

活学活用心理学，做自己最好的心理顾问

活学活用 心理学

——心理学生活场景应用与范例全集

马泽峰 杨英/编著

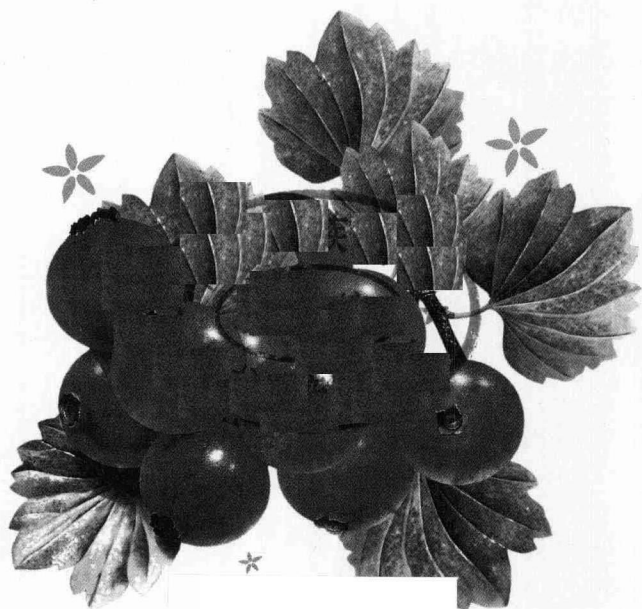


中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

活学活用 心理学

——心理学生活场景应用与范例全集

马泽峰 杨英/编著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

活学活用心理学:心理学生活场景应用与范例全集/马泽峰,杨英编著.
—北京:中央编译出版社,2008.8

ISBN 978-7-80211-721-1

I. 活…

II. ①马…②杨…

III. 心理学-通俗读物

IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第119476号

活学活用心理学:心理学生活场景应用与范例全集

出版人 和 龔

责任编辑 郑 锦

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街36号(100032)

电 话 (010)66509360(总编室) (010)66509353(编辑室)
(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 <http://www.cctpbook.com>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京东方圣雅印刷有限公司

开 本 787×1092 毫米 1/16

字 数 275 千字

印 张 23.5

版 次 2008年8月第1版第1次印刷

定 价 39.00 元

本社常年法律顾问:北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题,本社负责调换。电话在:(010)66509618



前言

你和几个同事一起出去吃午饭，到了饭店，几个同事不约而同地要了炸酱面，你本来想吃牛肉面的，但见大家都吃炸酱面，于是也要了一碗炸酱面。

你好不容易买到了一件心仪的衣服，十分开心。但是，你很快发现大街上跟你穿一模一样的衣服的人越来越多。当初就是因为你觉得款式新颖、风格独特才买的这件衣服，可现在却满大街都是。

一辆公交车缓缓进站了，等候多时的人们一拥而上，你推我搡，把车门围了个密不透风；而在另外一站，公交车进站了，人们自觉地排成一队，井然有序地按次序上车。你不禁感慨，人的素质咋就差这么大呢？

上面这些都是日常生活中的常见问题，虽然每时每刻都在我们身边发生，但是我们往往把它们给忽略了，我们并不知道这些看似简单的举动中其实蕴涵着心理学的知识或规律。

在学校里，老师会告诉你原子里面有什么，但是他没有告诉你内心世界里有什么；他会告诉你地球离太阳有多远，却没有告诉你两个人的心灵距离有多远；你会背诵许多化学反应方程式，却不知道一条情绪反应的规律……而摆在你面前的这本书，恰是对你匮乏的心理学知识的一个补充，它不仅告诉你心理学的基本知识和规律，而且还会教你如何在日常生活中运用心理学。

本书最大的特色就是富有趣味性、实用性强。通过大量的案例和故事，以简洁、精辟的语言，对心理学的知识和规律进行了简明扼要的阐述，让读者在轻松活泼的阅读中了解心理学，并且将心理学的知识运用于生活。

