

每天读一个精彩的故事 每天学一点有用的哲学

罗斯·斯图特说：“一个故事能改善与他人之间的关系，怡人性情，使人恍然大悟；一个故事可以使我们沉思生存的意义；一个故事可以使我们接受新的真理，或给我们以新的视野和方式去体察大千世界、芸芸众生。”本书汇集了最经典、最发人深思、最耐人寻味的心理学故事，形象而生动地剖析了心理学的原理、规律和方法。

年轻人应该知道的经典 心理学故事

—— 萧萋 / 编 ——

从故事中获得心理学的智慧，用智慧帮你解开心中的困惑
通过经典的心理学故事剖析心理学的原理、规律和方法，揭示心理学的奥秘，让你快速汲取心理学的智慧，帮助你从更深层上洞悉人性，透过纷繁复杂的表象，一眼认清事实的真相；利用心理策略处理各种事务，赢得成功，收获幸福。

中国华侨出版社

每天读一个精彩的故事 每天学一点有用的哲学

年轻人应该知道的经典 心理学故事

萧莺/编

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

年轻人应该知道的经典心理学故事 / 萧莺编. — 北京 : 中国华侨出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5113-2582-2

I. ①年… II. ①萧… III. ①心理学—青年读物②心理学—少年读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第154445号

年轻人应该知道的经典心理学故事

编 者: 萧 莺

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 涛

封面设计: 中英智业

文字编辑: 张 亦

美术编辑: 玲 玲

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×990mm 1/16 印张: 14 字数: 190千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-2582-2

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88859991 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

人们喜欢读故事，因为它能带来趣味和智慧。正如罗斯·斯图特所说：“一个故事能改善与他人之间的关系，怡人性情，使人恍然大悟；一个故事可以使我们沉思生存的意义；一个故事可以使我们接受新的真理，或给我们以新的视野和方式去体察大千世界，芸芸众生。”

心理学家弗洛伊德曾说，古今中外最有智慧的人，也是最会应用心理学知识和技巧的人。他们能在纷繁的事物中，看到事物的主流；能从复杂的现象中，发现事物的规律；能从曲折的过程中，看到光明的前景；能从微小的变化中，感受到即将掀起的风暴。对于个体而言，心理学在任何时候都能派上用场，说话办事、为人处世、求职经商、工作生活等等，不仅仅要凭诚意和能力，还要有眼力和心计。学会运用心理学，学会要点“花招”，能够把人做得成功，把事办得更漂亮。

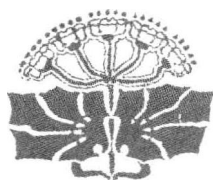
当今社会瞬息万变、竞争激烈，在竞争中，不是仅凭一腔热血就能取得成功的，还需要具备一定的心理学智慧。从古至今，从战场到商场，从工作到生活，无时无刻不充斥着对抗和竞争，心理学的各种智慧也就应运而生。如果在各个领域都能将心理学用得游刃有余，就能在人生的大弈局中立于不败之地。

乔治·斯格密说：“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑，只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。”那么，怎样的心理才算健康？怎样才能拥有健康的心理？

本书精选了世界上最有启发性、最有指导意义的经典心理学故事，剥去了心理学复杂的外衣，用通俗易懂的文字剖析心理学的原

理、规律和方法，揭秘了心理学的奥秘。即使不懂心理学的人，也可以通过一个个经典的故事汲取心理学的智慧。

年轻人拥有青春的资本，年轻人更有活力和精力，年轻人更要提升自己。愿这本书能帮助年轻人汲取智慧、培养能力、提高素质、挖掘潜能，给年轻朋友智慧、勇气和力量。在学习上蒸蒸日上，在生活上充满阳光，未来更是大放光芒。





第一辑 健康心理学：健康的生活来自阳光的心态

第一章 健康从“心”开始——阳光心态····· 2

国王与大臣——乐观	2
只需一根柱子——自信	3
丘吉尔的幽默——幽默	4
不受嗟来之食——自尊	6
跌跤的福特总统——豁达	7
法师与小沙弥——平常心	8
“先生，你掉了钱”——善良	9
感谢别人给予的一切——感恩	10
国王与三个儿子——宽容	11

