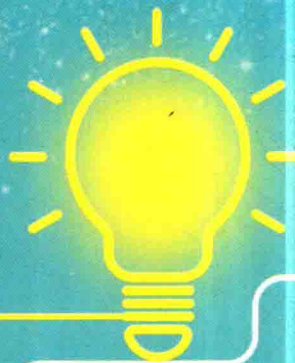


一学就会的心理入门秘籍
即学即用的生活实践手册

一定要知道的 心理学启示

彩云心理 / 编著

我在迷雾背后等你……



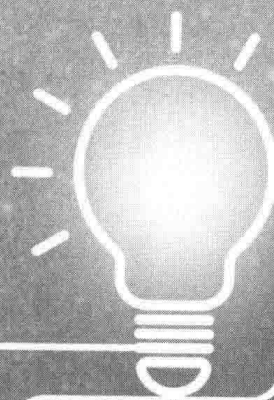
感受心理学的强大磁场与神秘魅力
体悟生活中的种种巧合和内在联系

探寻心理学背后的奥秘，开启人性心灵深处之门

 中国纺织出版社

一定要知道的 心理学启示

彩云心理 / 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

心理学看似神秘,却与我们的生活密不可分,销售、谈判、日常交际……无论你是谁、性格如何、从事着什么工作,每个人都在生活中应用着心理学,只是有些人并不自知。懂得运用心理学的人往往事业、生活如鱼得水,而不懂心理学的人自然避免不了在社交上吃亏。

本书从心理美容、心理暗示、心理效应、心理定律等角度入手,全面分析了生活中常见的心理学现象,并结合生动案例进行剖析,希望能给读者以一定的启发,为其生活指点迷津。

图书在版编目(CIP)数据

一定要知道的心理学启示/彩云心理编著.—北京:

中国纺织出版社,2017.12

ISBN 978-7-5180-4294-4

I.①—… II.①彩… III.①心理学—通俗读物

IV.①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第272795号

责任编辑:闫 星 特约编辑:王佳新 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

中国纺织出版社天猫旗舰店

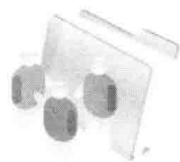
官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

2017年12月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:13

字数:245千字 定价:36.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



推荐评语

✎ 学习心理学,能开阔人的视野,丰富人的思想和观点,实现自我价值。作者能把自己所学的心理学知识奉献于社会、服务于人民,这是一件很有意义的事。

——阿里巴巴(中国)人力资源部招聘经理 谢志勇

✎ 本书写作流畅,通俗易懂,深入生活,把心理学理论知识与人们的日常生活与工作联系起来,是一本大众读者了解心理学与自我的极好读物!

——联想移动通信科技有限公司人力资源部经理 谢智谋

✎ 有的人之所以未能成功,与情商有密切关系。成功不仅要靠智商,更要靠情商。本书告诉你如何提高情商,将自己的身心调整到最佳状态,从而去迎接挑战,取得成功!

——中国农业银行屏南县支行 杨明

✎ 吴文铭先生用通俗易懂的文字揭示心理学的奥秘,诠释人们内心世界的活动。读过此书,能让你更好地认清自己,受益一生。

——网讯技术(中国)有限公司西南区总经理 郭霖

✎ 本书告诉我们如何选择一个健康、快乐的人生,无论是工作、学习,还是生活,它都可以成为每个人的良师益友。

——益才猎头总经理 林河杰

✎ 读完书中一个个短小精悍的故事以及故事后的心理学启示,我的感触

颇深。此书就像一杯白开水,初尝平淡,实则受益一生。

——卓博人才网华南大区经理 张旭阳

本书值得你去品味与感受情商所赋予的魅力所在,相信能够让你有所发现并有效借鉴,助你加速实现属于自己的那份成功。

——福建强生置业投资有限公司执行董事 李孙建

一直在想寻找一把能开启心灵的钥匙,解开自己数十年工作与生活中所遇到的困惑,今天有幸拜读了本书,感觉内心豁然开朗,困惑一扫而空。

——深圳森源家具集团人力行政总监 钟爱军

我们很多时候都觉得很迷茫,为什么事情总是这样?为什么总是觉得自己意外?本书很好地解释了各种行为产生的心理学因素,值得我们一看。

——广东五叶神实业发展有限公司财务部 王勇

作者一直将心理学运用在人力资源管理上,在实际工作中取得很好的成绩,而本书的出版必定会为更多的人走向成功提供借鉴,让我们更加了解自己与他人!

