



实用心理学丛书

活学活用 行为心理学

成正心◎著

 中国工信出版集团

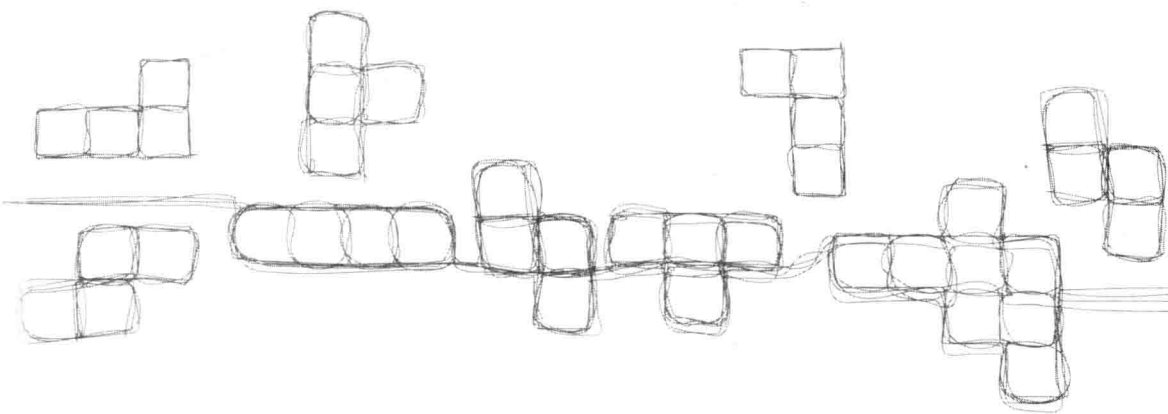
 电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phel.com.cn>



实用心理学丛书

活学活用 行为心理学

成正心◎著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书是行为心理学研究成果的简明指导读本。全书共分8章,包括心智反应、效能唤醒、合理有度、决策偏差、行为矫正、行为陷阱、群体极化、关键行为8个主题。这8个主题也是行为产生的内在机制和动力以及行为的外在表现,囊括了普通心理学、认知心理学、社会心理学、人格心理学等几大心理学板块的内容,可以说是对人类行为的全方位研究和呈现,对个人培养正确、积极行为具有突出的指导意义。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

活学活用行为心理学 / 成正心著. —北京: 电子工业出版社, 2017.1
(实用心理学丛书)

ISBN 978-7-121-30151-3

I. ①活… II. ①成… 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254381号

责任编辑: 王陶然

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

装 订: 三河市兴达印务有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 15.75 字数: 247 千字

版 次: 2017 年 1 月第 1 版

印 次: 2017 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 45.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: (010) 57565890, meidipub@phei.com.cn。

行动的力量，在你心中！

行为是思想的最佳翻译者。

——英国哲学家 洛克

丛书序

Series Preface

很多人对心理学都抱有热情，生活中也经常会引申出各种各样心理学的话题。近几年，人们已经开始意识到心理学对个人的影响是巨大的，对某个心理问题、心理学原理、心理活动机制的把握和洞察都可能广泛地影响到个人的家庭、职业、社会生活，正可谓“牵一发而动全身”。但是，普通大众读者与专业心理学知识之间始终存在着一条鸿沟，我们对心理学，特别是生活中的心理学，并没有系统加以科学了解，当然也就谈不上好好地用心理学知识来解决问题了。

专业心理学知识是作为一门科学存在的。过去，很多人可能认为心理学很神秘，与普通人相距甚远。其实，心理活动也许很神秘，但心理学的研究并不神秘，而是复杂。它更像是逻辑测算一样，需要复杂的实验设计，严谨的推测论证，各种可能性的分析、比较、重复性验证，最终尽可能精确地呈现研究结果。所以，专业心理学研究及相关著作可能并不如大众读者期望的那样简单易懂，至少不会是想当然的那样充满乐趣。

这无疑是很多大众读者无法深入理解心理学专业研究的一个重要原因。我们看到，心理学大家们有许多严谨的专业著作，但这些著作鲜有人真正能够看完，更别提深入理解其中的每一个心理学理论了；同时我们看到，专业的心理学研究所提出的各种各样实用的、严谨的心理技术，人们也未必能够全身心地投入其中，感受其中的奥秘。

正是从这个角度出发，我们在过去一年多时间里，组织了一批专业的心理学研究工作者，试图将那些晦涩难懂的心理学专业知识，以贴近大众读者阅读习惯的方式呈现出来，搭建一个从专业心理研究到大众心理读物的桥梁，这也正是华

