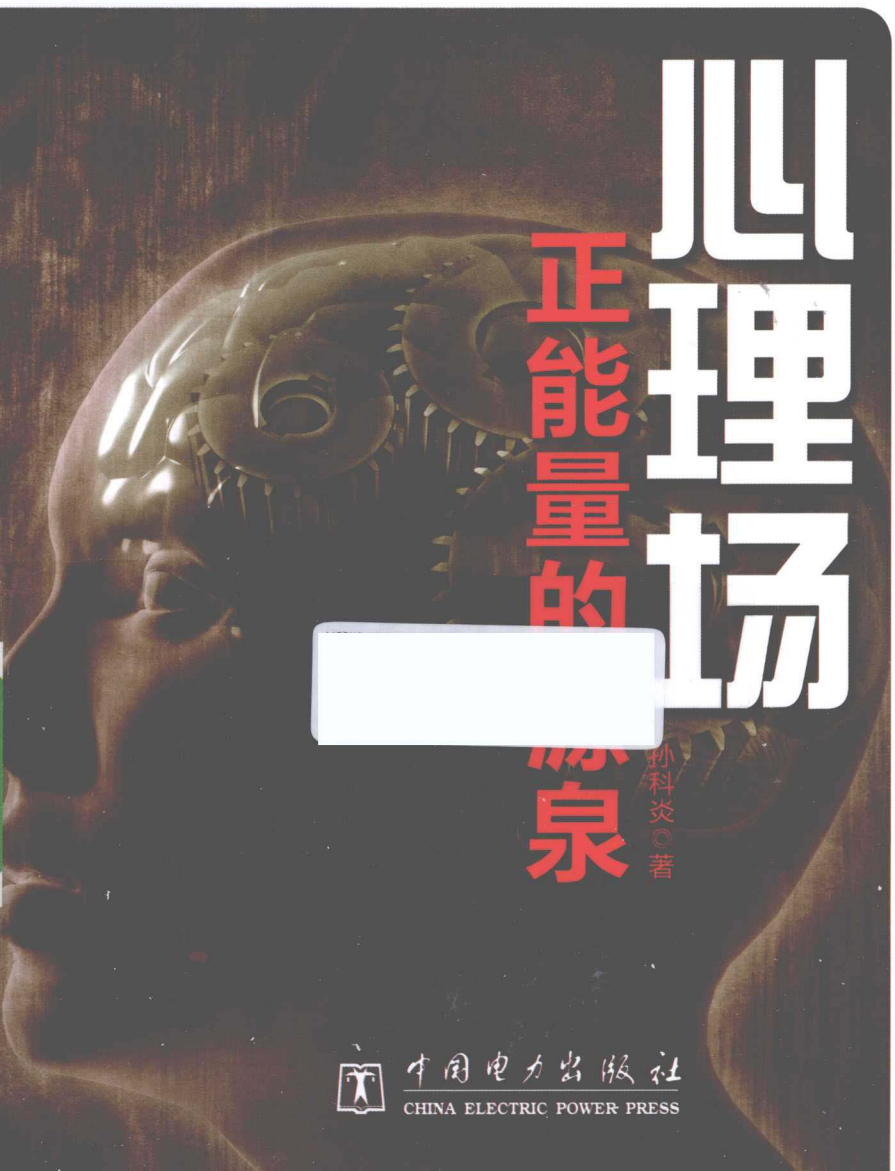




华通咨询
HUATONG
专注于管理实践

正能量只是形式
心理场才是根本

走进社会心理学先驱、美国心理学家勒温的“场域”
改变你的心理场，就能改变你的人生
Psychological Field



心理场

正能量的源泉

孙科炎◎著

每个人内心深处都有一个“心理场”，正是这个“心理场”决定着一个人的命运。一个人能否成功，关键不在于他的智商有多高，而在于他的“心理场”是否强大。只有当一个人的“心理场”足够强大时，他才能克服各种困难，实现自己的人生目标。本书从社会心理学的角度出发，深入探讨了“心理场”的奥秘，揭示了如何通过改变自己的“心理场”来改变命运。本书不仅是一本心理学理论著作，更是一本实用的生活指南。无论你是学生、职场人士还是创业者，本书都能为你提供有益的启示。让我们一起走进“心理场”，发现改变人生的力量。