心理学知识的运用不在于言谈，而在于行动；不在于让流动的心理现象凝固，而在于令你洞悉它的深层意义。学习心理学、运用心理学，将让你更会生活，而不是远离生活。

目/录
CONTENTS





第二章 生活中无处不在的心理学 /33

卧室门外的女王

——在不同的场合中扮演不同的角色 /34

失去自由的日子

——剥夺感觉是对人身心的莫大伤害 /37

医生、房地产商、艺术家眼中的街道

——不同的人注意到的事物是不同的 /39

濒临倒闭的旅店为何会起死回生

——利用颜色可以改变人的心理 /42

吃不到的葡萄是酸的

——“酸葡萄心理”也是一种减压方式 /45

第五位大学生的错误选择

——为了不被人认为“标新立异”的随大溜 /48

拿破仑开枪救人

——高度应激状态会激发人的巨大潜能 /51

迁徙的候鸟

——你的心情会受天气的左右 /54

令人毛骨悚然的惨案

——宽敞的环境是保持好心态的必要条件 /58

整天愁的老太太

——换个角度换片天 /61



第三章 解读神秘的心理效应 /65

从“鬼苹果”到人人喜爱的美味佳肴

——禁果效应 /66

帮书商做“宣传”的总统

——名人效应 /69

- “机长综合征”频发的原因何在
——权威效应 /72
- “山里”的水真甜
——安慰剂效应 /75
- 忠诚的狗与黑衣人
——刻板效应 /78
- 一个笑话引发的思考
——投射效应 /82
- 在战鼓轰鸣中落荒而逃的元军
——噪音效应 /85
- 算命先生为什么说得很准
——巴纳姆效应 /87
- “别人都是这么做的!”
——破窗效应 /90
- 中举之后乐极生悲的范进
——心理摆效应 /93
- 斧子是邻居家的儿子偷的吗
——亡斧疑邻效应 /96
- 面对呼救,人们为何坐视不理
——旁观者效应 /99
- 大街上跟我穿一样衣服的人为何那么多
——视网膜效应 /102

第四章 跟踪儿童心理发展的轨迹 /105

- 爸爸与妈妈的争执
——提前训练有时不一定会奏效 /106
- 眼不见,心却在想
——儿童思维发展的“哥白尼式的革命” /109

哪里的牛奶多

——儿童的守恒概念是逐步发展的 /111

喜欢告状的小朋友

——儿童的道德感是逐渐产生的 /116

妈妈，我怕陌生人

——让孩子不再怯生 /119

难以抵挡的诱惑

——培养孩子“延迟满足”的能力 /122

虽然得到了糖果但仍闷闷不乐

——儿童羞愧心理的产生 /126



第五章 揭开儿童教育的心理面纱 /129

布猴妈妈的启示

——孩子需要关爱 /130

谎言也能成“真”

——对孩子的期望要积极 /134

一件“睡袍”带来了意想不到的结果

——给孩子贴上合适的标签 /138

厚脸皮的由来

——呵护好孩子的自尊心 /141

给孩子一点空间

——教育孩子不能超限 /144

不再发脾气的马克

——赏罚分明，培养好习惯 /147

表扬越多越好吗

——奖励要讲究策略 /150

一味地惩罚不能解决问题

——宽容比惩罚更有效 /154

“破罐子破摔”的背后

——莫让孩子陷入“习得性无助”的泥潭 /157



第六章 破译心理深处的学习密码 /161

才女的经验之谈

——学习之后要及时复习 /162

小考挺好的，大考就失常

——走出詹森效应的怪圈 /166



女工工作效率越来越高的奥秘

——学会尊重你的员工 /199

“为公司带来效益是我自身价值的最大体现”

——让员工拥有归属感 /204

洪川大师的“神品”是怎样产生的

——让团队促进员工能力的发挥 /207



第八章 掌握人际交结的心理技巧 /211

聪明妻子巧用丈夫

——循序渐进说服别人 /212

物以类聚，人以群分

——相似的人更容易互相吸引 /216

路遥知马力，日久见人心

——首应效应 VS 近因效应 /220

庞统为何被孙权拒之门外

——美丽的仪表为交往加分 /223

不是冤家不聚头

——重视你身边的“熟人” /225

交警扮的哥的意外收获

——设身处地为他人着想 /228

被一块面包打动的德国兵

——在人际交往中学会与别人互惠 /231

出门看天气，进门看脸色

——在别人心情好时找他帮忙 /234

要求完美的女青年为何子然一身

——人们不喜欢完美无瑕的人 /236

“刺猬哲学”的启示

——与人交往需保持一定的距离 /240

讳莫如深的小敏和“无话不谈”的小鱼

——“自我暴露”要适度 /243



第九章 洞察职场心理学的奥妙 /247

上班第一天的尴尬

——初涉职场需尽快转变角色 /248

走好职场第一步

——良好的第一印象是职场生涯的开始 /251

一提“上班”就恐惧的毕业生

——摆脱“上班恐惧症”的困扰 /255

长假之后萎靡不振的上班族

——消除“假期综合征”的负面影响 /259

厌倦了自己的工作的 CFO

——越过职场“休克”期 /262

越“跳”越力不从心

——警惕“应激反应综合征” /264



第十章 读懂变幻莫测的婚恋心理 /267

落花有意，流水无情

——走出单相思的迷宫 /268

自己编织的虚幻情网

——摆脱“爱情错觉” /272

爱有多深，恨就有多深

——热恋需要心理距离 /275

当爱已经成为往事

——失恋后的心理调节 /278

婚礼前迟疑的新娘

——“婚前恐惧症” /282

罗曼蒂克之后的迷茫

——新婚需进行心理调适 /284

婚后无话可讲的夫妻

——当心婚后“爱情沉默症” /287



第十一章 构建身心健康的和谐统一 /291

被法液吓死的凶手

——情绪与健康密切相关 /292

一个陌生女人打来的电话

——合理宣泄有助于健康 /295

男人哭吧，哭吧，不是罪

——哭泣有益健康 /297

一个微不足道的善举避免了一场械斗

——警惕情绪中的蝴蝶效应 /300

跳槽之后的迷茫

——抛开消极心态 /303

逃出现代压力网的羁绊

——学会给自己减压 /306

可怜的小猫成了替罪羊

——防止情绪污染 /310



第十二章 摆脱不良心理的羁绊 /315

窗外的“风景”

