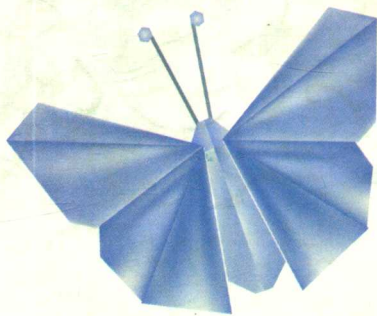


人生智慧课

听心理学家 讲述修心智慧



Rensheng Zhihui Ke

吴伟丽◎编著

**一盎司自己的智慧抵得上一吨别人的智慧，
但是没有人给我们智慧，我们必须自己找到它。**

本书力图为大家献上一堂精彩的人生智慧课，滴水藏海，小中见大。

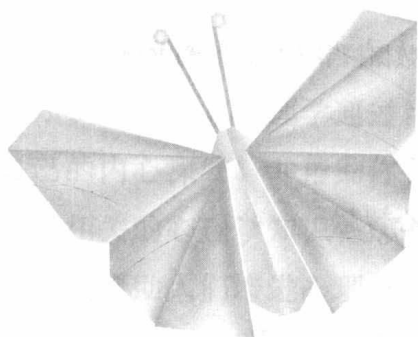
有许多人生智慧故事很精彩，可惜太长；

有许多人生智慧故事很精简，但已流传甚广。

陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

人生智慧课

听心理学家 讲述修心智慧



吴伟丽◎编著

陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

听心理学家讲述修心智慧 / 吴伟丽编著. — 西安:
太白文艺出版社, 2013. 8

(人生智慧课)

ISBN 978 - 7 - 5513 - 0555 - 6

I. ①听… II. ①吴… III. ①个人 - 修养 - 通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第176142号

人生智慧课

听心理学家讲述修心智慧

编 著 吴伟丽

责任编辑 王大伟 李 丹 张 鑫

封面设计 飞展书装

版式设计 法思特书装

出版发行 陕西出版传媒集团

太白文艺出版社

(西安北大街147号 710003)

E-mail: tbyx802@163. com

tbwyzbb@163. com

经 销 陕西新华发行集团有限责任公司

印 刷 北京海德伟业印务有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

字 数 198千字

印 张 15

版 次 2013年8月第1版第1次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5513 - 0555 - 6

定 价 29. 80元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印刷厂质量科对换

邮政编码 101300

前言

无论生活中的衣食住行，还是社交中的为人处世，谁都离不开心理学，谁都需要心理学的知识和帮助。心理学通过行为分析心理，让你在日常生活中逐渐了解到自己的内心深处，并帮助你分析你周围人的行为和个性，也就是说一旦掌握了相关的心理学知识，那么遇到的难题就能迎刃而解。例如健康心理学，可以帮助人们增进心理健康，提高对社会生活的适应及改造能力；人际关系心理学，可以帮助我们避开心理陷阱，看穿别人的心理诡计；管理心理学可以帮助我们抓住自身核心力量，攀登人生巅峰；成功心理学可以帮助我们获得人生快乐、实现生命价值……心理学是一门与人类幸福密切相关的科学。它贴近生活、深入实践的独特风格让人如沐春风。人在心理上的一些变化，能引起生理上的一系列反应。因此，从很大程度上来说一个人的心理决定着其健康状况。常见的心理障碍与心理疾病都是“由心引起”的，正所谓“病由心生”，人们只有在了解病情的基础上，进行积极的预防与治疗，才能让身心保持在一种平衡健康的状态。只有为心理把好脉，才能让生活变得阳光起来。学会运用心理学，你将清除身边的心理阴霾，成为自己与别人的心理医疗师，通过心理学的暗示来解开心理枷锁，你就能有效地跨越心理障碍，让自己的心灵始终保持健康、充满活力。人的一生如同重峦叠嶂的山群、波涛翻滚的江海，有高峰、有低谷，有风平浪静、有急滩险流。在得意幸福时，我们需要善意的

