

Jingdian
(经典珍藏版)
Zhencangban

每天读点 Meitiandudian xinlixue 心理学

每天读点心理学，洞悉别人的心理，完美自己的心态。

生活中几乎所有问题都与心理学息息相关，
无论是健康养生，还是日常交往；
无论是求职社交，还是婚恋教子，都会受到心理学的影响。

赵晓波◎编著



中国长安出版社

Jingdian
(经典珍藏版)
Zhencangban

每天读点 Meitiandudian
xinlixue
心理学

每天读点心理学，洞悉别人的心理，完美自己的心态。

赵晓波◎编著



中国长安出版社



图书在版编目(CIP)数据

每天读点心理学/赵晓波编著. —北京:中国长安出版社,2010.5
ISBN 978-7-5107-0168-9

I. ①每 ... II. ①赵 ... III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第078928号

上架建议:社科类—心理

每天读点心理学

赵晓波 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街14号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919 65270433

印刷:北京才智印刷厂

开本:710mm×1000mm 1/16

印张:17.5

字数:200千字

版本:2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5107-0168-9

定价:29.80元

前 言

一提起“心理学”这个词，很多人便会产生一种神秘莫测的感觉，甚至会想象出许多诡异的东西来试图勾勒心理学的大概模样：魔术？算命？意念控制？……对大多数人来说，心理学的确是神秘诡异的，他们觉得这些东西看不见、摸不着，离自己的生活很遥远。实际上，这些都是人们的误解。

心理学是研究心智与行为的科学，它可以帮助人们更好地了解自我、洞察人性、解释行为。人的心理千变万化，正是这一点使得心理学成为一个奇妙、复杂的领域。但通过大量的试验以及经验的总结证明，人的心理活动是有一定规律可循的。对于很多心理现象，人们也都很熟悉，只不过由于缺乏科学的理解，才使之显得神秘和难以琢磨。

心理和心理现象是所有人每时每刻都在体验的，是人类生活和生存必需的。可以说，复杂的心理活动正是人类与动物的一个本质区别。心理活动虽然隐藏在人们的内心深处，但它可以通过行为、语言来表现，并且可以通过一定的方式、方法和途径来具体化。

在生活中，人们经常会遇到很多棘手的问题。有时候明明很简单的问题，却因为心理的参与而变得非常复杂，为什么会这样呢？其实，生活中的很多问题与心理学息息相关，无论是健康养生，还是日常交往；无论是求职社交，还是婚恋教子，都会受到心理学的影响。

心理学充满博弈与智慧，是一种武器，是一剂良药，是一缕春风，它可以帮助人们对自己进行全方位的改进，它能帮助人们认识自己、看透别人，破解生活中的许多难题。比如性格心理学，可以帮助我们了解对待生活的态度；情绪心理学，可以教我们控制情绪，驾驭自我；

社交心理学，可以教我们学会共享，学会共赢；管理心理学，可以帮助我们抓住自身的核心权力；成功心理学，可以帮助我们提高智商和情商等。

然而，普通大众对心理学的反映往往是“不懂啊，很深奥”、“很有用，但一般人很难理解呀”。严谨深奥的心理学的确是晦涩难懂的，专业的名词术语更是难以被普通读者所理解。所以，人们迫切需要一本通俗的心理学读物，以便能将心理学的科学性运用到现实生活与工作中。为此，我们特意编写了本书。

本书是为非专业人士准备的心理学普及性读物，通俗易懂，贴近生活。作者以心理学的视角，从现实生活中最常见的案例出发，所举案例几乎涉及了生活的所有层面，用通俗的语言向读者介绍与工作、生活密切相关的心理学、法则，以及正确观察事物、思考问题、认识自我的方法。作者不仅对一些常见的心理现象进行阐述和分析，而且对一些心理误区进行解释和指导，从而使人们的心理达到健康、积极、稳定的状态。

翻开本书，走近心理学，了解心理学，运用心理学，你将会成为自己和别人的心理医师，从而能有效地消除各种心理不适，甚至跨越各种心理障碍。

一个了解心理学并且善于运用心理学的人，他的人生必定是快乐和幸福的。翻开本书，幸福和快乐从就从“心”开始。

目 录

Contents

第一章 生活中的心理学——体会生活，让生活更美好

心理学也许是现代生活中人们应用最广泛的学科之一，因为人的生活主要是由人的心理与行为支撑的。心理家们说：“我们的任务就是描述、解释、预测和控制人类的行为，提高人类生活的质量。”生活中的衣食住行、处世态度，都离不开心理学，可以说，心理学与一个人的幸福生活密切相关。