第二章 跨越畸变的心理障碍——心理障碍····· 13

史蒂芬的苦恼——回避型人格障碍	13
生性顽劣是谁的错——反社会型人格障碍	14
都是划痕惹的祸——偏执型人格障碍	15
爱美的少年——体像障碍	16
漂亮女生的双重生活——循环型人格障碍	17
洪水留下的阴影——创伤后应激障碍	19
问题儿童的由来——攻击型人格障碍	20
疯狂的赌徒——病理性赌博障碍	21

第三章 驱除坏情绪的困扰——不良情绪····· 24

博客成为避风港——压抑	24
不肯远行的蜗牛——逃避	25

平衡与不平衡的差距——抱怨	27
塔里兰的阴谋——愤怒	28
沸水煮茶的学问——浮躁	30
方丈与青年——厌倦	31
富商也有苦恼——紧张	32
他为什么总是战战兢兢——自卑	34
活在昨天的年轻人——怀旧	36

第四章 摆脱异常心理的毒害——异常心理··· 38

从佼佼者到名落孙山的女孩——忧郁症	38
禁不住诱惑的结果——恐怖症	39
爱人要出轨——妄想症	40
约翰的可怕念头——强迫症	42
无病乱投医——疑病症	44
出走带来的后患——癔症	45
他们的问题在哪里——神经衰弱症	46

第五章 远离亚健康的导火索——亚健康心理··· 48

博士的“旷世杰作”——自恋	48
人生为何有阴天——空虚	49
人生的毒药——嫉妒	51
丈夫离去的日子——孤独	53
幸福靠自己争取——怨恨	54
生死边缘的徘徊——抑郁	55
把工作留到明天——拖延	56
他为什么会脸红——羞怯	58
地上的泥土与天上的星星——挫折	60
特殊的寻找者——完美主义	61
见义勇为不是错——定式错位	63
楚汉之争，谁主沉浮——优柔寡断	65

第六章 学做自己的心理医生——心理自救··· 67

鉴真做名僧的愿望——战胜挫折	67
睡觉时胡子放在哪儿——简单生活	68
小和尚买油——转移注意力	69
死神也怕咬紧牙关的人——珍惜生命	70
让妻子变得更加美丽——接受缺陷	71
偷懒的马会把你拉进失败——克服懒惰	72
最重要的就在我们的身边——把握现在	74
请先看完所有题目——归零心态	75
大鱼的故事——承受风险	76
推销《圣经》的神父——挑战自我	77
拗不过骆驼的人——合理期望	78
城里老鼠和乡下老鼠——安心自在	79

第二辑 社交心理学：交往的艺术，心理的维度**第一章 关系决定命运，人脉才是关键——人脉···82**

两个人的不同结局——留有余地	82
受委屈的邓肯——灵活应对	83
重新上岗的下岗工人——广交朋友	84
百越救楚——亲戚人脉	86
靠老乡成功办厂——地缘人脉	88
“化敌为友”的本茨与戴姆勒——对手资源	90
比尔·盖茨和他的合伙人——“中间人”	92
改变自己的社会交往结构——“搭乘头等舱”	93
李斯的杀身之祸——防不道德之人	94

第二章 沟通从说话开始——沟通····· 96

卡耐基谨记的教训——避免争论	96
能言善辩的口才家优孟——实话巧说	97
查尔斯·史考伯的经验之谈——赞美	98
“主张和平”的俾斯麦——场面话	100

善于倾听的安平侯——倾听	101
用谐音把话说圆——谐音妙用	102
马西尔斯的下场——言多必失	103
别人说出来的订单——忌表现欲	104
贡禹的“高明”——会“绕圈子”	106
苏格拉底服人心——欲擒故纵	107

第三章 我们的身体在“说话”——身体语言·· 109

皇后与妃子的不同命运——表情	109
一双“死鱼般”的手——握手	110
“熊抱”过后——拥抱	112
颤腿的小伙子——站姿	113
被看出心理的客人——坐姿	114
大学毕业前的最后一顿饭——手势	116
蕨菜和它的小花朋友——距离	118

第四章 察言观色，瞬间读懂你周围的人

——读人·····120

刘宰破案——识破心虚	120
藏芷识楚——识人本质	121
爱哭的女人——不被表象迷惑	122
韩非子讲故事——主观臆断	123
揭穿骗局的铁匠——洞察谎言	124
御史巧计救李靖——以谎试谎	125
司马懿铲除异己——摸清底牌	126
朱棣惨败——长期观察	127
虚有其表的伯宗——培养判断力	128

