

그리고책

[韩] 李小洛 著
千日 译

傻笑着 读完心理学

Shaxiaozhe Duwan Xinlixue
Shaxiaozhe Duwan Xinlixue

爱情心理学

经济心理学

人际关系心理学

韩国

- 人气最旺的心理学博客，
点击过一亿！
- 上市6个月雄踞畅销书榜首
- 职场、校园人手一册

Shaxiaozhe Duwan Xinlixue
Shaxiaozhe Duwan Xinlixue

[韩] 李小洛 著
千日 译



傻笑着 读完心理学

重庆出版集团  重庆出版社



그림으로 읽는 생생 심리학

Copyright © Lee, So-ra

2008, Printed in Korea

Chinese simplified language translation rights arranged with Andbooks

Through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing)
Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

版贸核渝字(2008)第 88 号

图书在版编目(CIP)数据

傻笑着读完心理学 / [韩] 李小洛 著; 千日 译. - 重庆:

重庆出版社, 2009.1

ISBN 978-7-229-00410-1

I. 傻… II. ①李…②千… III. 心理学 - 通俗读物

IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 008960 号

傻笑着读完心理学

SHAXIAOZHE DUWAN XINLIXUE

[韩] 李小洛 著

千日 译

出版人: 罗小卫

策划:  华章同人

责任编辑: 陈建军 刘玉浦

特约编辑: 张乃刚 魏 力

封面设计:  布克设计



重庆出版集团
重庆出版社

出版

(重庆长江二路 205 号)

三河市宏达印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/24 印张: 8.25 字数: 80千

2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

定价: 36.00元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



自序



托大家的福，我那么喜忧参半的心态开写的心理学博客得以集结成书了。我非常兴奋，并衷心感谢大家的支持。

心理学和我们的日常生活有着紧密的联系，可至今仍让广大的普通人对心理学有一种陌生感。一直以来，我为如何把难懂的心理知识给大家讲解得更易懂、更贴心而苦恼。我曾经想专攻绘画专业，虽未如愿，但至今仍喜欢画画，所以今天就用图文并茂的形式编写了这本书。



为了完成这一书稿，我做了大量的资讯调查分析，并进一步加强了自身的学习。我请天主教大学南宗镐教授做了编审工作，并力求向大家传递风趣又贴身的心理学故事。借此机会，谨向百忙当中抽空阅读书稿的南宗镐教授表示真诚的谢意。

而且，我能取得今天的成绩，和一直关注心理学故事的博主、为此书的出版而鼎力相助过的AND BOOKS出版社的全体成员以及给我详细讲述心理学故事，并指导我的出书工作的天主教大学的心理学教授们的帮助和提携是分不开的，借此机会我向他们一并表示真诚的感谢。有了他们的帮助和指导，如今才使我能向大家讲解许多有趣的心理学故事。



我也学到
很多知识。

另外，因自己很担心出版工作中出差错，便未和众多朋友们取得联系，一直秘密地埋头工作。在此，向这段时间内一直默默关心我的梁娇、鸽子、申爱以及驿谷的朋友们表示我最真诚的感谢。从现在开始，我请求大家关心我的书，作为礼物我将给你们购买的每本书上做免费签名。



