

亦枫 / 著

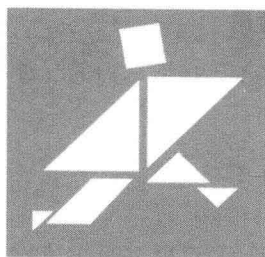
一个人的心理学

读懂自己就是幸福的

写给每一个成年人的幸福能量书

43个奇妙的
心理现象解惑

搭救你于情绪的陷阱之中
将看似复杂的生活简化到底



一个人的心理学

读懂自己就是幸福的

写给每一个成年人的幸福能量书

亦枫 / 著



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

一个人的心理学：读懂自己就是幸福的 / 亦枫著. —北京：
企业管理出版社，2013.8

ISBN 978-7-5164-0420-1

I. ①—… II. ①亦… III. ①幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第149462号

书 名：一个人的心理学：读懂自己就是幸福的

作 者：亦 枫

责任编辑：张 羿

书 号：ISBN 978-7-5164-0420-1

出版发行：企业管理出版社

地 址：北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编：100048

网 址：<http://www.emph.cn>

电 话：编辑部 (010) 68453201 发行部 (010) 68701638

电子信箱：80147@sina.cn zhs@emph.cn

印 刷：北京中新伟业印刷有限公司

经 销：新华书店

规 格：160毫米×230毫米 16开本 14.5印张 220千字

版 次：2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

定 价：29.80元

版权所有 翻印必究 · 印装错误 负责调换

前言

你是否也曾有过这样的困惑：

我是怎样的一个人？为什么我坚定的立场会因为别人的三言两语而动摇？有人说我很优秀，也有人说我很平庸，我常常搞不清楚自己到底是优秀还是平庸？有时候我会很迷茫，我没有目标，没有方向，没有激情，我把自己丢了，找不到了吗……

我的情绪像潮水一样，时高时低，别人不经意的一句话为何会让我瞬间爆发，火冒三丈？为什么我总是和某个人过不去，是因为他真的不够好吗？在别人眼里，我已经很成功了，可我却感觉不到一点轻松与愉悦……

我想成为受欢迎的人，所以，有时候我会为了迎合他人，勉强自己，却得不到他人的认可？我对朋友掏心掏肺地好，朋友为何有意回避我？对于我不喜欢的人，我怎么才能与之平和地相处……

我拼命地在找寻幸福，可幸福却与我渐行渐远，我的生活里总有这样那样的遗憾，让我无法释怀；为什么我这么失败，别人总是比我强？为什么经历了风风雨雨的感情，最终却会化为乌有……

人生如书，读不尽；人生如景，赏不完。我们总在不知不觉中在心里笑读别人，读别人的骄傲，读别人不知自知之明，也许，我们可以把身边的人分析得头头是道，但对自己却无法看清楚。

早在两千年前，古希腊人就把“认识自己”作为铭文刻在德尔斐神庙上。然而时至今日，人们不能不遗憾地说，“认识自己”的目标还远远没有实现，因为无法认识自己，所以，我们总会有以上的困惑，解答不出的谜题。

在物欲横流的社会里，有谁还能努力地做着真实的自己，为了迎合这个社会，也是为了不被这个社会所淘汰，我们习惯戴上了面具，时间久了，我们渐渐遗失了自我，忘记了那个真实而清纯的自己，于是，我们会感到不安、焦虑，会不断地问自己：我是谁？

随着社会生活节奏的加快，竞争压力的增强，每个人都在马不停蹄地追赶着，可是，无论怎样地努力，我们都有一种失落、被抛弃之感，我们心生烦躁，工作的压力、生活的烦恼、人际关系的紧张，都会使我们的情绪在瞬间像火药桶一样被点燃，真的很困惑，那个温文尔雅的人什么时候变成了如此的凶神恶煞？