通咨询心理研究中心的使命。

现在，我们把这一使命的初步成果——《实用心理学丛书》呈现给读者。我们将不断地推进这项工作，读者朋友也将不断地阅读到我们的作品，希望我们的努力能够让您满意。

这套书是我们再次努力的起步。这套书也是读者初步了解心理学的一套基本的普及读本，确切地说，是心理学在不同应用领域的普及读本。

回忆起来，从计划做这个工作开始，到今天正式出版，我们始终坚持以下几个基本思路——这些思路也正是这套书的价值所在。

（1）科学性和专业性。

本系列图书创作出版的目的之一是普及应用心理学的专业基础知识。我们每一个人或多或少都听说过心理学的一些知识，也可能通过自身的感悟或多或了解一些心理活动的状态，但也许你的理解与本书所阐释的内容未必完全吻合。

专业心理学研究的目的在于揭示心理现象背后的各种成因，它们也许是深刻的，也许是简单直接的。但无论它们是什么，我们都以专业心理学研究为基础。换句话说，我们尊重心理学家们的研究成果，并以他们的研究结果为依据讨论各类问题——我们的目的在于让读者最大限度地接近原汁原味的心理学研究成果。

（2）通俗易懂，可读性强。

如前所述，专业心理学著作对大众读者来说确实有些晦涩难懂，即使易懂，也缺乏可读性，这阻碍了读者阅读的欲望。我们这套书试图修正这一不足，在尊重科学性和专业性的基础上，尽最大努力保证内容的可读性。

（3）侧重于实际应用。

心理学是一门讲求解决实际问题的学科，这套普及读本同样讲求解决问题。在这套书中，我们虽然讨论了某个领域的基本心理特性、基础心理要素，但我们的重点仍是讨论如何用心理学方法改变自己的心理、行为，乃至生活和命

运。实用性，是本套书的重要特色之一。我们侧重于实际应用，所以书中的大部分内容是围绕着心理学方法论展开的。

（4）尽可能体现应用上的全面性。

每一个心理学知识、原理、方法，在不同的应用领域都有它的特殊性，比如，同样一个心理学定律，在组织管理活动中与在个人生活中可能是两种不同的解释。为了让每一个应用领域的心理学知识和方法都独立地、全面地得到阐释，我们完全按照应用的标准选择每一个“知识点”，这中间可能出现看似重复的收录，实际上是完全不同的两回事，读者朋友要加以留意。

由于笔者能力有限，书中难免有不足之处，诚望读者朋友们谅解并提出宝贵意见！

笔 者

前言

FOREWORD

读一本行为心理学的图书，至少可以抱着这样两个期望：

其一，认识他人，也认识你自己。

行为心理学研究的目的之一是揭示人类行为的心理奥秘。行为是思想的反应，其实也是思想的载体。如果你要深入地洞察一个人的内心过程，你可以从行为的角度来研判、分析——这恰恰是行为主义心理学家们已经做过的事。要注意，你自己的行为也是你内心的反应，而且有时候是无意识的——你自己都不知道为什么会这样——通过行为研判分析，你也能够洞察自身的内在心理活动。

其二，了解积极行为方式，解决实际问题。

一个学生要更好地记住书上的内容有什么方法？我们是应该更多地放弃眼前的享受追求未来的发展，还是活在当下？再者，你看到组织中的其他人都不认真工作，你是不是也应该跟他们一样呢？凡此种种，都是你在工作或个人生活中会碰到的严肃问题——这些问题，同样也是心理学家们关注过、研究过，可以给你建设性答案的。

以上这两个方面的期望是合理的，也是本书想提供的价值所在。

在这里，有必要简单回顾一下行为心理学的历史渊源。行为心理学是美国现代心理学的主要流派之一，严谨的说法是“行为主义心理学”，创始人是心理学家华生。在这一流派中，一些赫赫有名的心理学家都在其列，包括霍尔特、拉施里·亨特、魏斯、托尔曼、赫尔等，还有斯金纳这个备受争议的人物。坊间有一

个传言，说斯金纳设计了一个黑箱子，将自己的女儿安置其中，观察她的行为反应。这个没有证据的传言，也使斯金纳在大众心中成为一个疯狂的人物。

无论是早前的华生，还是近代的斯金纳，行为心理学流派的心理学家们都侧重于研究“行为”本身。华生断言：研究人的意识、潜意识等是远远不足的，还应该研究人的行为与外界刺激之间的规律反应。比如，为什么有危险来临时，你自然而然地会逃跑；在什么情况下、有没有可能，危险来了你也不会逃，诸如此类的问题。

