

用 心 理 学 扮 靓 生 活

生活中的 心理学

申志娟 编著

美好生活从心理开始，
走进心理学，发现新生活。

天津科学技术出版社

生活中的 心理学

申志娟 编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活中的心理学/申志娟编著. —天津:天津科学技术出版社, 2008

ISBN 978-7-5308-4461-8

I. 生... II. 申... III. 心理学—普及读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 000119 号

责任编辑:杨庆华 陈震维

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

联系电话:(022)23332398 (022)23332393

网址:www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

山东新华印刷厂印刷

开本 710×1000 1/16 印张 19.25 字数 280 000

2008 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定价:29.00 元

前

言

PREFACE

有人说,世界有三大谜团,即物质起源之谜、生命起源之谜和意识起源之谜。心理学正是探索意识起源之谜的科学,这与我们文中提到的“心理学是研究心理现象的科学,也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”说法是相当吻合的。

历史的滚滚车轮早已把人类载入 21 世纪,生活在现代社会的人们普遍认为,心理学是目前阶段涉及面最广泛的主题之一。细心的人们会发现,无论生活中的衣食住行还是工作中的为人处世,这些人的行为中时时刻刻都能找到心理学的影子。例如日常生活中有了压力怎么办?虽说“生命在于运动”,可是,用一用“活动活动筋骨”这一最简单的办法就可以把此问题从根本上解决了吗?答案不言而喻。曾经记得有一位哲人这样说过,“人是思想的芦苇”,由此看来,只是凭借参加各种文体活动或者做一些自己感兴趣的事情来消除压力,最多只能从某种程度上缓解一下,要想找到真正行之有效的办法,还必须依赖于心理学的相关知识。

虽然人类正处于经济繁荣的现阶段并享受着高科技所带来的物质文明成果,但是,伴随着生活节奏的加快、竞争意识的不断提高以及人口拥挤、污染严重等环境问题的逐渐加剧,人们的心理负担日益加重。物质与精神这两个方面形成的巨大反差,使人们倍感生活是离不开心理学的。从过去只求温饱的困窘中走出来的人们,在愈来愈注重生活的品质同时,人们的心理世界也同样焕发出耀眼夺目的光彩。

请让我们共同揭开心理学的神秘面纱，一切将最终揭晓：为什么在今天物质世界里竞相追逐权力、地位、金钱、名誉、豪宅、名车以及美食等各个方面的人们却更加迷茫、困惑和空虚。因此，请允许心理学走进我们的生活。

本书最大的特点在于趣味性和学术性兼而有之，运用通俗易懂、简洁生动的语言，结合日常生活中大量的实例，对关系人一生的爱情、婚姻、家庭、饮食、梦境、人际关系、管理、性格、情绪、压力以及其他与生活有关的心理现象一一进行了深刻的解析，并指出了人们的心理和生活中的困惑，采取分章节的方法进一步地阐述了现代人常见的不良心理、心理障碍的预防治疗策略。

亲爱的朋友，不管您读完本书后知道多少记住多少，只要这本书能带给您一个美满与幸福的人生，成为您生活中的良师益友，这将是您给予我们的最大安慰。最后，还要衷心地感谢在本书写作过程中给予编者诸多帮助的人们。

编者

目 录

CONTENTS

第一章 心理学为生活而生

一、美好生活从心理学开始	2
揭开心理学的神秘面纱	2
心理学在生活中的意义	7
二、生活处处彰显心理学	8
生活中常见的心理效应	8
让心理学改变生活	13

第二章 坦然面对人生中的心理危机

一、跨越抑郁的沟壑	15
抑郁症并不可怕	15
抑郁症的自我心理测试	18
二、冲破羞怯的樊篱	20
三、走出攀比的迷阵	22
四、拨开恐惧的雾团	24
五、挣脱空虚的缰绳	27