——摆脱自私的束缚，学会与人分享 /316

根本不存在蝴蝶结

——跳出自卑的泥潭，告诉自己我能行 /320



短命的男子和长寿的老太太

——丢弃贪婪，学会知足与放弃 /324

家宝的“心病”

——培养雅量，驱除狭隘 /328

卧床不起缘于高中同学聚会

——珍惜所有，弃绝攀比 /332

妻子的疑心使婚姻岌岌可危

——去掉猜疑，真诚待人 /336

她为什么将硫酸泼向了自己的同学

——了解她，还她一个真相 /340

第一章

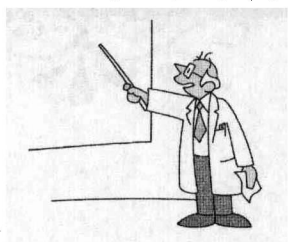
走进五彩缤纷的心理世界



本章要义

- ◆积极的心理暗示对我们的生活有着非常重要的作用。
- ◆感觉适应对我们感知外界、调节自己的行为具有积极的意义。
- ◆注意分配对人的实践活动十分重要。
- ◆错觉是一种常见的现象，我们可以利用错觉为我们服务。
- ◆任何心理活动都必须有注意的参加才能顺利发生、发展。
- ◆瞬时记忆为我们提供了选择信息的时机。
- ◆气质并无好坏之分，关键在于如何扬长避短。
- ◆性格是人的个性心理特征之一。
- ◆人格是一个人在人生舞台上所表现出来的种种言行。

被“博士”忽悠了的大学生 ——心理显示的妙用



核心理念：

人们容易受到他人或者环境发出的信息的暗示，并且会做出相应的反应。

应用要诀：

对他人和自己多用积极的暗示。



经典案例

美国某大学心理系的一堂课上，一位教授向学生们介绍了一位来宾——“比尔博士”，说他是世界闻名的化学家。比尔博士从皮包中拿出一个装着液体的玻璃瓶，说：“这是我正在研究的一种物质，它的挥发性很强，当我拔出瓶塞，它马上会挥发出来。但它完全无害，气味很小。当你们闻到气味，请立刻举手示意。”

说完话，博士拿出一个秒表，并拔开瓶塞。一会儿工夫，只见学生们从第一排到最后一排都依次举起了手。但是后来，心理学教授告诉学生：比尔博士只是本校的一位老师化装的，而那个瓶子里装的物质只不过是蒸馏水。



明明是蒸馏水，为什么那些学生却闻到气味了呢？这是因为他们受到了“比尔博士”的暗示。他暗示瓶子里装的是一种他正在研究的物质，气味很小，所以学生们就相信了，并且似乎闻到了那种特殊物质的气味。

所谓暗示，是指人或环境以非自然的方式向个体发出信息，个体无意中接受了这种信息，从而作出相应的反应的一种心理现象。

事实上，心理暗示现象在人们的日常生活中非常普遍，暗示每天都在不同程度地影响着人们的生活。比如，有一天同事突然说：“你的脸色不太好，是不是病了？”这句不经意的话你起初还不太注意，但是，不知不觉地，你真的会觉得头重脚轻，浑身隐隐作痛，似乎自己真的病了似的。最后，因为太担心，你到医院做了一番检查，当权威的医生向你宣布“没病”之后，你顿时觉得浑身轻松、充满活力，病态一扫而光。这些现象初看起来似乎不可思议，其实，这都是心理暗示在起作用。

心理暗示对于我们的生活有积极的意义。比如一名运动员的成绩已经非常接近世界纪录了，这时候，他非常敬佩的教练在旁边轻轻暗示：“你能行，你一定能得第一！”正是这一暗示，激发了他全部的潜能，使他在比赛中真的得了第一。教练的暗示运动员的成功起到了积极的作用。

但是，心理暗示也有非常消极的方面，那就是使人容易受人操纵、控制，成为别人或异端邪说的受害者。比如个别“法轮功”的痴迷者，不惜舍弃自己的生命，成为李洪志的牺牲品，临死还感激李洪志为他们指出“圆满”的上天之路。这就是消极心理暗示的不良后果。



心理视点

我们已经知道，心理暗示有积极的一面，也有消极的一面，积极的心理暗示对我们有着非常重要的作用。那么，如何进行积极的心理暗示呢？

1. 暗示语言要简洁、有力。比如“我能行！”、“我一定会成功！”、“我是最棒的！”等等。