

榭藤子 / 编著

非读不可的 心理学



你真的懂心理学吗？

现象背后的原因？

人、掌控自己？

sina 新浪读书
book.sina.com.cn

一本好玩、好看、好学、好用的趣味心理学读本

无论是面对工作、生活还是学习，无论是为了了解原因还是解决问题，你都能获得指导，从中受益。

华夏出版社

非读不可的 心理学

榎藤子 / 编著

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

非读不可的心理学 / 榎藤子编著. —北京: 华夏出版社, 2013.9

(MBook随身读)

ISBN 978-7-5080-7694-2

I. ①非… II. ①榎… 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142604号

出品策划:  华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

非读不可的心理学

编 著 榎藤子

责任编辑 曾 华 陈文龙

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印装厂

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 8

字 数 112千字

版 次 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-7694-2

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

读懂心理学，掌握人生主动

不知从何时开始，大家对星座、血型、心理学的兴趣都越来越大，走在路上或是坐在车里，经常会听到有人在谈论心理学方面的东西，讨论自己最近发现的有趣的心理测试题，或者滔滔不绝地讲述自己发现的奇妙的心理学现象。另外，再加上各种杂志和网站关于各种心理知识的狂轰滥炸，大多数人认为自己对心理学有了一定的认识，甚至有不少人认为自己在这方面造诣颇深。但是，我们真的懂心理学吗？有些问题我们真的知道内在的原因吗？

比如乘坐电梯的时候，人往往习惯性地往上看，

这是什么原因呢？遇到危险时，向众人求助没有得到帮助，而向一个人求助时反而获得了帮助，这又是怎么回事呢？演唱会上，平时比较内向、保守的人，也会跟着众人大喊大叫，这又是什么原因呢？亲爱的读者朋友，若是你不能不假思索地给出最佳答案，那么，请别说你懂心理学。

对于心理学，我们中的很多人，懂的都只是皮毛，了解的部分也只像是浩瀚海洋中的一小滴水珠，微不足道。心理学包罗万象，涉及到很多方面，也有很多分支。作为一门高深的学科，心理学具有其独特性，若要做到真正掌握，需要下极大的工夫。

不懂心理学并不是一件丢人的事，但是却会给我们的生活带来很多困扰。因为，心理学知识与我们的日常生活息息相关，很多成功人士，正是因为很好地利用了心理学知识，才在为人处世方面找到了自己独到的方式，才在生活和事业中有了飞跃性的突破。对不懂心理学的人而言，生活有的时候会像是一团乱麻，职场失意，情场也不顺畅，生活中的烦心事一件

件接踵而来，让人疲于应对。而对懂心理学的人而言，不管遇到什么麻烦，只要洞悉对方的心理，那么一切困难全都迎刃而解。

本书——《非读不可的心理学》，从学习、交际、自我管理、教育、爱情、事业等诸多方面讲述了心理学的日常应用，全书逻辑分明，条理清楚，语言形象生动，深入浅出，在分析一个个有趣的小案例时，将心理学的抽象知识娓娓道来，使读者朋友们在不知不觉中就掌握了心理学的精髓，并且能在实际生活中运用自如。

每个人都会有属于自己的人生轨迹。有些人的人生之路弯弯曲曲、曲折泥泞，每一步走来都是无比费劲，耗时耗力；而有些人的人生之路却是平坦宽阔，一路上有鸟语花香、清风阵阵。羡慕或是嫉妒无法改变任何事实，我们要做的，就是把握当下，以实际行动去改变自己的人生轨迹。而掌握一些有用的心理学知识，无疑会让我们的人生更加顺风顺水，我们也可以省下更多的时间和精力，去享受人生旅途上美妙的

风景，享受生活中的点点滴滴。

亲爱的朋友们，带上本书——《非读不可的心理学》踏上人生的新征途吧！当你翻阅完全书，你便可以大声向世界宣告，你不仅懂心理学，更会用心理学知识将自己的生活点缀得更加亮丽。

第一章

怪诞心理学

- 为什么梦里出现的事情会变成现实 002
- “今日运气”为何总是说得很准 007
- 为什么痛哭过后心里反而会觉得畅快许多 013
- 为什么在地铁里大家都喜欢坐靠边的座位 018
- 为什么内向的人在演唱会上也会大喊大叫 022
- 乘电梯时，为何总会不由自主地往上瞅 026



第二章

学习心理学

- 为什么突击复习后睡上一觉效果反而会更好 032
- 为什么困扰许久的难题会在不经意间得到答案 037
- 为什么学习时会出现注意力不集中的情况 042
- 为什么许多人做事情都难以坚持到底 046
- 不感兴趣的科目为什么总是很难学好 050
- 为什么持续两千年的难题会在一夜间被解决 057

