

把生活解释清楚，让问题迎刃而解

用得上的 心理学

王明姬 | 著
姚兵

实用
心理学
人生必修课

北京大学心理学博士 王明姬

以她深厚的学术功底和丰富的实践经验
把与生活密切相关的心理学知识
犹如讲故事般娓娓道来
让你学会运用这些重要的心理学知识
与生活和解，实现自我成长

从触动、警醒，到豁然开朗，
就在阅读本书的某一瞬间。

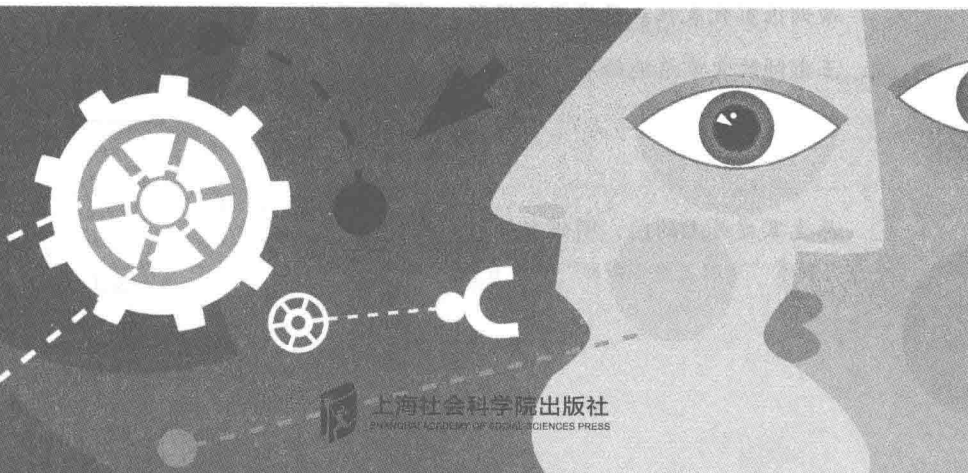


上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

用得上的 心理学

王明姬 姚兵 | 著

从触动、警醒，到豁然开朗，
就在阅读本书的某一瞬间。



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

用得上的心理学 / 王明姬, 姚兵著. -- 上海: 上

海社会科学院出版社, 2018

ISBN 978-7-5520-2494-4

I. ①用… II. ①王… ②姚… 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 (2018) 第 273044 号

用得上的心理学

著 者: 王明姬 姚 兵

责任编辑: 杜颖颖

特约编辑: 鲁小彬

插 画: 孙万帅

封面设计: 主语设计

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海市顺昌路 622 号

电话总机 021—63315900

<http://www.sassp.org.cn>

邮编 200025

销售热线 021—53063735

E-mail: sassp@sass.org.cn

印 刷: 河北鹏润印刷有限公司

开 本: 710×1000 毫米 1/16 开

印 张: 21.75

字 数: 220 千字

版 次: 2018 年 12 月第 1 版 2018 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-2494-4/B · 253

定价: 46.80 元

版权所有 翻印必究

读者赞誉

晨读王老师的文章已经成为习惯，沉浸其中，不断获取新知，不断打开心智，不断调整思维模式，获益良多。文中的事例，现实中的缩影，道理深入浅出，耐人寻味。

——岁月童话

认认真真地读了王老师的文章，并念给妈妈听，老人家终于听进去了，并表示有所收获。以往苦口婆心地碎碎念，说服力不够，不如这么科学通俗的文章来得给力！幸好终于读到了王老师的文章，感恩！

——Peace day Lijuan

父母是孩子的启蒙老师，父母的关系直接影响孩子的一生，希望做父母的都看王老师的文章，给自己警示，给孩子一个美好的性格、美好的人生。

——S素昔

案例很有代表性，很能说明问题。读懂孩子的心，是解决问题的关键。王老师的文章总能给人惊喜！

——一跃

原生家庭关上的门，明姬老师打开的窗。

——喵汪妈

了解孩子的成长发展规律，看到孩子行为背后的原因，对父母而言很重要。谢谢老师生动的案例和满满干货的理论指导！

——吴穗屏 Anna

常怀感恩之心，确实比较容易满足，容易感到幸福。那种总觉得全世界都对不起他的人，真的很难感受到幸福。每个人对幸福的评判标准不一样，但幸福是一种能力，可以根据自身情况进行调整 and 修炼。谢谢王老师的文章！加油！

