

“人生最激烈的斗争，其实就发生在我们的内心！”

当年轻的我们面对人生的第一场风雨时，首先要学会的就是掌控自己的情绪；
我们的心态信念、思维模式、生活态度、努力程度等决定着自己人生的成败；
掌握心理学，就拥有了成就自己和读懂他人的能力，本书将助你一臂之力！



汇智书源 编著

二十几岁必须要知道的

1000

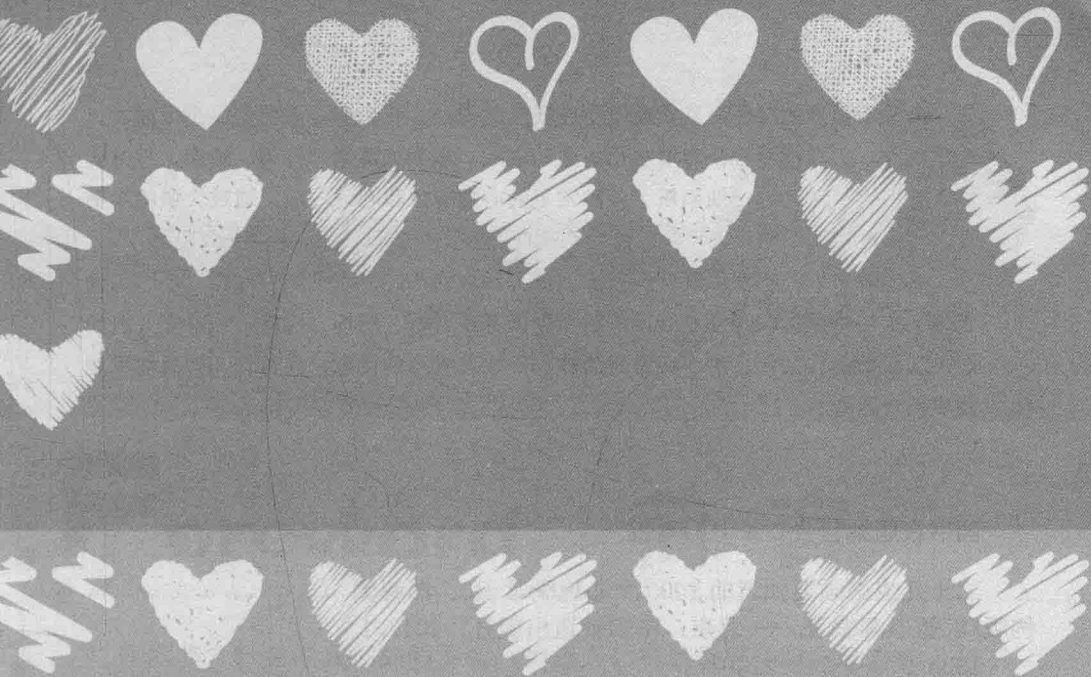
心理学常识

↑

案例版
图解

一本揭秘身边常见的心理现象，窥探最隐秘的行为癖好的心理学百科全书！

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



汇智书源 编著

二十几岁必须要知道的

1000

心理学常识

个

案例版
图解

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

人生最激烈的斗争，其实就发生在我们的内心。我们的心态信念、思维模式、生活态度、努力程度等决定着自己人生的成败。本书从情绪、行为、婚恋、思维认识等方面有针对性地详细剖析了各种常见的心理现象和心理效应，通过大量的案例深入浅出地讲解了年轻人可能遇到的心理问题及应对方法。

阅读本书，你将发现真实的自我，拥有和谐的心态；当抑郁、焦虑、愤怒无端来袭，本书将帮你顺利度过心理危机，使读者在家庭、职场、性格、理财等方面拥有更加成熟的认知和思考，在稚嫩的外表下拥有老练的智慧，在年轻人的激情里兼备成熟者的内涵。

