

大师随笔

◎ 梁金豹 编著

我的牛津心理学笔记

《我
讲义让我
觉周围的

著名心理学大师的讲义。这些
全新的眼光为人处世，从而发

中州古籍出版社

大师随笔

我的牛津心理学笔记

梁金豹 编著

中州古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我的牛津心理学笔记 / 梁金豹编著. — 郑州: 中州古籍出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-5348-4049-4

I. ①我… II. ①梁… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第270398号

出版社: 中州古籍出版社

(地址: 郑州市经五路66号 邮政编码: 450002)

发行单位: 新华书店

承印单位: 北京一鑫印务有限责任公司

开 本: 690 mm × 960 mm 1/16 印 张: 15

字 数: 180 千字 印 数: 5000 册

版 次: 2012年12月第1版 印 次: 2013年1月第1次印刷

定价: 29.80元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换。

前言

心理学源于古希腊语，意思是“灵魂之科学”。在希腊文中，“灵魂”也有呼吸的意思。因为古希腊人认为人的生命依靠呼吸，呼吸一旦停止，生命也就完结。随着心理探索的发展，心理学的研究对象由灵魂改为心灵，心理学也就变成了心灵哲学。在我国，人们习惯上认为思想和感情来源于“心”，又把条理和规则叫做“理”，所以用“心理”来总称心思、思想、感情等。1879年，心理学从哲学、神学、医学等其他科学中分离出来，正式成为一门真正独立的科学。之后经过一百多年的研究和探索，心理学的知识大厦已经金碧辉煌，并且为经营学、人生学、医学、军事学等提供日益丰富的科学视角和研究工具。

心理学是一门探索心灵奥秘、揭示人类自身心理活动规律的科学，它能够帮助人们认识自我、了解自身、洞察人生、解释行为，具有非常重要的现实意义和实用价值，其研究范围广泛涉及人类各个活动领域中的心理问题。可以毫不夸张地说，无论生活中的衣食住行，还是工作中的为人处世，都离不开心理学，都需要心理学知识的帮助。著名行为心理学派大师阿尔伯特·班图拉曾说：“心理学不能告诉人们应当怎样度过一生，但是，它可以给人们提供影响个人变化和社会变化的手段，而且它能帮助人们去评估可供选择的生活方式及社会管理的后果，然后作出价值抉择。”

本书汇集了牛津大学心理学经典理论和研究成果，引入牛津最受欢迎的心理学教育理念，力图从人格、交际、职场、成功、爱情、健康这六大方面较详细地阐释与我们的生活密切相关的心理学知识。阅读此书，广大读者将会在感受牛

津理念的同时，极大程度地丰富心理学知识储备，快捷抓取生活中常见的心理现象，透析人们行为背后的心理成因，解读人们的心理活动，提高日常生活及交往技能。

目 录

第一章 人格心理学

每个人都应有自信心	2
发掘你的兴趣	5
情商是人要具备的重要能力	9
正确理解“面子”问题	11
忍让是一种境界	13
不能盲目从众	15
不要主观臆测	18
四类性格要不得	21
要怀有美好憧憬	24
真正认识自己	26
道德的自律和他律	28
体育锻炼能完善性格	30
颜色能影响人的情绪	31
寻找和自己互补的人	33

第二章 交际心理学

人脉是一座无形的金矿	36
------------	----

学会委婉地拒绝他人	37
修炼属于你的气场	40
理智应对尴尬局面	42
沉默的力量	44
与人交往时要注重声音与神态	47
管理好自己的第一印象	51
要懂得幽默的学问	54
培养自己的“光环”	56
忌定势效应	59
要遵循交往适度定律	61
亲密并非无间，美好需要距离	64
赞美他人要真心诚意	68
学会换位思考	70
适度自我暴露	73
要遵循互惠定律	74

