

榎藤子 / 编著 / 杜肖牧 / 图 /

# 非读不可的心理学



我们真的懂心理学吗？有些问题我们真的了解内在的原因吗？我们如何利用心理学为自己服

华夏出版社



# 非逆不可的心理学

榎藤子 / 编著  
杜肖牧 / 图

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, 2013.1

ISBN 978-7-5080-7260-9

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(2012)第257385号

出品策划:



新华文轩

网

址: <http://www.huaxiabooks.com>



非读不可的心理学

编 著 榎藤子  
责任编辑 陈文龙  
封面设计 思想工社  
排版制作 思想工社  
插图绘制 杜肖牧  
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)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司  
印 刷 三河市汇鑫印务有限公司  
开 本 720mm×1020mm 1/16  
印 张 17  
字 数 278千字  
版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷  
定 价 29.80元  
书 号 ISBN 978-7-5080-7260-9

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，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，这又是什么造成的呢？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，了解的部分也就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\_005

为什么痛哭过后心里反而会觉得畅快许多\_008

为什么在地铁里大家都喜欢坐靠边的座位\_011

为什么向群体求救往往会遭到冷遇\_013

为什么内向的人在演唱会上也会大喊大叫\_016

为什么人的情绪会忽好忽坏\_018

乘电梯时，为何总会不由自主地往上瞅\_020

## 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\_024

为什么困扰许久的难题会在不经意间得到答案\_027

为什么学习时会出现注意力不集中的情况\_030

为什么刚刚记住的东西很快就遗忘\_032

为什么许多人做事情都难以坚持到底\_036

不感兴趣的科目为什么总是很难学好\_038

如何在看似不相关的事物间寻找联系\_041

为什么持续两千年的难题会在一夜间被解决\_044

### 第三章

## 自我管理心理学

倒霉时，为什么坏事情总会接连发生\_048

遭遇不幸后，为何总想向别人倾诉\_051

为什么我们会产生错觉\_054

为何有人会在14℃下被冻死\_056

为什么快被淹死的人能瞬间就学会游泳\_059

为什么怀孕的人更容易发现孕妇\_062

为什么说“谣言重复三遍就是真理”\_065

为什么人们会“以小人之心度君子之腹”\_069

### 第四章

## 教育心理学

为什么鼓励会让孩子变得更优秀\_074

怎样夸奖孩子才合适\_076

怎样对付不听话的孩子才有效\_079

为什么反向刺激会引起正向行为\_082

怎样用奖励达到惩罚的目的\_084

为什么孩子会乐意去做具有“神秘”色彩的事情\_087

怎样才能让孩子学会珍惜\_090

为什么孩子一提上学就会肚子疼\_093

如何让孩子一直自愿进行某项活动\_096

## 第五章

# 人际关系心理学

为什么不好的第一印象会让对方远离你 \_100

为什么轻微的身体接触能博得对方的好感 \_102

为什么一开始过于热情往往会被人拒绝 \_105

怎样才能让对方感到你是“自己人” \_107

为什么会出现“人走茶凉”的情况 \_110

为什么不宜送过分昂贵的礼物 \_112

怎样聊天才合适 \_114

为什么帮助别人要适可而止 \_117

锦上添花为何不如雪中送炭 \_119

怎样才能让别人喜欢你 \_122

## 第六章

# 爱情心理学

为什么甜美的初恋大多登不上婚姻的殿堂 \_126

为什么人们往往会爱屋及乌 \_128

怎样应对爱人的“唠叨病” \_130

为什么赞美和崇拜容易激起男人的爱火 \_133

怎样克服情感饥渴症 \_137

如何才能让男人对你更加珍惜 \_139

为什么说“花要半开，酒要半醉” \_142

怎样才能获得好姻缘 \_145



## 第七章

# 职场心理学

为什么人们喜欢与和自己相似的人共事\_150

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\_155

如何调动员工的积极性\_157

怎样才能让员工高效工作\_160

如何让别人达到自己的期望\_162

如何对待违反公司制度的人\_166

怎样才能让下属拥有归属感\_169

如何成功拉拢下属\_172

怎样利用承诺的力量\_176

如何在谈判时获得心理上的优势\_179

为什么受人恩惠后总会想着要回报\_182

怎样才能不让对方拒绝你\_185

怎样拉近和客户的心里距离\_187

怎样影响和改变他人\_189

为什么“最后通牒”往往会让对方屈服\_192

为什么人们都愿意戴高帽\_195

怎样才能有效说服对方\_199

## 第八章

# 操纵说服心理学

## 第九章

# 经济心理学

为什么占小便宜往往会吃大亏\_202

为什么优厚的条件能让人接受过分的要求\_205

免费体验赚了你什么\_207

为什么限量限时反而会刺激销售\_209

为什么越稀罕的东西往往价格越高\_212

讨价还价有哪些技巧与奥秘\_215

为什么说“由俭入奢易，由奢入俭难”\_218

## 第十章

# 成功心理学

为什么公开目标的人更容易成功\_222

为什么过高的目标往往容易导致放弃\_225

为什么目标越多，反而离成功越远\_228

为什么热情的人较易成功\_230

如何正确对待自己的“短板”\_233

为什么成功人士身边的人多为成功者\_236

怎样从无关的事物中找到相关的联系\_240

为什么说“识时务者为俊杰”\_242

## 第十一章

# 幸福心理学

为什么说“种瓜得瓜，种豆得豆”\_246

为什么人们会“吃不到葡萄说葡萄酸”\_248

情绪低落时该怎么办\_250

为什么说“赠人玫瑰，手有余香”\_254

为什么生活会随着想法的改变而改变\_256

为什么得到越多，幸福感反而越低\_258

# 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？

### 【心理学释疑】

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造成太大的影响；而如果发生在慢波期，就会有醒后疲劳的症状。