遵循“快乐守恒定律”，快乐生活从“心”开始	2
认识“幸福递减定律”，用心感受幸福生活	5
生活中让思维转个弯	7
调好虚荣心的刻度，生活更美好	10
人生历程中有舍才有得	13
拥有知足心，生活会常乐	16
生活的智者应该保持平常心	19
了解“杜利奥定理”，让热情充满生活	22
把每天都当成感恩节	25
在追求完美生活中寻找快乐	28
宽容有助于生活平衡	31
用乐观心理驾驭生活	34
善用“过度理由效应”，体味幸福生活	36

第二章 社交中的心理学——学习社交，打造个人魅力

社交就是社会上的交往，它反映在群体活动中，人们相互之间的情感距离和相互吸引与排拒的心理状态。古语云：“天时不如地利，地利不如人和。”社会心理学家的调查研究表明：良好的人际关系是一个人心理正常发展、个性保持健康和生活具有幸福感的重要条件之一。

微笑是社交中的“通行证”	40
人无信则不立，为自己的信誉建档	43
幽默是人际交往中的“心”调料	46
用赞美敲开对方的心门	49
以低姿态化解别人的嫉妒	52
掌握办公室中的金科玉律，打赢社交“心理战”	54
与别人分享荣耀，不要独自贪功	57
掌握与领导相处的心理学问	60
与异性下属的相处之道	63
运用“冷热水效应”处理微妙的人际关系	66
扩大交际圈，与不同性格的人友好相处	69
保持最佳距离是社交中的一个潜规则	72
社交障碍“心”改革	75
克服不良的交往行为和习惯	79

第三章 情绪中的心理学——认识情绪，与情绪共舞

20世纪90年代初期，美国耶鲁大学的两位心理学家提出了情绪智能的概念。在某种意义上，情绪智能是与理解、控制和利用情绪的能力相关的。在他们看来，一个人要想在社会上获得成功，智力因素仅占20%，而情绪因素则占80%。因此，现代人不要仅仅追逐物质需求，认识和管理情绪也同样重要。

揭开情绪的神秘面纱	84
打破“巴纳姆效应”，做情绪的主人	86
踩好冲动心理的刹车	89
别让消极情绪成为健康“杀手”	92
排出心中的情绪毒素	95
合理地发泄不良情绪	99
熄灭心中愤怒的火焰	101
为心灵解压	105
色彩是最便宜的心理治疗师	108
克服浮躁心理，做好情绪“保健操”	110
摆脱抑郁阴霾，享受心理阳光	113
战胜倦怠情绪，重拾工作激情	116

第四章 经济中的心理学——掌握经济，不为金钱所累

“金钱教练”罗伯特·T. 清崎曾说过：“人们只知道为金钱而工作，但很少有人愿意学习让金钱为自己工作。如果你无法掌握金钱，那么无论你赚多少钱，你仍旧一贫如洗。”金钱只是一种工具，拥有它并不是生活的目的，我们只有掌握经济中的心理学，才能不为金钱所累。

金钱本身不具备力量	120
赚钱不转向，瞄准方向再行动	123
走在别人前面淘金	126
赚钱需要智慧，财富可以用心“想”出来	129
风险中蕴藏巨大“钱途”	132
赚钱不能有急功近利的心理	134
避开复杂心理，简单的方法赚大钱	137

投资理财要摒弃盲目跟风心理	139
避开财富的心理陷阱，别让金钱支配你的生活	142

第五章 管理中的心理学——运用管理，让下属与你更近

古人云：“人事之最难在于知人。”管理的第一要素就是管人，面对形形色色的下属，管理者不能简单地将他们归类，而应该根据其心理和思想规律，通过尊重、关心、激励等方式来协调好上下级关系，这样才能管理好一个由不同性格的人所组成的团队。

尊重下属是管理的前提	146
以身作则，下属是管理者的投影	149
别做“一言堂”堂主，独断专行害处多	152
善言不如慎言，说话需三思	155
巧妙说服下属的“攻心”法则	157
沟通是打开下属“心锁”的钥匙	160
及时激励，下属才能满怀激情	163
功过要分开，赏罚要分明	167
谨记“秋尾法则”，别开“空头支票”	170
特殊下属，特殊管理	173
活用“狐假虎威”心理	177
了解下属“心”事，学会“收买人心”	180