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

正能量只是形式
心理场才是根本

心理场

正能量的源泉

著



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

内 容 提 要

我们每时每刻都处在心理场中，且始终离不开这个场。人若是感到无能为力，就一定会削弱自己的心理场能量，滋生消极情绪。天性决定了我们更容易记住那些消极的、失败的记忆。只有找到方法，才能不断增加心理场的正能量，排除负面情绪，让人生无所畏惧、圆满幸福。一句话：改变你的心理场，就能改变你的人生。

图书在版编目（CIP）数据

心理场：正能量的源泉/孙科炎著. —北京：中国电力出版社，
2013.3
ISBN 978-7-5123-4126-5

I. ①心… II. ①孙… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第043186号

中国电力出版社出版、发行

北京市东城区北京站西街19号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>

责任编辑：张 燕

责任校对：崔燕菊 责任印制：邹树群

航远印刷有限公司印刷·各地新华书店经售

2013年5月第1版·2013年5月北京第1次印刷

880mm×1230mm 32开本·7.625印张·165千字

定价：28.00元

敬告读者

本书封底贴有防伪标签，刮开涂层可查询真伪

本书如有印装质量问题，我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究

前言

这世上的每一个人，不是在控制别人，就是在被别人控制。

你想成为哪一种人？

心理学家勒温提出了一种非常有意思的理论，这种理论不但可以解释生活、工作和人际交往中的很多现象，还可以指导我们的工作和生活，引导我们的人际交往。直白地说，如果能学会并很好地利用勒温的这个理论，我们就能成为“人见人爱”的“成功人士”。

这种理论叫做“心理场”。

“心理场”这个名词乍听起来似乎有些晦涩难懂，其实它的道理很简单。运动员打篮球的时候身处一个“篮球场”，场上的队员之间有互动，双方的球员之间也有互动，甚至周围的观众也随时与球员交换着信息。正如这个篮球场一样，我们每个人随时随地处在心理场之中，周围的环境（包括人和事物）与我们自身的心理无时无刻不在“互动”着。毫不夸张地说，你今天成为这样一个人，你有着这样的性格，甚至你今天中午想吃什么饭，都和心理场脱不开干系。

心理场如此直接地影响着我们的生活，那么我们了解心理场，利用心理场，就能获得对生活的掌控力，也就更容易成功。

本书从最细微、最全面的角度入手，详细地阐述了“什么是心理场”，“心理场可以解释哪些生活现象，影响生活哪些方面”和“利用心理场的方法”等内容。在阅读本书后，相信你一定能清楚地了解心理场理论，并且学会怎样利用心理场理论掌控自己的生活。

本书从心理学角度对心理场理论进行了较为深刻的描述，在注重理论的同时，引用大量的实验、案例和生活中的各种故事，以浅显易懂的方式展示了心理场理论及其在实际生活中的作用，力图做到层次分明、内容严谨、简单明了、风趣幽默。

当然，理论联系实际才能体现理论的价值。在阅读的同时，你如果能够“躬行此事”，就能收获一份更大的惊喜。

目 录

前 言

第一章 你正在场中..... 1

我们每时每刻都在心理场中，且始终离不开这个场。

勒温的发现..... 2

强心理场逻辑..... 8

气场修习要懂心理场..... 14

环境改变了你，你能改变环境吗..... 16

改变你的心理场，就能改变你的人生..... 20

第二章 无能为力时怎么办 25

一个人感到无能为力，一定会削弱自己的心理场能量。除非他找到方法，重新控制局面。

身强体壮的空壳..... 26

无助感是怎么形成的.....	29
班杜拉发现.....	33
从细微处找感觉.....	37
请拨打“场外热线”.....	41
不要回头看你的“碎碗”.....	44

第三章 是阴影，还是希望 49

有时候我们更容易记住那些消极的、失败的记忆，除非你有办法调整你的记忆，否则阴影就会伴你一生。

勒温的格式塔.....	50
记忆会存在裂痕吗.....	53
扭曲的“电影”.....	56
消极记忆和积极记忆.....	60
消极偏好机制.....	63
重新验证你的偏好.....	67
改变记忆轨迹.....	71

第四章 信心究竟从哪里来 75

你从来就不是没有信念的，你今天没有信念，只因那些消极的事物在侵蚀你。

信心背后的阳光心态.....	76
积极考虑事物.....	79
当你想了，你做了吗.....	83
内在心理冲突.....	87
痛苦是这么一回事.....	90
信念不见了！你成了生活的奴隶.....	94
想清楚，然后抛开顾虑.....	97

