

BEIDA XINLI KE

李珍/编著

北大 心理课

蔡元培、胡适、许智宏、任继愈、翟鸿燊等北大精英开出的一道治愈心灵的智慧“药方”

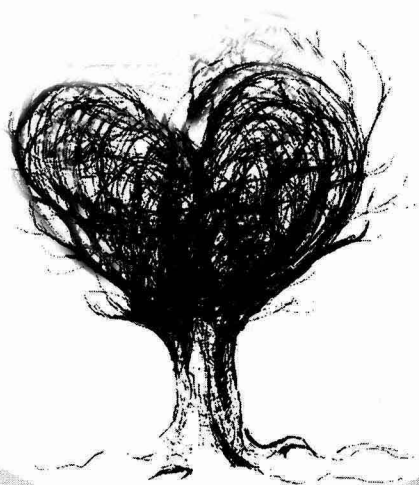
北大百年的智慧积淀，驾驭生活的**心理正能量**

领悟北大精英智慧，解决现实难题，化解心灵困扰

心理课不是魔法，而是快乐生活的科学！

北大 心理课

李 珍/编著



BEIDA XINLI KE

中國民族攝影藝術出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

北大心理课 / 李珍编著. -- 北京: 中国民族摄影艺术出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5122-0312-9

I. ①北… II. ①李… III. ①心理学
IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 231516 号

北大心理课

作 者: 李 珍

责任编辑: 白 弋 萨社旗

出 版: 中国民族摄影艺术出版社

地 址: 北京东城区和平里北街 14 号 邮编: 100013

发 行 部: 010-64211754 84250639

网 址: <http://www.chinamzsy.com>

印 刷: 三河市祥达印装厂

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 次: 2012 年 11 月 第 1 版第 1 次印刷

印 张: 16

字 数: 220 千

I S B N: 978-7-5122-0312-9

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

BEIDA XINLI KE

百年北大给我们的心灵智慧，献给所有渴望幸福和成功的人。

北大百年的智慧积淀，驾驭生活的心理正能量

为什么你管不住自己的情绪？

为什么你兢兢业业却始终无法脱颖而出？

为什么不断地成功没给你带来更多的幸福？

为什么认识的人多却没有更广阔的发展路子？

.....

很多人，一口气看完，为它熬通宵！



序言
Preface

作为享誉世界的百年名校，北京大学获得了外界一致盛赞，能够参加北大的课程学习是一件大有裨益的事情。北京大学作为文科院校的翘楚，于1990年开设心理课程，从事多方面的研究，拥有我国最著名的心理院系。从1990年至今，北京大学心理学系培养了一批又一批的心理学人才，他们活跃在被需要的每一个角落，担当人们心灵的清洁工。

说到心理，我们对它并不陌生，每个人都或多或少遭受过或正在遭受心理问题的困扰，面对这只看不见的“老虎”，我们该怎么办呢？为了帮助大家解决日常生活和工作中的心理问题，《北大心理课》这本书应运而生。

在生活和工作中，我们总是会产生各种各样的情绪，面对挫折和失败，我们沮丧、悲伤；面对突然到来的好运，我们欣喜若狂；面对工作的压力，我们不知如何排解；面对爱人的不理解，我们苦恼万分……

俗话说：活到老，学到老。生活就是一个不断学习、不断进步的过程。谁的家里没有过一两个顽童，谁的家里又没有过叛逆的新新人类，孩子和家长的关系永远是一个让人纠结的话题，怎样处理好父母与孩子的关系呢？无论是孩子还是成年人，怎样才能在学习的道路上一帆风顺呢？

好的人际关系是一个人幸福感的重要组成部分，在人际交往中，礼尚往来不可少，可是“左手一只鸡，右手一只鸭”的年代早已过去，面

对昂贵的人情花费，你承受得住吗？这个社会到底应该倡导怎样的人情观呢？人与人怎样才能和睦相处呢？

你有没有做生意的想法呢，或者你想知道人们在买东西的时候都有着怎样的心理呢？同样的条件，有的人的生意做得红红火火，有的人却血本无归，这里边其实有很大的学问。

都说性格决定命运，众多事实也证明了这句话的正确性，在性格的世界里，很多东西都不是你我能决定的，但是每个人的性格都是可以改善的，要不要改善、用不用改善，这些都是问题。

除了情绪、学习、人际交往、营销心理、性格心理学之外，本书还具体介绍了领导心理学、健康心理学、环境心理学、文化心理学等一系列心理问题。这些都是我们在对北大心理课程认真研读的基础上得出的结论，相信这本书一定能为您解决生活中的很多问题。