最后，我想对我博客的忠实粉丝，一直以来理解我、支持我的父母说一句：谢谢你们，我爱你们！

真的很感谢大家~！



李小洛 敬上

目录 CONTENTS

自序



学习心理学

想改变一个人的不良习惯，就对他的不良习惯进行奖励 010

过高的目标会导致放弃 015

能让对方无条件服从的秘诀 020

执行团队任务时，一定要明确分工 026

用皮格马利翁效应提高学习成绩 030

消除杂念的秘诀——做笔记！ 034

突击复习后，考试前一定要睡上一觉 040

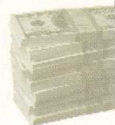
相比能力，更应该夸奖付出的努力 043

棉花糖的诱惑 045

加快语速，能给人留下聪明的印象 048

失败的经历让你感到无能 051

用心理学治疗失眠症 056



经济心理学

赌博心理让你无法抗拒彩票的诱惑 064

超市里的心理战，瞄准了你的钱包 067

过分昂贵的礼物可能起到反作用 071

忍两周，意外之财能变财富 074

价格打造名牌而不是质量 077

信用卡导致过度消费 081

涨势股出手快，死抓跌势股不放的原因 083

便利店里的陷阱 086



人际关系心理学

想去买一件T恤，却买回一套衣服 092

阿谀奉承式表达的积极效果 095

拜托别人的技术 097

“您不是演艺人” 0100

危急时刻要指定求助对象 0103

克服社交恐惧症 0107

我的人际关系还好吗？ 0111

建立良好人际关系的基本技巧 0116



自我管理心理学

越痛苦的记忆越要经常向别人诉说 0124

仅凭一身打扮能影响别人 0126

形成印象的特殊法则 0129

因幸福而笑，因笑而幸福 0134

鸡生蛋，还是蛋生鸡？思在先，还是行在先？ 0136

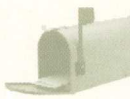
不上医院也能治愈忧郁症的方法 0140

在14摄氏度的环境下冻死的男人 0148

公开表明的美学 0154

运气欠佳时整天处于低迷状态的原因 0157

不用争吵也能得到发火效果的方法 0160



爱情心理学

从恋人的一个行动中判断出你们的爱情指数 0166

捕获对方芳心的恋爱步骤 0168

肌肤接触比食物更关键的理由 0172

想要获取对方的好感，请他吃可口的美食 0178

选座位的行为中解读对方的心理 0181

有不安感就能亲近 0183

“今日运气”总觉得说得很正确的理由 0186

轻微的身体接触能博得对方的好感 0190

用晕轮效应能提升自身魅力 0193





老虎般厉害的老师，脾气暴躁的妈妈，狐狸般狡猾的上司……不知何故，我们经常受他们的气，挨批评。无论你多么努力，你的学习和业绩总是不能尽如人意。我们挨了那么多的批评，怎么没有一点进步呢？也许你不假思索的一句话能给孩子或者部下的一生产生决定性的影响。在学习和工作上都会有其相对应的好方法。让我们探索学习心理的奥秘，在自己的工作岗位上自由翱翔吧！

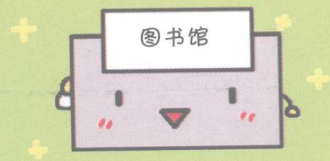


嗷嗷嗷



学习 

心理学



想改变一个人的不良习惯， 就对他的不良习惯进行奖励



从前有位老人生活在一个闲静的村庄里。

老人很喜欢恬静的独处时间。



但不知何时起，他家门前的空地开始喧闹起来。



空地中央有一块向日葵田地，村里的孩子们都喜欢拿向日葵玩耍。于是，那里就变成了孩子们的游乐场。

为此，老人发过火，撵过孩子们，但每每只能得来一时的清静，
没过多久，孩子们又聚众嘻闹起来。
百般无奈的老人左思右想终于想出了一个好主意。



老人把玩耍的孩子们招呼过来，向他们提出了一个建议：“看到你们玩得这么开心，我也很高兴。以后你们每来玩一次，我都给你们每个人发一块钱。”

孩子们听到原本凶巴巴的爷爷突然变得和蔼，都犯晕了，但真的得到一块钱以后，就高兴得不得了，每天都来空地里玩。



几天后，老人又向在院子里撒了欢玩耍的孩子们说了这样一句话：



“孩子们，我手头的钱不多了，以后每天只能给每个人发五毛钱。”



这样一来，孩子们都一脸不高兴地说：
“五毛钱？我们才不会为那点钱来这里玩呢！”

从此以后，孩子们再也没到空地里玩，
老人也得以怡然自得地安享了晚年。

为什么原先在院子里玩得那么开心的孩子们再也不来了呢？
这可以用“内在动机”和“外在动机”来解释。

内在动机是指活动本身能带来满足感和乐趣，
所以从内心里产生自觉的主动性的驱动力驱使你做出相应的行动。
与此相反，外在动机是指外在的表扬或奖励等促使你做出被动的行动。



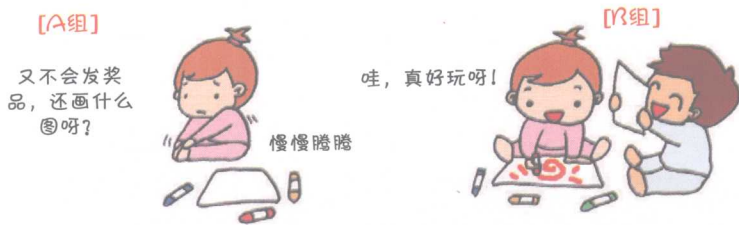
孩子们刚开始在空地里玩的时候，
活动本身具有趣味性，所以孩子们在那里尽情地玩耍。
但是老人用“发钱”这一奖励措施把原本有趣的
内在动机转化成玩耍才能得到“奖励”的外在动机。
最终，当“奖励”这一外在动机明显减少，在空地里玩的兴趣也自然而然地减退下来。

这种效果在莱特实施的以幼儿园儿童为对象的画图实验中得到了验证。

莱特把孩子们分成A、B两个小组，
事先告诉A组的孩子们画图有奖，而对B组的孩子们则只让他们画图却并未给予任何奖励。



画完后，两个小组的孩子们都得到了奖品。过一个星期后，经过仔细的观察得出结果：A组孩子们的画图次数逐渐降低，而B组孩子们却比从前更热衷于画图。



A组的孩子们为什么失去画图的兴趣了呢？
这是因为画图的“乐趣”转变成了“有报酬的活动”。

所以，不要奖励孩子喜欢做的事，而要奖励你想改变的孩子的不良习惯。

采取一种转换动机的措施就能调整孩子的行为。
并不是只有给予“惩罚”的方法才能改变孩子的不良习惯！

内在动机和外在工作

内在动机：指对活动本身感兴趣时产生的主动的强烈动机。

外在动机：指制定以有回报的行动为目标时产生的被动的微弱动机。

如果奖励由内在动机引发的行动，原本积极的内在动机可能会转变成外在动机。