我们总是在努力扮演着一个不太适应的角色，因为我们是生活在社会中的个体，我们的言行要受到社会群体的约束，只有符合这个群体的要求，我们才能融入到这个社会群体中去，才能成为受欢迎的人，可是，我们越来越觉得受人欢迎并不是一件容易的事情。我怎样做才能成为受欢迎的人呢？

千百年来，人们一直在找寻幸福的密码，有人说赚好多好多钱，住上大房子，开上豪车就是幸福；有人说，光耀门楣、光宗耀祖才是幸福；有人说人生没有遗憾，圆圆满满是幸福……当你所期望的东西都拥有了，你就真的幸福了吗？并非如此，因为你缺乏感悟幸福的能力。

认识自己、掌控自己的情绪、成为受欢迎的人、提高感悟幸福能力是每个人都需要解答的人生课题，本书将通过一个个真实、生动、有趣的故事为读者揭示那些你不曾了解的真相，帮助读者更好地认识自己，强大自己的内心，成为一个可以真正主宰自己命运的人。

最后，在本书的创作过程中，陈艳梅、邳艳春、王少宇、林少俊、肖晖、肖永忠、杨果、周海英等给予了许多建议和帮助，在此，我一并表示诚挚的谢意。

C

ONTENTS
目录



前言 · 1



第一章 寻找遗落的自我

巴纳姆效应：别在虚荣的光环中迷失 · 3

非理性定律：人其实都是感情型动物 · 8

不值得定律：听一听内心的声音 · 13

心理暗示定律：我真的不行 · 18

甜柠檬效应：接纳自我，正视自我 · 23

自我选择效应：尊重自我，做出正确选择 · 27

过度理由效应：别再给自己找冠冕堂皇的借口 · 32

半途效应：坚持就会有奇迹发生 · 37

晕轮效应：眼见不一定为实 · 42



第二章 谁左右了我的情绪

- 布里丹毛驴效应：人贪心必生烦恼 · 49
- 踢猫效应：别让自己成为情绪的传染源 · 54
- 破窗效应：请尽快修补你的情绪缺口 · 59
- 鸟笼效应：多出来的烦恼 · 64
- 塞利格曼效应：别让一次失败成为终身的阴影 · 69
- 约翰逊效应：保持一颗平常心 · 74
- 心理摆效应：消除情绪的大起大落 · 79
- 情绪效应：别让坏情绪毁了你 · 84
- 霍桑效应：对付压力最好的办法是宣泄 · 89
- 情绪 ABC 理论：为什么要跟自己过不去 · 94
- 齐加尼克效应：别让持续的工作压垮你 · 99
- 亨利效应：假装快乐，你就会真的快乐起来 · 104
- 卡瑞尔公式：糟糕的事情里往往蕴含着希望 · 109



第三章 怎样被人喜欢

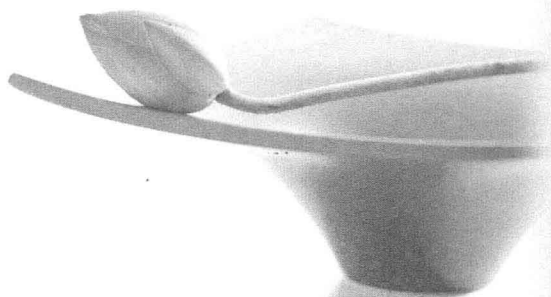
- 相悦定律：想被别人喜欢，就先去喜欢别人 · 117
- 互惠关系定律：你中有我，我中有你 · 122
- 阿伦森效应：请不要将你的热情降温 · 127
- 约哈里窗户定律：敞开心扉，才能真心换真心 · 131
- 示弱定律：示弱也是一种强大 · 137

- 刺猬效应：有距离才有美 · 142
- 超限效应：过犹不及，适得其反 · 148
- 投射效应：别用自己的尺度去揣测别人 · 153
- 改宗效应：有主见的人更受欢迎 · 158
- 登门槛效应：人们都乐于接受最小的要求 · 163
- 老鼠夹效应：爱你身边的每一个人 · 168



