

Psychological Strategies



拿来 就用的 100个

心理学策略

Psychological
Strategies

白丽洁（知名心理作家）◎著

京师心智（专业心理教育机构）◎组编

图书在版编目 (CIP) 数据

拿来就用的 100 个心理学策略 / 白丽洁著. —北京: 中国法制出版社,

2018.10

ISBN 978-7-5093-9651-3

I. ①拿… II. ①白… III. ①应用心理学—研究 IV. ①B849

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 176703 号

策划编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran 2003@126.com)

责任编辑: 陈晓冉 周熔希

封面设计: 李 宁

拿来就用的100个心理学策略

NALAI JIU YONG DE 100 GE XINLIXUE CELÜE

著者 / 白丽洁

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市国英印务有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次 / 2018 年 10 月第 1 版

印张 / 16 字数 / 212 千

2018 年 10 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-9651-3

定价: 39.80 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 010-66053217

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社印务部联系调换。电话: 010-66032926)

无处不在的心理学

人们都希望能够了解自己，了解他人，拥有幸福并走向成功。但是人们也都知道，这并不是一件容易的事。随着心理学的出现和普及，人们发现，实现这个愿望正在变得越来越简单。即便你依然认为，心理学是一门高深的学问，我们在生活中或许用不上所谓的心理学，但是你也不得不承认，面对我们生活中的许多问题，只有心理学能够真的帮助我们。

实际上，心理学远比我们想象的实用。在今天或是未来，心理学将成为我们日常生活中重要的主题，因为人类的生活本就是由各种不同的心理和行为联系起来的。那些在生活中看似平常的行为、司空见惯的现象，或是人生中各种常见的问题，都与心理学有着千丝万缕的联系。

为什么我们会因为第一印象而对某人心生好感，而第一印象为什么又会影响我们日后对与这个人有关的信息进行倾向性的选择和评价？如果你知道什么是“首因效应”，这个问题就能得到解答。为什么有些人追女孩

驾轻就熟，而有些人却屡屡受挫？如果我们知道客观条件并不是决定婚恋关系的主要原因，或许我们就能想到通过把握异性的心理来获得事半功倍的效果。

在职场中，有时候我们会发现，某人说话的语速有时很快有时又很慢。如果我们初步了解了心理学，我们就会知道，这种时快时慢的语速在某些时候是因为对方在试图对我们接收的信息进行干扰……

当我们来到这个世界，成为一个社会人，我们就不可避免地会产生各种各样的行为：我们需要进行日常交往、工作求职、婚恋社交、交流谈判，通过自己的努力获得人生的幸福。而这些行为，哪怕是一些看上去微不足道的言行，也深受心理的影响。

正如心理学家冯特所说：“一块石头、一棵植物、一种声音、一束光线，就观念而论，都是心理学的对象。”人的行为也离不开心理学的支持。正因如此，我们的生活中不能没有心理学，心理学在我们的生活中无处不在。

本书从认知他人、人际交往、婚恋心理、职场交往、幸福人生五个方面，通过日常生活中一些常见的现象，总结出 100 个生活中常用的心理学策略，力求做到让人一读就懂、拿来就用，全方位帮您解决生活中的各种问题，助力您的幸福人生！