图书在版编目（C I P）数据

二十几岁必须要知道的 1000 个心理学常识：图解案例版/汇智书源编著. —北京：中国铁道出版社，2017.1
ISBN 978-7-113-22302-1

I. ①二… II. ①汇… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 208655 号

书 名：二十几岁必须要知道的 1000 个心理学常识（图解案例版）
作 者：汇智书源 编著

策 划：苏 茜
责任编辑：张 丹
责任印制：赵星辰

读者热线电话：010-63560056

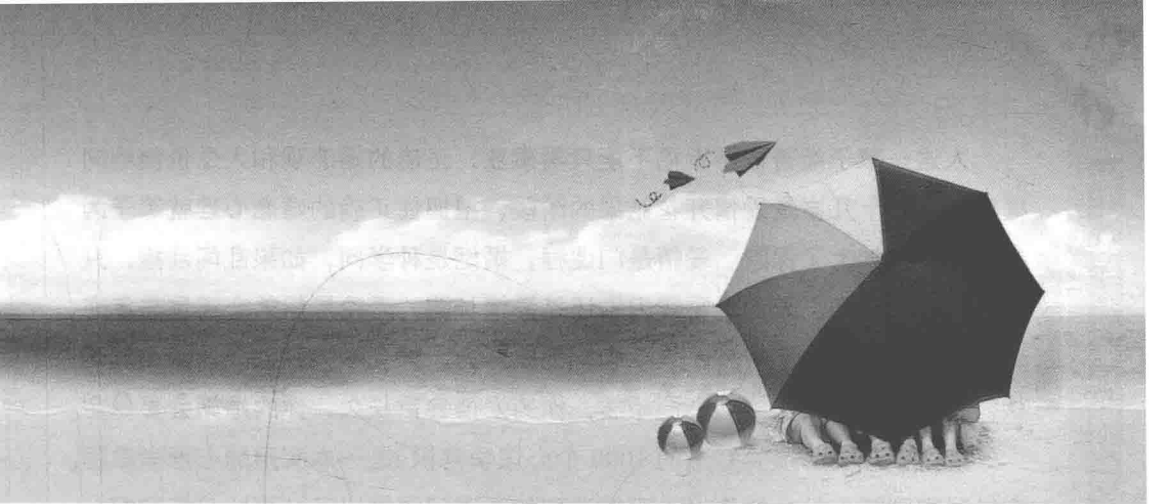
封面设计：**MX** DESIGN
STUDIO

出版发行：中国铁道出版社（北京市西城区右安门西街 8 号 邮政编码：100054）
印 刷：北京铭成印刷有限公司
版 次：2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷
开 本：700mm×1000mm 1/16 印张：21.25 字数：404 千
书 号：ISBN 978-7-113-22302-1
定 价：39.80 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社读者服务部联系调换。电话：（010）51873174

打击盗版举报电话：（010）51873659



Foreword 前言

刚刚步入社会的我们如同不会飞的超人，有着最好的容貌和身体，却不得不在都市的压力中苦苦打拼。二十几岁的我们难免迷茫，难免脆弱，工作、感情中也总有痛点，但是我们却不能失望，不能消沉，因为这个时候的心理决定了未来一生的处世态度。

当我们面对人生的第一场风雨时，先要学会的就是掌控自己的情绪。掌控情绪是生活最高的艺术，掌控了情绪很大程度上就是掌控了自己的命运。问题带来情绪，但是情绪解决不了问题。当你觉得自己的情绪不受控制时，不妨闭上眼睛感受一下它的澎湃，再静静把它消化。我们始终要记住：做情绪的主人，不做情绪的奴隶。

成长的标志不仅是控制自己的情绪，更要掌控自己的行为。用掌控人生的野心来掌控自己，就没有什么做不到，就没有什么戒不了。当你放不下手机、离不开电脑、做不出选择、恨不得“剁手”的时候，静下来反省一下自己，屏息凝视自己的内心，找到自己纠结的根源，发现自己隐蔽的伤口，然后对症下药，斩草除根，拿出决绝的魄力，活出崭新的自我。

二十几岁的人生课题十分复杂，因为我们不仅要战胜自我，还要适应社会。从就业的压力到择业的迷茫，从职场工作的失意到人际关系的无助，我们有太多的问题需要解决，有太多的心结需要解开。想要更好地完成从学校到社会的过渡，就必须掌握职场心理学，使自己在头脑上灵活，在心理上成熟。