第六章 教育中的心理学——融入教育，用心体会知识

人的心理和行为是有一定规律可循的，这是一种潜藏在人脑中的潜意识能量。心理学家经研究发现，尊重孩子的潜意识，了解一些孩子成长和教育过程中应该善加运用或尽量避免的心理学知识，不仅能使老师和家长的教育更有效更轻松，而且对孩子的健康成长也极为有利。

解读“泡菜效应”，为孩子创造良好的成长环境	184
唤醒学习需要，激发求知心理	187
跨过焦虑的石墙，轻松应对学习	190
应用“得寸进尺效应”，推动孩子进步	194
用“共情心理”探索孩子的世界	196
驱散心灵迷雾，提高学习成绩	199
屏蔽“乡村维纳斯效应”，远离自满泥沼	203
带孩子走出心理亚健康	206

第七章 婚恋中的心理学——懂得爱情，在幸福中徜徉

心理学认为，爱情是朝向对方的心理能量的最大调动。爱情不仅受社会、思想、伦理等因素的影响，也受许多复杂心理因素的制约。爱情需要品味、思考，更需要运用心理智慧。掌握好爱情中的心理学知识，将会使你爱情甜蜜、婚姻幸福美满。

男女择偶的心理特点	210
爱情中的审美错觉	213
掌握恋爱的心理秘诀，与恋人保持亲密关系	216
别让爱情中的光晕心理模糊双眼	219
用“心”吵架让婚姻更稳固	222
掌握保鲜“心理秘笈”，打破婚内的“爱情僵局”	225
跨越爱情“心”障碍	229

第八章 成功中的心理学——品味成功，点燃成功的火种

成功在每个人心中的定义是不一样的，因为成功是因人而异的。决定一个人成功的因素有很多，丰富的学识、脚踏实地的行动、好的

机遇等，而健全的心理状态则是成功的前提和保障。在开始奋斗之前，我们首先要调整好自己的心理状态，这样才有可能将成功的桂冠收入囊中。

定好目标，离成功更近 232

心态决定人生的高度 235

扔掉依赖的心理拐杖 237

“沉默”是为成功积蓄力量 240

自信是指挥成功的心理魔棒 243

会表现的“金子”能发光 246

立即行动，别让拖延减慢成功的速度 248

用信念的灯塔照亮成功之路 251

第九章 博弈中的心理学——学会博弈，作出最佳选择

博弈论是一门博大精深的学问，它在经济学、社会学、政治学、心理学、历史学等学科中都有广泛应用。同时，生活中也充满了博弈，也就是说人们身边的许多行为、现象都可用博弈来解释和分析。因此，为了自己，也为了与他人更好地合作，我们需要学习一点博弈论。

人生处处皆博弈 254

气势是在心理博弈中取胜的第一步 257

善用“竞争优势效应”，合作博弈可以双赢 259

重复博弈是建立信任的前提 262

“剥夺”对方说“不”的机会 265

逆境博弈，谋势者胜 267

第一章



生活中的心理学——体会生活，让生活更美好

心理学也许是现代生活中人们应用最广泛的学科之一，因为人的生活主要是由人的心理与行为支撑的。心理家们说：“我们的任务就是描述、解释、预测和控制人类的行为，提高人类生活的质量。”生活中的衣食住行、处世态度，都离不开心理学，可以说，心理学与一个人的幸福生活密切相关。





遵循“快乐守恒定律”，快乐生活从“心”开始

心理学认为，每个人生活中的快乐，就理论状态来说，都是一个恒量。一个人的心理越是淡泊，单位时间内消耗的快乐保持在正常值，生命越是久远。

字典上对快乐下的定义大多是：觉得满足与幸福。快乐是一种美好的生活状态，也就是没有不好或痛苦的事情存在，让人觉得自身及周围的世界都很美好。

心理学认为，每个人生活中的快乐，就理论状态来说，都是一个恒量。一个人的心理越是淡泊，单位时间内消耗的快乐保持在正常值，生命越是久远。对有些人来说，喝酒、吸烟就是快乐的生活，但要牺牲生活中其他的快乐来置换，还要付出健康为代价，因为短时间内快乐过量释放了，这就是心理学上所说的“快乐守恒定律”。

