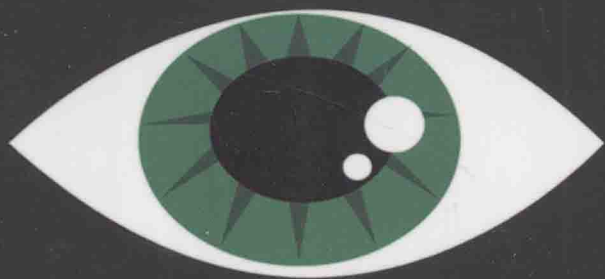


何艳丽 ♡ 著



私密 心理学

认清自己比识破他人更重要，即使看人看到骨头里，也不如先把自己看明白

你未必真正了解
你自己
！

最残酷的解剖，最温柔的治疗，有“病”治“病”，没“病”防身
不懂内心的疯狂与软弱，注定无法长大成人！

专属
私人定制

课本不教，长辈不说
但你不得不面对

华夏出版社

私密心理学

你未必真正了解你自己!

何艳丽 ▲ 著



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

私密心理学 / 何艳丽著. —北京: 华夏出版社,

2013.11

ISBN 978-7-5080-7745-1

I. ①私… II. ①何… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第169490号

出品策划:  华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

私密心理学

著 者 何艳丽

责任编辑 曾 华 王二永

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

封面图片 壹图

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印装厂

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 17

字 数 240千字

版 次 2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-7745-1

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



解读私密心理，做最好的自己

经常会听到有人在谈论心理学方面的东西，讨论自己最近发现的有趣的心理测试题，或者滔滔不绝地讲述自己发现的奇妙的心理学现象。另外，再加上各种杂志和网站关于各种心理学知识的狂轰滥炸，大多数人认为自己对心理学有了一定的认识，甚至有不少人认为自己在这方面造诣颇深。但是，我们真的懂心理学吗？很难说，要知道学习心理学只是为了让我们对自己和他人有一个更加深入的了解。也就是说，当有一些看似不可思议的行为和想法发生在我们身上时，我们要知道其“背后的真相”是什么，不能只知其然而不知其所以然，而那些“背后的真相”就是我们的私密心理。

在生活、学习或工作中，你可能也有过这样的疑惑：

为什么看黑人都长一个样？为什么记性忽然就变差了？记忆中为什么偶尔会出现“前世”的画面？为什么总在关键时刻发挥失常？我是真的胆小怕事吗？恐怖片为什么会让男女双方迅速坠入爱河？为什么男女朋友见面总想拥抱在一起？我是恋物癖患者吗？我有恋母情结吗？为什

么有人会见死不救？为什么我会在微博上发“自残”信息……

关于我们的心理世界，有很多神奇而有趣的现象，正是这些有趣而神秘的事情揭示了人类行为的规律。运用这些神奇的理论，我们可以解释人生中的诸多现象，洞悉复杂世事，知道在什么情况下该如何去做，从而使我们的人生更加幸福、美好。

《私密心理学》正是基于此而著。它囊括了认知心理学、性格心理学、情绪心理学、怪诞行为心理学、爱情心理学、成功心理学、重口味心理学等多个心理学分支。《私密心理学》内容新颖，案例有趣，讲解生动，方法实用，可读性强，以理论联系实际，以事例为佐证，贴近现实生活，并向读者循序渐进地介绍了心理学的基本知识及其在生活各个方面的体现，因而这是一本带有私密性质且有趣的心理学趣味读本。

当然，本书并不仅仅停留在趣味的层次上，而是以通俗易懂为宗旨，让读者在轻松和幽默中学习“私密心理学”知识，从而认清自己。每章的各个小节分为三个板块：“遇见未知的自己”，以自身的私密行为或想法为切入点，使读者明白每一种行为和想法都暗含心理学玄机；“生活放大镜”，以小故事或趣闻引领读者进入心理学的殿堂；“心理学大揭秘”，以通俗化的语言解释心理学现象，阐释心理学道理。

轻轻松松学习心理学，我们的目标不是为了能成为心理学专家，而是要理解和运用心理学知识，进而学会如何更理性、更舒适、更精彩地生活。美国心理学家马斯洛曾说过：“人生虽不完美，却是可以令人感到满意和快乐的。”在这场不断破译自身密码的旅程中，我们会遇到许多看不明白的心理学现象，但如果了解了，就能更加了解自己和人性。