第三章 读懂爱情心理

一、恋爱中的心理世界	31
爱的呼唤	31
谁是你的另一半	33

初恋，豆蔻初开的幻想	36
认识恋爱方式与气质类型	40
爱对方的种种表现	42
求爱的成功技巧	44
二、失恋后的心理疗养	45
失恋后的不良心理	45
扫除失恋者的心理阴霾	46
三、真正的爱情需要健康的爱情心理	48
走出爱情的心理误区	48
健康的爱情心理	51

第四章 从心理学看婚姻

一、试婚，滑向深渊的“成人游戏”	54
试婚的“围城”	54
正确对待试婚	56
二、带你走进婚姻的殿堂	58
给结婚一个理由	58
错误心理破坏婚姻	60
婚后男女的心理变化	62
指点婚后心理失调的迷津	63
三、充满诱惑的婚外迷情	67
婚外恋的心理状态	67
婚外恋的心理变化	70
如何看待婚外恋	72
四、离婚，无奈的选择	74
为什么选择离婚	75
越过离婚后心理的阴霾	78
五、迎接婚姻的第二个春天	79

摒弃再婚的病态心理	79
再婚的天空依旧灿烂	81

第五章 让心理学住进你家

一、用心呵护爱的结晶	86
让爱回归于家庭教育	86
教孩子心理保健操	87
家长孩子携手走向心理健康	89
二、搞好婆媳关系	90
婆媳关系紧张的心理缘由	90
婆媳的思维定式	94
改善婆媳关系的对策	95
三、家庭消费心理	99
走出家庭消费的误区	99
家庭消费的分类	99
影响家庭消费的因素	100
别落下家庭消费的心理遗憾	101

第六章 饮食心理学

一、不容忽视的饮食心理	104
饮食与性格	104
饮食与礼节	106
正确饮食，“吃”出好心情	108
二、贪食症的预防及心理调节	114
何谓贪食症	114
贪食症的心理调节	117
三、厌食症的治疗	118
什么是厌食症	118

厌食症的典型表现	129
厌食症的诊治	129
四、饮食偏好与异食癖	131
饮食偏好	131
异食癖	132

第七章 梦境心理分析

一、梦的心理成因	135
人为何会做梦	135
用心理学诠释你的梦	137
二、梦在心理学中的作用	140
测试梦境心理的最新体验	140
释梦的作用与意义	142
三、春梦的形成心理	144

第八章 人际交往中的心理学

一、我们需要交际	148
人际交往的心理原则有哪些	148
影响人际交往的心理效应有哪些	151
把握自我的人际关系	153
让心理影响因素为交际服务	155
二、与人交往，“坏心眼”要不得	158
自私自利终伤己	158
自卑是失败的泥潭	159
打破多疑的樊篱	161
孤僻是心灵的冰川	164
嫉妒是剂害人的药	165
执拗的逆反是一种错误	167

第九章 管理中的心理学

一、管理与心理学的关系	171
二、自我的心理管理	172
做好自我管理的心理准备	172
管理者难以跨越的心理鸿沟有哪些	173
铺路搭桥, 让你“如鱼得水”	176
三、上下畅通、左右逢源的心理战术	178
猜出上级心理, 使他顺利接纳自己	180
做好员工的感情投资	180
了解同事心理, 做好协调沟通	183
四、社交礼仪与心理学	185
平等宽容	186
礼貌待人	187
主动热情	188
注重信誉	188
遵守时间	189

第十章 思维与心理学

一、什么是思维	191
二、思维与心理学的关系	193
影响思维的心理因素有哪些	193
思维方式影响身心健康	196
常见的思维障碍	197

第十一章 性格与心理学

一、什么是性格	200
二、性格与心理疾病	204

三、不良人格及其心理治疗	205
分裂型人格	205
偏执型人格	206
强迫型人格	209
依赖型人格	211
攻击型人格	212
反社会型人格	212

第十二章 情绪与心理学

一、揭开情绪的面纱	215
什么是情绪	215
情绪自测	215
二、健康的心理筑就健康的情绪	226
何谓健康情绪	226
健康情绪的理疗	228
培养幽默感	230
三、不良情绪及调节	233
不良情绪的内容和危害	233
如何给自己一个好情绪	234

