


心理  
学  
轻松  
读懂

丁浩◎编著

每天读点心理学  
解码行为背后的内心秘密

**认知自我和世界 自如处理人际关系**

国家一级出版社  中国纺织出版社 全国百佳图书出版单位

心理学  
轻松读懂

丁浩◎编著

## 内 容 提 要

心理学和我们生活工作的方方面面有着密切的关系，但并不是每个人都能懂得其中的关联，而读懂心理学进而利用心理学的玄妙来解决生活中的问题，是本书最想呈现给您的内容。

本书从生活实际出发，通过对行为心理学、社交心理学、人格心理学、得失心理学等方面的介绍，深入剖析“心理学”的真正含义，指导人们以心理学思维看待世界、处理问题。书中语言通俗易懂，让您轻松读懂，便捷掌握。

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

轻松读懂心理学 / 丁浩编著. —北京: 中国纺织出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5180-5461-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2018 ) 第227677号

---

责任编辑: 闫 星 特约编辑: 李 杨

责任校对: 武凤余 责任印制: 储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 109千字 定价: 39.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 前言

在人们惯有的认知里，心理学是一门晦涩难懂的学科。实际上，心理学是一门研究人类心理现象及其影响下的精神功能和行为活动的科学，兼具理论性和应用性。心理学包括基础心理学与应用心理学两大领域，其研究涉及知觉、认知、情绪、思维、人格、行为习惯、人际关系、社会关系等许多领域，且与日常生活中的很多领域，诸如家庭、教育、健康、社会等发生关联。

其实，心理学在生活中无处不在，凡事都有心理学的影子，有人所在的地方，就有心理学。为什么职场中有异性相吸的说法？为什么人们对于初恋总是难以忘怀？为什么越是禁止的事情对人们的吸引力越大？为什么人们喜欢喜欢养宠物……这些似乎发生得那么理所当然，但我们通常只知其然而不知其所以然。然而，通过心理学阐释，我们便能将背后的原因看得更透彻些。

生活中，我们都身处于一个巨大的社会关系网中，免不了需要与形形色色的人打交道。不管是与人进行有效沟通，还是计划去做什么事情，心理学都有其用武之地。当我们与人打交道的时候，如果深谙人际关系学，我们便可以通过察言观色很好地了解对方的真实心理，从而调整自己的交际方法，最终使沟通朝着良好的方向迈进；当我们需要去做