人这一辈子能否过得幸福不能只看事业，正确的婚恋观和人生价值观同样重要。二十几岁是爱情开花结果的阶段，把握住正确的婚恋心理就等于为自己的幸福加上了保险。爱情是门课程，婚姻是种学问，如果乱闯乱撞，只会让你遍体鳞伤。无论是雷霆闪婚还是爱情长跑，无论是姐弟恋还是忘年恋，无论是毕婚族还是不婚族，想要幸福都要努力，都要学会经营。认清心理现状，找到心理问题，解决心理矛盾，你的爱情会更长久，你的婚姻会更稳定。

《二十几岁必须知道的1000个心理学常识》是一本实用的心理学教程。它针对刚刚初入社会的年轻人可能遇到的心理问题做出了全面的分析和解读。本书不仅致力于解决心理问题，更对如何适应社会和获得成功的心理学因素做出了细致的研究和阐述。本书内容不仅广泛地应用于生活之中，更被嫁接到社会、工作等层面，作用于年轻人的思想和行为当中。

这是为年轻人准备的心理制胜书。这里有最实用的案例参考，最深入的心理解读，最有效的自愈方法。每一条建议都能为你的生活增添光彩，每一份感悟都能给你的生命提质加量。

读者可以从本书中了解日常生活中常用的心理学常识，在家庭、职场、婚恋、性格、理财等方面拥有更加成熟的认识和思考。通过学习，读者能够轻松地调控自己的心理情绪，积极、乐观地面对问题；更能轻松地了解别人行为背后隐藏的心理，进而解释行为，实现完美的沟通，在生活、工作等诸多方面得到赞同、游刃有余。

年少不代表轻狂，年少亦不能无知。虽然我们正年轻，但是我们有理由更有能力把自己的人生推向顶点。掌握心理学，你就拥有了成就自己和读懂他人的“仙品”技能，愿本书能助你一臂之力！

编者

2016年11月

目 录

CONTENTS

第一章 CHAPTER 01

谁的青春不迷茫——心理诊断学 / 1

一、90 后如何跨过自卑和孤独的坎 / 2

(一) 使你孤独的不是别人, 而是你的自卑 / 2

(二) 孤独没什么不好, 不接受孤独才不好 / 5

(三) 孤独时迷茫, 孤独后成长 / 6

二、年轻不要与全世界为敌 / 6

(一) 抱怨世界不如改变自己 / 6

(二) 适度从众, 不与全世界为敌 / 8

三、不要总是等待, 今天不走, 明天就要跑 / 9

(一) “病态”的悠闲: 还有明天 / 10

(二) 哪有没时间这回事儿 / 10

四、碰运气的人为什么总是碰不到运气 / 12

(一) 投机取巧不如脚踏实地 / 12

(二) 抓住机遇就是最大的运气 / 13

五、为什么在现实中内向, 网上却很活跃 / 14

六、你给自己的社会角色定好位了吗 / 16

七、能开锁的并不只有钥匙, 要学会变通 / 18

(一) 不换脑子就换人 / 18

(二) 不知变通是“傻子”, 死不放弃是“疯子” / 19

八、要行动, 而不是生活在梦想里 / 20

(一) 宁可做过, 莫要错过 / 21

(二) 没有行动的梦想只能称为梦 / 23

第二章 CHAPTER 02

- 九、机遇只会偏爱有准备的人 / 24
- 十、保持自我的本色，走出别人给你画的圈 / 25

你的情绪存在“黑洞”吗——情绪心理学 / 27

- 一、《黑色的星期天》真的可以“杀人”吗 / 28
- 二、删除微博真的能一键“铲除”坏心情吗 / 29
- 三、在你的心中是否存在一些难以修复的“黑洞” / 30
 - (一) 记忆的伤引起心底的痛 / 30
 - (二) 性格弱点，让受伤的人总是你 / 32
- 四、我们在被自己的母亲唠叨时为什么会变得情绪暴躁 / 32
- 五、不良情绪会传染，相互诉苦只会“愁上一层楼” / 34
- 六、莫名其妙地恐惧未来会如何，究竟有谁会知道 / 35
 - (一) 别让未来的恐惧毁了当下的幸福 / 35
 - (二) 行动是治愈恐惧的良药 / 36
- 七、是否一到秋季你就会莫名地感伤 / 37
- 八、下班后就沉默，你是怎么了 / 38
- 九、为什么一觉醒来就感觉糟透了 / 39
- 十、一个扫雷游戏，却能让你玩一个通宵 / 41