第五章 揣摩人心，掌握人际交往主动权

——博弈·····130

子高求情——“高帽”策略	130
诸葛亮计服孙权——反向激将	131

把握分寸送出人情——人情战略	132
传奇式人物尼桑——信息博弈	133
电影院之争——斗鸡博弈	135
卢循之败——均衡博弈	136
高频一招制胜——瞒天过海	137

第三辑 管理心理学：管理在人，管人在心

第一章 一呼百应的秘密——领导者心理..... 140

麦当劳的椅子——走动管理	140
杜邦公司的三驾马车——集权与分权	141
肯德基的特殊顾客——激发动力	143
“钢铁大王”卡内基的用人术——善用优秀者	144
洛克菲勒的女婿与世界银行的副总裁——资源整合	145

第二章 团队协作——团队建设心理..... 147

站着开会的日本公司——时间管理	147
修网还是找出破网原因——“二八法则”	148
买回短吻鳄的海因茨——快乐管理	150
微软的内部电子邮件系统——内部沟通	151
三洋公司的“鲶鱼策略”——竞争意识	152
麦考密克新任总裁的决定——提高士气	153
本田公司的团队——竞争型团队	154
我们快是因为对手更快——速度竞争	155

第三章 知人与善任——管人用人心理..... 157

福布斯的用人策略——人尽其才	157
摩托罗拉公司的教训——授权控权	158
松下公司的用人制度——用人不疑	160
索尼公司的内部跳槽——鼓励竞争	162
为一个人才买下一家公司——留住人才	163
大胆提拔年轻人——提拔年轻人	165

□ 年轻人应该知道的经典心理学故事

丰田的管理优势——杜绝终身雇用制	166
提拔不喜欢的人——谋求发展	168
三洋公司培养人才——内部提升	169

第四章 管理之道在于经营人心

——管人在于管心	171
3M公司坦然面对失败——容忍错误	171
茶杯的故事——兼顾情理	172
红牌作战法——改正错误	174
把人放在第一位——尊重员工	174
惠普的“金香蕉”奖——精神激励	176

第四辑 犯罪心理学：迷失的自我

第一章 犯罪的理由——犯罪心理实质与动机 178

惯于偷窃的少女——盗窃犯罪心理	178
“飞车党”的“无本生意”——抢劫犯罪心理	179
“朋友”也可能是骗子——诈骗犯罪心理	180
腐蚀信仰的贪婪者——贪污受贿犯罪心理	182
毒品的暴利诱惑——制毒贩毒犯罪心理	183
为尊严而犯罪的人——尊重需求受挫	185
新仇旧恨生杀机——情感需要受挫	186

第二章 主动与被动的差距

——犯罪心理的主客观差异	188
一则群体事件——集群犯罪心理	188
什么令他们过失杀人——过失犯罪的心理因素	189
过失也是有迹可循的——过失犯罪动机	191
苏教授挽救失足青年——初犯心理	192
一个屡教不改的罪犯——累犯心理	193

第三章 一切只因非常态——变态心理与犯罪… 195

动手打女友的原因——变态心理	195
另类的男孩——异装癖	196
对内衣有特殊爱好的男孩——恋物癖	197
幻听者的疯狂——感知障碍	198
妄想导致的悲剧——思维障碍	199
那些抑郁自杀的人——情感障碍	201

第四章 家庭中的悲凉——家庭暴力与伤害… 202

不要和陌生人说话——家庭暴力	202
恶母虐女——忽视、虐待儿童	203
诈病的爱丽丝——孟乔森综合征	204
孩子会被父母的手摇伤——摇晃婴儿综合征	206
被虐待的老人——精神虐待	207
想要断绝父子关系的老人——肉体伤害	209



第一辑

健康心理学：

健康的生活

来自阳光的心态

第一章

健康从“心”开始——阳光心态

国王与大臣——乐观

如果神灵对于我，对于必须发生于我的事情，都已经作出了决定，那么他们的决定便是恰当的。

——（古罗马）马可·奥勒留

人生不可避免地要经历很多不如意的事情，很多事情也并不是我们自己可以自由选择的。《沉思录》的作者马可·奥勒留认为：“如果神灵对于我，对于必须发生于我的事情，都已经作出了决定，那么他们的决定便是恰当的。”他劝自己要接受所有在他身上发生的事情，这在很多人看来可能是顺从命运的消极主义看法。但是，在很多时候，很多东西并不是我们可以预测的，未来也不是凭我们的意志就可以改变的。世界上没有绝对的事情，任何事情都有两面性，塞翁失马，焉知非福？任何事情都是变化无常的，好的事情也会变坏，有的时候坏的事情也会出现好的转机。要学会从乐观的角度来看待和接受所发生的事情。