第三章

教育心理学

- 为什么鼓励会让孩子变得更优秀 064
- 怎样对付不听话的孩子才有效 068
- 为什么反向刺激会引起正向行为 073
- 怎样用奖励达到惩罚的目的 077

■ 为什么孩子一提上学就会肚子疼	082
■ 怎样才能让孩子学会珍惜	087

第四章

人际关系心理学

■ 为什么不好的第一印象会让对方远离你	092
■ 为什么轻微的身体接触能博得对方的好感	096
■ 为什么会出现“人走茶凉”的情况	101
■ 怎样聊天才合适	105
■ 为什么帮助别人要适可而止	110
■ 锦上添花为何不如雪中送炭	114



第五章

爱情心理学

- 为什么甜美的初恋大多登不上婚姻的殿堂 120
- 怎样应对爱人的“唠叨病” 124
- 为什么赞美和崇拜容易激起男人的爱火 129
- 如何才能让男人对你更加珍惜 135
- 为什么说“花要半开，酒要半醉” 140
- 怎样才能获得好姻缘 145

第六章

职场心理学

- 怎样才能引起领导的重视 152
- 为什么在背后说同事的好话更容易被接受 157
- 如何调动员工的积极性 161
- 如何让别人达到自己的期望 166

- 怎样才能让下属拥有归属感 172
- 如何成功拉拢下属 177

第七章

经济心理学

- 为什么占小便宜往往会吃大亏 182
- 为什么优厚的条件能让人接受过分的要求 187
- 免费体验赚了 you 什么 191
- 为什么限量限时反而会刺激销售 194
- 为什么越稀罕的东西往往价格越高 199
- 讨价还价有哪些技巧与奥秘 204



幸福心理学

- 为什么说“种瓜得瓜，种豆得豆” 210
- 为什么人们会“吃不到葡萄说葡萄酸” 214
- 情绪低落时该怎么办 218
- 为什么说“赠人玫瑰，手有余香” 223
- 为什么生活会随着想法的改变而改变 227
- 为什么得到越多，幸福感反而越低 231

第一章
怪诞心理学





为什么梦里出现的事情 会变成现实



生活百态

日本作家原田玲仁讲过一个故事，说是有个男人梦见自己吞了一块烧红的煤块，感觉喉咙有种灼烧感。他确信自己的喉咙有问题，于是去医院检查，但医生检查后说他没病。一段时间之后，这个男人又梦见有针刺了他的喉咙，就在几周之后他的喉咙里长了一个肿瘤，再去医院时，诊断结果竟然是甲状腺癌。

一位网友说：“在以前的某个梦里我竟然梦见以后所发生的事情。等这件事情刚发生，我就感觉以前经历过一样。”梦，有时的确是很神奇的，它就像具有预知能力的巫师一样能预测未来。生活中，我们也

经常会做梦，内容各种各样，有的记得住，有的记不住。关于梦，合理的科学解释应该是怎样的呢？



梦境的神秘，吸引了众多研究者的长期关注。著名的精神分析学家弗洛伊德说，梦是睡眠中的心理活动，是一种奇特而神秘的心理活动。比如有人因头天晚上熬夜，早上就贪睡不想起床，但一想到还要上班，于是有人在闹钟响之后，会梦见自己起床梳洗，准备上班，这样在心理上有了交代，于是就继续睡下去。

弗洛伊德还认为，梦的产生与日常生活也有密切的关系。比如白天发生的一些印象深刻的事情，晚上可能就成为梦境的素材。当人们有什么心事，或是对某些事情念念不忘时，它们就会出现在梦里。例如相爱的恋人长期没有见面，彼此日夜想念，睡觉时就会梦见对方。

梦包含着各种各样的信息，也许是内心深处的愿望，也许是身体发出的危险警报……做梦时人的

情感不同，梦的含义也不相同。原田玲仁说，做坠落的梦，代表心里可能存在某种不安和恐惧；当人生得意、事业成功、爱情顺利时，人常会做飞翔的梦；当工作压力大、内心不安或陷入纷争时，人大多会做被追赶的梦；当感觉自己无法完成任务或缺乏自信的时候，一般会做考试的梦；当人的身体或心理的平衡被打破时，常常会做生病或受伤的梦；等等。在心理学上，梦是睡眠期中在某一阶段的意识状态下所产生的一种自发性的心理活动。

人的一生，如果按一天睡八小时计算，大约有1/10的时间在做梦。有时候，人晚上做了梦，第二天起床后，会觉得浑身疲乏，于是有人就说做梦会影响睡眠。那么事实是怎样的呢？

从对人的睡眠脑电图的研究中，我们得知，人的睡眠包括“快波睡眠”和“慢波睡眠”两种形式，二者是交替出现的。在慢波期，人体的各种器官和功能都处于休息状态，能有效地消除身体疲劳，而且慢波睡眠的时间较长，有利于人的体力和精力的恢复。如果做梦时，人正处于快波期，那么梦对人的休息不会