第三章 CHAPTER 03

告别“软瘾”，拒作“瘾型人”——行为心理学 / 43

- 一、你被“软瘾”绑架了吗 / 44
- 二、“手机成瘾症”：没有手机你就“活不了” / 46
- 三、“网购成瘾”：一种新型的心理疾病 / 48
- 四、“拖延症”：什么原因让你一拖再拖 / 49
- 五、“依赖症”：你是否“中枪”了 / 52
- 六、“自闭症”：开启封闭的心窗 / 54
- 七、“选择恐惧症”：陷入 A 还是 B 的僵局 / 56
- 八、“强迫症”：只是“处女座”的标签吗 / 58

第四章 CHAPTER 04

- 九、“洁癖症”：仅仅是太爱干净吗 / 59
- 十、为什么每隔一段时间你就必须打开某社交网站 / 61
- 十一、刚告诉自己“赶紧睡觉吧”，不到 5 分钟又跑去刷微博 / 63
- 十二、你是否常常和 QQ 在线好友闲聊到午夜时分 / 64

我为什么会这样做——思维认知心理学 / 67

- 一、你是否在百度、谷歌搜索过自己的名字 / 68
- 二、这个人我仿佛见过——“似曾相识”是怎么回事儿 / 69
- 三、为什么人们总觉得青皮橘子必定是酸的 / 70
- 四、“心理暗示”真的可以影响人的行为吗 / 72
 - (一) 别让消极暗示控制了你 / 72
 - (二) 光明思维，积极暗示 / 73
- 五、闭上眼，世界就会更美好 / 75
- 六、“苏东坡效应”——我是谁？从哪里来？又要到哪里去 / 77
- 七、为什么你买了某个牌子的产品后，还会买它的其他产品 / 78
- 八、倒霉起来真的“喝凉水都塞牙”吗 / 80
- 九、在陌生的城市做陌生的事为什么会觉得时间过得很慢 / 82
- 十、与失眠者对话：你是真的失眠吗 / 83

第五章 CHAPTER 05

揭秘人类隐藏的思维——潜意识心理学 / 86

- 一、微信“朋友圈”为什么成为一种心理慰藉 / 87
 - (一) 成就感是高级目标，存在感是基本动力 / 87
 - (二) 站进“人群”，你才感受不到孤独 / 88
- 二、为什么没有做“贼”也会觉得心虚 / 90

第六章 CHAPTER 06

- 三、为什么“说曹操，曹操就会到” / 91
- 四、为什么许多人上 QQ 却喜欢“隐身” / 92
 - (一) 暗处有种安全感 / 92
 - (二) “隐身” 是为你为沉默打的掩护 / 93
 - (三) 上线是为了打发时光，“隐身” 是为了躲避失望 / 94
- 五、得不到的为什么总是更有吸引力 / 95
- 六、为什么重复总是使你厌倦 / 96
- 七、为什么他总是钟情于那个位置 / 98
- 八、如何看待《夏洛特烦恼》中的梦 / 100
 - (一) 梦是愿望的达成 / 100
 - (二) 从梦中了解自己 / 101
- “职场江湖”的生存技能——职场心理学 / 103
 - 一、“就业季”到来，候场焦虑是否让你痛苦不堪 / 104
 - (一) 焦虑、痛苦，我的工作在哪里 / 104
 - (二) 纠结迷茫，未来的路选哪条 / 106
 - 二、选择“隐性就业”，对于“90 后”是福还是祸 / 108
 - 三、你是否想走出职业倦怠的沼泽 / 109
 - 四、别被“酸葡萄心理”干预，坦然面对职场之失 / 112
 - 五、看看你的“逆商”指数有多高 / 113
 - 六、办公室生存法则，与同事之间的“心”较量 / 115
 - (一) 好的形象，为自己迎得更好的未来 / 115
 - (二) 别太八卦，那是为自己“拉仇恨” / 116
 - (三) 职场竞争，并不意味着“钩心斗角” / 117
 - 七、“齐加尼克效应”，是什么夺走了你的轻松 / 119
 - 八、“习得性无助”，职场中人的“致命伤” / 121
 - 九、别让“强迫症”阻碍你的职场生涯 / 123
 - 十、巧用“冷热水”效应，让你在职场中“如鱼得水” / 125