第五章 环境变了，心理也变了..... 101

情境可以帮助你，也可以毁灭你。当你在自己熟悉的领域时，你拥有发言权，你拥有掌握力。那么陌生的情境呢？你要找到感觉，感觉对了，再陌生的情境，你也能应对自如。

主场效应真的存在吗.....	102
谁在控制你，谁能控制他.....	105
你熟悉这里，所以你有发言权.....	109
一场谈话中的主客逆转.....	113
融洽的氛围.....	116
心理优势技术.....	121

第六章 你为什么没了主见 125

真正的强者是不会人云亦云的，如果你表现出人云亦云的

行为，那么你的心理场能量一定会经由暗示而衰退下去。保持你的个性吧！这是让你寻回控制力的关键。

随大流是一种常态.....	126
我们为什么会从众.....	129
从众，然后失去自我.....	131
个性是最主要的.....	134
叛离，为成功发动“起义”.....	138
什么时候不能叛离.....	141
保持清醒的头脑.....	145

第七章 别人听从你吗 149

一个人能够让他人听从自己，常常是强大的心理场在起作用，这种心理场的能量可能来源于权威，可能来源于信念，也可能来源于他对局面的掌控力。

如果你是领导，或者想当领导.....	150
服从的心理场游戏.....	153
斯坦福监狱的实验.....	157
这不仅仅是实验.....	159
要么是领导，要么是下属.....	161
如何让权威发生作用.....	165
说服的游戏.....	169

开锁的关键.....	173
宜静宜动，能文能武.....	177

第八章 暗示：改变我们的意识 181

如果你的心理场较弱，记住：你可以通过暗示改变它，唤醒你内心的巨人。

暗示真的有效吗.....	182
把内在唤醒.....	185
意识的力量.....	189
让“榜样”起作用.....	192
从成功处找到成功法.....	196
史玉柱的逻辑.....	199
为什么视野越大，越能经受挫折.....	203

第九章 这一切，不再是游戏 207

人际关系是心理能量的战场，当你与他们交往，你们的强弱高下立判。那么，怎样才能拥有最强的交际心理场？

现在开始走出去.....	208
面相和善的人占优势吗.....	211
热情，为什么这么美好.....	215

坚定的原则是有用的	219
多见面的好处	222
着眼大一些，步子小一些	225
走得太近，心理场会失控	229

后 记

第一章

你正在场中



我们每时每刻都在心理场中，
且始终离不开这个场。



勒温的发现

你就是一个场，这个场吸引着你周围的事物，并与周围的事物产生互动，它深深地影响你的生活。

生活是一场舞台剧，你在舞台的中央

你能克服环境对你的影响吗？答案是，绝对不可能。

现在，想象你正很委屈地陪朋友在剧院中观赏一出新舞台剧。你并不喜欢舞台剧，你似乎更喜欢听轻音乐、看杂技。忽然，剧院的灯柔和下去了，舞台的幕布徐徐打开。你心不在焉地看着周围的人，他们瞪大了眼睛，似乎连呼吸也屏住了……你撇了撇嘴，觉得这一切真是无聊。

出于无聊，你也装作看下去。

然后你看到了演员们柔美的身姿、美妙的歌声……很快，你开始随着剧中主角的思维在游走。就在这不经意间，你的感觉开始变了。

你意识到，来歌剧院并没有想象中的那么糟糕，你甚至还有点庆幸自己被动地来到这里。这会儿，你那阴郁、带点嘲弄的心态一扫而光，取而代之的是愉悦和享受，你像其他人一样沉浸于这场景之中。

你被改变了吗？你确实被改变了。这是很多人共有的体验：当你步入剧院，你就会受到那种环境的影响，即使你保持一份轻佻的心态也是如此。

你的生活也是一出丰富多彩的戏剧。区别在于，在生活的剧场中，剧院和舞台是你的生活，而主角是你自己。你就像舞台中央的演员一样，出色的“演技”似乎可以吸附剧场中每一个人的灵魂，使他们紧紧围绕着你；有时候，你也可能怯场，引来观众的倒彩，然后你惊慌失措……你可以控制你的这出戏剧，你也可以被这出戏剧控制。我们就生活在各自的剧场和舞台中，这个剧场或舞台我们称之为“心理场”。

