

XUE DIAN
YONG DE SHANG DE
XINLI
CHANGSHI

亦 伟 / 著



一本看得懂、学得会、用得上的
心理学知识普及必读。

像心理学家一样思考，
做生活的有心人。

中国华侨出版社

学
点
用
得
上
的

心
理
常
识

学点用得上的

心理常识



XUE DIAN



图书在版编目 (CIP) 数据

学点用得上的心理常识 / 亦伟著 .—北京: 中国
华侨出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5113-6192-9

I . ①学… II . ①亦… III . ①心理学 - 通俗读物
IV . ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 182310 号

学点用得上的心理常识

著 者 / 亦 伟

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 670 毫米 × 960 毫米 1/16 印张 / 18 字数 / 280 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6192-9

定 价 / 35.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

提到心理学，很多人脑海中的第一印象就是“弗洛伊德”、“心理问题”、“心理咨询”等这些字眼儿，总觉得心理学是一门艰涩、晦暗的专业学科，和我们普通人的生活离得很远。其实不然，心理学是一门与生活紧密接壤的学科。在我们的生活中，处处能感受到心理学的“马脚”。比如，大家坐电梯时都会不约而同地仰着头盯着不断在变化的楼层数字，这是“心理距离效应”；排队的时候往往右边排队的人总是比较多，这种现象显示的是“排队心理学”；一些平日内向羞涩的人在酒后会表现出截然相反的情绪，这则是压抑心理的另类释放……这种例子举不胜数，只要你留心，就能感受到心理现象在生活和工作中的各种“马脚”。

那学习心理学有什么用处呢？

首先，心理学会带你认识内外世界。学习心理学可以加深我们对自身的了解，可以知道自己为什么会

做出某些行为，这些行为背后隐藏着什么样的心理活动，以及了解自己现在的个性、脾气等是如何形成的等。同样，你也可以把自己学到的心理活动规律运用到人际交往中，通过他人的行为推断其内在的心理活动，从而实现对外部世界的更准确的认知。

第二，调整和控制行为。人的心理特征具有相当的稳定性，但同时也具有一定的可塑性。因此，我们可以在一定范围内对自身和他人的行为进行预测和调整，也可以通过改变内在外在的因素实现对行为的调控。也就是说，可以尽量消除不利因素，创设有利情境，引发自己和他人的积极行为。

第三，应用在实际工作上。心理学分为理论研究与应用研究两大部分，理论心理学的知识大部分是以间接方式指导着我们的各项工作的，而应用研究的各个分支在实际工作中则可以直接起作用。比如教师可以利用教育心理学的规律来改进自己的教学实践；商场的工作人员利用消费和广告心理学的知识设计橱窗、陈设商品，以吸引更多的顾客，等等，这方面的应用很多，读者可以在自己的工作有意地加以体会和利用。

本书从以上角度出发，摒弃艰深晦涩的专业口吻，以浅显易懂的语言和丰富好读的故事，将心理学在自我认知、外界认知、职场工作、投资理财、婚恋情感等方面的表现和运用生动具体地介绍出来，无论你是遇到工作、情感还是生活中的各类烦心小事，都能用心理学的知识找到相关解决的办法，同时，也能让自己变得更加心情愉快，情绪稳定，生活健康和谐。

目录

Contents

第一章 认识自己

——读懂自己才能读懂世界

1. 每个人的思维都有局限····· 003
2. 神秘的大脑运作方式····· 005
3. 是错觉欺骗了你····· 007
4. 老年人是最幸福的····· 008
5. 眼见不一定就是事实····· 010
6. 你只是在做真实的自己····· 012
7. 心理的“成长史”····· 014
8. 心理学的最高境界：天人合一····· 016
9. 我思故我在····· 019
10. 心理暗示让痛苦数倍放大····· 021
11. 第六感是如何产生的····· 022
12. 神奇的潜意识活动····· 024
13. 身体中的3个“我”····· 026
14. 活出自己独立的人格····· 027

第二章 行为反映了我们的心理

——表面与内在的潜在逻辑

1. 第一印象为什么如此重要····· 033
2. 不可一味追求完美····· 034
3. 双胞胎的相似人生轨迹····· 036
4. 行动起来，也要表达出来····· 038
5. 智慧源于观察和思考····· 039
6. “老实人”往往具有强大爆发力····· 041
7. 是话太多，还是患了躁狂症····· 042
8. 你渴望挑战极限运动吗····· 043
9. 艺术家创造的“自由王国”····· 045
10. 孩子为什么会贪玩任性····· 046
11. 别让臆想扰乱正常生活····· 047
12. 地域不同，肢体语言含义也不同····· 049
13. 我们的身体一直在“说实话”····· 051