一件事情的时候，如果可以很好地利用首因效应、可口可乐效应、登门槛效应等，我们便可以很好地打动对方，从而利于事情的成功。

总之，心理学与我们每个人的生活息息相关。如果能掌握基础的心理学知识，学会以心理学思维看待世界，相信你的生活会发生巨大的改变！

编著者

2018年6月

## 第01章 什么是心理学？心理学怎样影响心理

神奇的心理學 || 002

无处不在的心理學 || 004

学会道歉和学会接受道歉 || 007

职场中的异性效应 || 010

养宠物可以愉悦生活 || 013

## 第02章 人格心理学：认识自己发现真实的自己

剖析内心，拥有自我认知的能力 || 018

认同自己，发现全新的自己 || 021

不同的人有不同的气质特征 || 023

心理不设限，释放真实的自己 || 027

巴纳姆效应，清醒认识自己 || 029

## 第03章 得失心理学：让你与心灵更好地相处

退一步，用高远的目光看人和事 || 032

学会放下，生活会很容易 || 034

在得与失之间保持平衡 || 036

只有懂得取舍，才能更好地拥有 || 038

人生应有所坚持有所放弃 || 041

放下负重，轻松前行 || 043

#### 第04章 社交心理学：为你的交际赢得主动权

微笑效应，传递神奇的力量 || 048

海格力斯效应，让对方的敌意消失不见 || 052

尊重永远是社交的第一要素 || 054

禁果效应，唤起对方的逆反心理 || 056

#### 第05章 行为心理学：透过行为了解内心动态

习惯发牢骚的人爱追求完美 || 060

开场白太长的人比较自卑 || 063

喜欢打探隐私的人善嫉妒 || 065

草率的“闪婚闪离”族 || 068

得不到的永远在骚动 || 072

封闭自己的“宅男”“宅女” || 074

#### 第06章 积极心理学：让生活 and 心态都阳光起来

告别习得性无助，重拾自信 || 080

转换思维，看到事物积极的一面 || 083

敞开心扉，才能摆脱抑郁 || 086

远离焦虑与恐惧，保持身心健康 || 088

平和心态看待生活挫折 || 091

坚定信念，以自己的方式走向成功 || 094

## 第07章 暗示心理学：学会委婉表达内心想法

生活中的心理暗示 || 100

心理暗示比坦率直言更有效力 || 104

表露情绪，将暗示传递给决策者 || 106

自我暗示，有效改善心理状态 || 108

自我激励，成为梦想中的那个人 || 112

建立积极的自我意识 || 114

## 第08章 销售心理学：了解客户才能赢得客户

找出恐惧的原因，并战胜他们 || 118

急于求成，会让客户产生厌烦情绪 || 122

有的放矢，利用客户的好胜心理 || 126

善于观察，巧妙打消顾客的疑虑 || 129

以退为进，先解除对方的警惕之心 || 133

善于站在客户的角度说话 || 137



## 第09章 职场心理学：打造办公室交际高手

懂得自我调节，不做职场倦鸟 || 142

尽力而为，哪怕结果不如期 || 146

自我实现预言，让信念变现实 || 150

巧妙地将功劳让出去 || 152

每天对工作抱着热忱的态度 || 157

与优秀者为伍，见贤思齐 || 160

## 第10章 情绪心理学：保持好心情迎来好事情

情绪平静，保持心灵健康 || 164

远离冲动，化解愤怒情绪 || 166

驾驭情绪，才能驾驭心情 || 168

别把坏脾气留给身边人 || 170

别让他人的坏情绪摧残自己 || 172

合理释放和疏导不良情绪 || 175

## 第11章 教子心理学：懂点心理学教出好孩子

循循善诱，消除孩子的逆反心理 || 178

不可缺少的挫折教育 || 182

用积极的眼光看待孩子的成长 || 185

别让对孩子的爱变成溺爱 || 188

恰当表扬，有效激励孩子 || 191

培养孩子的自控能力 || 193

## 第12章 婚恋心理学：掌握恋爱密码，赢得情感胜利

结婚恐惧症是一种回避心理 || 198

女人的安全感来自哪里 || 202

解码大龄剩女的心理 || 204

塞卡尔尼克效应，难忘的初恋 || 207

异性效应，把握交往的尺度 || 210

找到双方最舒适的婚姻温度 || 212

## 参考文献

## 第01章

# 什么是心理学？心理学怎样影响心理

心理学，涉及知觉、认知、情绪、思维、人格、行为习惯、人际关系、社会文化等许多领域，是一门研究人的心理现象、人的行为和心理活动规律的科学。心理学，无处不在，且对人们的生活有非常大的影响。

## 神奇的心理學

人类的种种行为和思维的背後，是有一定原因的。如果能找出其中的緣由，人就可以更透徹地了解自己，并在人际交往中避免很多不必要的麻煩。而心理學就像指南針，可以指導我們更好地了解自己、認識他人。

那麼，什麼是心理學呢？生活中，人們看到美麗的花朵會心情愉悅，聽到動人的故事會痛哭流涕，這些都是心理活動產生的結果。心理學是一門研究人的心理現象、人的行為和心理活動規律的科學。簡言之，心理學就是科學地研究人類心理的學問，它既包含理論學科，也包含應用學科。此門科學的發展，對人類社會具有深遠的影響。

心理學一詞來源於希臘文，意思是關於靈魂的科學。靈魂在希臘文中也有氣體或呼吸的意思，因為古代人們認為生命依賴於呼吸，呼吸停止，生命就結了。隨着科學的發展，心理學的研究對象由靈魂改為心靈。1879年，德國著名心理學家馮特在萊比錫大學創建了世界上第一個心理學實驗室，開始對心理現象進行系統的實驗研究。在心理學史上，人們把這一事件看作心理學脫離哲學的懷抱、成為一門獨立學科的標

志。科学的心理学不仅对心理现象进行描述,更重要的是对心理现象进行说明,以揭示其发生发展的规律。

心理学既研究人的心理,也研究动物的心理(研究动物心理主要是为了深层次地了解、预测人的心理的发生、发展的规律),而以人的心理现象为主要研究对象。总而言之,心理学是研究心理现象和心理规律的一门科学。