——云卷云舒

王老师和姚老师的文章是大众的精神财富，作为学生和读者的我受益匪浅。

——Jabbers

既然我们每个人就像是网络中的一个交叉点，在与别人互动中，影响着他人，也被他人影响着，那就让正向能量从“我”开始吧！

——楼柒

我愿意把这么好的精神食粮推荐给身边的朋友。

——波

（以上留言来自“明姬心理工作室”微信公众号）

序言

读得懂、用得上的心理学

大家好！我是王明姬，是北京大学毕业的心理学博士，现在一家国家智库研究机构工作，偶尔去央视做嘉宾，偶尔开线下的原生家庭工作坊，做了十余年的心理咨询。总是受邀给别人的书作序，给自己的书写序，这还是第一次。

这些年，经常有亲朋好友及众多学生问我：“王老师，你的授课风格风趣幽默，又有很多独到见解、观察视角和跨学科跨领域的研究成果，为什么不写书，不出专著呢？你写了，我们肯定会抢购的！”还有出版界的朋友直言不讳地说：“想出书还不简单！你写个前序，找几个学生翻译一本国外的畅销书，拼凑起来就好了，还能帮你评职称。”

在此，先感谢各位朋友的厚爱。我自认是一个低调而严谨的学者，总觉得一旦某本书印上自己的名字出版，就是一个终身责任。“专著”这个打在身上的标签，务必要经得起时间的检验，所以对笔下的每一篇文章总是苛求再苛求，在出专著这件事情上难免瞻前顾后、思虑重重。

那么，为什么会选择在2018年出版这部专著呢？我自己也在扪心自问。显然，这不是一时心血来潮，也不是追逐出书的风潮，而是因为天时、地利、人和，一切都是刚刚好！出版之际，心有所感，心音实

录，以飨读者。

先说天时。

一是心理学大发展时代在召唤。习近平总书记在党的十九大报告中明确提出，“要加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。相信所有的心理学工作者听到此处都为之一震，心潮澎湃。心理学的春天真正来了！惊蛰始雷，万物生发，习总书记对社会服务体系建设的期待，无疑是国内心理学界的“始雷”，而这本书，正是萌发的万物之一，欣欣然，成长着。

二是社会有巨大需求缺口。随着物质生活极大丰富，人们对心理学越来越感兴趣，心理学可以解决越来越多领域的问题，心理书籍的购买量也是越来越大。可是，大家普遍感受的往往是，专家很多，但能给出具体指导的教练太少；理论很多，但用得上的太少；买专业书吧，看不懂；看非专业的书籍，又不放心。广大心理学爱好者对心理知识的渴望，与当前社会能提供的心理知识的获取渠道存在巨大反差，这正是制约心理学在我国不断推广应用的扼喉之锁。从阳春白雪的科学神坛到平民百姓的日常生活，谁来完成心理学从理论到实践的推广过程呢？我希望自己可以在其中贡献力量。

三是因为出现了一些书籍的出版“乱象”。与心理学应用推广有关的书籍，不是没有人做，而是有太多人在做。可惜，有的书学术功底太深，非专业人士不可读；有的书仅是心理学某个流派的代言，对其他流派的理论或避而不谈，或出言蔑之；有的书贴着心理学的标签，却猛灌心灵鸡汤，偏离了心理学的科学、专业本源，其实跟心理学已经没什么关系了。

一位学员很是苦恼地来问我，到底什么是心理学，为什么他看了很多与心理学有关的书籍，反而更加看不懂了。虽然我的这本拙作还远远不能担负起拨乱反正、正本清源的重任，但至少可以做“乱象”中的一



