

原来如此

——有趣的行为心理学

白笑禹◎编著

透过行为
看懂你

发现隐藏在行为背后的真相
解开行为与心理之间的密码

北京工业大学出版社



原来如此

——有趣的行为心理学

白笑禹◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

原来如此：有趣的行为心理学 / 白笑禹编著. —北京：
北京工业大学出版社，2016.10

ISBN 978-7-5639-4894-9

I. ①原… II. ①白… III. ①行为主义—心理学
IV. ①B84-063

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 211113 号

原来如此——有趣的行为心理学

编 著：白笑禹

责任编辑：李 杰

封面设计：尚世视觉

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京建泰印刷有限公司

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张：17

字 数：208 千字

版 次：2016 年 10 月第 1 版

印 次：2016 年 10 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-4894-9

定 价：32.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

一提到心理学，很多人会觉得非常专业，枯燥、乏味、难懂，但是，将心理学和我们的生活紧密联系起来，就会增加许多趣味性。比如：

为什么越是习惯自由的人拖延症越严重？为什么山重水复时总会又柳暗花明？为什么说星期三是一个让人又爱又恨的日子？为什么亲眼所见不一定就真实？为什么说曹操，曹操就能到？为什么……

可以说，这些日常生活中常常遇到的现象，背后都与心理学联系在一起，都能用心理学来解释。

有人说心理学是一门与人类幸福密切相关的科学。这话很有道理。因为我们的生活首先是由人的心理与行为支撑的，无论是生活中的衣食住行，还是工作中的为人处世，都离不开心理学，都需要心理学的知识来帮忙。

生活处处都会展现出心理学的魅力。如果把心理学放在日常生活里，放在职场上，放在大千世界中……你就会惊奇地发现，心理学原来并不遥



原来如此

——有趣的行为心理学

远，它就隐藏在现象的背后、细节的背后。

本书立足于生活与工作，运用浅显的语言和丰富的案例，带你进入心理学的趣味世界。本书将和你一起，透过现象看本质，透过细节看心理，为你的生活和工作带来有益的启示和帮助。

目 录

第一章 生活中总有解不开的谜团

谁是夺走你快乐的“杀手”	003
真正打败你的是你自己	005
情绪的曲线变化规律	006
越是习惯自由的人拖延症越严重	008
计划总是半途而废	009
越是想忘记的越印象深刻	011
关键时候总是掉链子	013
赢得起，也要输得起	015
有时候字越看越不像	016
总是丢三落四的	018
女人爱减肥，男人爱肌肉	020



原来如此

——有趣的行为心理学

有些美女整容也上瘾	022
放大痛苦只会让自己更痛苦	023

第二章 意想不到之外必有道理

世上本无完美，不必去苛求	029
选择太多并不一定是好事	031
没有秘密的人是不完整的	033
《秘密花园》真的是减压神器吗	035
重要的事情为什么还会忘记	037
银牌与铜牌，哪一个更让人高兴	038
人多力量就一定大吗	040
为什么能力越低越自信	043
奖励太多未必是好事	044
结婚越早，婚姻越牢固	046
原来咒骂可以缓解疼痛	048
偷个小懒更利健康	049
问路有时是不靠谱的	051
压力可以造成记忆力的减退	052
男人哭吧哭吧不是罪	054
生气是无法逃避的情绪	055
山重水复时总会又柳暗花明	057

第三章 那些你可能忽略的经济学秘密

经济活动中的心理规律	061
“低价”其实是商家卖弄的小伎俩	062
配套出售背后的秘密	064
“天价商品”，花钱买感觉	065
冒牌 LV 为什么备受青睐	067
网络炫富，炫的是空虚	069
股票，玩的就是心跳	071
牛市与熊市，仅仅一步之遥	072
拍掌喊口号，激发销售热情	074
从企业家到慈善家	075
饭局上抢着埋单买到了什么	077