有的人认为，如果在单位时间里不消耗生活中的快乐，那么生活中的快乐就会只增不减。这种想法是不对的。单位时间内的正常快乐量不消耗，就会遗失并通过一定的方式被别人捡拾，这是快乐守恒定律的基本原理。

和任何事物一样，生活中的快乐是可以“侵占”的。如果你生活中的快乐总量比正常人多一些，是因为你“占有”了别人曾经“遗失”了的快乐；如果你生活中的快乐总量少一些，是因为你生活中的快乐曾经“遗失”了一些。这只是部分快乐从一个个体转移到另一个个体而已，人类整体快乐总量没有变化，仍然守恒。

一直以来，不同国家、地区，不同种族、肤色，不同文化、阶层

的人们都在追寻生活的快乐，寻求生活中更美好的一面。然而，有很多人却让不快乐填满了自己的生活空间。有一段文字这样说道：“身无分文时不快乐，腰缠万贯后也不快乐；被人使唤时不快乐，使唤别人后仍然不快乐；当学生时不快乐，打工挣钱后还是不快乐；在国内不快乐，折腾到国外后同样不快乐。一句话，活得太累。”其实，我们可能无法左右与影响外部环境的变迁，但我们可以做到：在晴空万里的日子里享受阳光的喜悦，在阴云密布的日子里心中仍然充满灿烂的阳光，从而让生活中的快乐守恒。

一位著名的心理学家在担任某心理学会主席数月后的一天，与5岁的女儿在园子里播种。他虽然写了大量有关儿童的著作，但在现实生活中与孩子并不算太亲密。他平时很忙，有许多任务要完成，其实对于播种他也只想快一点儿干完。可是女儿却手舞足蹈，不时地将种子抛向天空。

心理学家很生气，他叫女儿别乱来。女儿却跑过来对他说：“爸爸，我能与你谈谈吗？”他回答：“当然。”“爸爸，你还记得我5岁的生日吗？我从3岁到5岁一直都在抱怨，每天都要说这个不好那个不好，当我长到5岁时，我决定不再抱怨了，这是我从来没做过的最困难的决定。如果我不抱怨了，你可以不再经常郁闷吗？”女儿的话让心理学家为之一动，这一天改变了他的生活。他过去的几十年都在阴暗的气氛中生活，心灵中有许多不快乐的情绪，而从那天开始，他决定让心灵充满阳光，让积极的情绪占据心灵的主导。

快乐生活是一种精神，思想的快乐、心灵的快乐，才是真正的快乐。清早起来，沐浴一身新鲜的空气，伸伸胳膊，弯弯腰，证明你的身体是健康的。虽然不富裕，但你起码还有一个健康的身体，这足以让你感到生活很快乐。生活中有许许多多让人快乐的理由，你只需变换个角度，调整一下心态即可。

一个年轻人背着行囊千里迢迢地去拜见一位大师。见到大师后，他说：“大师，我是那样的孤独、痛苦与寂寞，长期的跋涉使我疲倦



到极点。我的鞋子破了，荆棘割破双脚；手也受伤了，流血不止；嗓子因为大声呼喊而嘶哑……为什么我还不能找到快乐？”

大师问：“你的行囊里装的是什​​么？”年轻人说：“它对我很重要，里面装的是我每一次跌倒时的痛苦，每一次受伤后的哭泣，每一次孤寂时的烦恼……靠着它，我才能走到你这里。”

大师听后，什么也没有说，他带年轻人来到河边，他们坐船过了河。上岸后，大师说：“你扛着船赶路吧！”年轻人很惊讶：“什么，扛着船赶路？它那么沉，我扛得动吗？”大师微微一笑，说：“是的，你扛不动它。过河时，船是有用的。但过河后，我们就要放下船赶路，否则它会变成我们的包袱。痛苦、孤独、寂寞、灾难、眼泪，这些对人生都是有用的，它能使生命得到升华，但须臾不忘，就成了人生的包袱。放下它吧！孩子，生命不能太负重。”年轻人放下身上的行囊，继续赶路，他发觉自己的步子很轻盈，心情也舒畅了许多。