提醒、理智的建议；伤心失望时，需要抚慰鼓励，需要智慧的指引，疲惫烦躁时，需要调整我们的身心。谁能给予我这些呢？《听心理学家讲述修心智慧》一书带领读者跟着心理学家学会聆听内心的声音、掌控自己的情绪、让快乐生活从心开始、养身从养心做起、对人口下要留情、掌控自己的情绪。在他们的指引下，让自己进入一个智慧、理性、快乐、健康以及充满爱的世界中去。

目 录

上 篇 走近神秘心理学

第一章 解析心理学

揭开“心理现象”的神秘面纱·····	4
探寻心理学发展历程·····	7
心理学在各个领域中的应用·····	9
回眸心理学的诞生及学科建立·····	20
讲述心理学中的主要流派·····	25

第二章 破译经典心理学定律及效应

相悦定律·····	38
示弱定律·····	41
倾听定律·····	45
蘑菇定律·····	49
雪中送炭定律·····	53
暗示效应·····	56
贝尔效应·····	60
安慰剂效应·····	65
酸葡萄效应·····	68
蔡戈尼效应·····	70

下 篇 聆听心理学家的修心智慧

第三章 聆听内心的声音

感官是记忆最忠实的奴仆·····	79
你的动作背叛了你的心·····	81
守住内心的平静与安详·····	83
不要让自己与外界隔离·····	85
听到手机铃声在响，其实什么也没有·····	87
颜色也能影响你的心情·····	88
噪声来自你的心底·····	90
不是不疼，是你没注意到疼痛·····	93
请放松你的心弦·····	95
心态决定生活·····	98

第四章 掌控自己的情绪

不要随便“闹情绪”·····	103
别让情绪左右你·····	104
愤怒是邪恶的魔鬼·····	107
嫉妒之心伤人又伤己·····	110
放松心情，消除焦虑·····	112
放下浮躁会让你很快乐·····	115
抑郁是快乐的杀手·····	116
自卑是成功的绊脚石·····	118
摆脱紧张的“齐氏效应”·····	121
让自己成为生命的舵手·····	124
让生活简单一些·····	133
学会调节健康好情绪·····	135

掌握情绪的转换器	138
防止不良情绪的传染	140

第五章 让快乐生活从“心”开始

快乐生活从“心”开始	145
用心感受幸福生活	148
生活中让思维转个弯	153
脱去虚荣的外衣	156
人生历程中有舍才有得	158
拥有知足心，生活会常乐	163
生活的智者应该保持平常心	165
让热情充满生活	168
把每天都当成感恩节	171
宽容有助于生活平衡	173
用乐观心理驾驭生活	177
善用“过度理由效应”	179

第六章 养身从养心做起

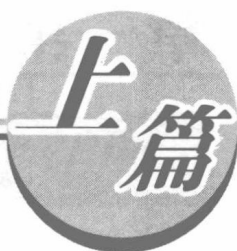
健康从“心”开始	185
想健康，先快乐	188
学会为自己减压	191
用声音喊出你的不快	194
安享平静，净化心灵	196
爱拼心理容易过劳死	198
身体是革命的本钱	201
保持心理平衡	206
过分看重金钱对健康不利	208
拥有一颗童心	210

第七章 口下留情脚下有路

学会给对方一个台阶下.....	215
反驳也要顾及对方留面子.....	217
千万不要触碰别人的隐私和短处.....	218
永远不要指责别人.....	220
批评时永远别说“你错了”.....	221
拒绝别人要委婉.....	225
学会照顾对方的自尊心.....	226
坚决不触碰别人的“逆鳞”.....	228
不能渲染和张扬别人的失误.....	230

ZOU JIN SHEN ME XIN LI XUE

走近神秘心理学



>>> 第一章

● 解析心理学

揭开“心理现象”的神秘面纱

一提到心理现象，大家就会联想到意念、心理控制、催眠术还有黑洞，认为心理现象非常神秘而不可琢磨。很多人认为心理这个东西看不见、摸不着，生活中似乎很少能应用得到，于是觉得离我们的生活非常遥远，或者说与我们的生活关系不大。