第三章 让色彩装点我们的生活

——给自己的生活增添一些色彩

1. 心理颜色的视觉感····· 055
2. 色彩是一台环保的空调····· 056
3. 色彩本身的强大吸引力····· 058
4. 你最喜欢的颜色是哪种····· 059

5. 先天色彩嗜好与后天色彩嗜好·····	061
6. 每一种色彩代表不同性格·····	062
7. 当心，你的情绪被色彩控制了·····	064
8. 黄白的色彩搭配让人垂涎欲滴·····	066
9. 初次约会，巧搭服饰的颜色·····	067
10. 家庭装修中的颜色心理学·····	069
11. 五光十色的化妆品，打造百变妆容·····	071
12. 孩子天真烂漫的色彩世界·····	072
13. 可令时空错乱的色彩·····	074

第四章 潜意识中的我们

——是梦境还是心境

1. 梦境是开启内心世界的钥匙·····	079
2. 庄周梦蝶的故事·····	081
3. 梦中梦，似幻亦真·····	083
4. 日有所思，夜有所梦·····	085
5. 周公解梦的玄机·····	087
6. 梦话可以揭开心底的秘密·····	089
7. 以正确的心态对待梦游·····	090
8. 梦的科学解析·····	092
9. 做梦助于开发脑功能·····	094
10. 催眠产生潜意识梦境·····	096

第五章 工作中的心理学

——让你的工作充满正能量

1. 求职第一步很关键····· 101
2. 保持危机感，迸发无限活力····· 103
3. 做一个积极进取的职场人····· 104
4. 学会调控，避免职场“情绪传染”····· 106
5. 令上班族厌烦的星期三····· 108
6. 成功人士的“隐形抑郁症”····· 110
7. 应用名片效应，建立良好的第一印象····· 111
8. 以人为本，赢得员工的心····· 113
9. 运筹帷幄，打造一个卓越的团队····· 114
10. 职场身体语言的暗示作用····· 116
11. 巧妙化解电梯间的尴尬····· 119

第六章 当经济遇上心理

——投资理财的心理奥秘

1. 超实用的经济心理学····· 123
2. 专业理财师受追捧····· 124
3. 如何面对股市的跌宕起伏····· 126
4. 商业机密是公司的核心价值····· 127
5. “低价销售”太诱人····· 129
6. 卖场人员提高销售热情的方式····· 130
7. 配套出售的家居用品····· 132

8. “天价商品”为什么也有消费群	134
9. 企业家的慈善行为源自哪儿	135

第七章 期待美丽的爱情

——翩翩起舞的爱情荷尔蒙

1. 一见钟情，心底究竟在想什么	139
2. 你在我心中是最美	141
3. 珍贵的初恋，记忆中的美好	142
4. 异性知己与亲密爱人	144
5. 爱情是一种味道	146
6. 每个人都有两段恋爱史	147
7. 恋爱要越“谈”才越爱	149
8. 遗忘，只是记忆的一种形式	150
9. 学会拒绝，不要贪图被追求的小虚荣	153
10. 走出网恋的阴霾心理	154
11. 感情谈得起，更要放得下	156
12. 思念是一种病	158
13. 深情眼眸述说心底柔情	160

第八章 心理暗示可以帮助我们

——担心的事总容易发生

1. 越怕出事，越会出事	165
2. 预言成真只是偶然事件	166

3. 从众心理暗示，打个哈欠也会“传染”	168
4. 什么控制了胃的饥饿感	169
5. 我的闺密又大采购了	171
6. 在稳妥中探求冒险精神	172
7. 如何化解心中的怒气	173
8. 不可用破坏方式减压	175
9. 危急关头，理智做出选择	177
10. 当局者迷，旁观者清	178
11. “80后”的怀旧风潮	180
12. 互联网催生了双重人格	181
13. 咬笔带来的幸福感	183
14. 盲目模仿，会丢了真实的自己	185
15. 别“宅”了，出来看看世界	186

第九章 人人都会恐惧

——你需要一颗“大心脏”

1. 克服“密集恐惧症”的心理障碍	191
2. 它们真的那么可怕吗	193
3. 蜘蛛侠是个超级英雄	195
4. 我们一起征服恐高症	196
5. 奇特的“恐飞症”	198
6. 幽闭空间恐惧症候群	199
7. 晕血、晕针的特异恐惧	201
8. 没有人不害怕电闪雷鸣	202

9. 你有老板恐惧症吗·····	204
10. 那些年的比较对象，“别人家的孩子”·····	206
11. 洁癖症患者心底的秘密·····	208
12. 让内心充满阳光·····	210
13. 考试前突然“生病”的孩子·····	212

