

人类的一切生活，其实都是心理生活。
——罗曼·罗兰



心理学 改变你的生活

[100个现实问题的系统解答]

生活是一条波涛汹涌的大河：穿峡谷、过险滩、漫平原，九曲十八弯，时缓时急，直至奔腾入海。人则是这条大河上的航行者，时而激动万分，时而忧心忡忡，时而又迷茫惆怅，但终归还是保持向着海的航向，这就是生活中人的心理写照。心理学就是你在这条大河上顺利航行的法宝。

唐坚/ 编著

人类的一切生活，其实都是心理生活。
——罗曼·罗兰



心理学 改变你的生活

[100个现实问题的系统解答]

生活是一条波涛汹涌的大河：穿峡谷、过险滩、漫平原，九曲十八弯，时缓时急，直至奔腾入海。人则是这条大河上的航行者，时而激动万分，时而忧心忡忡，时而又迷茫惆怅，但终归还是保持向着海的航向，这就是生活中人的心理写照。心理学就是你在这条大河上顺利航行的法宝

唐坚 / 编著

朝華出版社

图书再版编目(CIP)数据

心理学改变你的生活/唐坚编著. - 北京:朝华出版社,2007. 12

ISBN 978 - 7 - 5054 - 1801 - 1

I. 心… II. 唐… III. 心理学 - 基本知识 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 189266 号

心理学改变你的生活

作 者 唐 坚

策划编辑 王 磊

责任编辑 马 艳

责任印制 赵 岭

封面设计 大象工作室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 **邮政编码** 100044

电 话 (010)68433188(总编室) 68433141(编辑部)

(010)68413840 68433213(发行部)

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京晨旭印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16 **字 数** 410 千字

印 张 25.5

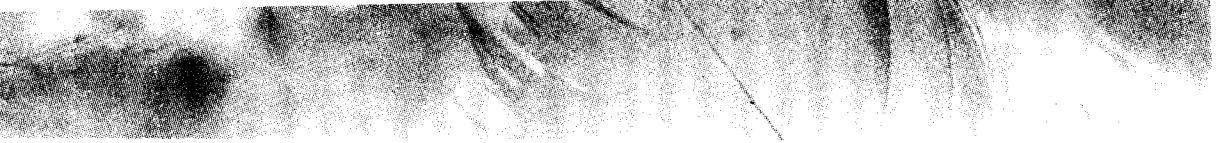
版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978 - 7 - 5054 - 1801 - 1

定 价 39.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



前言

FOREWORD

心理学一词源于古希腊语，意即“灵魂之科学”。在汉语中，我们习惯于把思想和感情叫做“心”，把条理和规则叫做“理”。心理就是心思、思想、感情的总称，而心理学则是关于心思、思想、感情等规律的学问。也就是说，心理学是与我们的生活密切相关的，人的任何活动都伴有心理现象。

心理学对于一个人的心情、感情、性情、习惯及社会生活都起着重要影响，甚至是决定性作用。本书通过对各种正确心理特征的阐述及错误心理的诠释，使读者能够认清自己心理的正确与否，对心理误区进行调整。心理科学是非常深奥的一个学科，本书不能做到全面阐释，希望专家学者以及读者对书中不当之处批评指正。愿此书能够帮助读者更好地认识自己的内心世界，发掘自身的心灵潜力，了解心理学知识，并利用其改善自己的生活。