第三章 职场心理学

要充满激情地工作	78
----------	----

及时休息更能提高工作效率	80
改善不良的心理状态	82
做自己最擅长的事	84
以老板的心态工作	88
锻炼忍耐和坚持的品质	91
要不断提升自身价值	92
防止“破窗效应”	94
合理配置人力资源	97
着装是一项必要投资	99
正确认识职场磨合期	100
正确地认识自己	101
工作中要不断地激励自己	103

第四章 成功心理学

坚定自己的信念	106
懂得适时停止的智慧	108
自信是成功的基石	110
情商是决定成败的关键因素	113
经历雨打风吹才能茁壮成长	116
适度的压力是必要的	118
提高你的“逆境商数”	121
珍视自己手中的“钻石”	124
只有脚踏实地才能梦想成真	126
成功需要不断超越“旧”自我	128

勇于跨越“栏杆”	131
要站在高处和长远地看待问题	133
成功必备三要素	137
要学会以柔克刚	141
后退是为了更好地前进	143

第五章 爱情心理学

巧妙地表达你的爱意	148
日久容易生情的原理	149
追求恋人的情感心理	150
当爱情逝去时请放手	152
宽容与尊重让爱长久	154
爱情态度和爱情观类型理论	156
爱情依附和投资理论	157
斯德哥尔摩综合征	160
理性看待亲人的干涉	161
什么样的环境容易产生良缘	162
理智地对待婚姻中的摩擦	164
完美的情人	167
爱情中不要挑花了眼	169
和美女在一起光阴易逝	171
伊甸园里的禁果	172
热恋心理	174
热恋后的心理宁静期	176

如何选择你的另一半	178
失恋的心理调适	180
婚姻与爱情	184

第六章 健康心理学

多给予少索取	188
移走你心中的“旧水泵”	190
心态良好才能幸福	191
运用智慧将坏事转变为好事	193
执著于物质追求就不会快乐	195
除掉贪心才能幸福	197
做事要懂得适可而止	199
学会该牢记什么，该忘记什么	201
我们要常常自省	204

做一个内心不忧不惧的人	206
心底无私天地宽	208
有效控制和消除你的愤怒	210
控制你的情绪	215
视网膜效应	217
不好的事情为何总是接连发生的	218
有效排解寂寞情绪	219
好心情定律	220
十项心理健康标准	222
学会自我心理调适	224
虚荣心要不得	225
为何觉得自己不如人	227
有效克服空虚心理	229
如何消除孤僻心理	230

第一章
人格心理学



| 每个人都应有自信心 |

一个人最需要的就是自信，只有充满自信，才能开掘智慧、激发力量，在人生的征途上健步如飞。

心理学教授威廉·詹姆士曾说：“只要你对结果非常在乎，几乎必然可以得到。想要富有就富有，想要博学就博学，想成为好人就会变成好人。只要你真心期望这些事。”

所有伟大的奇迹都是信心的力量。

一位伟大的哲人在风烛残年之际，知道自己时日不多，就想考验和点化一下他的那位平时看来很不错的助手。他把助手叫到床前说：“我的蜡所剩不多了，得找另一根蜡接着点下去，你明白我的意思吗？”“明白。”那位助手赶忙说，“您的思想光辉是得很好地传承下去……”“可是，”哲人慢悠悠地说，“我需要一位最优秀的传承者，他不但要有相当的智慧，还必须有充分的信心和非凡的勇气……这样的人选直到目前我还未见到，你帮我寻找和挖掘一位好吗？”“好的。”助手很温顺很尊重地说，“我一定竭尽全力地去寻找，以不辜负您的栽培和信任。”哲人笑了笑，没再说什么。

那位忠诚而勤奋的助手，不辞辛劳地通过各种渠道开始四处寻找了。可他领来的很多人，都被哲人一一婉言谢绝了。某一次，当那位助手再次无功而返地回到哲人病床前时，病入膏肓的哲人硬撑着坐起来，抚着那位助手的肩膀说“真是辛苦你了，不过，你找来的那些人，其实还不如你……”“我一定加倍努力，”助手言辞恳切地说，“找遍五湖四海，我也要把最优秀的人选挖掘出来，举荐给您。”哲人笑笑，不再说话。