股清流。不为评职称、不为赚稿费、不为搞培训赚钱，就是希望安安静静、认认真真地把心理科学与现实生活的关系解释清楚，让更多人了解真实的心理学。这是我写这本书的最大初衷。

再说地利。

一是因为心理学自身的独特魅力。我曾学过6年的数学专业，还做过2年的大学数学讲师，但终究难抵御心理学的巨大魅力，转投心理学的怀抱。十余年来，我未曾有一日后悔当年的抉择，自觉心理学既能帮助个人成长、修炼身心，又有利于家庭和睦、人际和谐，既可以引领职业生涯顺利发展，又可以指导亲子关系和家庭教育，实乃人生之必修课。所以，我希望把自己十几年积累下来的对心理学的理解和感悟，传递给更多人，让更多人感受到心理学的魅力，通过心理学迎接福祉的降临。

二是因为我的话语风格还算“亲民”。好的文章，一定是像白居易的诗，就算读给路边的阿婆听，她也可以听得懂。否则，我等呕心沥血写出的文章，恐怕还不如凤凰传奇对广场舞大妈、B站主播对95后那般吸引力来得大。在十余年的研究和推广过程中，我深深感到，让普通人对看起来阳春白雪（某种意义上说也是枯燥无味）般的心理学知识感兴趣、看得下去，还能看得懂，不是一件容易的事情。同样的知识点，若用诙谐有趣、接地气的方式表达出来，读者的阅读效果会截然不同。而环顾当前出版物现状，能做到专业又有趣的书可谓少之又少。

用讲故事的方法讲道理，把有意义的事做得有意思，这是我在撰写文章时努力做到的境界。“明姬心理工作室”微信公众号文章的点赞和转发次数，也不断证实了这点。

最后是人和。

一是好友姚兵的大力支持。我自己白天各类事务繁杂，只能用8小时之外的时间撰写文章，幸而有我的学生兼好友姚兵博士在旁协助。从

素材搜集，到框架搭建，再到文字撰写，都倾注了我们两个人大量的时间和心血。正是有了这样的得力助手，这部篇篇原创、字字斟酌的书籍才能在短时间内与大家见面。

二是青豆书坊的大力助推。结识青豆书坊，实属偶然。当时书稿基本完成，正在挑选合适的出版社，恰逢青豆书坊的鲁小彬女士送我几本书，我对其精致的排版很是称道。总编辑苏元老师看过书稿后，在极短时间内给出了充分的肯定。我与她们的见面也极为融洽，仿佛双方神交已久，于是就此敲定合作事宜。苏老师和鲁老师以其高效的工作效率、极大的工作热情和对文字的卓越把握，为本书提出了宝贵的修改意见，使得书中的内容更加完美地呈现在读者面前。

至此，天时、地利、人和的7个方面都已完备。于是，在心理学博士毕业后的第11个年头，我终于觉得自己有了一些积累，有能力以专著的形式把这些年经历过的、感受到的、思考出的一些东西用文字表达出来，于是就有了《用得上的心理学》这本书与各位见面。

如同书名一样，我希望这是一本每位中国人都可以看得懂、用得上的书，不管你是心理学“零基础”，还是已系统学习过心理学。

本书有很多心理学中经典、有趣的实验，有很多咨询中遇到的鲜活、真实的案例，以及一些似曾相识的人和事。在第一章、第二章和第三章文章的后面，我们还附上了一些简单易行的心理测验和卓有成效的改进练习。希望这些可以对你有所启发，助你自我觉察、自我提升。

本书从读者自我成长和家庭需求出发，共分四章。第一章《揭开心理学的神秘“面纱”》旨在说明生活中处处都有心理学，它的研究范畴比我们想象的更加广泛。这章内容会引导我们更清楚地认识自我的各个层面，了解一些抑郁症、焦虑症等常见心理问题的注意事项和治疗方法。