目 录

CONTENTS

第 1 章

心理学与你的生活

揭开心理的神秘面纱	3
消除对心理学的误解	8
心理与生活密切相关	15
生活中的心理学效应	19

第 2 章

心理学改变你的性格

性格的神奇力量	25
认识自己的性格	28
性格障碍早知道	42

第 3 章

心理学改变你的思维

破译思维的密码	53
思维的心理脉络	56
走出思维的迷宫	63

第 4 章

心理学改变你的情绪

情绪知识面面观	67
情绪的心理地图	69

培养健康的情绪	71
打开情绪心结	72

第 5 章

心理学改变你的健康习惯

现代人不可不知的健康概念	79
关注你的身心健康	87

第 6 章

心理学改变你的饮食习惯

饮食中的心理惯性	97
了解常饮食心理与疾病	100
吃出你的好心情	103

第 7 章

心理学改变你的容貌观念

正确对待美容	109
美貌自心生	114

第 8 章

心理学改变你的记忆习惯

打开记忆的心灵窗口	121
记忆与心理密不可分	129

第 9 章

心理学改变你的爱情观

当爱情发生时	135
爱情的动力与心理	145
健康的爱情心理	151
恋爱中的心理调适	156

失恋后的心理调适	164
分清友谊与爱情	169

第 10 章

心理学改变你的婚姻观

迈上婚姻的红地毯	175
让婚姻永远保鲜	179
改善婚后心理不适	182
当下流行婚恋观	189

第 11 章

心理学改变你的家庭观

家庭教育离不开心理学	211
理顺你的家庭关系	230
家里家外都关心	241
把好家庭财务关	249

第 12 章

心理学改变你的经营管理

管理必知的心理学	257
管理者的心理素质训练	258
做一个了解人心的管理者	262

第 13 章

心理学改变你的人际关系

为你的人际交往把脉	277
人际交往的心理原则、需求与效应	285
不要让不良心理恶化你的人际关系	291
人际交往的几点技巧	297

第 14 章

心理学认为需要改变的心理

改变虚荣心理·····	307
改变自卑心理·····	308
改变空虚心理·····	310
改变自私心理·····	311
改变浮躁心理·····	312
改变猜疑心理·····	313
改变孤僻心理·····	315
改变羞怯心理·····	317
改变完美心理·····	318
改变嫉妒心理·····	320
改变悲观心理·····	322
改变报复心理·····	323
改变逆反心理·····	324
改变挫折心理·····	326
改变狭隘心理·····	328
改变病态怀旧心理·····	329

第 15 章

心理健康的自我诊断

心理健康的综合自测·····	333
你的心理是否永葆青春·····	340
心理适应力自测·····	343
心理紧张度自测·····	344
走好心理平衡木·····	346



第 16 章

心理咨询与心理治疗

心理咨询与生活	359
了解心理咨询常识	360
心理咨询有方法	363
探析心理障碍的成因	367
突破常见心理障碍	369
学会自我心理诊疗	388

第 1 章

心理学与你的生活



揭开心理的神秘面纱

心理是心理活动的简称，实质上是人脑的功能，即人脑对客观事物主观的反映。认知开始于感觉，之后是知觉、记忆和思维等等活动或过程。比如眼前有一个苹果，人脑对这个苹果的颜色、气味等个别特征的反映就是感觉；人脑对苹果的颜色、形状、质感、味道等多种特征的整体综合反映即为知觉；种种感觉、知觉的信息在人脑中的储存就成为记忆；在记忆的基础上，再借助语言，人脑可以对客观的事物进行抽象和概括的反映，即思维。上述过程就是人的整个认知过程。人在认知中所接受的信息经过大脑的加工，然后传导至下丘脑及其边缘系统，就产生了对这些信息的内心体验，表现在外就成了人的情绪。根据这些信息大脑还会产生一个意志过程，即建立意图、编制活动程序、确定目标，然后调节和控制人体行为实现目标。

人的心理的产生必须具备三个基本条件：大脑、客观现实和人的实践活动。

其中，大脑是产生心理活动的物质基础，客观现实则是产生心理活动的决定性因素；而人的实践活动则是把上述两者联系起来的桥梁。

心理的基本特征是什么？

人的心理有以下八个基本特征：

(1) 主观性。人心理的主观性是说人对客观事物的反映是主观的。

(2) 客观性。人的心理具有客观性，是因为客观现实是心理的源泉。从简单的感知到复杂的能力、性格，从一般的喜怒哀乐到高级的道德、理智和审美等，都是客观现实的反映。即使奇怪的幻觉、念头和梦境等，也都能找到现实的影子。可以说，没有任何一种心理现象的产生不存在着客观原因，没有一种心理的内容不源于外部现实。