其实，心理现象是人皆有之的，而且是我们时刻体验着的。它是宇宙中最复杂的现象之一，所以我们对它知之甚少。那么，心理现象到底是什么呢？

心理其实就是指生物对于客观物质世界的主观反应，而心理现象则包括心理过程和人的性格。人的心理活动都有一个发生、发展、消失的过程。现实社会中，人们在活动的时候，通过各种感官认识外部世界的事物，通过头脑的活动思考着事物的因果关系，并伴随着喜、怒、哀、乐等情感来体验这一切，这一系列心理现象的整个过程，其实就是综合的心理过程。心理过程按照性质可以分为三个方面，即认识过程、情感过程和意志过程，我们可以把这三个过程简称为知、情、意。

人格也可以称之为个性，它是指一个人区别于他人的，在不同环境中所一贯表现出来的，相对稳定的影响人的外显行为模式的心理特征的总和，它包括需要、动机、能力、气质、性格等。从一定意义上讲，人格不是独立存在的，而是完全通过心理过程所表现出来的。

恩格斯曾将人的心理意识赞誉为“地球上最美丽的花朵”。的确，心理是人脑对客观现实的主观反应，而意识是心理发展的最高层次，只有人才有

意识，这些复杂的心理活动正是我们人类与动物的本质区别。

心理其实就是心理活动的简称，我们在上面提到了，心理其实就是指生物对于客观物质世界的主观反应，实质上这是属于人脑的功能。认知活动是心理过程的一个基础。认知开始于我们的身体感觉，然后是我们的知觉、记忆和思维等等活动或者过程。比如说：在我们眼前有一张桌子，我们的大脑对于这张桌子的形状、颜色等个别的特征的反应就是我们的感觉；我们的大脑对于这张桌子的形状、颜色、材料等多种特征的全面、整体、综合的反应就是我们的知觉；而我们的种种感觉、知觉的信息在我们大脑中的储存就成为了我们的记忆；然后，在记忆的基础上，再借助语言形式，我们的大脑就可以对客观存在的事物进行抽象、全面和概括的反应，这就是我们的思维。

上述这个整体的反应过程就是我们人类的整个认知过程。也就是说，认知是指人们认识外界事物的过程，即对作用于人的感觉器官的外界事物进行信息加工的过程。这是人类最基本的心理过程。它包括感觉、知觉、记忆、想象、思维和语言等。人脑接受外界输入的信息，经过头脑的加工处理，转换成内在的心理活动与体验，表现在外就成了人的情绪，进而支配人的行为，或者说这个过程就是信息加工的过程，也就是认知过程。根据这些信息，大脑还会产生一个意志的过程，也就是建立意图、编制活动程序、确定目标，然后调节和控制人体的所有行为以实现既定目标。

人的心理现象的产生必须具备这样三个基本的条件：大脑、客观存在的现实和人们的实践活动。其中，我们的大脑是产生一切心理活动的基本物质基础或者说硬件、载体，客观存在的现实则是产生心理活动的必要条件、决定性因素，或者说软件、客体；而人的实践活动则是把大脑和客观存在的现实联系起来的桥梁、纽带。

我们的心理现象直接决定了我们的行为，决定了我们的一生。其实，对于心理，我们有时常用“心理健康”“心理变态”“心理扭曲”等这样的词语搭配来形容我们的心理状态。如果一个人的心理产生了问题，那么势必影

响他的行为、他的生活。那么，我们怎么样来看待所谓健康的心理呢？

心理健康就是指一种高效而满意的、持续的心理状态。个体能够适应发展着的环境，具有完善的个性特征，而且其认知、情绪的反应、意志行为处于一种积极的状态，并且能够保持正常的调控能力。在现实社会生活中，能够正确地认识自我，自觉控制自己的意识与行为，正确对待外界的一切影响，使心理保持平衡与协调的状态，这就已具备了心理健康的基本特征。

从这个意义上讲，心理健康就是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能够适应社会，与社会保持同步。

著名的心理学家麦灵格尔认为：“心理健康是指人们对于环境以及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅是要有效率，也不仅是要有满足之感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者俱备。心理健康的人应能保持平静的情绪，敏锐的智能，适于社会环境的行为和愉快的气质。”

著名的健康、心理学者马斯洛认为，心理健康的人要具备下列品质：1. 对现实具有有效率的知觉；2. 具有自发而不流俗的思想；3. 既能悦纳本身，也能悦纳他人；4. 在环境中能够保持独立，欣赏宁静。5. 关注哲学与道德的理论；6. 对于平常事物，甚至每天的例行工作，能经常保持兴趣；7. 能与少数人建立深厚的感情，具有助人为乐的精神；8. 具有民主态度，创造性的观念和幽默感；9. 能经受欢乐与受伤的体验。