第七章 CHAPTER 07

- 十一、在应激状态下，多给自己一点正面暗示 / 127
- 十二、犯错误效应，犯点儿小错反而让你更得人心 / 130

购买动机中的感情色彩——消费心理学 / 132

- 一、超前消费不是不要钱，明天的钱也得自己挣 / 133
- 二、感性消费，你喜欢的未必就是好的 / 134
- 三、体验消费，简单购物还是感观消费 / 137
- 四、个性化消费，我要的就是与众不同 / 139
- 五、偶像效应，我喜欢，我愿意 / 140
- 六、“购物狂”，你的疯狂到底值多少 / 142
- 七、“遗憾消费”，现代人的“遗憾”病 / 144
- 八、“面子心理”，购物者的“面子情结” / 146
- 九、别让攀比心理使你“压力山大” / 148

第八章 CHAPTER 08

年轻社交达人的“修炼秘诀”——社交心理学 / 151

- 一、“YES、BUT 定律”：先接受再拒绝 / 152
- 二、“瀑布心理效应”：“一石激起千层浪” / 153
- 三、“登门槛效应”：先得寸再进尺 / 155
- 四、“跷跷板定律”：人际交往中的能量守恒 / 157
- 五、“投射效应”：以己之心，度人之腹 / 159
- 六、“同体效应”：先做他人的“自己人” / 162
- 七、“超限效应”：凡事要有度 / 165
- 八、“近因效应”：不快巧变好感 / 166
- 九、“禁果效应”：吸引对方的注意力 / 168
- 十、“互惠原则”：你帮助别人，别人才会帮助你 / 169
- 十一、“距离法则”：每个人都是独立的个体 / 171
- 十二、“比林定律”：学会说“不”也是一种智慧 / 173

第九章 CHAPTER 09

你必知的幸福宝典——婚恋心理学 / 175

- 一、婚姻需要彩排吗？试婚，请你慎之又慎 / 176
- 二、“毕婚族”，你的心理婚龄到了吗 / 178
- 三、“不婚族”，一个人的寂寞不精彩 / 180
- 四、“恐婚族”，我距离婚姻越来越远 / 181
- 五、“闪婚”时代来临，你做好准备了吗 / 185
- 六、有些人为什么失恋后就不敢再沾染爱情 / 187
- 七、为什么在热恋中许多女人会变成“野蛮女友” / 189
- 八、“小萝莉”怎么会爱上“大叔” / 191
- 九、有些男人为什么会喜欢“姐弟恋” / 194
- 十、厚脸皮的男人“桃花运”为什么特别旺 / 196
- 十一、新相亲时代，如何把握你生命中的“Mr.orMrs.Right” / 197

第十章 CHAPTER 10

性格是命运的“调剂师”——性格心理学 / 200

- 一、为什么别人无心的话语，自己却一直耿耿于怀 / 201
- 二、为什么有不同的工作叠加，就会紧张不安 / 203
- 三、为什么有的人平时用语文明，却在网上“出口成脏” / 205
- 四、有些人为什么不管做什么事都要事先为自己“找借口” / 207
- 五、为什么有些人不承认自己犯的错，还常常把错误合理化 / 209
- 六、那些指责别人抠门儿的人，为什么他更抠门儿 / 210
- 七、为什么有的人只有借着酒劲才能说出话来 / 212
- 八、为什么有些人不管对什么事情都回答“是” / 213

第十一章 CHAPTER 11

破解神奇的色彩玄机——色彩心理学 / 216

- 一、你想攒钱吗？赶快换用茶色钱包吧 / 217

第十二章

CHAPTER 12

- 二、千万不要在道歉场合使用红色和黑色 / 217
- 三、想要缓解紧张的情绪，带着蓝色去签约 / 218
- 四、海绿色可以助你成为说服达人 / 219
- 五、如果你感到寂寞，今天就穿咖啡色衣服吧 / 220
- 六、当心！纯白色的墙壁会让人焦躁不安 / 220
- 七、黄色可以自然地缩短彼此的内心距离 / 222
- 八、巧妙运用绿色来平息不满和怨言 / 222
- 九、穿白色内衣，可以帮你更快摆脱感冒 / 223
- 十、淡蓝色可以让暴怒的人瞬间变得可爱 / 224