Part 1

心理学初体验，遇见未知的自己

- 01 为什么我看黑人都长一个样 / 002
- 02 看到的就一定是真的吗 / 004
- 03 为什么我会遭遇“鬼压床” / 006
- 04 为什么我会相信“2012”末日预言 / 009
- 05 为什么有些东西会很快就遗忘 / 012
- 06 到底该不该整容 / 016
- 07 为什么我不能一手画方一手画圆 / 018
- 08 “似曾相识”的一幕真的是我的前世吗 / 020
- 09 假想真的有帮助吗 / 022

Part 2

情绪心理学——谁在操控我的喜怒哀乐

- 01 为什么人们喜欢喊倒计时 / 026
- 02 为什么心情一到冬天就变差 / 028
- 03 为什么人总向亲近的人发火 / 030
- 04 为什么我这么爱哭 / 033
- 05 为什么我会喜欢看娱乐节目 / 036
- 06 为什么总在关键时刻发挥失常 / 039
- 07 为什么我经常迁怒于人 / 042

Part 3

性格心理学——我了解自己性格中的优劣势吗

- 01 我是真的胆小怕事吗 / 046
- 02 性格是由星座决定的吗 / 049
- 03 笔迹也能反应性格吗 / 052
- 04 声音中有哪些性格优势 / 055
- 05 B型血就真的我行我素吗 / 059
- 06 我的性格是“红黄蓝绿”中哪一种 / 061
- 07 我是一个说谎高手吗 / 064

Part 4

重口味心理学——谁培养了我那些癖好

- 01 我有暴食症倾向吗 / 068
- 02 我是恋物癖患者吗 / 071
- 03 我有恋母情结吗 / 074
- 04 为什么我特别喜欢购物 / 077
- 05 我有洁癖吗 / 080
- 06 我是神经性厌食症吗 / 083
- 07 我有恐怖性神经症吗 / 086
- 08 我有酒精依赖症吗 / 089



Part 5

爱情心理学——我在爱情中占据主动吗

01 为什么会对一个陌生人一见钟情 / 092

02 真的珍惜自己的婚姻吗 / 095

03 为什么恋爱时会变傻 / 098

04 面子比爱情还重要吗 / 101

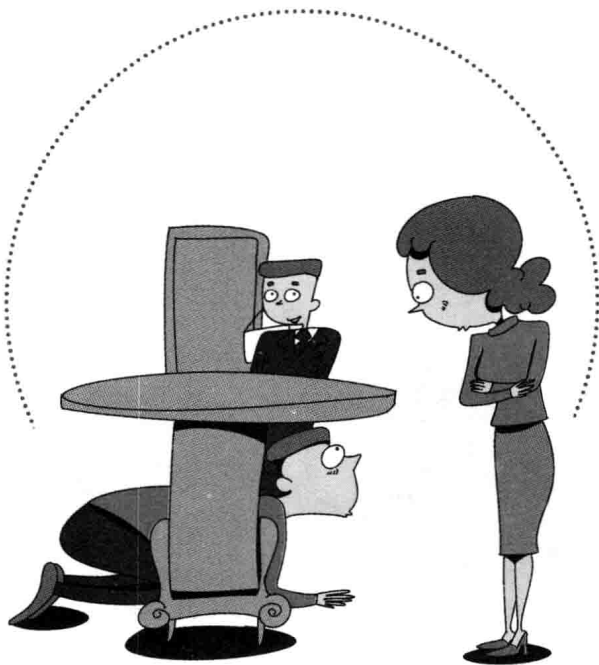
05 为什么喜欢和对象一起看恐怖片 / 105

06 为什么会对浪漫又爱又恨 / 108

07 为什么条件好却成了剩女 / 111

08 我可以接受异地恋吗 / 113

09 为什么男生希望女生更主动一些 / 116



Part 6

家庭心理学——家庭和谐都考验哪些能力

- 01 人为什么会“闪婚闪离” / 120
- 02 我是不是把老公当成了保姆 / 123
- 03 要不要刻意和老公互动 / 126
- 04 为什么会有监督老公的想法 / 129
- 05 为什么我总爱“翻旧账” / 133
- 06 离过婚还能有真爱吗 / 136
- 07 我会因为没房和老公离婚吗 / 139
- 08 为什么小姑子和我处处作对 / 142
- 09 能不能像对待亲妈一样对待婆婆 / 146