——钧石能源股份有限公司总经理助理 张茂斌

节奏紧张的现代生活让很多人都面临着心理健康的困扰,为什么会这样?如何进行调适?本书将向你娓娓道来,让我们一起来为心灵做个SPA吧!

——江汉大学文理学院教务处 朱恺

书中用现实生活中的案例简单明了地阐述了心理学的巨大影响,即使外行人也很容易理解。

——软件项目经理 沈商民

很多时候你是不是觉得自己无能为力？但事实并非如此。本书让你学会一切皆因你而不同，发现生活的真谛，品味美好人生。

——心理咨询师 邱淑兰

人的行为都是受心理活动支配的，在任何时候都离不开心理学的指导。本书就是生活中的一盏启航灯，当你迷失的时候，它能成为你的指南针。

——心理咨询师 郑晓明

小故事，大智慧；浅道白，深启示。本书将生活中许多看似平淡无奇的小故事用心理学原理作了生动揭示，细细品味，会有全新的感觉！

——心理咨询师 马静

书中蕴涵了心理学知识以及在心理咨询和心理治疗中的各种技巧，是心理学工作者值得一看的好书。

——福州心灵绿洲心理咨询工作室主任、心理治疗师 林文龙

一个马掌钉改变一个战役进程，一本好书改变一个人的命运！本书是一本值得一看的佳作。

——温州中闽研磨材料有限公司高级工程师 陆建潮

***** 前言 *****

生活中的你,是不是曾有过这样的经历:

逛商场时,明明不是很喜欢某个东西,却因为销售人员的推荐而狠心买下了;原本看不惯的两个人,最后却成了知心朋友;而原本亲密无间的两个朋友,最终老死不相往来;原本不打算答应某人的请求,最后却因别人的三言两语而答应了……

为什么会发生这些情况呢?其实,都是心理因素在作怪。在我们的生活中,这样的心理战无时无刻不在上演,无论是衣食住行、为人处世,还是工作中的人际关系,都离不开心理学这个范畴。这正如法国文学家罗曼·罗兰所说:“人类的一切生活,其实都是心理生活。”

的确,在很多人的眼中,心理学是个很神秘的领域,心理学专家更有看穿一切的本事。近几年,心理学也成为一个热门专业,在众多领域中,懂得一些心理学知识的人往往拥有更多竞争的砝码。我们不得不承认的是,心理学能帮助我们了解自己、了解他人、了解很多社会心理现象,也能帮助我们解决很多心理问题,从而更好地指导我们未来的生活和工作。

伟大的心理学家荣格曾说过:“心灵的探讨必将成为一门十分重要的学问,因为人类最大的敌人不是灾荒、饥饿、贫苦和战争,而是我们的心灵自身。”心理学是一种武器,是一剂良药,更是一缕春风。著名行为心理学派大师阿尔伯特·班图拉曾说:“心理学不能告诉人们应当怎样度过一生,但是,它可以给人们提供影响个人变化和社会变化的手段。而且,它能帮助人们去评估可供选择的生活方式及社会管理的后果,然后做出价值抉择。”可见,懂得心理学对个人发展的影响以及在生活中的作用,这对我们认识自我、看待生活、改变人生都具有积极的作用。



可以说,本书就是一本心理学理论的集合,书中还有很多阐述各个理论的鲜活的案例,其中还涉及心理美容、心理暗示、心理效应、心理现象、心理定律、心理力量等角度,从而让每一个读者都能获得心灵启迪,并将之运用到生活中。如果你每天能读一点点,那么,你一定能找到前进的航标,从而提升自己、激发潜能。

编著者

2017年8月

目录

CONTENTS

第一辑 给予心理美容,让心灵洒满阳光	1
人类历史上第一次心理实验	3
心态年轻,就可以青春永驻	5
人的心理可以不知不觉地被引导	7
你为何满心欲念	9
得不到的真的是最好的吗	12
美梦能让人在现实里微笑	14
静下心来,倾听内心的声音	16
怀念过去但不要逃避现实	17
人为什么总爱钻牛角尖	19
身心健康同样重要	22
第二辑 走近心理暗示,挖掘深藏在内心的力量	27
什么是心理暗示	29
心理暗示的巨大力量	31
催眠是怎样起作用的	33
心理暗示也并非万能	35
罗森塔尔效应:给予肯定的鼓励	38
相信自己,你就是最出色的	40