别做个“温水之蛙”——成功心理学 / 225

- 一、你至今还没有成为富翁的 7 个原因 / 226
- 二、不值得的事不要做，值得做的事要把它做好 / 228
- 三、逆境心理学，你可以被打倒，但不可以被打败 / 230
- 四、投资心理学，了解心理偏差，适时孤注一掷 / 232
- 五、选择适度定律，选择的路越多，越容易走错路 / 234
- 六、目标适度定律，把大目标分解成小目标，
再逐个击破 / 235
- 七、为什么那么多人喜欢挑战吉尼斯纪录 / 237
- 八、“指标定律”，有目标的人更容易成功 / 238
- 九、眼界决定境界，什么是“直升机视野” / 241
- 十、激发你的潜意识，唤醒心中沉睡的巨人 / 243
- 十一、你应该如何扮演社会中的“多面角色” / 245

第十三章

CHAPTER 13

与人交往，掌控制胜之道——心理学妙计 / 247

- 一、想要慑“猴”，就要在其面前杀“鸡” / 248
- 二、“谋晦避祸”，学会在小事上做文章 / 250
- 三、你可以保守他的秘密，但不要让他保守你的秘密 / 252

第十四章 CHAPTER 14

- 四、恭维话要说得不动声色，才能将对方“捧”服 / 255
- 五、讨人喜欢的称赞，既要称赞得响，又要称赞得好 / 258
- 六、激起他的“心理共鸣”，让他觉得帮你就是帮自己 / 260
- 七、处于弱势时打出情感牌，更容易被对方认可 / 262
- 八、“请将不如激将，激将不如逼将” / 263
- 九、要忍住一时之气，方能为自己换来有利局势 / 265
- 十、不计较一时得失，日后会有大收获 / 266

巧用妙方，秒杀对方心理防线——心理操控法 / 269

- 一、顺言逆意归谬法，让强势的他也能点头 / 270
- 二、把“他应该知道”的事告诉他，消除不信任感 / 271
- 三、适当的“自我暴露”，可以加深双方的好感 / 272
- 四、吸引对方最直接的招数：关键时刻拉他一把 / 274
- 五、巧妙提问，让对方只能答“是” / 276
- 六、设下“最后通牒”的陷阱，让他不得不屈服 / 278
- 七、用细微的小动作，拉近与陌生人之间的距离 / 279
- 八、层层释疑，让对方放下心理包袱 / 281
- 九、巧妙利用对方的逆反心理来说话 / 284
- 十、想要谈判顺利，多用“所以”少用“但是” / 286

第十五章 CHAPTER 15

理想与现实，两个不对等的世界——社会心理学 / 289

- 一、《奇葩说》等节目为什么会受到喜爱 / 290
- 二、路见不平为什么没人“一声吼” / 291
- 三、“约拿情结”，不仅害怕失败，也害怕成功 / 293
- 四、化妆也会“上瘾”，不化妆就不敢出门见人 / 295
- 五、窗户破了，建筑物怎么就变成废墟 / 296
- 六、到底是“90后”有问题还是你有偏见 / 298

第十六章 CHAPTER 16

- 七、一些人对“圣母”的敌意源于何处 / 300
- 八、为什么大多诈骗短信经不起推敲还会有人相信 / 301
- 九、为什么女生经常有“抱团行为” / 303

看穿现象背后的动机——趣味心理学 / 305

- 一、真的有人可以凭借第六感预见未来吗 / 306
- 二、为什么你总是觉得“不是我的错” / 307
- 三、为什么你选的却不是你想要的 / 309
- 四、大多数人为什么都相信心理测试 / 310
- 五、打哈欠是犯困还是心理在作怪 / 312
- 六、声音越低沉，事业、爱情就会越成功 / 313
- 七、人为什么会不记得3岁前的事情 / 314
- 八、越来越多的年轻人为什么喜欢“宅”在家里 / 316
- 九、星座分析中的那些心理学把戏 / 318
- 十、“超级话痨”，我为什么管不住自己的嘴 / 320
- 十一、为什么“13”这个数字如此不受欢迎 / 322