快乐的生活并非可遇不可求，它完全取决于你自己的意念。比如你有堆积如山的文件需要处理，你可以想象成这是你最喜欢的事，压力减轻，效率就会倍增。

日本学者五木宽之曾说：“为了让自己成为一个快乐的人，我决定每天寻找一件令自己快乐的事，哪怕它一闪即逝也没关系，把它记在我的记事本上……”刚开始时，他每天很难找到一件让自己觉得快乐的事，后来情况改善了，他说：“今天早上搭电车时，我幸运地坐在一个靠窗的位子，看着窗外飞逝而过的美丽风景，我觉得很快乐！”当快乐落实到比较容易实践的层次时，生活就会变得丰富起来。

快乐生活的滋味如人饮水，因人而异，能使别人快乐的事物不一定能使你快乐。只有你自己才知道该如何去追求快乐的生活，但你一定要记住：不要守株待兔，快乐是只狡猾的兔子，你只有用心去追寻，才能脱离千头万绪的烦恼，得到属于自己的快乐生活。

认识“幸福递减定律”，用心感受幸福生活

“幸福递减定律”告诉人们，一个人如果正处于较差的状态下，那么一点微不足道的事情都可能让他兴奋不已；而当他所处的环境渐渐变得优越时，他的要求、观念、欲望等都会发生变化，处的环境越好，他的需求、欲望就会越高。

对于幸福，每个人都有自己的一个标准。对于一个在茫茫无际的沙漠中徒步孤行、饥饿难耐的人来说，意外地找到一片满是泉眼和挂满瓜果的绿洲，无疑是天大的幸福。而整日生活在物质条件丰富的环境中，“绿洲”之福就会显得微弱至极。

一个饥肠辘辘的人在吃第一个面包的时候会感觉香甜无比，吃第二个的时候会感觉很满足，吃第三个的时候就会感觉饱胀，如果这时继续吃第四个、第五个，那就成了负担，最初的快乐也会荡然无存。人们从获得的物品中所得到的满足和幸福感，会随着所获得的物品的增多而减少，这就是心理学上著名的“幸福递减定律”。

“幸福递减定律”告诉人们，一个人如果正处于较差的状态下，那么一点微不足道的事情都可能让他兴奋不已；而当他所处的环境渐渐变得优越时，他的要求、观念、欲望等都会发生变化，处的环境越好，他的需求、欲望就会越高。

其实，幸福生活之所以打了折扣，并不是幸福真的减少了，而是因为个人内心起了变化。所以，当你感觉不到生活的幸福时，你依然是被幸福包围着的，但要警醒不要让你的感官、味蕾失去对幸福的敏感。

一个国王带领军队去打仗，结果全军覆没，国王侥幸逃了出来，



但是他却又在荒郊野外迷路了。整整两天时间滴水未饮、粒米未进。就在他走投无路时，他碰到了一位老人。老人看他可怜，就给了他一个用玉米面和干白菜做的菜团子。饥寒交迫的国王两三口就把菜团子吃光了，他感觉自己在王宫的时候都没有吃到过这样的美味。他问老人这种美味的食物叫什么名字，老人告诉他这叫“饥饿”。

后来，国王回到了王宫，突然又回忆起老人给他吃的叫做“饥饿”的美食，于是他命宫廷的厨师们做给他吃。结果，厨师们费尽周折地做了一次又一次，却总也无法满足国王的要求。

菜团子还是当时的菜团子，只不过现在它已经不能叫“饥饿”了。回到王宫的国王每天吃的是山珍海味，喝的是琼浆玉液，饱食终日的他没有饥肠辘辘的感觉了，那种“饥饿”的美味当然也就不复存在了。

生活本身就是一种礼物，如果你要抱怨食物滋味不足，就想想那些食不果腹的人。如果你想抱怨婚姻伴侣不尽如人意，就想想那些还在为没有结束单身生活而向上帝祷告的人。如果你想抱怨生活不公，就想想那些早已仙逝的人。如果你想抱怨孩子太过淘气，就想想那些渴求骨肉却不能生育的人。如果你因为房子没人清洁打扫而发牢骚，就想想那些露宿街头的人。如果你因工作疲惫而厌烦，就想想那些失业的人、残疾人以及梦想着和你有同样工作的人。

幸福生活是需要提醒和感受的，人们常常不知道幸福就在身边。如果你想让自己一直生活在幸福之中，就要善用“幸福递减定律”，学会用“心”感受幸福生活，不要让自己的感官麻痹了，失去对幸福的敏感。你要经常思索幸福的意义，寻找幸福，记住幸福，这样，你的生活就会一直保持幸福状态。