第四章 职场上的心理角逐

我用“温心”换取你的“忠心”	081
“鲑鱼效应”，企业管理的秘密绝招	082
“马太效应”是积极还是消极	084
打造出自己真实的“名片”	086



原来如此

——有趣的行为心理学

星期三，让人又爱又恨的日子	087
办公室内的“情绪传染”	089
太舒适的环境往往蕴含着危机	091
男女搭配干活不累	093
外表光鲜的成功人士内心也有脆弱的一面	094
员工更需要情感激励	096
有人情味的管理方式更有效	097
面试官提问是想窥探你什么	099

第五章 心灵与身体的神奇联系

你的体液为你贴上了标签	105
心理“成长”的八个阶段	107
“本我”“自我”与“超我”	109
思考是个美丽的陷阱	110
大脑的“神话”从何而来	112
第六感告诉你了什么	114
心理的错觉永远意识不到	116
说话不经脑子往往会大煞风景	117
“天人合一”，心里最丰盈	119
我思故我在	121
潜意识，有形无形地影响着你	122

衰老并不是一件可怕的事	124
自我认识与自我认知	126
多重人格并不算陌生	127
亲眼所见不一定就真实	129
人分三等，哲学家为一等	130

第六章 每个人都是一道独特的风景

先入为主的首因效应	135
多数派并不等于乌合之众	136
追求完美不是错，但不可偏执	138
双胞胎“心电感应”，神秘的未解之谜	139
每个人都不是一座孤立的岛屿	141
有智可观万象，有慧可析是非	143
老实人不一定就好欺负	145
话多未必是好事	146
不能懂的才是艺术	148
贪玩、任性，孩子的通病	149
臆想症听起来恐怖，但也不算什么	150
肢体语言存在着地域差异	152
微妙的肢体语展示内心真想法	153
心理测试只是玩玩而已	155



学心理学的人往往自身有问题吗	157
----------------------	-----

第七章 爱情中的百般滋味

爱情，就是感情上的相互吸引	163
如何让爱情升温、心跳加速	164
一见钟情到底为何物	166
情人眼里为什么会出西施	168
女人才是爱情的定调者	169
真正的大爱是给对方自由	171
初恋总是让人难以忘怀	172
眉目真的能传情吗	174
为何只说两段恋爱史	176
“心有灵犀”是怎么回事	177
没有吵过架就不是真爱	178
被爱有时是一种甜蜜的苦恼	180
男人心里始终有个完美的梦中情人	181
与其不舍，不如放下	182
眼泪绝对是打动男人的法宝	184
受伤是有些爱情必然经历的过程	186
“一网情深”真的有吗	187
闪婚，一个大胆的风险投资	189

红颜、蓝颜之情在于“懂你”	190
---------------------	-----

第八章 梦原来是你内心深处的世界

梦境，内心深处的真实表达	195
梦话，最真实的心声	197
梦游，只是暂时“运动运动”而已	198
“日有所思，夜有所梦”的奇怪现象	200
适度做梦有益身心健康	202
庄周梦蝶，折射出内心世界	204
“黄粱一梦”是怎么回事	206
《盗梦空间》，神奇的梦境想象	207
周公真的能解梦吗	209
有理有据地来解梦	211

第九章 困惑背后的真实面目

当怒气找到出气筒，伤到了谁	217
怀旧，并不是现在过得不好	219
“说曹操，曹操到”只不过是个偶然	220
越怕出事，越容易出事	222



原来如此

——有趣的行为心理学

打哈欠会传染吗	223
当局者迷，旁观者清	225
为什么有人喜欢囤积食物	226
厌食症与贪食症	228
微博为什么会吸引一群跟风者	230
网络时代的“宅生活”	231
为什么会出现网上网下双重人格	233