要理解行为心理学家们的研究思维，我们得这样假设——我们假设表现出的某一行为反应是“结果”（如我们躁动不安的行为表现），而促使我们产生这一行为的“内外部刺激条件”（如天气炎热）是原因。原因产生结果，结果也可以推知原因——行为心理学家们想揭示的就是这中间的规律，无论是必然的规律还是或然的规律，都是他们努力的方向。当我们知晓一个行为与条件之间的关系之后，就可以达到推测和控制行为的目的，无论是他人的行为还是自己的行为，都是如此。

我们这本书试图对行为心理学的一些基本知识做一个较全面的说明。

但是，提请读者注意的是，我们的目的乃是通过专业的行为心理学知识服务于我们个人的生活，包括认识自己和他人行为的含义，以及如何控制自己或他人的行为这两个方面。所以，我们在知识点的选择标准上，突出于“实用性”特征，以便你能够开卷有益，读有所用。

所以，这本书并不打算按照行为心理学的系统理论阐释整个知识体系——那些离我们的工作和生活较远的行为心理学知识，尽管它可能是行为心理学的重要内容，但在这本书中我们并没有收录；反过来，那些可能在行为心理学研究中并不是最重要的内容，但与我们的实际生活密切联系的知识点，我们则收录了进来。这都是因为，我们希望这本书带给你的不仅仅是纯粹的知识，而是工作和生活中有用的心理技术。

本书共分八个方面的主要内容，每一章都是一个重要的主题。其中第1章是一个基础，旨在向我们阐明一个基本的观点：我们的行为是经由外界刺激产生的

心智和行为反应，影响这一刺激与反应的基本要素，本章内容做了充分的说明。本书的其他部分，包括感性与理性的平衡、规避决策偏差和行为陷阱，以及群体中的个人行为问题等，是你避无可避需要了解的心理实用技术——通过这些内容，你将了解到工作和生活中任何方面，一些积极的、有益的“行为表现”是如何产生的，应该解决什么样的问题，等等。

最后，希望你从这本书中获得行动的力量。

目录

CONTENTS

第1章 / 我们的身体是一部机器：心智反应

- 感觉——人类是感性的动物 _ 2
- 知觉——是非对错并非总是分明 _ 5
- 记忆——记住该记住的，忘掉该忘掉的 _ 8
- 学习——进取精神需要细心呵护 _ 11
- 意识——难得糊涂还是难得清醒 _ 14
- 潜意识——一股隐藏的神秘力量 _ 17
- 想象——由内而外地改变自己 _ 20
- 内语言——信你所信，得你所信 _ 23
- 体验——从体验开始，再回归体验 _ 26

第2章 / 是什么让你软弱和强大：效能唤醒

- 目的捕获——目的越清晰，行动效能越高 _ 30
- 动机水平——动机越强烈，未必越有利 _ 33
- 自我实现——你希望实现的，终会实现 _ 36
- 自我控制——自制力就是权力 _ 39
- 兴趣唤醒——做你所爱的，爱你所做的 _ 42
- 态度养成——态度影响行为，行为重塑态度 _ 45
- 意志调节——与惰性本能的自我斗争 _ 48
- 成就理论——成功会带来更大的成功 _ 51

第3章 / 在狂热与冷静的两极：合理有度

- 超限效应——行为中的物极必反律 _ 56
- 钟摆效应——无聊和痛苦是生活的常态吗 _ 60
- 情绪正念——快乐和痛苦全在一念之间 _ 63
- 热情效应——因为热情，你将获得更多快乐 _ 67
- 内酬心理——内心充盈，就能笑对生活 _ 70
- 延迟满足——迟来的幸福，也许更美 _ 74
- 信念固着——别把顽固不化当成信念 _ 77
- 利己偏差——不要总是往自己脸上贴金 _ 80
- 淬火效应——一张一弛，文武之道 _ 84
- 公地悲剧——大河有水，才能小河满 _ 87