第二章《直面原生家庭的“烙印”，与自己握手言和》以我们自己



为原点，面对自己的过去，讲述原生家庭与个人成长的关系，如：我们现在的行为习惯和性格缺陷如何在原生家庭中形成；我们如何与父母和解，治疗自己的陈年创伤；如何从自己过去的成长经历中汲取教训，更好地养育下一代；等等。

第三章《看清婚姻关系的本质》以我们自己为原点，面对身边最亲密的关系，解读男女性的择偶心理和亲密关系的本质，以及“下嫁”“爱无能”“婚后七年之痒”“爱情沉默症”等现象背后的心理学规律，介绍营造亲密关系行之有效的方法。

第四章《懂孩子，才能更好地爱孩子》以我们自己为原点，面向未来，分享育儿中需要了解的儿童心理学知识，包括思维发展、人格养成、最佳教育期等内容，讨论父母与孩子的依恋关系、教养方式和情绪管理等重要议题，解读如何正确培养孩子的延迟满足能力、如何看待孩子的攻击行为、孩子被虐待后如何引导等育儿过程中的难点问题，帮助你成为一位懂孩子、爱孩子、善于养育孩子的“学习型”父母。

最后，我要真诚地感谢家人对我始终如一的支持！感谢一直陪伴和鼓励我的亲朋好友！感谢正在阅读这本书的你！也感谢喜爱这本书、不断向周围朋友推荐的读者朋友们！

在网络化、信息化时代的今天，我依然希望你在乘坐公共汽车、地铁和飞机的途中，能够捧起这本用心淬炼的书。

一本书，一盏灯，助你找到自己内心安宁的家园。



2018年5月于北京家中



序言 读得懂、用得上的心理学 I

第一章 揭开心理学的“神秘面纱”

心理学，到底是什么？ / 3

成人大脑也可塑？我们一起“人老脑不老” / 12

好人是如何变成恶魔的？ / 22

你有几张“面具”？ / 28

提升心理资本，做自己的 HERO / 35

你眼中的世界，正是你内心的反映 / 42

手相、星座、塔罗牌，为什么你会相信它们？ / 46

走近抑郁症 / 52

附：抑郁自评量表（SDS）（含评分标准） / 60

焦虑症，离你有多远？ / 63

附：焦虑自评量表（SAS）（含评分标准） / 71

第二章 直面原生家庭“烙印”，与自己握手言和

送给想爱自己的你 / 75

中国家庭的八种暗伤 / 77

与父母决裂 12 年后，如何治愈与和解？ / 83

曾感到被“抛弃”，请从学会去爱开始！ / 90

本节小练习 冥想 / 96

- 输在了起跑线，如何超越？ / 97
- 本节小练习 与父母化解冲突五步曲 / 103
- 为什么你总感觉幸福离自己很遥远？ / 105
- 本节小练习 修炼幸福力最见效的方式 / 112
- 暴饮暴食？烟不离手？其实都源于…… / 113
- 洁癖或邋遢，都不是你的错 / 118
- 是什么把你变成“社交透明人”？ / 123
- 本节小练习 主动沟通小技巧 / 130
- 改变看待世界的方式，远离“心身性疾病” / 131
- 驱散消极心态，让生命充满阳光 / 142
- “老年节后空巢症”，如何帮助父母面对孤独？ / 151
- 如何面对至亲的别离？ / 157

第三章 看清婚姻关系的本质

- 爱情也是有理论的，你知道吗？ / 165
- 关于择偶这件事，男人们都在想些啥？ / 173
- 关于择偶这件事，女人们都在想些啥？ / 178
- 营造亲密关系，你“露”得够吗？ / 186
- 附：让人相爱的 36 个问题 / 193
- “爱无能”源于有条件的爱，怎么破？ / 195
- 婚姻的本质是什么？ / 202
- “下嫁”的女人婚后难幸福？ / 209