第十章 难以抗拒的恐惧症

恐惧，只是人类一种本能反应	239
每逢考试就生病的怪圈	241
血液和针头引起的恐慌	242
密闭空间内的惊慌	244
多腿或无腿，有什么可怕的	245
蜘蛛真的有那么可怕吗	247
恐高症并非不可克服	248
打死也不坐飞机	250
雷电其实并不可怕	251
“别人家的孩子”真有那么好吗	253
为什么会害怕结婚呢	255
老板恐惧症，病起来真要命	257

第一章

生活中总有解不开的谜团



有时候你会任由低沉情绪在内心疯狂，有时候也会莫名地开心起来，而有时候又会怀疑和担忧……大部分人总是习惯用“情绪起伏”来解释心理的困扰，却从来没有好好了解为什么自己会这样。让我们一起来解开这一个个谜团吧！

谁是夺走你快乐的“杀手”

当被问到“你快乐吗”“你开心吗”“你幸福吗”时，你的脑海里是不是首先出现的是自己“有多少钱”“有几套房子”“有没有车子”？我们绝大多数人都是普通人，不是大英雄也不是政治人物，可能也没有改变世界的宏大目标和能力。我们能做的就是去完成日常的繁重工作任务和处理好生活中的每一件琐事。即便如此，沉重的压力也没有放过我们这些小人物，于是平凡人失去了平凡人的快乐。

这是一个物资丰富的时代，交通方便、生活富足、吃穿不愁，但是，平凡人过得并不快乐，甚至远没有五六十年代——那个物资缺乏的贫穷时代的人们那么快乐。周围人谈论的无外乎买房了吗、结婚了吗、孩子上学了吗……这一件件事情堆积起来，似乎世界一下子变得很复杂。平凡人苦着脸，在凡间俗世里闷闷不乐地生活着。

谁夺走了快乐？是房子、车子这些身外之物，是对物质的看重，是对那些永远不可能得到的事物的孜孜不倦追求。人们总是很贪心，所以不快乐。大部分人都会觉得自己拥有的不够，比如男人会认为自己的钱还不够多、权力还不够大、地位还不够高，而女人会嫌自己的衣柜还不满、化妆品还是没买全、包包还不够用……人们总是有太多的欲望，让自己纯净的



原来如此

——有趣的行为心理学

内心处处惹尘埃。过于看重自己所没有的东西，而没有看到自己得到的已经够多了，一颗心永远不知满足，这些夺走了平凡人最真挚的快乐。

不仅如此，“比较”也是夺走快乐的“杀手”。平凡人很喜欢和别人比较，比如上学的时候，和别人比较谁的考试分数高；工作之后，比谁的工作轻松、谁赚的钱多；在社会上，比较谁的地位高；在家庭方面，比较谁家的孩子懂事、有出息；看到相貌比较谁长得好看，看到衣服比较谁穿的衣服档次高……虽然说有比较才有差别，有差别才有前进的动力，但是有时候过度的比较、处处比较，不仅会让自己不开心，也会让身边的人不开心。比如当你看到别人家的房子既宽敞明亮又有漂亮的装潢，然后回到自己破旧的屋子，很容易将比较之后的沮丧和不开心发泄到父母、爱人身上，嫌弃他们没有钱给自己换个大房子。

可是实际上，每个人付出和得到的大致都是一样的，你往往看到了别人闪亮的一面，却没有看到他们闪亮辉煌背后的辛酸和苦楚。每个人都有自己的烦恼，所以，人与人之间是没有可比性的。对于我们而言，最重要的是做好自己，让自己和自己比较，看到自己一步步的进步，这难道不是一件值得开心的事吗？

时间对每个人都是平等的，开心也是一天，不开心也是一天，为何不快乐地度过呢？当我们面临难题的时候，努力改变看问题的角度，要看到好的一面，不要让沮丧情绪包围自己。俗话说，“笑一笑，十年少”。在平时生活中，多听听一些放松而又激励人心的音乐，或者常常看令人捧腹大笑的喜剧、娱乐节目，让自己放下压力，放松自己。