激发心底的热情之火	42
助你成功的是你自己	44
面对困难,要向内心传达积极的意识	46
想象怎样,你就会怎样	48
给心一个正确的方向	50
第三辑 学习心理效应,探究人类内心深处的秘密	53
光环效应:有效扩散影响力	55
跳蚤效应:别给自己的人生设限	57
霍桑效应:善意的谎言和夸奖可以造就一个人	58
马太效应:善于引导自己	60
鲑鱼效应:危机中激发活力	62
责任分散效应:时刻做好你自己	64
苏东坡效应:让自己处在庐山外	66
邻里效应:人际关系需要经常维护	68
卢维斯效应:谦虚为人,走得更远	71
第四辑 分析心理现象,专注于细微处改变你的命运	75
詹森心理:为什么发挥失常	77
自尊心理:每个人都渴望被尊重	79
拉图尔定律:起名是一门艺术	81
习得性无助感:尽力建立积极的自我形象	83
工作心理:一周内总有一天更疲惫	86
懊悔心理:总是认为有下一次机会	88
忍耐心理:沉住气才能成大器	91
犹豫心理:犹豫不定,错失机遇	94
从众心理:多数的并不一定是正确的	97



雄心心理:做不一样的自己	100
第五辑 看懂心理定律,助你达成所愿,成就人生	103
重复定律:不断增强自己的实力	105
情绪定律:冲动前先冷静下来	107
期望定律:有多大期望,就有多大成就	110
韦奇定律:别被外在因素影响决策	113
异性吸引定律:异性交往要注意尺度	115
压力定律:压力才能激发动力	118
借口定律:人生的路上不需要借口	122
第六辑 激发潜在力量,成就最出色的自己	125
潜意识与心理的关系	127
厄运来临,也别垂头丧气	128
放弃什么,都不能放弃梦想	130
心由自己打造	132
靠精神力量,自己拯救自己	134
对难事学会一笑置之	135
获得自己想要的结果	137
勇于冒险,别安于现状	138
在心里永葆奋斗的激情	140
不要把自己的缺点深藏在心底	142
真正的强者,都把挫折踩在脚下	144
第七辑 剔除心理毒瘤,积极做最真实的自己	147
接纳真实的自己	149
给痛苦一个流淌的出口	151



忙碌,仍要从容生活	153
欲做事先做人	154
要勇于跨过心理障碍	156
不忘保持空杯心态	157
控住欲望,跨越心中虚设的障碍	159
你有自卑心理吗	161
你有依赖心理吗	164
努力克服嫉妒心理	167
第八辑 保持心态平衡,做自己的心理调节师	173
与人为善,保持和谐的人际关系	175
远离悲伤,让心装满快乐	177
学会付出,感受幸福	178
固执争胜,只会把自己推向绝境	181
无论是顺境还是逆境,都将会过去	183
是对手激发你的潜能	185
人活于世,不图虚名	188
把握好理智和情绪间的平衡	190
人应该只和自己比	192
参考文献	195



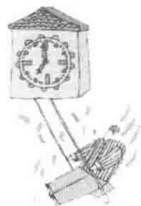
第一辑

给予心理美容， 让心灵洒满阳光



Benefits From Psychological Revelations

人的心理在很多关键时候决定着人的心态和行为，心理的清澈会让人从内到外散发出自信的光芒。心理美容是一种气质、风度的美容，更是对心理的修饰。一个人倘若心理是残缺的，哪怕只是消极的，他的人生也定会与幸福相隔甚远。对心理的端正和矫饰，让你不会被别人认为是贾宝玉的剪影——“纵然生得好皮囊，腹内原来草莽”。一个人拥有美丽的外表会被人欣赏，而拥有美丽的心灵则会令人赞赏。心理美容，让你找到那个真善美的自我。



✦ 人类历史上第一次心理实验

人们对自己心理的认知早在几千年前就已开始，心理学的浩瀚也正是其魅力的源泉。

远在两千六百多年前的一天，古埃及的两个婴儿刚出生，就被抱离母亲的怀抱，交给一个远在边陲的牧人抚养。牧人把他们分别安置在两个隔离的房间里，生活环境温暖舒适，食物充足，但是，周围除了草原上奔马的嘶鸣和羊群的咩咩叫声之外，他不准任何人跟他们说一句话，更准确地说，是不让他们听到任何人类的语言……牧人为什么这么做呢？为什么要这样对待两个刚刚出生的婴儿呢？