Part 7

社交心理学——我的交际能力过关吗

- 01 我懂送客的礼节吗 / 150
- 02 为什么我对名人没有免疫力 / 153
- 03 为什么讨厌邋里邋遢的人 / 155
- 04 为什么有人太靠近自己时会反感 / 158
- 05 为什么喜欢别人拍自己“马屁” / 162
- 06 我有“偏执症”吗 / 164

Part 8

职场心理学——我能成为职场“白骨精”吗

01 为什么面试官总问无关工作的问题 / 170

02 为什么人会以貌取人 / 173

03 我有“上班恐惧症”吗 / 176

04 我真的可以心想事成吗 / 179

05 跳槽去大公司是为了面子吗 / 183

06 为什么我会喜欢“坏员工” / 186

Part 9

怪诞心理学——我会做出哪些极品行为

01 为什么在微博上会发“自残”信息 / 190

02 为什么看到他人有危险却不愿相助 / 192

03 我是不是墙头草 / 194

04 为什么看演唱会时会跟着唱 / 197

05 为什么股票越跌越不放手 / 200

06 为什么宁愿买贵的也不愿买对的 / 203

07 为什么会成套买东西 / 205

08 为什么重压之下能超常发挥 / 207

Part 10

成功心理学——我是干大事的那块料吗

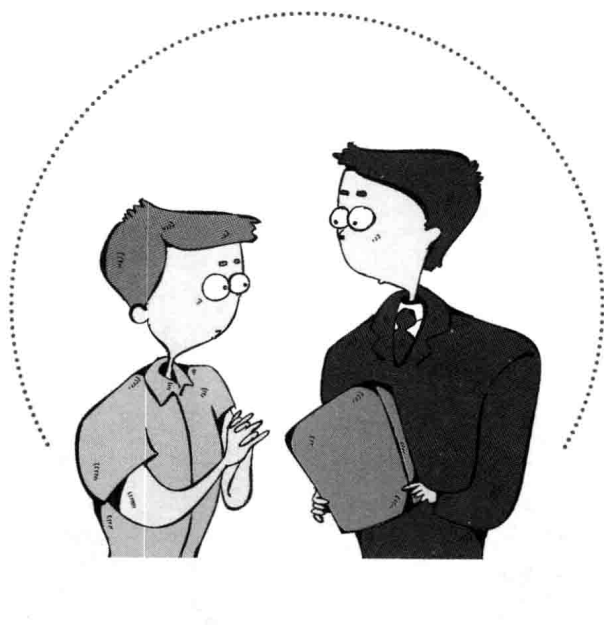
- 01 我的潜力到底有多大 / 212
- 02 为什么我总是拖拖拉拉的 / 215
- 03 为什么遇到难题时喜欢放一放 / 218
- 04 我能打破思维定势吗 / 221
- 05 为什么我喜欢和积极的人交往 / 224
- 06 为什么要感谢竞争对手 / 228
- 07 我是一个完美主义者吗 / 231
- 08 我能有效抵制诱惑吗 / 234
- 09 我有“成功恐惧症”吗 / 236