因作者的水平所限，本书不免错误和疏漏，恳请读者指正，以便本书再版时，我们能够及时作出修订。



第一章	性格心理学：行为背后的性格密码	001
Lesson 1	基因和后天环境谁在掌控你的性格	002
Lesson 2	你属于哪种性格？	006
Lesson 3	不同性格造就不同人生	010
Lesson 4	性格如何决定你的命运	014
Lesson 5	改善性格从哪做起	017
Lesson 6	内向与外向的共处模式	021
Lesson 7	完善性格，才有快乐生活	025
第二章	情绪心理学：掌握内心情绪平衡的艺术	029
Lesson 1	是什么在驾驭你的情绪	030
Lesson 2	恰当表达自己的情绪	034
Lesson 3	小脾气是幸福生活的点缀	039
Lesson 4	解除压力，阳光照进心灵	045
Lesson 5	情绪重要还是家庭和谐重要	048
Lesson 6	控制不合理的情绪，心态是关键	052
Lesson 7	转移情绪焦点，让心情飞一会儿	056

第三章 积极心理学：积极的心态，才有阳光的未来 059

- Lesson 1 不逃避，勇于正视困境 060
- Lesson 2 放松心情，别再让压力绑架你 066
- Lesson 3 认真做事，内心才有充实感 071
- Lesson 4 善用幽默，放松紧绷的神经 074
- Lesson 5 多一点宽容和欣赏 078
- Lesson 6 理智，积极人生的策略 084
- Lesson 7 满足自身需要，聆听内心的声音 088
- Lesson 8 体验真实的自我 094

第四章 学习心理学：平时多积累，日后才有大能量 099

- Lesson 1 改变认知，培养学习兴趣 100
- Lesson 2 有个好习惯，才能获得大学问 102
- Lesson 3 放宽心，别让压力占据内心 105
- Lesson 4 别急躁，路是一步一步走出来的 108
- Lesson 5 耐住性子，量变才会有质的蜕变 112
- Lesson 6 不强迫，劳逸结合是关键 115
- Lesson 7 别逼自己，因人而异才是学习之道 118

第五章 交往心理学：建立圆融和谐的人际关系 121

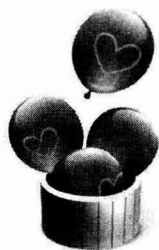
- Lesson 1 你来我往，礼尚往来 122
- Lesson 2 聪明难，糊涂更难 125
- Lesson 3 转移话题要有技巧 128

Lesson 4	对他人多赞扬，少批评	131
Lesson 5	反对与赞同的行为艺术	134
Lesson 6	善解人意，说话含蓄有理	137
第六章	环境心理学：环境很重要，你的改变更重要	141
Lesson 1	天有阴晴变化，内心如何波澜不惊	142
Lesson 2	用音乐来愉悦灵魂	146
Lesson 3	抵御噪音，别再让自己抓狂	150
Lesson 4	心灵丰满，消弭不利环境的影响	154
Lesson 5	正向环境塑造优秀的你	157
Lesson 6	逆境锻造强大的自我	161
第七章	营销心理学：理性的需求，才是内心最佳的选择	165
Lesson 1	相信你的产品物超所值	166
Lesson 2	从众心理引发的市场效应	169
Lesson 3	客户关系管理之售后服务	173
Lesson 4	满足个性化需求与创新	176
Lesson 5	客户的好奇心价值百万	180
Lesson 6	产品价值与价格定位	184
第八章	领导心理学：谙熟人性奥妙，提升管理魅力	189
Lesson 1	抱团打天下的心理密码	190
Lesson 2	你的气场是团队的驱动力	193

Lesson 3	与下属之间的权变思谋	198
Lesson 4	批评也是一项领导艺术	202
Lesson 5	开拓互补性的团队价值	207
Lesson 6	用欣赏塑造最佳雇主形象	211

第九章 文化心理学：是思想积淀还是价值趋向 217

Lesson 1	“水土”与性情的思辨	218
Lesson 2	尊老爱幼与西方思潮	222
Lesson 3	中国文化的送礼艺术	227
Lesson 4	枪打出头鸟——何为中庸	233
Lesson 5	蹲得低是为了跳得远	239
Lesson 6	与时俱进，跟上时代步伐	242



第一章

性格心理学： 行为背后的性格密码

个人性格的问题，不是别人管得着的。我常常以为性格不是优点，也不是缺点，是特点。不同的性格互见短长，各有代价，有百害而无一利是少见的。

——郑也夫（北京大学社会学系教授，著名社会学家）

性格的本质和起源，在心理学领域一直有着至高无上的重要性。性格决定命运这句话有一定的道理，为什么有人能考上北大，有人名落孙山？为什么即便是北大的学子也有不一样的人生？那是因为一个人的性格会影响其行为模式，行为模式必然会影响行事的结果，久而久之，小事变大事，于是便左右了人生。