(3) 自主性。“播种一种行为，收获一种习惯；播种一种习惯，收获一种性格；播种一种性格，收获一种命运。”一句简单的印度谚语包含着深刻的哲





理：人的心理活动由简单到复杂、由幼稚到成熟及其他种种变化，都有其内在的规律。掌握这种规律，不断进行反思，你就可以调节自己的心态、掌控自己的情绪、完善自己的性格，因而掌握自己的命运。你也要懂得，要尊重别人的自主性和独立性，不要强迫别人做违背其意愿的事情。

(4) 实践性。实践活动是人的心理产生的必须条件之一，是人的心理产生、发展和完善的基础。实践活动是心理的主观性和客观性统一的关键。

(5) 整体性。人的心理现象包括心理过程和个性心理两部分。心理过程包括认知过程（感觉、知觉、记忆、思维、想象）、情感过程（情绪、情感）和意志过程（行为习惯、毅力）；个性心理包括个性倾向（需要、动机、兴趣、信念、理想、价值观等）和个性特征（能力、气质、性格等）。人的心理现象虽然做如上的分类，但它首先是一个统一的整体。在任何人身上，都不存在孤立的心理过程及个性心理，它们总是处在一个有机的、综合的和整体的结构当中。

(6) 相互激励性。人们在心理上存在着相互激励的现象，所谓“酒逢知己千杯少”正寓此意。志向、情趣相投的人碰到一起很容易就聊得十分投机，总是有很多的话讲，而与不相投的人往往“话不投机半句多”。再比如，好听的歌曲会流行很快，好玩的游戏会有越来越多的人玩，这也是人们的心理相互激励和共鸣的结果。人讲究“将心比心”，你坦诚地关心、理解别人，别人也会关心、理解你；相反，你对别人恶意相向，人家对你也会好不到哪里去。

(7) 双重制约性。所谓双重制约性，是指人的心理现象受到人的生理因素和社会文化的双重影响和制约。人是个生物实体，其生理特征，诸如性别、身高、相貌、健康状况、年龄、感官特点等等，在人心理的形成、发展、变化、成熟的整个过程中，起着无法替代的特殊影响。一个好端端的小孩如果生活在狼窝里，他就会变成狼孩……无数的例子都可以证明，社会制度、文化背景、宗教信仰、伦理道德、风俗习惯、民族精神等等都制约着人的心理发展的内容和层次。每个人的心理都有其特定的时代性、民族性、阶级性、地区性和职业性等等社会特点。

(8) 可调控性。心理咨询和心理治疗之所以存在，就是因为人的心理具有可调控性。人的心理既然有双重制约性，那么通过改变它的制约条件，就可以对其进行调控。心理咨询和治疗，就是通过给予心理积极的刺激，唤起心理觉醒，调整心理模式，从而使人更加自信、自立、自强和自爱，使人心理健



康，愉快地生活。

心理学的定义是什么？

心理学用英文讲叫“Psychology”，源于古希腊语，意思是“灵魂之科学”。

心理学的历史虽然最早可以追溯到古希腊时代，但心理学作为一个专门的术语出现却是在1502年。有一个塞尔维亚人叫马如利克，在这一年首次用“psychologia”一词发表了一篇讲述大众心理的文章。此后过了七十年，一位名为歌克的德国人又用这个词出版了《人性的提高，这就是心理学》一书。这也是人类历史上最早记载的以心理学这一术语发表的书。

在希腊文中，“灵魂”也有呼吸的意思。因为古希腊人认为人的生命依靠呼吸，呼吸一旦停止，生命也就完结。随着心理探索的发展，心理学的研究对象由灵魂改为心灵，心理学也就变成了心灵哲学。在中国，人们习惯认为思想和感情来源于“心”，又把条理和规则叫做“理”，所以用“心理”来总称心思、思想、感情等等，而心理学则是关于心思、思想、感情等规律的学问。