第四章 破解幸福的密码

- 空白效应：遗憾也是一种美 · 175
- 流言的心理效应：流言毁灭幸福 · 180
- 心理饱和定律：保鲜的婚姻才幸福 · 185
- 洛克定律：走在奋斗的路上是幸福的 · 190
- 烂苹果效应：忘却是一种幸福 · 195
- 皮格马利翁效应：幸福就是你期待的样子 · 200
- 驼峰效应：挫折也是一种幸福 · 205
- 巴凯特现象：远离攀比，生活更幸福 · 210
- 从众效应：不为别人的选择所动 · 215
- 视网膜效应：幸福就在自己的眼中 · 219



第一章

寻找遗落的自我

人有一双眼睛，可以看世界，识别人，唯独很难了解自己。所以，我们会经常陷入到这样的困惑中：我是谁？识人莫如先识己。只有识懂自己的人，才能识懂人生。

巴纳姆效应：别在虚荣的光环中迷失

在这个世界上，最难的事情不是了解别人，而是认识自己，被人戴了高帽子，常会因得意忘形而迷失了自己，被人批评两句，又会因负面信息而全盘否定自己，所以，我们常常会问自己这样一个问题：我到底是怎样的人？

迷失

秦凯是个胸怀大志的青年，大学毕业后，独自一人来到深圳，来之初他就为自己定下一个目标，一定要在深圳创造一片属于自己的天地。他应聘到了一家外贸公司，从销售员干起，一转眼五年过去了，秦凯因为自信与踏实肯干的品质赢得了老板的好评，将他升为销售经理。

升为经理后，秦凯工作更加努力了，收入也翻了番。很快，他就在深圳的繁华地段贷款买了一套房子，将老家的父母接到了身边，和他相恋了多年的女友也从千里迢迢的河北来深圳投奔他。一切看起来都是那样的美好，幸福的日子就像花儿一样美丽绽放着。

自从升为经理之后，秦凯的应酬多了，以前每天除了工作，很少与同事们有太多的交集，同事们也都觉得秦凯有些“土”，不会K歌，不会蹦迪，就连喝酒都不会，所以，很少有人和他交往，但现在却不可同日而语了。

秦凯是老板眼中的红人，听说老板还准备在北京、上海等地开办新公

司，到时候肯定会让秦凯去发展业务，那么，这边经理的位置就空出来了。如果能与秦凯搞好关系，到时候秦凯要是能在老板面前美言几句，经理的位置就非自己莫属了。

因为有了这样的小算盘，同事们与秦凯的交往自然密集起来，“秦经理脑子活”、“秦经理为人和善”、“秦经理前途无量”……夸奖的话不绝于耳。起初，秦凯只把它当成同事们的恭维，还时时提醒自己，要保持清醒的认识。

但渐渐地，他的心里发生了微妙的变化，每每听到同事们的赞美，心里都美滋滋的，甚至有些飘飘然，认为自己很了不起，不由地说话的语气中透露出一种骄傲，对同事的态度也发生了很大变化，动不动就责备下属办事不利，有时还会暴跳如雷。以前那个平易近人的领导不见了，私下里，人们都管他叫“咆哮帝”。

因为秦凯的“性情”大变，同事除了说些恭维的话，很少与他深入地交流，更不用说像以前那样指出秦凯工作中的漏洞了。对于这些变化，秦凯并没有太在意，只把它解释为“自己太优秀了”，别人怎能看到我的“高瞻远瞩”呢？更不用说对我指手画脚了，他们没有那样的本事。

自从秦凯从一个“广开言路”的领导变成了独断专行的人，以至于工作中屡屡出现失误，老板多次批评他，但他并没有反省，只是把责任都推到了下属的身上。一次，因为秦凯的大意，在与客户签订合同时，漏掉了重要的一项内容，导致公司损失数十万。

老板一气之下，将秦凯从经理的位置上撤了下来，成为一名普通的销售员。人们常说，三十年河东，三十年河西。如今的秦凯身边早就没有了“追随者”，更没有了“甜言蜜语”，有的只是同事的“冷嘲热讽”、“指桑骂槐”。