半年之后，哲人眼看就要告别人世，最优秀的人选还是没有眉目。助手非常惭愧，泪流满面地坐在病床边，语气沉重地说：“我真对不起您，令您失望

了！”“失望的是我，对不起的却是你自己。”哲人说到这里，很失意地闭上了眼睛，停顿了好久，才又不无哀怨地说：“本来，最优秀的就是你自己，只是你不敢相信自己，才把自己给忽略、给耽误、给丢失了……其实，每个人都是最优秀的，差别就在于如何认识自己，如何发掘和重用自己……”话没说完，一代哲人永远离开了他曾经深切关注着的这个世界。那位助手非常后悔，甚至自责了整个后半生。

为了不重蹈那位助手的覆辙，每个向往成功、不甘沉沦者，都应该记住这样一句至理名言：“每个人都有大于自身的力量。不是因为有些事情难以做到，我们才失去自信，而是因为我们失去了自信，有些事情才显得难以做到。”我们每个人都是一座金矿，关键是如何发掘自己。

一个纽约的商人看到一个衣衫褴褛的铅笔推销员，心中不由得生起一股怜悯之情。他把1美元丢进卖铅笔人的盒子里，就准备走开，但他想了一下，又停下来，从盒子里取了一把铅笔，并对卖铅笔的人说：“你跟我都是商人，只不过经营的商品不同，你卖的是铅笔。”几个月后，在一个社交场合，一位穿着整齐的推销商迎上这位纽约商人，并自我介绍：“你可能已经记不得我了，但我永远忘不了你，是你重新给了我自尊和自信。我一直觉得自己和乞丐没什么两样，直到那天你买了我的铅笔，并告诉我我是一个商人为止。”

“推销员”一直做乞丐，不就是因为缺乏自信心吗？就是从纽约商人的一句话中，“推销员”找到了自尊和自信，并开始了全新的生活，从中不难看出自信心的威力。缺乏自信常常是性格软弱和事业不能成功的主要原因。对此，著名的推销员齐格曾有过切身的体会。

齐格曾参加过一个由梅里尔指导的全日制培训课程。培训结束后，梅里尔先生将齐格留下说：“你有许多能力，你可以成为一个了不起的人，甚至一个全国优胜者。我绝对相信，如果你真正投入工作，真正相信自己，你能冲破一切困难获得成功。”齐格细细品味这些话时，他惊呆了。他回忆道：“当我是个小男孩时，我长得很小。我上学后，从五年级开始，放学后和周六的大部分时间都在工作，运动方面也不是很活跃。另外，我还很胆小，直到17岁才敢和女孩约会，而且还是别人指定给我的一个盲目性约会；一个从小镇中出来的小人物，希望回到

小镇上一年赚上5000美元，我的自我意识仅限于此。现在却突然有一个受我尊敬的人对我说‘你能成为一个了不起的人’！”所幸的是，齐格相信梅里尔先生，开始像一个优胜者一样思想、行动，把自己看成优胜者，于是，他真的就像个优胜者了。最后，齐格成功了。他说：“梅里尔先生并未教授很多推销技巧，但那年年底，我在美国一家7000多名推销员的公司中，推销成绩列第二位。我从用大众车变成用豪华小汽车，而且有望获得提升。第二年，我成为全州报酬最高的经理之一，后来我成为全国最年轻的地区主管人。”

齐格遇到梅里尔先生后，并不是获得了一系列全新的推销技巧，也不是他的智商提高了50点，而是梅里尔先生让他确信自己有获得成功的能力，并给了他目标和发挥自己能力的信心。

由此可见，人只有自信，才能自强不息，才能为自己的理想而努力奋斗。只有自信，才能使人在艰苦的事业中保持必胜的信念，才能使人有勇气前进。人，如果缺乏自信心，会对自己的美好理想放弃争取，会浑浑噩噩、碌碌无为；人，如果缺乏要干成一番事业的自信心，通向成功之路的航船就要在沙滩搁浅，终生也托不起成功的巨轮。在现实生活中，自信心是大力之神，它能使弱者变强，使强者变得更强。