第十三章 压力与心理学

一、正确认识生活中的压力	239
测试你的“抗压程度”	239
压力与身体健康	241
二、心理压力的来源	243
工作受挫烦恼多	243
重大变故的突然袭击	245
烦琐小事的搅扰	246

个人的原因	246
三、心理压力危害知多少	247
生理的危害	247
行为的危害	248
四、减压，搬掉你心头的巨石	252

第十四章 成长中的心理学

一、创造性思维发展与智力和学业成绩的关系	257
创造力发展与动机	257
创造力的发展与兴趣	258
创造力的发展与自主性	258
创造力发展与人生观和世界观	259
二、个性心理的发展	259
三、性别心理的发展	261
男女的行为心理差异	261
男女的情感心理差异	262
男性的恐惧心理分析	265
女性的心理需求	265
四、人格心理的发展	267
人格心理的发展	267
病态的人格心理	268
五、孤独的心理	269
六、独立自主的心理	271
七、理解自我的心理	273
心理指挥动机	275

第十五章 时尚与心理学

一、广告中的心理学	279
广告在市场中的心理功能	281
广告的心理效应测定	283
广告心理效应测定的方法	286
二、美容与心理学	288
美容心理知多少	288
心理的美容	293
心理美容与形体美容	294
美容的最佳方案	295

第一章

心理学为生活而生

心理学，已不再是一个陌生的话题。日常琐屑，随处可见，不管人们是否意识到它，其身影频繁出现。伴随着人类社会商业化的变革，人们的生活比以前更加富裕，人们的眼界也更为开阔。最近几年来，大量的事实证明，心理问题对人类自身生存的威胁将远远超过生理疾病。我们身边的大多数人甚至包括我们自己在内都已深切体会到，在这个经济、政治与文化等社会因素急剧变化的时代，人们的生活更加离不开心理学。

一、美好生活从心理学开始

在日常生活中，我们充其量只不过是一名业余的心理学爱好者，能够揭开心理学神秘面纱的人，古往今来恐怕少之又少。在当今信息化、高科技化和全球经济一体化的今天，人们的生活节奏加快，竞争日益激烈，思想观念不断更新，社会生活快速变化，本来就很脆弱的人们不得不承受过多的心理压力、心理不适应与心理失衡，心理的挫折感也逐渐增多。人们对心理的关注已超过对生理、物质的关注，心理健康与精神健康已成为新世纪人类自身发展的主题。学习心理学，对人们的正常生活具有十分重要的意义。来吧！聪明的朋友，从心理学的驿站快乐出发，美好生活就在我们的脚下，还犹豫什么呢？

揭开心理学的神秘面纱

★ 典型案例

清晨，当你一觉醒来睁开惺忪的双眼，不经意间瞥见一束暖暖的阳光，透过薄薄的窗纱懒洋洋地洒进仍有一些睡意的小屋内，听到树上的鸟儿正酣畅地唱着欢乐的歌儿。这时的你轻轻地推开一扇小窗，任阵阵微风吹来，抚摸着你的脸，使你感到凉爽极了。你尽情地做了个深呼吸，清新的空气霎时沁入你的心脾，似乎还闻出其中夹杂着一缕缕花香的味道，便猜想着这香味儿也许是从不远处的花园里吹来的。你没忘记，花园里的许多花，现在正忘我地开着呢。今天是不上学的日子，你便高兴地盘算着：倘若今天去花园玩一玩，该是多么惬意的一件事呀！你是那么爱花，却已有好多天没有去花园看看了，的确是应该去那儿走一走。忽然你又想起另外一件事来，作业还没