有时候，我们知道自己做梦了，但就是想不起来，这其实也和人的睡眠形式有关。一般而言，在快波睡眠期醒来可以清楚地回忆起梦境，在慢波睡眠期醒来则不能回忆起梦境，甚至还感觉不到做梦。因此，睡了一晚醒来后，有人记得住所做的梦，有人却记不住。有人能感觉到做梦，有人却感觉不到。



美国科幻大片《盗梦空间》不知大家看过没有，在电影里，经验老到的窃贼道姆·柯布可以在人们精神脆弱的时候潜入别人的梦中，窃取对方潜意识中有价值的信息和秘密。这不由得让我们思考：现实中，我们能不能利用梦境做些事情呢？

诺贝尔生理学和医学奖的获得者英国科学家克里克认为：做梦可以消除大脑中无用的信息；如果不做梦，不对自己接受的大量信息进行

筛选整理、去粗取精，那么一堆乱麻的大脑是没有多大用处的。因此，做梦可以使人的头脑更加灵敏。

我们在面对一个问题而找不到答案时，就可以在思考问题的过程中入眠。因为人在意识清醒时，显意识对潜意识有着较强的控制作用，使得潜意识的作用发挥不出来；而入睡后，控制机能则明显减弱，潜意识开始活跃——催眠术很好地证明了这一点——但这时潜意识又苦于找不到思考对象而白白地浪费了。如果在思考问题的过程中入睡，就能强化问题意识，将潜意识引导到我们所思考的问题上，从而充分利用潜意识的这种潜能，得出意想不到的答案。



## “今日运气”为何总是说得很准

### 【生活百态】

“快来，看看你今天的运气如何。”

小李刚到单位，就被同事小梅喊了过来。

“这是处女座的今日运程，我从报纸上剪了下来，知道你跟我是同一个星座，所以拿给你看看，说得很准的哦。”说完，小梅还不忘补充道，“上周五，我也看了这个报纸，上面说我那天会遇到点小麻烦，结果不出其所料，下班时我第一时间就冲出了公司，结果愣是没赶上那趟公交车，等了将近半小时才等到下一趟，谁知半路上车还坏了，害得我十点多才到家，你说怪不怪？”

### 【心理学释疑】

也许你也听说过血型、星座、心理测试、今日运气等方面的故事，而且也认为其有一定的道理，跟自己的情况也很吻合。那么果真如此吗？心理学家通过实验找到了答案。

心理学家用了一些几乎适用于任何人的问题让学生判断是否适合自己，结果，绝大多数学生作出了肯定的回答。下面就是这位心理学家所使用的材料，读读看，它是不是也很适合你？



- ◇ 你有自我批判的倾向。
- ◇ 你很需要别人喜欢并尊重你。
- ◇ 你有许多可以成为自己优势的能力没有发挥出来，同时你也有一些缺点，不过你一般可以克服它们。
- ◇ 你认为在别人面前过于坦率地表露自己是不明智的。
- ◇ 你与异性交往有些困难，尽管外表上显得很从容，其实你内心焦急不安。
- ◇ 你有时怀疑自己所做的决定或所做的事是否正确。
- ◇ 你的有些抱负往往很不现实。
- ◇ 你喜欢生活有些变化，厌恶被人限制。
- ◇ 你以自己能独立思考而自豪，别人的建议如果没有充分的证据你不会接受。
- ◇ 你有时外向、亲切、好交际，而有时则内向、谨慎、沉默。

看完这些问题，我们不难发现，这是适合所有人的、模糊的、具有普遍性的描述，是一顶套在谁头上都合适的帽子，但很多人却都当成是对自己特有状况的描述。人们常常认为一种笼统的、一般性的描述十分准确地揭示了自己的特点，这种现象在心理学中被称之为“巴纳姆效应”。手相学、面相学、星相学等就是钻了“巴纳姆效应”的空子，让人在不知不觉中掉入“平均描述”的陷阱。

肖曼·巴纳姆是一个著名的杂技师，他在评价自己的表演时说，他之所以很受欢迎，是因为节目中包含了每个人都喜欢的成分，所以他使得“每一分钟都有人上当受骗”。在生活中，这种效应的典型反映是在算命过程中。很多人请教过算命先生后都认为算命先生说得“很准”。其实，那些求助于算命的人本身就有易受暗示的特点。当人的情绪处于低落、失意的时候，对生活失去控制感，于是，安全感也受到影响。一个缺乏安全感的人，心理的依赖性也大大增强，受暗示性就比平时更强了。加上算命先生善于揣摩人的内心感受，稍微说几句契合求助者感受的话，求助者立刻会感到一种精神安慰。算命先生接下来再说一段一般的、无关痛痒的话，便会使求助者深信不疑。

巴纳姆效应体现了一种心理倾向，即人很容易受到来自外界的信息的暗示，从而出现自我知觉的偏差。在日常生活中，我们既不可能时刻去反省自己，也很难把自己放在局外人的地位来观察自己，于是只能借助外界信息来认