Chapter 1 认知心理学：洞悉人性，认识你所存在的世界 / 001

“微表情”告诉你他在想什么 / 003

“朋友圈”透露个人的内心信息 / 005

利用自我知觉理论改掉赖床的坏习惯 / 009

生活习惯中的性格揭秘 / 012

小动作中的大秘密 / 015

最诚实的脚 / 018

占星术、心理测试等为什么灵验 / 021

我为什么没有好运气 / 024

峰终定律让人总是处于比较倒霉的那个位置 / 027

地球被调成振动模式是因为易得性在作怪 / 029

唱歌跑调也是一种病 / 032

身体上的痛有时是心理上的病 / 034

源自我们自身的伤害 / 037

遇到难题不妨先“等一等” / 039

女人为什么喜欢包不离身 / 042

由一个人的改变引起的 / 044

“共情”是最好的安慰方式 / 046

思维定式害死人 / 049

为什么抛硬币能帮我们做出选择 / 052

过于依赖伴侣容易患上拖延症 / 054

Chapter 2 人际交往心理学：学会与人交往，做一个受欢迎的人 / 057

不能忽略的首因效应 / 059

多赞美而不是批评别人 / 062

适当的碰触让人感觉更亲密 / 064

善意的谎言有助于交往 / 066

“互惠定律”让对方产生负疚感 / 068

增加“曝光率”，交朋友事半功倍 / 070

人际交往大忌：由己度人 / 073

不要害怕对别人说“不” / 074

原生家庭对人际关系的影响 / 077

控制自己的情绪，不要出口伤人 / 079

过分昂贵的礼物可能会适得其反 / 081

道歉有时并不能消除对方的误解 / 083

说话时什么样的语速最合适 / 086

学会倾听在任何时候都是必要的 / 088

学会控制自己的负面情绪 / 090

选择衣服的讲究 / 092

- 保持顺畅交谈的必要性 / 095
- 学会握手，助你一臂之力 / 098
- 适当“暴露”自己更能讨人喜欢 / 100
- 太客气不利于拉近彼此的心理距离 / 102

Chapter 3 婚恋心理学：爱情甜蜜、婚姻幸福的制胜法宝 / 105

- 挑选合适的约会场所 / 107
- 在对方“心跳加速”时表白 / 109
- 有情人如何终成眷属 / 112
- 对待初恋的正确态度 / 114
- 男女对于“我爱你”的不同表达 / 117
- 如何成功吸引异性 / 119
- 怎样接吻才不会被拒绝 / 122
- 同调行为对恋爱冲动的影响 / 124
- 读懂男女不同的示爱信号 / 127
- 会撒娇的女人最动人 / 129
- 为什么有那么多“外貌协会”的人 / 132
- 流泪难以让他怜香惜玉 / 134
- 恋爱补偿效应：这真的是爱情吗 / 136
- 越恋越难受 / 138
- 甜言蜜语要对着左耳说 / 141
- 面对出轨的爱人该怎么办 / 143
- 拐弯抹角说出的话不是真心话 / 145
- 了解男女发怒的不同原因 / 147

不把分手当成索爱手段 / 150

请忽略“三年之痛、七年之痒”的婚姻魔咒 / 152

Chapter 4 职场心理学：调整好心态，做个游刃有余的职场人 / 155

Boss 效应在职场中的体现 / 157

权力会让人变邪恶 / 159

提高工作效率的好办法：把表拨快 10 分钟 / 161

对待不同上司的不同应对方法 / 162

根据心理节律安排自己一周的工作 / 165

“坏工作”比没工作更可怕 / 168

加班的习惯不可取 / 170

面对客户抱怨时的高情商应对法 / 172

使用“诱饵”选项帮助对方做出选择 / 174

公务不是只能在办公环境谈 / 177

帮助他人往往会获得回报 / 179

变色龙效应——通过模仿来增加对方对你的好感度 / 181

认同并深入自己的职场角色 / 184

给自己的工作设定一个最后期限 / 186

巧用“登门槛效应”提加薪 / 188

与办公室里的每个人保持适当距离 / 190

不做职场中的“好好先生” / 192

做一个“守口如瓶”的职场人 / 194

小心你在职场里说的每句话 / 197

职场“完美主义者”的纠结 / 199

Chapter 5 幸福心理学：积累心灵正能量，让幸福永相伴 / 203

好心情“写”出来 / 205

面对好消息和坏消息时的选择 / 207

克服嫉妒心理 / 209

时常保持微笑 / 212

经常给内心排毒，让内心变得更强大 / 213

别人没你想象的那么快乐 / 215

排解空虚我们可以这样做 / 218

帮自己找到信仰 / 220

为他人着想的好处 / 222

克服配套效应带来的不满足 / 224

把家庭放在第一位 / 226

“第三名”的心理弹性区间 / 228

常说“谢谢”的好处 / 230

亲自下厨更幸福 / 232

重温日常经历的快乐 / 234

潜意识的能量巨大 / 237

巧用安慰剂效应 / 238

学会专注，做生活的主人 / 240

告别“错失恐惧症” / 242

不要过度依赖外界的正能量 / 244

认知心理学： 洞悉人性，认识 你所存在的世界

我们生活在这个丰富又复杂的世界里，每个人都是其中非常重要的组成部分，相互联系构成了我们所认识的这个世界。通常，我们只靠眼睛去认识他人或是我们所处的这个世界，但有些时候，只靠眼睛是远远不够的。正如我们初步了解一些人可以只凭直觉，而另一些人则无法只凭直觉去了解，这是一样的道理。这时，我们就需要用一些心理学的技巧，这些技巧可以称为“读心术”。