位置的落差，心里的失落，一下子让秦凯迷失了方向，他不止一次地问自己：“我真的那么差劲吗？”“我为什么这么笨啊？”，那个曾经意气风发、信心十足的青年早已经不见了踪影，有的只是一个在深夜买醉的人。

认识自己永无止境

早在两千年前，古希腊人就把“认识自己”作为铭文刻在德尔斐神庙上。然而，时至今日，我们仍然不得不遗憾地说，“认识自己”的目标还远远没有实现。那么，为什么认识自己如此之难呢？或许是别人脸上的污点，我们可以一目了然，但若是自己脸上的污点，则很难看见吧。

有这样一个故事：

一天，爱因斯坦的父亲对儿子说：“昨天我和邻居杰克大叔去清扫南边的一个大烟囱，那烟囱只有踩着里面的钢筋踏梯才能上去。你杰克大叔在前，我在后。我们抓着扶手费了好大的力气才爬上去。下来时，杰克大叔依旧走在前面，我还是跟在后面。后来，钻出烟囱，我们发现了一件奇怪的事情：你杰克大叔的后背、脸上全被烟囱里的烟灰蹭黑了，而我身上竟连一点烟灰也没有。”

爱因斯坦的父亲继续微笑着说：“我看见你杰克大叔的模样，心想我一定和他一样，脸黑黑的，于是我就到小河里去洗了又洗。而你杰克大叔呢，他看我钻出烟囱时干干净净的，就以为他也和我一样干干净净的，只洗了洗手就上街了。结果，街上的人都笑破了肚子，说他是小丑。”

爱因斯坦听完，忍不住和父亲一起大笑起来。父亲笑完后，郑重地对他说：“其实别人谁也不能做你的镜子，只有自己才是自己的镜子。拿别人做镜子，白痴或许会把自己照成天才。”

由这个故事，让我想到了心理学中的巴纳姆效应，人们常常认为一种笼统的、一般性的人格描述十分准确地揭示了自己的特点，心理学上将这种倾向称为“巴纳姆效应”。受巴纳姆效应的影响，人们很难正确认识自己，总是容易受到周围信息的暗示，并把他人的言行作为自己行动的参照，导致自我认识的偏差。

就像故事中的秦凯，他总是容易受到别人对自己评价的影响，当自己身

处要职，被同事们簇拥着、恭维着时，他就会觉得自己“很棒”；当他被老板撤职，成为普通员工，同事说他的“坏话”时，他又觉得自己很无能，以至于他迷失了自己。

古语有言：以镜为鉴可以正衣冠，以人为鉴可以明得失。很多时候，我们并不能时时刻刻地反省自己，有时这种反省也会钻进死胡同，并不客观、真实，所以，我们需要以人为镜，但不是“镜子”中所反映出来的东西就照单全收，而要善于比较。

在比较的时候，对象的选择也至关重要。我们都听过骆驼和羊的故事，这个故事告诉我们，找不如自己的人作比较，或拿自己的缺陷与别人的优点比，都难以作出正确的判断。所以，要根据实际情况，选择条件相当的人作比较，找出自己在群体中的合适位置，这样认识自己，才是客观的、真实的。

人都喜欢听好话，这是劣根性，所以，人总是容易接受别人的缺点和错误，却很难接受自己的缺点和错误，即使有时我们明知道自己有缺点，也不愿意正面面对，总会想方设法地把它掩盖起来。

每个人在成长过程中，或多或少都会有些内心不愿意提起的事情，而这些事情往往又是压抑在我们心底，影响我们前进的绊脚石，所以，要认识自己，必须面对自己，蒙上眼睛不看，并不等于问题就解决了。