Lesson 1

基因和后天环境谁在掌控你的性格

在日常生活中，我们不难发现在同一个家庭生活孩子，无论是性格、气质，还是生活习惯都十分相似。科学研究表明：“决定人性格50%的因素是先天遗传基因，但是环境因素才是最主要的，家庭教育才是培养性格的关键。”在北大心理课上也讨论过类似的理论，其中以法国启蒙思想家，18世纪法国唯物主义哲学家爱尔维修的观点最为突出：反对“天赋观念”。他认为人的智慧是后天“教育的产物”，而人获得才智的能力是天生平等的；反对贵族和教会对学校的垄断，提出世俗教育的主张。

中国古代教育也有类似的发展历程，古代学校刚开始是“官学”，只有贵族子弟才有上学的权利。到了春秋战国时期，私学兴盛，官学衰落，诸子百家广收弟子，其中孔子的学生最多，有三千多人。也正是由于私学的兴起，寒门子弟才有了受教育的机会，所谓“将相出寒门”，充分说明了后天的环境对人的性格品质的形成有着重要的影响。

首先，家庭环境对性格的形成有着决定性的影响，父母是孩子最好的老师，所以说，每一个家庭都要试着以一种民主、鼓励的教育方式对待自己的孩子，这样他们才会形成完善的性格。

1. 家庭和睦程度和父母的文化水平对儿童性格的影响

家庭成员之间是否和睦，特别是父母之间是否能够相濡以沫，会对儿童性格的形成产生至关重要的影响。一般说来，家庭成员之间如果相处融洽，就

会对儿童的性格产生积极的影响；家庭成员之间如果经常产生矛盾或者关系紧张，不和睦的关系会形成一种紧张的家庭气氛，这样不利于儿童性格的培养；如果父母离异，那么对儿童性格将会有更加消极的影响。研究发现，生活在单亲家庭的儿童往往比那些生活在完整家庭的儿童更多地表现出孤独、淡漠、好冲动、紧张焦虑等不良特征。

研究表明，父母的文化水平对儿童的个性发展会产生重要影响。父母的文化水平对子女的敏捷度、自制性都有明显的影响：母亲的文化水平会对子女性格的决断能力、思维水平、探索欲、敏捷度四项个性特征产生主要影响；父亲的文化水平主要对儿童的意志力产生重要影响。除此之外，母亲的文化水平还对子女的情感特征、意志特征产生部分影响，对其个性的感性特征会产生比较大的影响。

2. 家长的性格和教育方式的影响

家庭影响是性格形成最根本的原因。家庭对子女的影响除了按现实社会的需要使其发展成为适应这个社会的人以外，自己家庭独有的特点也会给子女莫大的影响。家庭影响主要体现在父母的性格特点和教育方式这两个方面。

一个家庭对子女性格形成的作用是潜移默化的，父母对于工作的认真度、与朋友的交往、对亲属的态度、对失败和胜利的反应，都会影响子女性格的形成。

父母的教育方式对子女性格的形成也有着非常重要的影响。国外对此也有许多讨论，如美国的波德温把教育形式分成民主型与权威型两种。后来列维又研究了母亲过分溺爱和过分控制这两种教育方式对儿童个性形成产生的不同影响。研究结果说明，采用过分溺爱方式，儿童多为逆反心理强、易暴怒、不能控制自己情绪，但不能达到要求时又会退缩；采用过分控制方式，则儿童比较温顺、有礼貌，但比较懦弱。

3. 儿童在家庭中受重视程度的影响

儿童在家庭中受到怎样的对待，也会影响其性格的形成与发展。如父母对

子女不能公平对待，受偏爱的一方可能会变得洋洋得意、目中无人，被忽视的一方则容易产生妒忌、自卑的心理。

科学研究表明，长子或是最小的孩子或是独生子往往比其他孩子具有更多的优越感。孩子在家庭中感觉自己被关注，其性格发展就会越来越自信、自主，优越感也会增强。假如其地位发生了改变，原本的性格特点也会因此产生意想不到的变化。美国一位心理学家对一对双胞胎进行研究，发现哥哥做事果断、勇敢主动，弟弟较为顺从、没有自主性。经调查，在这对双胞胎出生后，他们的父母指定其中一个是哥哥。从童年时代起，哥哥就担负起了保护、照顾弟弟的责任，所以形成了前面说到的性格特点。而弟弟由于长期被照顾和保护，就形成了依赖、顺从的性格特点。