“微表情”告诉你他在想什么

生活中，我们每天都需要和各式各样的人打交道。很多时候，想要提高与人打交道时的沟通效率，需要我们先清楚地了解这个人。然而，想在短时间内了解一个人实在是一件非常困难的事情。

每个人都有不为人知的一面，有的时候，一些人甚至可以通过控制自己的行为举止或者表情神态来很好地掩饰自己的真实内心。那么，这是否意味着我们无法真正地了解一个人的真实内心呢？并非如此。人体内存存在一个叫作“潜意识”的神经系统，而潜意识是不会掩饰真相的。因此，当我们想要了解别人的真实想法时，最可靠的途径就是准确把握对方的潜意识。而“微表情”，正是人们处于潜意识的支配中产生的最真实反应，就让“微表情”告诉我们对方到底在想些什么吧！

在观看一些刑侦类电视剧或者电影时，我们经常会看到剧中的断案人员会根据罪犯的一些神情或面部动作等“微表情”，把握破案的关键线索。这样的情节并非虚构。实际上，不只是经过特殊学习和训练的刑侦人员可以熟练运用“微表情”知识来破获犯罪案件，日常生活中，普通人如果能掌握一些关于“微表情”的常用知识及技巧，也可以准确推断出对方心中在想些什么，从而做到以“眼”识人。

什么是“微表情”呢？简单说来，“微表情”就是人们面部呈现出的一些细微的、不易被察觉的神情或动作。它是人们在遇到有效刺激的一刹那产生的瞬间反应，属于潜意识支配下的活动，不受思想控制，既不能掩饰也不能伪装，即便能伪装，这种伪装也只能出现在微表情之后。也就是说，微表情是人们内心想法最忠实的表现，也是我们了解一个人真实内心最准确的依据。

一位国外的研究者曾经做过这样一项实验：他找了 41 名学生，包括 35 位女性、6 位男性。然后向他们展示了一系列的照片，与此同时，一架摄像机在一旁记录着所有人的表情变化，记录结束后，这组数据会被输入电脑中用于实验研究。

给受试者看的一系列照片中，有些是没什么情绪的，如一辆在路上行驶的卡车；有些很愉快，如一只可爱的小狗在奔跑玩耍；还有些是让人一看就会觉得厌恶或恶心的，如一根断骨；等等。通过输入电脑中的影响数据，研究者看到了所有受试者在观看这些照片时面部的表情变化。

数据表明，这 41 位受试者除了都呈现出一些“意料之中”的反应，如微笑、皱眉等表情，有些受试者还有一些“意料之外”的表现。比如，当其中一位男性受试者看到可爱小狗的照片时，他脸上浮现出的微笑和其他人的都不太一样，其微笑表情只出现在脸的下半部分，并且持续的时间更长，大概为一秒钟。

根据美国《华盛顿邮报》曾经援引的加拿大科学研究的结果：“人类面部会透露出的微表情通常只有 1/20 秒的时间。”研究者虽然不能断定该男士看到此照片时究竟持有哪种情感，但有一点可以确定，他内心的真实情感一定不是他刻意想呈现出的“喜爱”。由此，研究者们得出一个结论：人的脸是“藏不住秘密”的，更“藏不住谎言”。尽管在日常生活中，我们

有时候并不具备迅速辨别他人“微表情”的能力。但如果有机会，我们可以通过一定的学习从而更好地了解我们需要打交道的人，相信大家都愿意尝试一下。只要我们善于观察和学习，并不难掌握辨识微表情的诀窍。以下列举两个例子供大家参考。

脸红。人们在害羞、尴尬、情绪激动时都可能会脸红，具体是哪种情况，需要我们联系实际情境做出具体的判断。

眼珠转动的方向。这能反映当事人的心理过程。当有人一边对你说着某件事一边把眼珠转向右上方时，说明这件事是当事人想象出来的；转向左上方是在回忆事实；转向左下方则说明当事人在编造谎言。