在古埃及有这样一个传说：

古埃及人一直认为自己是世界上最古老的民族。他们一直想证明这个事实。

到了公元前7世纪的后半叶，萨姆提克当上了埃及的国王。在萨姆提克统治期间，他不仅将亚述人驱逐出境，使埃及的艺术和建筑得以昌盛，为社会创造出极大的财富，而且把埃及建设成当时世界上最强大的帝国。早在孩提时期，萨姆提克就立下了两大宏愿：做埃及国王和证明埃及民族是世界上最古老的民族。现在他如愿以偿地当上了埃及国王，可以着手实现自己的第二个心愿了。

当时有人向萨姆提克提出了这样一个假设：如果孩子一出生就把他们隔离开来，使他们没机会从周围的人那儿学习语言，那么，他们可能会本能地说出一种最原始的语言——人类与生俱有的语言。萨姆提克认同这个观



点,他想以此证明,最古老的民族就是埃及。

萨姆提克开始着手行动,他命人抱来两个农夫的婴儿,并把他们交给一个远在边陲的牧人抚养。希腊历史学家希罗多德追溯了这个故事的真正起源,它来自麦菲斯的赫菲斯托斯教堂的牧师之口。他说,萨姆提克的目的其实很简单,就是想知道这两个婴儿咿呀学语之后所说出的第一个单词是什么。

孩子们快两岁了,这一天,牧人照常打开房门,孩子们突然跑向他叫道:“贝克斯……贝克斯……”牧人欣喜万分,这可是两年来孩子们除了哭和笑之外说出的第一个单词呀!牧羊人没有耽搁,立即将两个孩子送到了国王的宫廷。这时的萨姆提克正在主持朝政,两个孩子被带上来后,宫廷里群臣颌首,鸦雀无声,只有墙角的滴水时钟在叮咚作响。终于,萨姆提克也从孩子们的口里听到了“贝克斯”这个词。

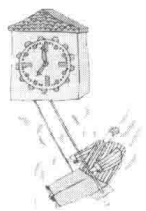
萨姆提克反复思索这个词的意思,但还是一无所获,于是命令全国的语言学家都到宫廷里集合来破解这一人类语言之谜。语言学家的答案出来了——“贝克斯”在弗里吉亚语中是“面包”的意思。他非常失望,他认为这个实验证明弗里吉亚是一个比埃及更古老的民族。



心理学启示

从上文的故事中我们可以看到,人类很早就开始了对自身的心理的探索和认识。虽然那时的推论还不完善,但已经开创了心理实验的先河。

对于萨姆提克研究的问题,如今心理学家和科学家通过实验观察,发现世界上根本不存在天然的语言,这也不符合唯物论的事物是联系的观点。抛开事物之间的相互联系,不可能凭空产生语言或其他东西。况且人是群体动物,一个从小就生活在与世隔绝状态下的人,根本不可能自己“说话”。萨姆提克的假设只是停留在一个猜想之中,但我们仍然对他肃然起敬,他的这次实验被称为人类历史上第一次心理实验。



✘心态年轻，就可以青春永驻

心理对生理的影响不可忽视，我们在关注自己美丽容颜的同时，更要呵护内心的健康。

+++++

职场上有这样一种说法，年轻时拿命换钱，年老时拿钱换命。这虽有调侃的意味，但正说明了社会生存的压力。心理学家研究说，现在这一代年轻人的心理呈现两极化的状态。也就是说，有些年轻人心理过早成熟，而有些年轻人则心理不成熟，仍然像小孩子一样缺乏理想和抱负。

一位心理学家对这种现象的担忧更多的是在那些心理过于成熟的年轻人身上。他说，人的生理年龄和心理年龄是有着密切联系的。只有心理年轻，才能永远保持年轻，反过来说，如果一个人的心理年龄过早成熟，他同样会有过早进入生理衰老期的危险。

他举了这样一个例子：

一天上午，他按照惯例去打保龄球，刚换完衣服还没开始，隔壁球道上来了一位老人，也是一个人。虽然看上去有点老态龙钟的样子，但手脚还挺利落，球打得有模有样的。

他上前打过招呼之后，就问对方有多大年纪，老人把三个手指头一捏，说已经七十岁了。看着老人笑呵呵的神态，他忽然明白了：老人锻炼身体，不在于他玩什么，也不在于他玩得怎么样，关键是他能出来玩，关键是他玩球的时候的那种心态。几局保龄球打下来他除了活动活动筋骨之外，更重要的是心情舒畅，得到了心理上的满足，一个人只有心理年轻了，才能真正保持年轻。