第4章 / 你为什么想错了也做错了：决策偏差

- 表征性启发——别被表面现象所迷惑 _ 92
- 心理定式——什么困住了你的思维 _ 95
- 酝酿效应——棘手的问题不妨先放一放 _ 98
- 拖延心理——逃避一开始，就会不断恶化 _ 101
- 阿莱悖论——谨慎和冒险都是人的天性 _ 104
- 损失规避——人们更关注损失而非得利 _ 107
- 赌徒谬论——赌徒的口袋永远空空的 _ 110
- 光环效应——一损俱损，一荣俱荣 _ 113
- 后悔理论——后悔了，然后可以做得更对吗 _ 116
- 暗示效应——希望自己是哪样，你就是哪样 _ 119

第5章 / 从焦虑和抗拒中走出来：行为矫正

焦虑与抵抗——因为抗拒，所以焦躁不安 _ 124

代偿——谁来代替你的坏心情 _ 127

攻击——咄咄逼人为哪般 _ 130

嫉妒——嫉妒是心灵的地狱 _ 133

堕落——用更大的痛苦减轻小的痛苦 _ 136

白日梦——满足于幻想，耽搁于幻想 _ 139

退行——年纪越大，越不希望长大 _ 142

补偿——总有办法让生活更美好 _ 145

幽默——有一种力量叫快乐 _ 148

升华——苦难是不可缺少的财富 _ 151

第6章 / 一步错，步步皆错：行为陷阱

习得性无助——失败，只因你承认了失败 _ 156

自证偏见——为摆脱责任寻找证据 _ 159

过度合理化——别让似是而非的理由绑架自己 _ 162

沉没成本——不可挽回，就不要过多纠缠 _ 165

对比心理——你的信念总是会受到干扰 _ 168

投射效应——以小人之心度君子之腹 _ 171

破窗效应——一扇窗破损，整面墙遭殃 _ 174

配套效应——好马终须配好鞍 _ 177

第7章 / 当你身处群体之中：群体极化

- 从众效应——我们都是害怕被孤立的人 _ 182
- 少数派影响——真理总在少数人的手中 _ 185
- 群体极化——你我都是疯狂的制造者 _ 188
- 群体盲思——因为信念，所以闭目塞听 _ 191
- 囚徒困境——没有合作，就没有共赢 _ 194
- 社会性懈怠——一人懒散，众人皆懒散 _ 197
- 责任分散——多人负责，就等于无人负责 _ 200
- 搭便车效应——与人方便才能与己方便 _ 203
- 利群偏差——家丑只能自家人说 _ 207

第8章 / 你必须知道的一些事：关键行为

- 青蛙效应——命运由行为习惯来决定 _ 210
- 蝴蝶效应——勿以善小而不为，勿以恶小而为之 _ 213
- 移情效应——己所不欲，勿施于人 _ 216
- 敏锐度——只有察觉到，才能想到做到 _ 220
- 刺猬效应——独立而又合作是一种学问 _ 223
- 懒蚂蚁效应——人与人的最大区别是在头脑 _ 226
- 空杯心态——清空一切，才能容纳万物 _ 229
- 约拿情结——不要回避，一切自然而然 _ 232

第1章



我们的身体是一部机器： 心智反应

我们的身体是一部智能的机器，人的各种心智反应就是这部机器的遥控器，我们的一举一动都会受到内在的心理机制的影响。

感 觉

人类是感性的动物

学心理，用心理

只有你感觉到了，你才可能理性地分析它。
所以，没有感觉，也就谈不上理性。

人的行为究竟是受理性操纵，还是由感性支配？这是一个难以回答的问题。

但可以确定的是，人们对待外部事物，是从感觉出发的。

人不能没有感觉。加拿大麦吉尔大学的心理学家贝克斯顿等人在一所大学的实验室里进行了“感觉剥夺实验”，表明了感觉对于人的重要性。

一些大学生作为被试被要求 24 小时待在一个有光的小屋的床上。他们的感觉输入被严格控制——眼睛用塑料眼罩罩着，虽然可以透进一些光，但不会呈现图形视觉；暴露在外的手被套上硬纸板套袖和棉手套，这样他们就不能触摸任何东西了；同时，空调单调的嗡嗡声限制了他们的听觉；接着，他们的头被固定在用泡沫橡胶做的枕头上。

他们可以在小屋内进行简单的日常活动，也可以睡觉、思考。

在实验 7 天后，许多被试出现了不同程度的病理现象，包括思维迟钝、紧张焦虑、情绪不稳定，有的被试甚至出现错觉、幻觉，以及一些其他继发性的情绪行为障碍。

其他学者在进行了类似实验之后也认为，只要一个人的感觉被剥夺，那么这个人的心理、身体功能都会受到不同程度的损伤，在感觉缺失的情况下，他们的理性思维也将出现混乱。