第一章

CHAPTER 01

谁的青春不迷茫

——心理诊断学

二十几岁，我们的青春同样迷茫，但是不同的是有的人选择在迷茫中软弱，而有的人却选择在迷茫中坚强。虽然我们看不清未来的路，但我们却可以看清自己的心。只要心是明白的，走到哪里都不会迷失。心理诊断学，为你照亮脚下的路，帮你看清楚自己的心。





一、“90后”如何跨过自卑和孤独的坎

身为独生子女，“90后”比其他有兄弟姐妹的人更渴望陪伴，更珍惜友情。成长过程中，他们有很长的时间都在独处，虽然时间总是被安排得没有空隙，但是内心的孤独感是忙碌也无法冲淡的。

“90后”一代都渴望被更多的人深切地理解和关注。他们也会因为共同的爱好和相同的环境而拥有成群结队的小伙伴，但是这些伙伴能做到的也只是互相陪伴，真正能走进内心的少之又少。他们彼此需要，也只是想要使自己看起来不孤单。

然而我们要知道，每个人都是独立的个体，都有自己的思想，别人无法完全理解我们的内心世界也是很正常的。孤独并不意味着痛苦，孤独完全可以很幸福。只有学会享受孤独，我们才能够更清醒地思考生活、感受生活。

（一）使你孤独的不是别人，而是你的自卑

自卑那么沉重，它会压得你无法昂首挺胸，它会把你生活的每一天都变得很苦涩。我们生活在与他人的联系中，如果因为自卑而孤立自己，这无疑是在给自己很大的压力。不要为自己的自卑找借口，请为自己的自卑找出口。

勇敢地做自己，不用在意别人的眼光。没有自我的人，走到哪里都找不到自我，而孤独的人无论在谁身边都是一样的孤独。

杨静生活在上海的郊区，家庭条件并不好。城市的优渥和家庭的艰难强烈对比造成了她敏感的内心。与人相处时她总是害怕让别人知道她的家庭情况，怕别人看不起她，心理上极度自卑。

这种自卑的心理给她的人际交往带来了很大的阻碍。她很少与人交流，即使在一些轻松的聚会上也会很拘谨。久而久之身边的人都刻意疏远她，就算是集体的聚餐也不会叫上她。

这种经历使杨静非常痛苦，却仍然没能使她下定决心去改变现状，反而加重了她的自我否定。这种情况形成恶性循环之后，她的朋友越来越少，而且还交不到新的朋友。



日常生活中她总是一个人，一个人逛街、一个人看电影、一个人吃饭。很多时候，她真的感觉很孤独，很想有个朋友，但就是放不开自己去认识别人。她总觉得身边人的物质条件都很好，自己和他们差距太大，觉得自己与这个世界是格格不入的。



心理解读

自卑是一种不能自助和软弱的复杂情感，可以说是一种性格上的缺陷。表现为对自己的能力、品质评价过低，同时可伴有一些特殊的情绪体现，诸如害羞、不安、内疚、忧郁、失望等。



自卑的前提是自尊，当人的自尊需要得不到满足，又不能恰如其分、实事求是地分析自己时，就容易产生自卑心理。自卑的产生原因有很多，与个人性格特点、成长经历、社会文化、家庭经济等因素都有关系。

近几年，由于家庭经济因素而产生自卑的年轻人人数有增加趋势。



心理自愈

想要战胜自卑心理，有以下6个方法：

1. 认知法

认知法就是通过全面、客观的认识，辩证地看待别人和自己。每个人都有自己的弱点和优点，我们应该坦然地接受自己的优点，并且不忌讳自己的缺点。这样就能正确地与人比较，在看到自己不如人之处时，也能看到自己的过人之处。

最重要的比较是自己跟自己比。每个人应根据自己的兴趣、爱好、能力、特点等来确立自己的事业和人生道路，并为之发奋努力，不断进步，最后实现人生的价值。这样的人生才是积极的、有意义的。