吧！





揭开心理学的神秘面纱——心理学就在我们身边

“心理学”这个词源于希腊文，意思是关于灵魂的科学。当然，早已从哲学的襁褓中脱身出来的心理学，在理论和研究方法逐渐发展的基础上，已经成为一门严谨的科学。

不过，很多人对心理学抱有强烈好奇心的同时，依然觉得心理学神秘莫测。尤其是那些求知欲异常强烈，怀着无限期待去揭开心理学面纱，结果迷失在繁杂的学科分布、流派理论和实验方法中的人，越是无法弄懂这门学问，就会觉得它好难，离生活好远。

其实，心理学并不像哲学那样高深莫测，不像高等数学那样纠结难解，也不是一门隐藏在象牙塔内的学问，它研究的是人们日常生活中方方面面的心理活动。比如说，为什么有人会成为“购物狂”？为什么热恋中的人会变得盲目，智商为零？为什么会有“远亲不如近邻”这样的说法？只要你留心观察生活中的细节，就会发现，心理学就在我们身边。

肖强应聘了一家跨国的外企公司。经过笔试、初试，到最后的复试，虽然他对外企的招聘模式早有准备，最后还是被人力总监的终极考题给难住了。

复试当天，肖强和另外五个人一起，并排坐在考官的面前。他们抽到了这样一个问题：“有一个公司的总经理，相貌普通，中等身材，此时正开着车，从公司回到家里。刚刚关好车门，见到了邻居家的一位老人，就停下来闲聊了几句。这时，从远处跑过来一个小孩，气喘吁吁地对总经理说：‘大事不好啦，你爸爸和我爸爸吵起来了！’老人听到孩子的话，不解地问：‘这孩子是你什么人啊？’总经理笑呵呵地回答说：‘他



是我儿子呀！’”

陈述完毕后，人力总监提问道：“请问各位，孩子口中所说的两个吵架的人，和这位总经理是什么关系？”

肖强对着题板冥思苦想，无论如何都找不出合理的解释。周围的几位仁兄，和肖强是一样的表情，个个都眉头紧锁。就在肖强苦思冥想时，坐在旁边的一位看似文弱的女孩回答说：“我认为，这位总经理，是个女人。吵架的一方应该是孩子的爸爸，也就是总经理的丈夫；另一方则是总经理的爸爸，也就是孩子的姥爷。”

结果不出所料，看似文弱实则强悍的女孩顺利通过终极面试，成为这家外企公司的新晋白领，肖强等人则在无语和沮丧中失去了宝贵的机会。

这道终极面试题，曾经难倒了众多出身名校、学识渊博的人。这些人之所以想不出答案，就是因为心理学上的思维定式。按照背景描述，很多人都会将一家公司的总经理默认为男性，继而从男总经理的角度，推想后面的问题，因此，将自己推向了思维的死胡同，永远也找不到答案。

类似故事中的“思维定式”，在我们身边，也非常常见。比如：当看到一个胖乎乎、笑呵呵的人，我们会认为这是一个老实、厚道的人；看到戴眼镜的人，会觉得这是一个有学问的人；见到月亮周围的晕色，就知道明日起风；见到落日后的火烧云，就知道天要下雨。这些萦绕在日常生活中的细节，无时无刻不在讲述着心理学。

其实，心理学之所以给人以神秘之感，并不是学科本身神秘而深不可测，只是太多人片面地理解了它。此刻的你，肯定对心理学开始有了正面的了解。当那些曾经神秘甚至感觉遥不可及的知识，从字里行间一点点进入脑海时，所有的谜团都得以开释，所有的疑问都有了答案。你



会发现，心理学与生活联系得如此密切，似乎我们每一次的呼吸里，都有心理学的奥秘。

总之，我想告诉大家的是，心理学是一门渗透人们每日生活，每次成长，甚至整个生命过程的学问，它并不神秘，当你读懂它时，还会发现它的可爱之处。

奇怪的现象——心理效应之谜

任何人都想对自己了解得更多一些，也希望能够更透彻地了解他人。因此，各种奇怪的心理效应，就成为大家一直以来喜闻乐见的话题。不管是文艺青年，还是普通职员，对此都有着浓厚的兴趣。这一节，要跟大家分享的，就是很多人一直纳闷的奇怪现象——安慰剂效应。

所有人都知道，品牌的药物比一般的药物效果好；可口可乐比名不见经传的可乐好喝；苹果手机比其他品牌的智能手机都好用。不得不说，是心理作用影响了人们的认知，使人们形成了百分之百信赖产品、信赖功效的潜意识。

有一位从车祸中死里逃生的患者，截去双腿后，每日在经受疼痛的折磨，夜夜无法入睡。他的主治医生一直在用吗啡帮他减轻痛苦，不过，医生担心用量过多，会让他对吗啡形成依赖，所以严格控制剂量。可是，剂量过少的吗啡只能短暂止痛，无法帮助患者完全摆脱痛苦，更不能让他拥有整的睡眠。