总之，心理学是研究心理活动及其发生、发展规律的科学。人的任何行为都离不开心理活动，无论感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志以及个性特征等等都可称之为心理现象。

心理学都研究什么？

我们每一个人都可以说是一个业余心理学家。当你才三四岁的时候是不是已经会揣摩别人的心思了呢？你懂得怎样把玩具藏起来让其他小朋友找不到，你甚至还会略施小计，提供错误的线索去误导他们。妈妈生气的时候，你便能从她的神情和语气上判断出来，而乖乖地停止胡闹；一旦发现妈妈雨过天晴，你就又提出你的小要求了。父母则知道如何正确地实施奖惩来纠正你的不良行为，养成良好的习惯。所有上述这些现象都是基于对他人心理的观察和推论。也就是说每个正常的人，都能对他人在日常生活中的感情、思维和行为进行一定程度上的推测。这就是心理学和心理学家所努力研究和解释的内容之一。

下述内容也都在心理学的研究范畴之内。

记忆

如果问你九九得几，你会脱口而出“81”。小学的九九表记得如此清晰，为什么呢？它们存在哪里呢？以何种形式储存呢？我们如何从大脑中提取出答案呢？我们个人经验的记忆如何配合我们对外界的学习经验呢？情节记忆和语



心理学

改变

你的生活

记忆的结构是怎样的呢？人为什么会遗忘？是否记忆还在心智当中？……这些也是心理学要研究和解释的内容。认知心理学家正是探讨记忆结构的特性和资料储存形式的。

情绪与认知

了解情绪如何影响认知表现，是心理学近十几年来蓬勃发展的新领域。比如在残酷的期末考试当中，同学们在考场里紧张地翻看令人头晕目眩的考题，有的人不停地写啊写，而你却可能紧张得满头大汗，什么都想不起来，甚至脑中一片空白，笔只在手里转啊转，连名字都写不出来。为什么会这样呢？再如，当你心情不好时，哪些事情记得比较不牢呢？当你心情十分亢奋的时候，又是哪些事情记得比较牢呢？这些现象的深层原因，都需要心理学来解释。

推理

推理是日常生活的一部分，尽管它有时候对有时候错。人类的推理到底是如何发生的呢？他是人，我也是人，所以我就是他。如此推理显然错误，但是错在哪里？人类的推理合逻辑吗？人们的错误推理有哪些种类？是怎么产生的？

语言

中国疆域广袤，人口众多，各种方言土语数不胜数，但大家都可以用普通话来沟通。尽管口音不尽相同，可并没有阻碍交流，这到底是为什么呢？人类如何使用语言及学习语言？音素是组成声音的最小单位，它有什么特性？有些句子语意模糊，我们如何以已有的知识理解句子？同一句话以不同的形式出现，为何我们知道均为同一个意思？……这些都是心理语言学所重点研究的内容。

教育

有些小学生，连4乘以5这样基本的数学计算题也不会做。面对这样的学生，老师肯定十分生气，也非常不解：为什么会这样呢？是因为没学到数学基本算法还是注意力不集中？或许这些都不是问题的关键。数学题的解答往往分为许多计算步骤，或许仅仅是其中一个步骤失误，而这个步骤错误又不是致命的，因为做其他题时可能因为这个步骤而得不出正确答案。所以，老师必须针对程序步骤，仔细筛选出错在哪里，才能真正对症下药。这也是一个心理学的问题。

注意力

一个酷暑夏日，高考正在进行。考场里的考生黑压压一片，虽然电扇不

停地吹，同学们还是汗流浹背。沙沙的写字声、突然冒出的咳嗽声和考场老师的窃窃私语在考场荡漾。你虽然也在考场里，却只看到考卷上的题目，听不到半点声响，仿佛在无人之境。这是为什么？这就叫注意力。如果一份工作需要十分注意力，我们究竟能分配几分注意力在上面呢？我们只注意到哪件事呢？对于各种认知活动的注意力，认知心理学家有浓厚的兴趣。