心理学小贴士

不同文化背景下的人，其面部表情有一定的共通性，因为它们都是潜意识里人内心活动的真实反映。通过“微表情”泄露内心的想法，这种现象被科学家们称为“情感泄露症”，存在于每个人身上。因此在与他人沟通时，我们不仅可以通过“眼”去观察，还可以适时地通过“嘴”来提出重要问题，增加给对方的有效刺激，帮助我们探究对方的潜意识。

“朋友圈”透露个人的内心信息

想知道刚认识的朋友或者同事、上司是个什么样的人吗？在社交网络发达的现代社会，我们再也不必冒着被误会的风险四处跟人

打听了。现在，我们只需要轻松地打开微信，刷一刷他（她）的朋友圈即可。

生活中人们有各自的圈子，然而有一个圈子却非常特殊，能把很多现实生活中从没见过面的人联系在一起，这就是微信平台的“朋友圈”——一个由不同关系组成的特殊圈子。在这个圈子里，每个人都可以随意地表达自己的喜怒哀乐，分享自己生活中的琐事。然而我们可能没有注意到，这些看似琐碎的信息，其实暴露了许多发信息者的内心世界。

小美是一个生活在大城市的白领丽人，工作稳定且收入较高，工作之余的生活就是吃喝玩乐。小美有个特殊的爱好，每次到一个比较好的餐厅吃饭时，总喜欢先拍照然后配上一段感慨发到自己的朋友圈，所以她的朋友圈中，除了美食就是自己的美照。

小美丰富多彩的生活被周围许多同事及朋友羡慕，看到大家在她朋友圈里各种羡慕的留言，她心里得意极了。一次小美到广州出差，下午她在自己的朋友圈里发了这样一段话：“好累啊，坐了十几个小时的火车，终于喝到了广州的下午茶。下午茶一点也不好喝，鲍鱼也不好吃，还是明天自己在家做甜点吧。谁要来？”看得围观的人都很羡慕。

尽管小美的生活看上去多姿多彩，但是她也像这个大城市中诸多的大龄剩女一样，迟迟没能解决自己的终身大事。一个多年没见的老同学在关注了她的朋友圈之后，很快就发现了这个问题，于是热心肠地给她介绍了一位同城市的优秀男士。

由于两人平常工作都比较忙，老同学建议他们先在微信上聊一聊，培养一下感觉。聊天中，小美感觉这位男士彬彬有礼，虽然还没见面，但小美觉得对方很有修养。就在小美满心期待这位男士约她见面时，却接到了

老同学的电话，说对方通过这段时间的接触，觉得两人不是很合适，所以不想再约见面了。

小美很不解，觉得自己在聊天时并没说过什么不得体的话。在她的再三追问下，同学最后才说，他可能是看了你的“朋友圈”后产生了这种感觉吧！为了照顾小美的情绪，同学说得比较委婉。而事实上，那位男士正是通过小美以往发布的“朋友圈”，推断出小美可能是一个比较虚荣、喜欢炫耀又有点自恋的人。

经过朋友的提醒，小美才想起去对方的“朋友圈”看一下。一看才发现，对方所发的生活动态非常少，大部分是一些“鸡汤”类的文章，有时也会转发一些有深度的文章并附上自己独到的评论。单从两个人“朋友圈”的状态来看，小美也感觉到自己和他确实很不同。但同时，小美也有些纳闷：“朋友圈”真的能看出自己是一个什么样的人吗？

随着社交网络的快速发展，“朋友圈”已经成了现代社会中人们表达自我的一种非常普遍的方式。有些人喜欢通过“朋友圈”来记录自己的生活，从而证明自己的“存在”。

如果我们对“朋友圈”能透露出个人的心理信息心存怀疑，那么我们不妨问一问自己，我在发“朋友圈”的时候是怎么想的呢？是希望别人看见还是没看见？是希望别人关注还是不关注？毋庸置疑，许多人的回答会是前者。每个人都渴望得到别人的肯定和认可，从而获得一种自我的满足感，而“朋友圈”正是帮我们获得被关注感和满足感的一种便捷途径。

与传统媒体不一样，“朋友圈”这类网络社交媒体，不仅能让人们获取知识、打发时间、休闲娱乐，还可以帮助人们非常便捷地制造和分享信