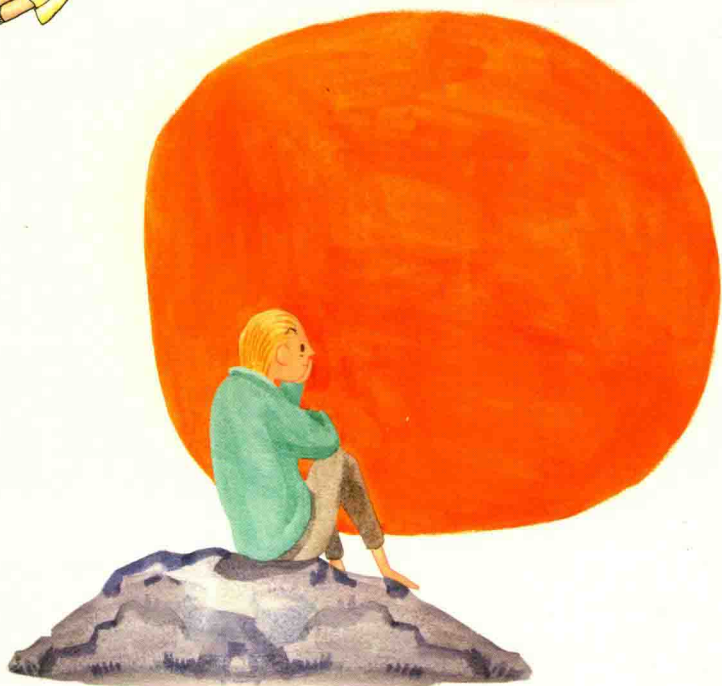


连山  
——  
编著

# 心理学

## 越简单越实用

人人都能看懂的心理学读本



中国华侨出版社

# 心理学 越简单越实用

连山、编著

中国华侨出版社

北京

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

心理学越简单越实用 / 连山编著. —北京: 中国  
华侨出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5113-7375-5

I. ①心… II. ①连… III. ①心理学—基本知识  
IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2018 ) 第 015528 号

## 心理学越简单越实用

---

编 著: 连 山

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 兰 芷

封面设计: 李艾红

文字编辑: 张爱萍

美术编辑: 刘欣梅

插图绘制: 圣德文化

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 8 字数: 200 千字

印 刷: 北京华平博印刷有限公司

版 次: 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-7375-5

定 价: 32.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层

邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874

传 真: (010) 58815857

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

## 内容简介

心理学是一门研究人类心理现象、精神功能和行为的科学，它既是一门理论学科，也是一门应用学科，涉及社会生活中的各个领域，人际关系中的各种问题，都与心理学有着千丝万缕的联系，学习心理学知识，能够帮助你深层次地了解、预测人心理的变化、发展规律，工作和生活中的许多难题就能迎刃而解。

心理学目前已有许多分支，如基础研究领域包括发展心理学、认知心理学、变态心理学等；应用研究领域包括健康心理学、教育心理学等。面对体系如此庞大复杂的学科，想要系统地对其进行了解将是一项费时费力的浩大工程。为了让读者以轻松、高效、简明的方式快速读懂心理学，我们推出了这本《心理学越简单越实用》。

本书囊括了认知心理学、行为心理学、性格心理学、情绪心理学、人际关系心理学、决策心理学、营销心理学、投资心理学、两性心理学等多种心理学知识，将心理学知识与实际应用结合起来，内容全面，系统性强，语言精练，化繁为简，集科学性、知识性与实用性于一体，是一本实用、有趣的心理学。

中智博文

出版人：刘凤珍 责任编辑：兰芷 封面设计：李艾红

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



心理学是一门探索心灵奥秘、揭示人类自身心理活动规律的科学，它的研究及应用范围涉及与人类相关的各个领域，如教育、医疗、军事、司法等，对人的生活有着深远的影响。对于个体而言，企业管理、工作学习、人际关系、恋爱婚姻等都需要了解人的心理，都离不开心理学。可以说，心理学与我们的生存乃至发展息息相关。

生存要懂心理学。随着心理学的逐步发展，人们逐渐认识到心理学的应用范围越来越广，对人类生活所起的作用越来越大。首先，人类的健康与心理学密切相关。随着经济的飞速发展，社会的不断进步，人们的物质生活越来越丰富，但随之而来的是人们精神生活的匮乏。人们所面临的心理问题越来越多，诸如人际关系、夫妻关系、父母与子女之间的关系以及抑郁、焦虑、恐慌、嫉妒等心理问题日益凸显，因心理问题厌世、自杀的比率日渐升高，人们的心理健康受到前所未有的挑战。此外，在医疗康复过程中，心理学也发挥着重要的引导和促进作用。