第十章 学会逆向思维

——让惯性思维偶尔反转

1. “人多力量大”的思维误区·····	217
2. 过多选择带来的负效应·····	219
3. 过分追求完美，反而适得其反·····	221
4. 每个人都应该建立自信·····	223
5. 3岁独立人格开始成形·····	224
6. 过度理由效应：削弱内在动力·····	226
7. 为什么得铜牌的人比得银牌的人更高兴·····	228
8. 问路存在风险，热心人也会指错路·····	230
9. 外部干扰，最重要的事情也会忘记·····	232
10. 玩游戏也可以锻炼身体·····	234
11. 讲粗话可缓解疼痛·····	235
12. 早晨不叠被子反而有利于健康·····	237
13. 喝碳酸饮料可减压·····	238
14. 保守秘密是心理健康的能力·····	240
15. 哭泣不是丢人的事·····	242
16. 不要压抑怒火，而要理智地宣泄·····	244

17. 棘手的问题需要暂时搁浅	245
18. 找到一种适合自己的减压方式	247

第十一章 让生活充满阳光

——疲惫生活里的积极向往

1. 赢得起，也要输得起	253
2. 不要让世俗夺走你的快乐	254
3. 改变自己，但不能迷失自己	256
4. 大众审美标准，苗条女和肌肉男	258
5. 你那么美，为什么还要整容	260
6. 平稳度过情绪“低潮期”	262
7. 摆脱心理定势，塑造积极心态	263
8. 无为，顺其自然最好	265
9. 心理素质差，源于消极的想法太多	267
10. 坚持下去，不要轻言放弃	269
11. 集中注意力，有规律地生活和工作	270
12. 乐在其中的拖延者	272
13. 别让惯性支配你的生活	273

第一章

认识自己

——读懂自己才能读懂世界

自文明诞生以来，人类从未停止过思考的脚步，尤其是对自我的认知。美国心理学家认为人对自己的认识是一个不断探索的过程，每个人的自我都由四部分组成即公开的自我，盲目的自我，秘密的自我和未知的自我。只有从多个视角审视自己，才能更加熟悉自己。

1.

每个人的思维都有局限

我们都在不断揣摩自己和他人的心理，却似乎总会产生错误的判断。

“人类一思考，上帝就发笑。”这是一句著名的西方谚语。1985年5月，米兰·昆德拉在为获得耶路撒冷文学奖致辞时，引用了这句谚语。当然，这句话也出现在他最负盛名的著作《生命不可承受之轻》。

西方宗教普遍认为世界万物是上帝创造的，人类也是上帝创造的，因而人类的一举一动都为上帝所知。而人类却不断思索，通过《圣经》来揣摩神的指示，向世人警示和预言。对于上帝而言，这些企图通过孜孜不倦的思考来努力接近上帝、理解上帝的人类，确实有些可笑。已经成年的我们，看到未经世事的孩子大谈人生也会觉得好笑。这与上帝发笑的心理，如出一辙。

然而，上帝毕竟是人类自己创造的空虚的存在，这句犹太谚语实则是在讽刺人类智慧的局限性，人越思考，越容易陷入思考的困境。有的人狂妄自大，自以为发现了真理，甚至广而告之强加于人，事实上他只看到了事物的一面或表面，根本没有看透事物。佛教有云“佛法无边”，这类同于思考，思考也是无边无界的。在我们平常的生活中总会存在许多分歧：你认为是对的，他却认为是错的；而你认为是错的，他却认为是对的。假若站在他人的角度来思考问题，或许我们的想法都是有道理的。

那么，我们到底是思考还是不思考呢？几千年前，苏格拉底说出了“我唯一知道的就是我其实一无所知”的相对悖论，可见他依旧没有停

止思考。语言学家索绪尔曾指出，在语言之前，思想一片混沌。自人类诞生以来，思想一直存在。即使那些最严谨、最严肃的思考，最终可能只是一个更巨大的未知，但也值得敬畏。

有时，思考也是个美丽的陷阱。过度思考，很容易造成心理学上所说的思虑，误入思维障碍，导致精神紊乱。1989年先验性诗人海子卧轨自杀，人们在他的身上发现了《圣经》。当你意识到不管怎么想都走不出思绪怪圈，或者怎么跟别人说都不可能做到完全正确时，与其费尽心思地寻找答案，或者喋喋不休地证明自己的绝对正确，倒不如量力而行，停止思考、理论。

现代生理心理学认为，人类的右脑负责管理直觉，这部分直觉储存了人类诞生以来的400万年的遗传信息，是长期的智慧宝库。过多地自我思考容易产生烦恼，使人在面对本来一目了然的事情时反而会畏畏缩缩，不知道如何下手。有个故事：蚂蚁问蜈蚣走路先迈哪条腿，蜈蚣却陷入了沉思，始终迈不出腿，竟然都不知道怎么走路了。生活中我们会遇到许许多多意想不到的问题和难题，切不要过于为难自己，而忘记了简单生活的本真。