患者疼痛难忍，曾多次哀求医生，让医生加大吗啡的剂量，让他不



用再忍受疼痛的煎熬。医生考虑再三，决定在他每天睡觉前，为他增加一次注射，以保证他的睡眠质量。连续几天后，医生发现，每次他走入病房，注射完吗啡，在药效还没有开始起作用之前，患者的脸上就已经不再狰狞痛苦，而是呈现出平和的神情。

后来的日子中，医生将吗啡溶液换成了生理盐水，照常为患者进行注射。令人意想不到的，患者依旧能够安稳地入睡，并且声称自己感觉不到疼痛。一个月后，患者顺利出院。临行前，他特别地感谢了主治医师：“多谢您为我注射的止痛药，让我每天都能睡个好觉。”医生笑笑说：“其实，为了避免你形成吗啡依赖，我后来注射的都是盐水。安稳的睡眠，是心理作用帮你的。”

安慰剂效应在治疗过程中并不鲜见。许多镇痛剂都具有明显的安慰剂效应，因此，医生常常利用这一心理，帮助病人减轻疼痛，早日康复。当然，这一心理在军队训练、课业学习和日常饮食中，也被人们重视，并且在应用中收到了不错的效果。

周末时，春妮喜欢带着一众朋友，远离城市的喧嚣，到野外的山水天地间郊游。青山绿水的美景、泥土的芬芳和淳朴的农家气息，让每一个人都忘了旅途的疲惫。尽赏人间美景之后，饥肠辘辘的一群人找到一个农家乐，准备品尝一下山里的农家风味。

餐厅的老板见到有客人光临，赶忙拿着菜单上前招呼道：“各位，我们这家小店，都是山里的原汁原味。水是山间的清泉，食材是山间的野味，加工用的是柴锅炖制的土方法，保证各位吃过一次，下次还想来。”春妮听见老板说“水是山间的清泉”，随即点了一壶碧螺春，还忙夸赞道：



“山泉水泡出来的碧螺春,肯定特好喝。”其他人则点了老板推介的野山鸡、小河鲫鱼和林蛙。

酒足饭饱之后,春妮连连称赞着,“这泉水泡的茶,就是比自来水泡的好喝”,“这野山鸡味道鲜美,就是比城里餐厅的好吃”。可是,回到家里,听过其他朋友的介绍,春妮才知道,这一切都是自己的心理作用。

原来,春妮去郊游的那座山,已经列为保护区,不可以捕猎,更无法挖渠引水。农家乐的山泉水,不过是和城市一样的自来水;野山鸡、小河鲫鱼和林蛙,也都是养殖场供应的食材。春妮痛恨上当之余,还禁不住疑问道:“那为什么我喝的茶,就是比家里泡得香;我吃的菜,也比城里做得好吃呢?”

朋友无奈地告诉她说:“全都是心理作用呗!”

安慰剂效应在心理学上的应用由来已久。医生会将安慰剂作为“善意的谎言”,帮助患者摆脱病痛;学校里,老师会利用这一心理,帮助学生提高学习成绩。当然,也会有商家或某些精明的人,利用安慰剂效应谋取私利。

不管怎样,熟悉我们身边的心理效应,就能够更清晰地认识自己,认识生活。而且,心里想着“我是健康无恙的”这样的话,是每个人都能做到的事。微笑能带来喜悦,满面愁容则会让自己更加悲观。心理效应如同心理学一样,存在于我们的生活中,掌握心理效应我们就能迈向更幸福的生活。



如何接纳自我——肯定自己的存在

你能接受自己的相貌、身高和体重吗？你能接受自己的家庭、父母和出身吗？你能坦然地看待自己的性格，无论它是开朗、向上，还是孤傲、自闭吗？

每个人都有光鲜的一面，比如高挑的身材、靓丽的面庞和优秀的学习成绩，同时，每个人也都有黯淡、消极的一面，比如说贫困的家庭、闭塞的生长环境和抑郁、多疑的性格。

有的人，源于深度的自卑，只愿世人看到灯光下灿烂的自己，却极力躲避，不愿面对不够优秀，有时甚至稍显丑陋的自己。其实，肯定自己的存在，就在于要全面地接受自己。既要承认自己好的一面，也要接纳自己不好的一面。

亚里士多德说：“美貌是最好的介绍信。”任何一位女性都非常注重自己的容貌，因此，无论是天生貌美，还是相貌平平，每个女人都要在自然美的基础上，修补装饰出更突出的美感。争取时时刻刻，都能够给人一种赏心悦目的感觉。可惜，现实对文宁来说，似乎太残酷了一些。

文宁是一个身材娇小的江南女孩，性格文静，五官也算端正，唯一不足之处，就是她遗传了奶奶的特征，脸颊上长满了雀斑。小时候，她娇小可爱，成绩优异，很受大人们欢迎，因此她并没有在意到脸上的雀斑。直到升入大学，被同学戏称作“麻雀小姐”，她才把脸上的雀斑当成一种无法弥补的缺点。

后来，文宁在闺蜜的介绍下，使用了很多祛斑的产品，一点没有改善不说，还让她原本娇嫩的脸上，长满了过敏的痘痘。整个大学期间，