阅读

阅读这么简单的事情都要心理学来研究吗？没错。看似简单，其实里面包含着许多问题。你读得快、读得好、读得声音高，却不一定理解得好。书本上的文字通过眼睛传到脑中之后，我们是利用一种什么样的机制来理解内容呢？怎样的句子会造成理解的困难？上下文是如何影响理解的？阅读和理解的关系，也是认知心理学家十分感兴趣的话题。

类型辨认

迎面走来一只狗，是什么狗呢？如果是只小狮子狗，你或许要跑上去抚摸一下它，如果是一条大狼狗，还疯疯癫癫的，恐怕你得拔腿就跑了。再如，大风呼呼地刮着，此时走在路上，人们都会注意路况，看清楚前方物体，以防撞上什么东西，使脑袋上起个包。只有正确地辨认外界模糊的感觉刺激，我们才能够在这个世界上生存下去。人类如何进行这种类型辨认？我们需要什么样的外界信息，使我们的感觉和认知系统可以进行侦察和分类呢？人类的心智具有何种认知过程使我们辨察外界信息？这些是认知心理学家希望了解的。

问题解决

人生充满了各种各样的问题，解决问题往往需要一连串的步骤，这是一个心理活动过程。我们如何定义问题以及所要达到的目标是什么都会影响问题的解决。要怎样改善解决问题的技巧呢？你是否有灵光乍现的经验？那是怎样的机制？人类通常用哪些策略解决问题？心理学会给你解答。

法律

目击证人的证词是法庭上的重要证物，但是谁能保证它是完全正确的呢？你或许在电影里常常看到凶手作案的场面，混乱、紧张、刺激，受害者或者目击者往往被刺激得不行，如果通过目击证人来指证凶手，结果可靠吗？目击者真的看到凶手了吗？是否记忆开了目击证人一个大玩笑呢？随着时间的磨蚀，你真的认为你的记忆是真实存在的吗？

医药

医院里各种疾病的 X 光片，模糊难辨，在你看来或许和天书一样，可对



于医生，辨认起来易如反掌。善于辨读片子的医生是如何记忆普通的 X 光片以及不常见的片子的？由于许多病症的症状差不多，在判断病症时，新手和老练的医生有什么不同呢？

人工智能

几年前，人类棋王曾败给一台计算机，这委实震撼人心。人工智能主要是仿真人类的认知过程，是计算机科学中的专门知识。这种人工智能计算机的程序设计，需要具有我们如何处理信息的知识，这对于认知科学的发展有着深远的影响。一个完美无缺的机器人是否真的可以仿真人类的行为呢？

认知神经心理

人的大脑和认知能力之间有什么样的关系？脑伤患者，往往因为脑部损伤无法正常认知；一个失语症的病人，他说的话踌躇不定且语调怪异，可其理解力却无异于常人。认知心理学家正在研究此类问题。

消除对心理学的误解



心理学与“知心术”

“你是学心理学的，那么你说说我正在想什么？”当周围人得知了你是学心理专业的时候，他们会马上好奇地发出这样的问题。人们总是以为心理学家和算命先生差不多，应该能透视眼前人的内心活动，其实这是一种误解。

心理活动具有广泛的含义，包括人的感觉、知觉、记忆、思维、情绪和意志等，并非只是人在某种情境下的所思所想。心理学家所做的就是要探索这些心理活动的规律——它们如何产生、发展？受哪些因素影响？相互间有什么联系等等。心理学家通常是根据人的情绪表现和外在行为等来研究人的心理。也许他们可以根据你的外在特征或测验结果来推测你的内部心理特征，但除非具有超感知能力，否则再老道的心理学家也不可能会所谓的“知心术”——一眼就能看穿你的内心世界。

心理学与“伪科学”

许多人认为心理学是“伪科学”，都是骗人的。这着实让搞心理学的人伤