自信不是自傲，不是没有根基的空中楼阁，也不是夸夸其谈的高级侃爷。它是对自己的素质、品格、力量的全面审视，是对自己的修养、能力的充分肯定。

自信需要勇气。生活中有许多疑难、疙瘩、惆怅，但不管结局怎样，不管情形如何，自信的人常常是不为疑难所阻，不为疙瘩所扰，不为惆怅所缠，而是将所有的结果化为一个过程，从不阐释宠辱，从不去说得失，只知道加快自己的步履，埋头苦干，创造未来。

自信需要坚毅。现实生活中，从来就没有十全十美的东西。漂亮的人有时为漂亮苦恼，有钱的人有时为有钱发愁；生活安逸了，却去梦想过些有波有浪的日子，日子坎坷了，又思念安安稳稳的舒适；朋友多了，整日里害怕应酬的劳累，朋友少了，又害怕难耐的清冷与寂寞；有了学问，又想获得金钱，有了金钱，却又想当学者……正是这样的“捉弄”，常使一些人举棋不定，低头徘徊，从而失去了机遇，失去了前程。而自信者从不计较太多，从不看这看那，总是让一颗驿

动的心走向淡然，走向知足，走向充实，走向愉快。

自信的人有广博的知识，自信的人有坦荡的胸怀。自信的人能正视自己，检视自己，正确对待自己，从不提过高的要求，从不想过高的欲念，善于把低标准留给自己。

大千世界，并不是所有的人都能自信，并不是所有自信的人都能立于不败之地。

真正自信的人是胜不骄，败不馁，遇到挫折，遇到险阻，遇到失败，敢于迎难而上，勇往直前，在荆棘丛中开出一条通往远方的路。

自信是成就事业的动力。让我们每个人多一点自信，让我们每个人在自信中锻炼自己，成熟自己！

| 发掘你的兴趣 |

如果没有好奇心和纯粹的求知欲作为动力，就不可能产生那些对人类和社会具有巨大价值的发明创造。由此可见，兴趣对学习有着神奇的内驱作用，能变无效为有效，化低效为高效。

爱因斯坦有句名言：“兴趣是最好的老师。”兴趣是指个体以特定的事物、活动及人为对象，所产生的积极和带有倾向性、选择性的态度和情绪。每个人都会对他感兴趣的事物给予优先注意和积极地探索，并表现出心驰神往。

兴趣不只是对事物的表面的关心，任何一种兴趣都是由于获得这方面的知识或参与这种活动而使人体验到情绪上的满足而产生的。例如，一个人对跳舞感兴趣，他就会主动、积极地寻找机会去参加，而且在跳舞时感到愉悦和放松，表现积极而自觉自愿。

具体来说，兴趣对一个人作用表现在以下几个方面：

1. 对未来活动的准备作用

例如，对于一名学生来说，对化学感兴趣，就可能激励他积累各种化学知

识，研究各种化学现象，为将来研究和从事化学方面的工作打基础，作准备。

2. 对正在进行的活动起推动作用

兴趣是一种具有浓厚情感的志趣活动，它可以使人集中精力去获得知识，并创造性地完成当前的活动。美国著名华人学者丁肇中教授曾经深有感触地说：“任何科学研究，最重要的是要看对自己所从事的工作有没有兴趣，换句话说，也就是有没有事业心，这不能有任何强迫……比如搞物理实验，因为我有兴趣，我可以两天两夜、甚至三天三夜在实验室里，守在仪器旁，我急切地希望发现我所要探索的东西。”正是兴趣和事业心推动了丁肇中教授所从事的科研工作，并使他获得巨大的成功。

3. 对活动的创造性态度的促进作用

兴趣会促使人深入钻研，创造性地工作和学习。就学生来说，对一门课程感兴趣，会促使他刻苦钻研，并且进行创造性的思维，不仅会使他的学习成绩大大提高，而且会大大地改善学习方法，提高学习效率。