## 无处不在的心理学

生活中，相信我们都有很多不理解的问题：为什么面对自己喜欢的人却故意冷落他，面对不喜欢的人反倒热情相待，而事后往往后悔不已；为什么有些人会有心理问题；为什么有些销售员总能轻松拿下大订单……我们也会遇到一些棘手的问题：最近心情不好该怎么排遣，如何挽回即将凋零的婚姻，怎样才知道自己的心理是否健康……而其实，只要我们掌握一些心理学知识，我们就有可能得到答案。我们不难看出，心理学与生活密切相关，它并没有人们想象得那么神秘。的确，我们总是能听见身边的人说，“他是搞心理学的，什么鬼把戏也瞒不过他。”或者：“还是搞心理学的，一点也不了解领导，至今还没一官半职。”更有甚者，一听心理学，就把它同唯心主义或算命联系起来，把心理学视为“玄学”。这些都是常见的对心理学的误解。其实，心理学的各个学科都直接关系到生活的各个方面，具体来说有：

### 1. 了解自身，认识他人

实际上，人类的心理是不可思议的，比如，一些男人生活幸福、家

有娇妻,为什么还要偷腥?为什么我们越是想做好一件事,就越是做不好?为什么有些人囊中羞涩却总是喜欢请客……实际上,这些行为和思维的背后是有一定原因的。如果能找出其中的缘由,人就可以更透彻地了解自己,并在人际交往中避免很多不必要的麻烦。总而言之,心理学可以帮助我们更好地了解自己、认识他人。

### 2. 评估心理问题, 诊断心理疾病

临床与咨询心理学可以教授我们从个体的认知、情绪、行为等方面评估心理问题的性质及严重程度。异常心理学可以通过诊断标准来判断个体是否患有或患有何种心理疾病,并根据诊断结果制订下一步的治疗计划。即使我们不是专业的心理咨询师或精神科医生,我们可以通过学习来了解自身及他人状态,并作出相应的调整及适当的干预。

### 3. 指导人们参与人际交往

与人际交往联系最紧密的应该是社会心理学,社会心理学主要研究个体和群体的社会心理现象。它可以作为我们生活的指引。比如,它能够告诉我们爱情的种类,告诉我们怎么样去寻找自己理想的爱情,并且指导我们未来的婚姻生活。

不过,心理学的应用远不止以上三个大方面,比如,通过研究发生自然灾害时人们的心理,可以制订出最合理的避难措施;通过研究罪犯的心理,可以采取适当的措施有效减少犯罪,并完善罪犯的人格;通过心理学研究,纠正人类视觉的错觉……总之,心理学的应用范围非常广,与此同时,它也是一门非常深奥的学问。心理学一方面尝试用大脑

运作来解释个人基本的行为与心理机能，另一方面，与神经科学、医学、生物学等科学有关；同时，心理学也尝试解释个人心理机能在社会行为与社会动力中的角色。



## 学会道歉和学会接受道歉

人生在世，孰能无过。生活中，我们常常会无意中做错事，做错事并不要紧，只要我们懂得及时说一句“对不起”。心理学认为，大多数情况下，“对不起”可以消解对方的怒气，因为“对不起”三个字能很好地转变对方否定的观点，令其感觉自己被理解。因此，一般情况下，只要我们说了对不起，因自己做错事而引发的矛盾便能轻松缓解。

这天，刚下飞机的陈先生行色匆匆地走着，半个小时之内，他必须赶到一家大型的公司进行业务洽谈。

这时，他突然“哎哟”一声，原来，一个年轻的姑娘不小心踩了陈先生一脚。姑娘穿着细跟的高跟鞋，尽管陈先生想忍着，但他实在疼得受不了了，便大声叫了出来。他正想数落一下这个姑娘，谁知道姑娘立即说：“先生，真是对不起，你看我只知道赶路，伤着你了，真是不好意思！这样吧，我们现在就去医院看看吧！”

陈先生一看姑娘诚恳的样子，想想自己一个大老爷们儿，没必要跟一个小姑娘计较，于是，他就说：“算了，没事，你也不是故意的，你赶紧走吧，别耽误时间了。”