目前，我国独生子女在儿童总数中占多数，独生子女在家庭中有着特别的地位，扮演着重要的角色，父母在教育形式与态度上稍稍纵容或不一致就会使子女形成不良的性格。当前，对独生子女该怎样教育成了教育界持续探讨的热门话题，也引起了整个社会的广泛关注。

4. 学校教育对儿童的影响

学校教育对一个人的性格的形成和发展，特别是对整个社会、事业、他人的看法和态度的形成，对人的世界观、价值观、道德思想、奋斗目标的实现，具有非常重要的意义。

学校及其所处的社会环境是不同的，它不是个别的、分散的，而是系统、有目的、有秩序地进行着的，包括学校领导或老师提出的要求、方向，加上必要的奖罚措施，课堂上教授的知识内容，学校的环境和班集体的影响，有同学之间的沟通交流，还有老师对待学生的态度，等等。学校德育的要求是培养学生优秀的道德品质，使学生形成良好的道德素质，而道德蕴含在性格之中，是性格的重要组成部分，与性格的其他部分联系密切。道德不可能离开性格的其他成分而单独地发挥作用，因此学校也不能忽视良好性格的培养而单独培养良好的品德。因此，学校要想让学生养成良好的品德，首先要培养学生良好的性格。

5. 传统文化对儿童的影响

每个社会都有自己独特的文化氛围，每个生活在这个社会中的人的性格都不可避免地受到这种文化的影响。在文化的组成结构中，包括对一些重要问题的价值观念，如对人生的态度，对自然的视角，对人与人关系的看法，以及解决问题的方式和行为模式等。一个社会要求其成员有大体上相同的行为模式。不同文化传统的人，其社会观念、解决矛盾的方法和行为规范也是不相同的。譬如，美国和日本这两个国家对员工在企业之间的流动就有不同的态度和观念：日本的多数企业采用终身聘任制，一个员工从甲厂流动到乙厂，往往被看作背叛行为；而美国的大部分企业采用合同制、聘任制，员工跳槽被看成是很平常的行为。在对待人员流动问题上的两种截然不同的观念，会严重影响到一个人性格的形成：日本工人总是以厂为家，不愿意跳槽；而美国工人则喜欢变化的感觉，喜欢经常改变工作环境。

经研究表明，文化传统在很多方面影响着性格的形成和发展。比如，影响人与人之间的融洽度，影响需求和满足需求的方式，影响解决冲突的方法，影响人们怎样去对待世界的真善美与假恶丑。早在1949年，心理学家就曾指出，文化在人生每一次转变上，都改变着我们的生活，不论我们是否认识到，在人的的一生之中一直有源源不断的压力，促使我们去遵守别人为我们设定好的行为模式。

我们探索影响性格形成与发展的原因的目的在于寻找养成良好性格的途径，因为性格因素对人一生的成败影响极其重大，性格如何往往决定了一个人的成败。每个人都有独特的性格，不同的性格又决定着不同的做事态度和做事能力。当一个人做了与性格适宜的事情的时候，往往能够获得成功，原因是他的性格给了他这样的能力；当一个人忽视他的性格因素，执意做其他事情的时候，往往容易事倍功半。因此，如果一个人违背自己的性格做事，那么他人生路上的坎坷就不可避免了。

Lesson 2

你属于哪种性格？

要想了解各种性格的优缺点，首先要了解性格的不同分类。根据不同的人格特质规律，性格大体上分为活泼型、力量型、和平型、完美型四大类。

1. 活泼型性格特征

(1) 表现活泼型

很多人看起来特别浪漫天真、热情直率，他们愿意拥抱并亲吻自己的朋友，当他们张开双臂的时候几乎看不到对方不愿意拥抱的表情。这类人大都喜欢表现自己，不管是在人前还是人后，他们都会不顾一切地放开喉咙唱歌。打个比方，这类人有点像是正在调频的收音机，一会儿是这个台，一会儿又变成另外一个台。

(2) 社交活泼型

在这一类人的眼中，“陌生人”这三个字是不存在的，一个问候之后他会迅速和对方打成一片。在身边人犹豫退缩的时候，他们已经和身边的人谈起来了。他们喜欢热闹，朋友特别多。他们的性格很容易对别人产生好感，因为他们喜欢赞美别人，见到人就说：“你好漂亮啊！”“你的发型真好呀！”

(3) 情感活泼型

情感活泼型的人，总是充满新奇刺激的创意。在会议中，他们总能发散思维，让会场成为充满想象力的殿堂。他们总能创意无限，但他们也需要一些理性的朋友帮忙才行。情感活泼型的人，凡事喜欢往好的方面想，比如会议室里