人的兴趣不仅是在学习、活动中发生和发展起来的，而且是认识和从事活动的巨大动力。

有一个中学在入学考试时曾出过这么一道题：比尔·盖茨的办公桌上有5个带锁的抽屉，分别贴着财富、兴趣、幸福、荣誉、成功5个标签。盖茨总是只带一把钥匙，而把其他的4把锁在抽屉里，请问盖茨带的是哪一把钥匙？老师告诉学生，那是一道智能测试题，内容不在书本上，也没有标准答案，每个人都可根据自己的理解自由回答，但是老师有权根据他的观念给一个分数。

一名学生，看到这个题目后，一下子慌了手脚，因为他不知道到底应该如何作答。而他的同桌的答案是，盖茨带的是财富抽屉上的钥匙，其他的钥匙都锁在这只抽屉里。结果老师在这道9分的题上给了该学生5分，而给他的同桌1分。老师认为，他没答一个字，至少说明他是诚实的，凭这一点应该给一半以上的分数。比尔·盖茨本人是这样答的：在你最感兴趣的事物上，隐藏着你人生的秘密。

财富、兴趣、幸福、荣誉和成功，几乎是每个人都想追求的，但兴趣是最好的老师，当你必须作出唯一选择的时候，不妨多考虑一下自己的兴趣，在自己感兴趣的领域，更容易作出瞩目的成就。相反，如果忽视了兴趣，努力得越多，就

可能离成功越远。

从前有一个木匠，拥有一流的手艺，他做出来的家具不但好看而且耐用。到了木匠年老的时候，他开始苦恼了。他有两个儿子，他很想把自己的精湛手艺传给其中一个儿子，可这两个儿子对他的手艺一点都不感兴趣，木匠一气之下让他们哥俩都学木匠活，无奈这哥俩根本不认真学，做出来的家具歪歪扭扭，不成样子。

于是木匠整天唉声叹气，逢人就说自己生了两个不孝的儿子，一点不体谅做父亲的心，都不肯好好学他的手艺。

有一天，寺庙的住持请他去做一些桌椅板凳。做完后住持请他喝茶，他便唠唠叨叨地和住持说起了这事。

住持不紧不慢地问他：你喜欢喝茶还是喝白开水？

木匠说：当然是喝茶了，白开水有什么味道？

这时住持一扬手把木匠杯子里的茶倒在了地上，并且给他倒了一杯白开水。

木匠不悦地说：大师这是为何，明知道我不喜欢喝白开水的？

住持笑着说：施主既然知道白水不好喝，那为什么还要去勉强别人去做自己不喜欢的事呢？

木匠低下头说：可是这样我的手艺不就失传了吗？

这时住持叫住了一个庙祝问他：这里有茶和白开水，你喜欢喝哪个？

庙祝说：我喜欢喝白开水，因为白开水比较解渴。

木匠还是不明白住持是什么意思，不解地问：大师，您……？

住持于是又笑着道：何不把你的手艺传给喜欢做木匠活的人呢？

木匠听后恍然大悟……于是到了这个时候，他才懂得了兴趣的真正意义。

木匠的手艺虽然很高明，但是两个儿子却对他的手艺一点兴趣也没有。就像茶水虽然香味醇厚，但是它解不了渴，就像那个庙祝说的那样。

李开复讲述自己从进入小学，到出国留学，大学里选择计算机专业，到离开苹果，离开微软，离开Google，在面对这些选择的时候，他自始至终都坚持这样的人生信条——追寻自己的兴趣，不断地学习，用心去做，随心所欲。

刚进入大学的时候，李开复认为自己喜欢法律，希望将来做一名律师。李

开复毫不犹豫地选择了政治科学，但是，上了几门课后，他发现自己对此毫无兴趣，于是和家人商量转系的事情。

之后，李开复进入一个“数学天才班”，那里集中了哥伦比亚大学所有的数学尖子生，一个班只有7个人。很快，李开复就发现自己的数学突然由“最好的”变成了“最差的”。这时他才意识到，自己与那些真正的数学天才的差距。