有写完，明天就要交了，必须忍耐一下，坚持写完。想到这里，你快速地收拾了一下，吃过早饭就开始写作业了……在这个小小的生活片段中，就有一系列有关心理学现象发生。这里的“瞥见、听到、感到、闻出来”就是心理学中所讲到的“感觉”和“知觉”；这里的“没忘记”就是心理学中讲的“记忆”；“猜想、盘算着”就是“思维”问题；“很高兴、惬意、爱”属于“情感过程”；“忍耐、坚持”属于“意志过程”。这种种心理活动或心理现象，想必都是大家所熟悉的吧。

★ 专家解析

1. 心理学的涵义

顾名思义，心理学是研究心理现象的科学，亦称“心理科学”。心理现象是心理学的研究对象。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。例如在上述的案例中，“瞥见”、“听到”、“感到”等就属于心理学的研究范畴。

心理，是对心理现象、心理活动的简称。人在清醒状态下，随时都可以体验到某些心理，人们对它并不陌生。人的心理现象是多种多样的，这里从个体心理和群体心理两个方面来说。

个体心理是指个别主体即具体的个人的心理，上述生活片段中所反应的的心理活动，就属于个体心理。个体心理，一般分为心理过程和个性心理两大类。心理过程是指人的心理活动发生、发展的过程。具体地说，就是客观事物作用于人（主要是人脑），在一定的时间内大脑反映客观现实的过程。包括认识过程（简称为“知”）、情绪和情感过程（简称为“情”）、意志过程（简称为“意”），三者合在一起简称为“知——情——意”。

个性心理是显示人们个别差异的心理现象，人们常说的心理学，就是研究上述个体心理发生与发展规律的一门科学。前苏联心理学家爱列维托夫（1890—1972）认为，在心理过程与个性心理之间还有一种过渡的状态，即心理状态。

这样，人的心理现象结构（人的心理现象之间相互关系系统）就有心理过程、心理状态、个性心理三大类。心理状态是介于心理过程与个性心理之间的既有暂时性，又有稳固性的一种心理现象，是心理过程与个性心理统一的表现。

2. 心理学的起源

正如一位学者所说：心理学具有很长的过去，但只有很短的历史。一百年前，冯特在德国建立了第一个心理学实验室，标志着心理学作为一门学科而诞生。然而，对于思维和行为的兴趣却可以追溯到有人类历史记录开始。很多当代著名的心理学论题都来源于古希腊。心理学用英文讲叫“Psychology”，源于古希腊语，意思是“灵魂之科学”，由此可见，心理学的历史最早可以追溯到古希腊时代。在希腊文中，“灵魂”也有呼吸的意思。因为古希腊人认为人的生命依靠呼吸，呼吸一旦停止，生命也就完结了。随着对心理的探索，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。

3. 心理学的三个重要转折点

(1) 第一次转折。第一次转折是在1879年，冯特在德国莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室。它的出现，使当时处于“神学的奴婢、哲学的附庸”位置的思辨的心理学正式纳入了科学实验的轨道，从而使心理学从近代的哲学、生理学、神学中脱颖而出，成为一门正式独立的学科。冯特开展了对感觉、知觉和情感等基本心理过程的实验研究，开创了实验心理学的分支，被誉为“近代心理学的第一人”。

(2) 第二次转折。第二次转折是弗洛伊德所创办的精神分析学派。它开拓了人类科学史从未触碰过的无意识领域，其影响超越了心理学和精神医学的界限，渗透到哲学、人类学、社会学、考古学、伦理学、美学、文学、艺术、教育学等人文科学领域中。

(3) 第三次转折。第三次转折是20世纪60年代认知心理学的产生。这是信息论、系统论、控制论等新科学理论与电子计算机等现代技术与心理学的渗透结合的产物，且心理学历史上的大变革。

4. 心理学的重要流派

(1) 第一学派：内容心理学派

其代表人物是冯特，产生于19世纪中叶的德国，该学派主张对人的直接经验进行研究。所谓直接经验就是人在具体的心理过程中可以直接体验到的，如感觉、知觉、情感等。不过，冯特的研究并不是感觉、知觉等心理活动本身，而是感觉或知觉到的心理内容，即感觉到了什么，知觉到了什么。冯特认为，人