你“屋子”里的空气是新鲜，还是混浊

心理场时刻左右着我们的生活。

有这样一位女士：她是一家公司的行政主管，在最近的半年时间里，她无论如何也摆脱不了一种沮丧的心理。事情的起因，不是工作，而是她的朋友接二连三地出现各种问题。

半年前，一个很要好的朋友离婚了。这件事使她想到自己是否也会遭遇同样的命运，她常常用怀疑的目光审视自己的爱人，以致于爱人自己也产生了无形的隔阂。接下来，她的另两位朋友遭受了职业上的困境。因为金融风暴的原因，好友丢了工作，到现在还在为工作奔走。其他朋友似乎也有无数的苦难，都在与她的交流中向她倾诉。我是不是也

会丢了工作？也会像她们那样艰难求生？她不断地问自己，一天比一天烦躁。

作为一个成年人，这位女士知道自己能做的和不能做的。如果理性考虑，这一切确实可以与她无关。但是，她却表现出沮丧的情绪，她的生活似乎被蒙上了一层厚厚的阴影。

这一切是为什么？秘密就在心理场。我们经常听人说，当你与很多消极的人相处时，你也必然会消极。这并非一句玩笑话。这背后的道理是，事物之间发生着交互作用。我们通过心理场接收和发射着能量。而那些消极的人的心理场能量是不足的，当他们与你互动的时候，他们不是为你增进心理能量，而是吸纳你的能量。

我们就像生活在一个时不时关闭与打开的屋子。当我们往屋子里注入负面因素时，我们一定会感觉到难受，无论这种负面因素是自己的，还是他人的；当我们往屋子里注入积极因素时，我们会感觉神清气爽、活力四射。

心理场告诉了我们什么道理

那么，什么是心理场？

“心理场”是伟大的心理学家勒温首先提出来的，他是实验社会心理学的先驱，也是场论的创始人。勒温认为，人是一个场(field)，人的心理活动是在一种心理场中发生的。简单点说，我们都活在自己的心理场之中。在这个场中，我们与周围的一切事物发生

着联系。我们通过这个场与外界交换心理能量，这个场控制着我们每一个人。

你或者其他人之所以这样做或者那样做，不仅仅是因为你或他人想这样做或者那样做，还因为处在相应的场中，受场的引导和控制。所以，勒温说，一个人的行为是个人和他所处环境共同作用的结果，这就是场的力量。反过来，如何控制个人和环境的互动，就成了控制我们或他人心理和行为的一个重要途径。

我们时刻都处于场中。当你处于弱势地位与人谈判时，你会不自觉地感到紧张，感到内心的话难以表达；当你第一次站在讲台上，熟悉的讲义你却说不出来……这都不是因为你不想表达，而是因为你受制于你的心理场。除非你能控制或者调节心理场，否则你就永远要受到心理场的控制。

当你处在一个团体中，你会很容易失去自己

生活中有很多例子可以用心理场来解释。其中一个很明显的例子是工作中的团队或社交生活中的“圈子”。大部分人在社交圈子或团队会惊讶地发现，自己所做的很多事情，自己所表现出来的很多心理和行为，都不是出自真实的自我意愿。我们似乎一直在“迫不得已”做着团队或“圈子”认同的行为表现。

1927年，心理学家在一家叫霍桑的工厂中发现：工厂的员工时刻保持着一默契，保持稳定的生产量，而不是努力提高自己的业绩。即

使那些有能力做得更好的人也不愿意做得更好。为什么会出现这种情况？原因在于，团队中的任何一个人试图提高自己的业绩时，都会遭到团队成员的抵制，或者干脆将这个人踢出“圈子”，从而使那些希望表现优异的人不敢越雷池一步。

这是我们可以理解的现象：在一群平庸的人中间，你若是表现得卓尔不群，就一定会承受巨大的压力，这种压力往往让你倾向于平庸从而保持与团队的一致。这种影响是无意识的，有时候你自己都感觉不到，而它让我们有才能也无法释放。后面会对这一点进行详细的解释。

你的过去和未来都会控制你

心理场的构成，除了外部环境、你对外部环境的理解外，还包括你过去的经验和记忆以及你对未来的想象。所有这些要素构成一个具有认知边界的空间。你无法逃离这一空间，你无法不受它的控制。

一对商业合作伙伴，在时不时的争吵中度过了几年的时光，但他们每次争吵似乎都能够和气收场。终于有一次，当他们再次争吵的时候，其中一个人实在忍不住了，他认为对方真是一个混蛋，他生气并拒绝和解，甚至觉得以后无法再与对方相处。

此时，他已经被自己的经验记忆控制了。他的心理场中充斥着无休无止的争吵和抗争所引发的情绪，除非他及时调整这个场，否