发展要懂心理学。中国古代兵法强调：“用兵之道，攻心为上，攻城为下，心战为上，兵战为下。”若想在竞争激烈复杂的社会中占有一席之地，除了必备的基本技能，掌握人的心理，也是成功的必备要素之一。掌握了心理学知识，就能更好地了解自己、读懂他人、认识社会，生活中的各种疑难问题也会迎刃而解；学好心理学，可以让自己在社交、爱情、职场、生活等诸多方面占据优势，从容不迫。

心理学被确立为一门学科，还只是 100 多年以前的事情。但这门年轻的学科如今已枝繁叶茂，目前，心理学已经在许多领域形成了分支学科，如基础研究领域包括发展心理学、认知心理学、变态心理学等；应用研究领域包括健康心理学、教育心理学等。面对体系如此庞大复杂的学科，想要系统地对其进行了解将是一项费时费力的浩大工程。为了让读者以轻松、高效、简明的方式快速读懂心理学，我们推出了这本《心理学越简单越实用》。

本书囊括了认知心理学、行为心理学、性格心理学、情绪心理学、人际关系心理学、决策心理学、营销心理学、投资心理学、两性心理学等多种心理学分支，将心理学知识与实际应用结合起来，内容全面，系统性强，语言精练，化繁为简，集科学性、知识性与实用性于一体，是一本实用、有趣的心理学。



## 第一章

## 走进心理学

——和我们生活息息相关的学问 / 1

心理学是什么 .....	1
消除对心理学的误解 .....	5
心理学有哪些研究方法 .....	13
心理学与生活密切相关 .....	22
心理学在各领域中的应用 .....	24

## 第二章

## 认知心理学

——耳闻眼见不一定可信 / 27

感知是如何运作的 .....	27
什么是鸡尾酒会效应 .....	32



人怎么能分辨出那么多张脸 .....	35
为什么有时感觉时间过得飞快，有时又过得太慢 ..	38
近因效应，亲密关系的“杀手” .....	42

### 第三章

## 行为心理学

### ——秘密都在小动作里 /46

人为什么喜欢跟风.....	46
人为什么要赶时髦.....	49
为什么人们遇事总爱推卸责任 .....	52
人们为什么愿意为他们喜欢的人做事 .....	56
见到有困难的人，为什么不愿出手相救 .....	60
为什么人总要追求完整、配套与协调.....	63
情人眼里为什么会出西施.....	65
为什么人们只爱与身边的人攀比 .....	67

### 第四章

## 性格心理学

### ——了解真实的自己 /72

真的是江山易改本性难移吗 .....	72
为什么说性格决定命运 .....	74
荣格的八种人格 .....	78

哪些因素塑造了我们的人格 .....	82
不健康的性格会导致疾病 .....	85
人真的拥有四个“真正的自我” .....	89

## 第五章

### 情绪心理学

#### ——别让情绪失控毁了你 /93

什么是情绪心理学 .....	93
什么是情感智商 .....	96
人为什么会笑 .....	100
人为什么会愤怒 .....	104
越是不想拥有，越容易获得快乐和幸福 .....	107
痛苦挥之不去，快乐却很容易消失 .....	110
“孤独综合征”正在流行 .....	113

## 第六章

### 人际关系心理学

#### ——识人“心”，才能得人心 /117

了解性格，与人和谐共处 .....	117
先接受再拒绝的“ <i>Yes, But</i> ”定律 .....	122
多角度了解自己和别人 .....	125
力争与对方保持一致能增强亲和力 .....	129

幽默是处理人际关系的一种缓冲剂 .....	136
拉近心理距离的方法 .....	138
发生人际冲突时该怎么办.....	141

## 第七章

### 决策心理学

#### ——选择比努力更重要 /144

什么是决策心理学.....	144
决策力就是选择力.....	147
为什么两个头脑不如一个头脑.....	150
加一个鸡蛋还是加两个鸡蛋.....	152
他们为什么不吃肉粥呢.....	155
李鸿章“误国”从何而来.....	158

## 第八章

### 营销心理学

#### ——为什么价格越贵越好卖 /161

为什么酒吧喝水要钱，却又提供免费花生.....	161
超市里的心理战——瞄准了你的钱包.....	164
为什么牛奶装方盒子里卖，可乐装圆瓶子里卖..	168
为什么价格越贵越好卖.....	170
价格尾数的促销作用.....	173

引起消费者的好奇.....	176
如何成为顶尖销售员.....	178
为什么有的广告宣传效果不佳.....	182
赠品——抵抗不住的诱惑.....	184

## 第九章

### 投资心理学

#### ——投资是一场心理游戏 /187

了解自己的风险承受能力.....	187
过度自信影响决策.....	191
风险厌恶效应.....	195
尽量返本效应.....	196
心理价位的采纳和引导.....	198
股民常见的心理误区分析.....	203