渐渐地，李开复的数学成绩越来越落后。当他上完那门课后，深深地体会到那些数学天才都是因为“数学之美”而对它痴迷，他自己却并非如此。李开复遗憾地发现，自己既不是数学天才，也没有因为数学的“美”而痴迷。

在放弃了政治科学、数学后，李开复对未来之路感到十分迷茫，好在他心中已经有了一个合适的选择，那就是当时还默默无闻的计算机专业。

回忆当时换专业时的想法，李开复说：“当时，哥伦比亚大学的法律系全美排名第三，而计算机系只是新兴专业，如果我选择计算机这个基础不是很厚重的专业，前途看起来并不是很明朗。如果选择法律系，我的前途大概可以预测到：做法官、律师、参选议员，等等。但是我想的更多的是人生的意义和我的兴趣。”于是李开复放弃了政治科学，放弃了之前的律师梦，放弃了数学专业，转而开始学习计算机科学。

为什么要选计算机专业呢？李开复一直对计算机充满兴趣，选修了一门计算机编程课，并对那些充满魔力的语言无比好奇。李开复发现自己在计算机方面有相当的天赋，而且远远超过他的数学天赋。他和同学们一起做编程时，同学们还在画流程图，他就已经完成了所有的题目。考试的时候，他总是比别人早交卷。他发现自己不用特别准备，就可以得高分，同学们说他是“计算机天才”。

通过学习计算机，李开复感觉到一种前所未有的震撼：“未来这种技术能够思考吗？能够让人类更有效率吗？”他知道，解决这样的问题是一件非常有意义的事情。

在这之后，李开复每天晚上都能在电脑室里享受快乐，经常稍不留意就在那里待一个通宵。在计算机方面的兴趣和表现，给了李开复强烈的自信，也给了他对这个专业的向往和热情。

在兴趣的指引下，李开复在计算机方面取得了一次又一次的成功，他的自信

心越来越强。他的计算机知识学得非常扎实，这为他后来顺利进入苹果、微软、Google打下了坚实的基础，也为他在计算机行业取得成就作好了充分准备。

我们可以发现，李开复之所以对计算机知识有那么强烈的学习欲望，是因为他对计算机科学充满了兴趣。有了兴趣，才会迸发出极大的热情，才会专注地投入，也才会学有所成。

一个人的成功因素固然有很多，一个人的人生道路也不止一条，但是有一点是可以肯定的：内心的兴趣，会引领着你走向人生的顶点。因此，我们每个人都应该相信兴趣是人生的导师，它可以让你充满学习的热情，还能指引你走向属于自己的独特的成功之道。

| 情商是人要具备的重要能力 |

情商是人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。心理学家们认为，情商的高低对一个人能否取得成功是很重要的，其作用甚至超过智力水平。情商不是先天就有的，只要重视后天的培养，每个人都可以提高这方面的素质和能力。

著名心理学家霍华德·加德纳博士提出多元智能理论，开启了情商学说的新知。该理论广泛应用于欧美国家和亚洲许多国家的幼儿教育上，并且获得了极大成功。霍华德·加德纳博士指出，人类的智能是多元化而非单一的，每个人都拥有不同的智能优势组合。

被誉为“情商之父”的心理学博士丹尼尔·戈尔曼认为：“仅有IQ是不够的，我们应用EQ来教育下一代，帮助他们发挥与生俱来的潜能。”

丹尼尔·戈尔曼指出，情商不同于智商，它不是天生注定的，而是由三种可以学习的能力组成：了解自己情绪的能力：能察觉自己的情绪，了解情绪产生的原因；控制自己情绪的能力：能够安抚自己，摆脱焦虑、忧郁以及控制刺激情绪的根源；激励自己的能力：能够调整情绪，增强注意力与创造力。