人的一生会经历很多事情，有成功的，有失败的，通过总结成功与失败的经验及教训来发现自我的优缺点，通过自我反思、自我检查来认识自己，也不为一种好办法。

当然，别人对自己的评价也是很重要的，它比主观自省具有更大的客观性，不过，切不可偏听偏信，收集到的信息要加以研究，方能准确地刻画自己。

总之，无论什么时候，人都应该保持清醒的头脑，不然，就会因“甜言

蜜语”扬扬得意，自我陶醉，就会因“恶语中伤”自我贬低，认为自己一无是处。一个伟大的人不一定是完美的人，但一定是个有自知之明的人，清楚自己的长处与短处，懂得扬长避短。

现在就为自己准备一面镜子吧，无论你身居要职，还是蹉跎仕路，无论是意气风发，还是萎靡不振，无论是荣耀显达，还是穷困潦倒，时常照一照，都会把自己看得更加清晰。

非理性定律：人其实都是感情型动物

人其实都是感情动物，对于许多事情，我们并不是凭借科学仪器去判断，而是用自身的感情去衡量，所以，有时我们会陷入困境之中。

购物狂

这已经是半年来艾琳第三次向我借钱了，我原本以为她生活中遇到了难事，以至于常常入不敷出，后来我才知道她是一个购物狂，她的工资以及从我这里借来的钱都已经贡献给了商场。

艾琳是我的发小，我们从小学到高中都在同一所学校读书，在我的印象里她并不是一个挥金如土的人，为什么一下子让她变成了这个样子，听朋友说，因为她花钱大手大脚，丈夫向她提出了离婚。

一个周末，我打电话约艾琳出来聊聊，一见面，艾琳就开始向我炫耀她新买的 iPhone5，还有新买的项链和 LV 名包。我讪笑地问她是不是赚了大钱，艾琳却答非所问：“没有啦，我就是觉得女人趁年轻要好好享受生活，你看，你快看！”

艾琳指着从我们身边经过的一个穿裙子的女孩，“这是夏奈尔，拥有夏奈尔，是女人美丽的梦想。今天晚上，我就去买一件回来，太漂亮了。”艾琳陶醉在她幻想的幸福中。

“艾琳，你这样花钱吃得消吗？”

艾琳扫兴地说：“那有什么，我有信用卡，我一共办了五张，这个月已经刷爆了两张，还有三张能用。”艾琳的话语中带有几分自豪与庆幸。

“对了，忘记告诉你了，我换工作了，在一家杂志社工作，我引领的可是时尚先锋地带，你看你的衣服太老土了，有时间我帮你打扮一下，保准让你老公眼前一亮。”艾琳指着我的衣服不屑一顾地说。

与艾琳的闲谈中，我得知艾琳的变化是从进入这家杂志社工作开始的，受到时尚这股魔力磁场的驱动，她乐此不疲地打扮起了自己。也许，当她穿着各色名牌光鲜靓丽地游刃于时尚江湖时，我就应该清楚，艾琳原本质朴单纯的生活发生了巨大逆转。

看到艾琳的样子，我突然想起英国畅销书作家索菲·金塞拉同名小说改编的电影《一个购物狂的自白》，在爱幻想的女主人公丽贝卡眼中，灯光璀璨的商场营造了一种幻觉式的购物氛围，购物中的女人宛如一个个高贵的公主，小小的信用卡可以让人实现那些看似遥远的梦想，挺拔的塑料模特都在眨着会说话的眼睛，劝你买下昂贵的衣服，那些华美的奢侈品无一不在你的耳边发出温柔的絮语，所有的这一切都是那么美好，那么充满诱惑。

想到丽贝卡的结局，我开始为我的朋友艾琳担心起来。

几天前，艾琳给我打来电话，她的声音沙哑而疲惫，她告诉我，老公将她起诉到法院，要求离婚，在电话里，她突然问我：“你说我到底是怎么了？我为什么会突然变成这个样子了？”

请不要跟着感觉走

在这样一个“乱花渐欲迷人眼”的消费时代，每个人都难以抵挡物化世界的诱惑。生活中，你会发现有不少和艾琳一样的人，他们的收入虽然很高，却常常入不敷出，过着和收入不相符的生活，不到月底口袋就空，更是常有的事情。