较为普遍的观点认为，心理健康能够充分发挥个人的最大潜能，妥善处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。具体说，包括两层含义：第一是与绝大多数人相比，其心理功能是正常的、健全的，没有心理疾病；第二是能积极调节自己的心理状态，顺应环境，能够有效地富有建设性地发展完善个人生活。

从这个角度来讲，心理健康包括以下七个方面：智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。

如果我们产生心理疾病，达不到心理健康的标准又该怎么办呢？这就要提到我们的心理学了。

探寻心理学发展历程

有人说：“学心理学的人能看透别人的心理，知道他人心里在想什么，所以，千万不要对学心理学的人说谎。”真的是这样吗？心理学真的是用来窥探别人心理的吗？其实，这是对心理学没有形成科学、正确的认识。

心理学是研究心理现象的发生、发展和活动规律的学说。上一节我们讲到了心理学产生与存在的一个重要原因，就是人们想要探究自己的心理状态，进而保持自己的心理健康，维护自己健康而愉快的生活，这样也就衍生了心理咨询和心理治疗。心理学发展至今已经广泛应用到了军事、医学、教育、感情、管理、决策等方面。

那么，心理学到底是什么时候出现的呢？其实，心理学的历史最早可以追溯到古希腊时代，不过心理学作为一个专门的术语出现却是在1502年。一个名叫马如利克的塞尔维亚人，在这一年第一次使用了“psychology”一词发表了一篇讲述大众心理的文章。

心理学是源于古希腊语，意思就是“灵魂之科学”。灵魂在希腊文中也有气体或者呼吸的意思，因为那时的人们认为生命是完全依赖于呼吸的，如果呼吸停止了，生命就完结了。随着科学技术的发展，心理学的研究对象由灵魂改为了心灵。

其实，心理学真的是一门既古老又年轻的学科。为什么这样说呢？说心理学古老，那是因为人类探索自己的心理现象已经有足足两千多年的历史

了。而之所以说它年轻，是因为心理学在最初并不是一门独立的学科，而是包含在哲学的范畴当中。

直到19世纪初叶的时候，德国著名的哲学家、教育学家赫尔巴特才首次提出了心理学是一门独立的科学。此前，心理学、教育学共同属于哲学的范畴，后来才各自从哲学的襁褓中分离出来。科学的心理学不仅对心理现象进行描述，更重要的是对心理现象进行说明，以揭示其发生、发展的规律，从而最终达到维护人们心理健康的目的。人的任何行为都是离不开心理活动的，包括我们在第一节所提到的感觉、知觉、记忆、思维、情感、意志以及个性特征等等，这些都可称之为心理现象。心理学与我们的生活的确是密切相关的。科学的心理学有着令人惊异的非常巨大的生命力，现在它已经越来越广泛地渗透于人们生活实践的各个方面。

对于心理的起源，尤其是人类的高级心理过程，例如思维、语言、情感、意志、高级心理特征的产生，是神经基础以及人类社会化进程的产物，所以我们不能以单纯的生物学观点来研究这个命题。

再后来，大家对于心理学是社会科学还是自然科学产生了分歧与争议。其实这个问题的关键就在于视角以及立场，因为它本身兼具社会科学和自然科学的特点。因此，我们可以将基础心理学归为自然科学范畴，而应用心理学则归类于社会科学范畴，因此，有人称心理学为“中间学科”。

心理学发展日臻完善，主要包括犯罪心理学、教育心理学、发展心理学、认知心理学、决策心理学、社会心理学、实验心理学、人格心理学、心理咨询与治疗、爱情心理学、人力资源管理心理学、性别心理学、管理心理学、军事心理学、变态心理学、积极心理学、人际关系心理学、医学心理学、色彩心理学、旅游心理学、统计心理学、普通心理学等。

《人性的提高，这就是心理学》一书是最早使用心理学这个词语而出版的书，这也是我们人类历史上最早记载的使用心理学这一术语而出版的书。发展至今，心理学成为独立的学科，人们对于心理的研究出现了百家争鸣的