Part 11

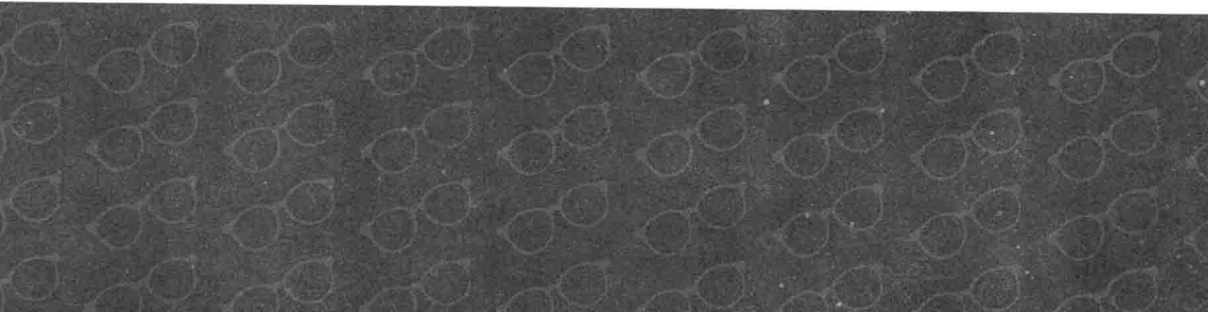
心理效应：活学活用心理学

- 01 权威效应：专家的话可信吗 / 240
- 02 心理摆效应：为什么越怕输越不赢 / 243
- 03 破窗效应：我会破罐子破摔吗 / 246
- 04 禁果效应：为什么越禁止越想得到 / 250
- 05 投射效应：我会“以己推人”吗 / 253
- 06 视网膜效应：为什么孕妇更易发现孕妇 / 255
- 07 安慰剂效应：我易受暗示的影响吗 / 257



Part 1

心理学初体验，
遇见未知的自己





为什么我看黑人都长一个样

。遇见未知的自己。

小时候感觉金发碧眼的欧洲人都长一个样，后来看外国电影多了，这种情况有所改变，但还是觉得没有黄种人好辨识。当然最难辨识的还是黑人，总感觉他们男的长一个样、女的长一个样，难道是我的眼神不好？



生活情景再现

据英国《太阳报》2011年2月份的一篇文章报道，47岁的南非摄影师迈克花了几年时间到世界各地去拍摄女性人像，然后采用高科技软件分析各地的人像共同点，然后合成出具有各地特色的女性“大众脸”。

他将这些图片放在自己创建的“明天的面孔”网站上。看到这则新闻后，很多女孩子开始为自己长着“大众脸”而苦恼：这样的脸怎么能让别人一下子就记住自己呢？



心理学大揭秘

其实，心理学告诉我们，完全不必为长着“大众脸”而苦恼。因为我们的感觉机能有非常优秀的一面。其中之一就是，识别人脸的功能。

这表现在，当我们看到一张脸时，可以在一瞬间就判断出对方是自己认识的人还是陌生人。这种能力可以将对方的眼睛、鼻子、嘴、脸的轮廓等众多信息在瞬间进行处理和识别。但是，人为什么会具有这样的感觉机能呢？

有些科学家是这样认为的，人会根据平时的经验建立一个“平均脸”数据库，在无意识中将自己看到的人脸特征储存起来，比如，某个人的眼睛看起来很大，又或者鼻子比一般人的鼻子肉等。当这个人的脸与自己脑海中的“平均脸”差异较大时，相对比较好记，而对于接近“平均脸”的脸，也会找出其中的个别特征进行记忆，如他的眼睛笑起来会眯成一条缝，她的嘴型很好看，等等。

这也是为什么我们很多人看到欧洲人觉得都长一个样的原因。因为平时接触的欧洲人比较少，头脑中没有关于他们人脸的一个数据库，因而对于我们来说，欧洲人的脸不容易记忆。

当然，还存在一些“超忆者”，他们具有特别强的辨别人脸的能力。美国哈佛大学视觉科学实验室的心理学家理查德·鲁塞尔博士对詹妮弗·克里斯汀等4名“超忆者”进行过多项实验，其中一项测试是让他们辨认那些影视名人未出名前的孩提时代的照片，结果4名测试者都高分通过了测试。拥有“超忆能力”的人是幸运的，但在生活中，当一些人发现“超忆者”事隔多年后还能记住他们的脸和名字时，都会感到有点不安，这给“超忆者”的生活带来了一些不快乐的因素。不过，更不快乐的是那些犯罪分子，因为“超忆者”可能是个完美的目击证人。



看到的就一定是真的吗

。遇见未知的自己。

不知道你有没有经历过类似的一幕，在某一时刻忽然看到了诡异的现象，就像小说中描写的那样开启了阴阳眼，看到了不干净的东西，而且那一幕是如此的真实恐怖。难道那一刻我真的看到鬼了？



生活情景再现

“医生，我感觉很不好，我……我真是活见鬼了。”一位年纪不大，但神情十分憔悴的病人迫不及待地向医生倾诉，“真的，真是活见鬼。”

原来，他是一家金融公司的总经理，最近业务很忙，常常要加班。一天，他刚通宵做完一单业务，想拉开窗帘透透气，忽然被墙上出现的一个鬼影吓了一跳。

之后的几天，他总是能看到这个鬼影，他被折磨得憔悴不堪，迫不得已求助心理医生，希望得到帮助。