为什么总把最坏脾气砸向最亲的人？	/ 216
婚姻是爱情的坟墓吗？因为“爱情沉默症”	/ 221
附：“爱情沉默症”自测量表	/ 226

第四章 懂孩子，才能更好地爱孩子

快乐，从胎儿开始……	/ 229
母婴依恋，生命最初的纽带	/ 233
如何读懂婴儿的世界？	/ 238
走进孩子飞速发展的思维	/ 247
人格塑造，从天生“气质”开始	/ 256
如何做理想父母——权威型教养父母？	/ 263
最佳教育期，真的存在吗？	/ 269
孩子的成长需要“父母的爱情”	/ 275
对孩子予以积极的期望和信任	/ 281
面对分离，怎样才能“不焦虑”？	/ 287
读懂孩子发脾气的“潜台词”	/ 293
如何培养孩子的延迟满足能力？	/ 299
经常有攻击行为的孩子，更需要帮助	/ 304
宝贝的“性好奇”，怎么破？	/ 309
如果你的孩子被虐待，请牢记这七条	/ 313
谁管压岁钱？与心理账户有关	/ 318

尾 声 人到中年，风景此时正好	/ 325
-----------------	-------



揭开心理学的“神秘面纱”



心理学，到底是什么？



朋友你好，如果你想通过心理学了解和改变自己，进来就对了！

专门写本书，其实也是我的一个心愿，因为有很多外地的朋友说报不上我的线下工作坊，还有很多朋友说我在央视做的心理学公开课的集数太少了，没听够。所以想着干脆在自己写的书里单独开辟一个版块，用生动的案例和精准的分析，为大家讲解心理学知识，把原生家庭与个人成长的关系讲清楚，把亲密关系的本质和养育孩子过程中的重要问题说清楚，让更多人了解真正的自己，找到改变自己和生活现状的方法。

就像一千个人眼中有一千个哈姆雷特一样，如果你在街头拦访，“心理学是什么呢？”，你会发现每个人眼中的心理学都不一样，你可能会得到各种不同版本的答案。

作为心理学的研究者和实践者，这些年我亲身感受到了广大心理学爱好者对这一学科的喜悦，人们学习热情与日俱增，可对它依然存在很多认识上的误解。这些误解，不但影响了我们对心理学知识的理解，也影响了我们对这些知识的传播和应用，甚至出现了一些张冠李戴的笑话。

所以，在全书的开篇，我特别想跟读者朋友们澄清一下，到底什么是心理学。

对心理学五种误解的澄清

误解一：心理学家知道我在想什么

一提“心理学”，有的人以为它能“看透”人心，是一门了不得的“读心术”。很多心理学的从业者和爱好者可能都有过这样的经历：当周边的人知道你的专业时，总免不了会问这样的问题：“既然是研究心理学的，那你说说我此刻在想些什么？”（画外音：此人心里正在想的是，“我就不信心理学有这么神奇”。）大家会误认为，心理学既然是“研究人类心理”的，那就理所当然地可以揣摩出别人的“所思所想”，能“透视”眼前人的内心活动，最不济的效果，也得和算命先生差不多吧！

澄清谣言的正解：

其实，在心理学研究中，“心理活动”具有广泛的含义，一般可以分为认知、情绪、意志三大类型。在心理学中，常用三个维度来描述心理活动的特征，一是心理活动的过程，二是心理活动状态，三是个性心理特点。可见，心理活动并不单纯指代某人在某种情景下的“所思所想”。心理学家的的工作通常就是，根据人的外显行为和情绪表现等来研究人的心理，探索这些心理活动如何产生、如何发展、受哪些因素影响以及相互间有什么联系等这些客观规律。

也许，我们可以根据你的外在行为特征（比如肢体语言），来推测你此刻的内心活动；或者通过人格测验结果来分析你的人际交往及为人处世原则。但是，再高明的心理学家也不可能具有所谓的“读心术”，也不可能一眼就能看穿你的内心。

误解二：心理学是伪科学，非常主观且不够严谨

有些人对心理学是半信半疑，甚至还有人曾当面直斥心理学是伪科学，是“骗人钱”的巫术。为什么会有这样的误解呢？