## 第十章

### 两性心理学

#### ——男人来自火星，女人来自金星 /209

大相径庭的男人和女人.....	209
男人为什么讨厌女人给自己建议.....	213
面对压力，男人选择把自己封闭起来.....	217
女人更擅长拆穿别人的谎言.....	220

女人说话总是喜欢转弯抹角 .....	223
女人喜欢长篇大论和喋喋不休 .....	227
为什么女人总是试图改造男人 .....	232
婚姻为什么会有七年之痒 .....	236
为什么男人反感闹情绪的女人 .....	239

## 第一章

# 走进心理学

——和我们生活息息相关的学问

## 心理学是什么

说起“心理学”，很多人会感觉神秘莫测。人们甚至会想起许多奇异的东西来试图勾勒心理学的大概模样：魔术？意念控制？乾坤大挪移？黑洞……

心理学对许多人来说，的确是一门神秘奇异的学问，觉得看不见、摸不着，离自己的生活很遥远。实际上，这些都是人们的误解。心理和心理现象是所有人每时每刻都在体验着的，是人类生活和生存固有的。可以说，复杂的心理活动正是人区别于动物的一个本质。

“心理学”（psychology）一词源于古希腊语，意即“灵魂之科学”。心理学的历史虽然最早可以追溯到古希腊时代，

但心理学作为一个专门的术语出现却是在 1502 年。有一个塞尔维亚人叫马如利克，在这一年首次用“psychologia”一词发表了一篇讲述大众心理的文章。此后过了 70 年，一位名为歌克的德国人出版了《人性的提高，这就是心理学》一书，这是人类历史上最早记载的以“心理学”这一术语发表的书。

在希腊文中，“灵魂”也有呼吸的意思。古希腊人认为人的生命依靠呼吸，呼吸一旦停止，生命也就完结。随着心理探索的发展，心理学的研究对象由灵魂改为心灵，心理学也就变成了心灵哲学。在中国，人们习惯认为思想和感情来源于“心”，又把条理和规则叫作“理”，所以用“心理”来总称心思、思想、感情，等等，而心理学则是关于心思、思想、感情等规律的学问，是研究人的心理活动及其发生、发展规律的科学。心理学与我们的生活密切相关，这是因为，人的任何活动都伴随着心理现象。通常说的感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志以及个性等都是心理现象，也称心理活动。

心理学是一门既古老又年轻的学科。人类探索自己的心理现象，已有 2000 多年的历史，所以说它古老。说它年轻，是因为心理学最初并不是一门独立的学科，而是包含在哲学中，直到 19 世纪 70 年代末，心理学才从哲学中分离出来，成为一门独立的专门研究心理现象的科学。尽管年轻，但科学的心理学有着巨大的生命力，它已越来越广泛地渗透于人们生活的各

## ◇ 每个人都是业余心理学家 ◇

可以说我们每一个人都是业余心理学家。就算是小孩子，也已经会揣摩别人的心思了。



妈妈生气的时候，孩子能从她的神情和语气上判断出来，而乖乖地停止胡闹。



一旦发现妈妈雨过天晴，孩子就又提出其小要求了。



作为父母，则知道如何正确地实施奖惩以纠正孩子的不良行为，使其养成良好的习惯。

上述这些现象都是基于对他人心理的观察和推论。也就是说，每个正常的人都能对他人在日常生活中的感情、思维和行为进行一定程度的推测。



个方面。

心理学是研究心理现象的科学。心理学研究心理现象，就是要揭示心理现象发生、发展的客观规律，用以指导人们的实践活动。

人们在工作、学习、生活中与周围事物相互作用，必然有这样那样的主观活动和行为表现，这就是人的心理活动，或简称为心理。具体地说，外界事物或体内的变化作用于人的机体或感官，经过神经系统和大脑的信息加工，人就产生了对事物的感觉和知觉、记忆和表象，进而进行分析和思考。人在实践中同客观事物打交道时，总会对它们产生某种态度，形成各种情绪。人在生活实践中还要通过行动去处理和变革周围的事物，这就表现为意志活动。以上所说的感觉、知觉、思维、情绪、意志等都是人的心理活动。心理活动是人们在生活实践中由客观事物引起、在头脑中产生的主观活动。心理活动是一种不断变化的动态过程，可称为心理过程。人在认识和改造客观世界的过程中，各自都具有不同于他人的特点，各人的心理过程都表现出或大或小的差异。这种差异既与各人的先天素质有关，也与各自的生活经验和学习有关。这就是所说的人格或个性。心理过程和人格都是心理学研究的重要对象。心理学还研究人的个体的和社会的、正常的和异常的行为表现。动物心理学研究动物的行为，这不仅是为了认识动物心理活动本身，也有助