从前，有一个国家，它的宰相总是觉得“一切都是最好的安排”，这让国王觉得又可笑又有些讨厌。

有一天，国王准备外出，突然下起了大雨，这让国王非常扫兴。但是宰相说：“这是一件好事情，大雨过后的街道一定会被冲刷得很干净，国王您就可以享受清新的空气了。”国王没说什么。

又一次，国王准备外出巡视时却遇到了酷热的天气，十分郁闷。这时宰相又对国王说：“这是一件好事情，在这么炎热的天气下出巡才能了解百姓的疾苦。”国王忍着无名火没有发作。后来，国王在检查猎器时，不小心被猎器斩断了一截手指。宰相居然也认为这是上天最好的安排，是一件好事情。国王听后终于忍无可忍，立即把他打入大牢，并以一种幸灾乐祸的嘲讽口吻问宰相：“你认为这是一件好事情吗？你认为这也是最好的安排吗？”没想到宰相居然说是，国王更加生气地告诉他：“好，既然你认为好，那你就继续在这里待着吧！”

过了两天，国王去打猎，不小心误入森林深处，被食人族捉住了。当晚，食人族准备了柴火，支起了大锅，准备烹饪国王。但是，当食人族清洗国王身体的时候却发现国王少了根手指头，这在族内是大忌，因为他们认为不完整的动物是不祥之物。于是他们用特有的仪式把国王送出离他们很远的森林之外。

劫后余生的国王回国后做的第一件事情就是去牢里拜见宰相，他激动地说：“断了指头果真是一件好事情。”过了一会他突然想起了什么，他问宰相：“难道我把你关在牢里这么多天也是好事情吗？”宰相说：“当然是好事情了，陛下您想，如果我不在牢里而是像以往那样陪同您去打猎的话，我们都会被食人族捉住。您会因为那个断指而保全性命，但我必死无疑，因为我很完整啊！”

国王终于开悟：任何事情都有两面性，你所接受的都是最好的安排。

就像老子所说：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”坏事可以引出好的结果，好事也可以引出坏的结果。当你的事业遇到瓶颈的时候千万不要灰心丧气，要接受现实并想办法进行突破，因为这刚好就是你百尺竿头更进一步的大好机会；当你在工作中遭遇重大失败的时候千万不要情绪低迷，这是一件好事情，因为经验教训是一笔宝贵的财富，你会避免今后再犯此类错误；当你与同事关系不好的时候，这也不是什么坏事情，因为这说明你该反省自己了，人只有不断反省才能不断成长进步。

总之，接受所有发生的事情吧，多点乐观精神，多把事情往好处想，不要让失意的事情来影响你的情绪，这样你会更加容易快乐，更加容易跨越所有阻碍与困难。

只需一根柱子——自信

自信是成功的第一秘诀。

——（美国）爱默生

300多年前，名不见经传的年轻设计师克里斯托·莱伊恩参加了英国温泽市政府大厅的设计工作。他运用工程力学的知识，巧妙地设计只用一根柱子支撑的大厅天花板。一年以后，市政府权威人士进行工程验收时，说只用一根柱子支撑天花板太危险，要求莱伊恩再多加几根柱子。莱伊恩坚持一根柱子足以保证大厅安全，他的“固执”惹恼了市政官员，险些被送上法庭。后来为了应付“当局”，他在大厅里又增加了4根柱子。

300多年的时间里，市政官员换了一批又一批，市政府大厅坚固如初。直到20世纪后期，市政府准备修缮大厅的天顶时，人们惊奇地发现，支撑大厅天花板的依然是一根柱子，而其他4根柱子并没有与天花板接触，只是摆设。

消息传出，世界各国的建筑师和游客慕名前来，观赏这几根神奇的柱子，并把这

□ 年轻人应该知道的经典心理学故事

个市政大厅称作“嘲笑无知的建筑”。最让人们称奇的，是这位建筑师当年刻在中央圆柱顶端的一行字：自信和真理只需要一根支柱。

人们在资料中发现他当时讲过的一句话：我很自信，自信至少在100年后，当你们面对这根柱子时，只能哑口无言，甚至瞠目结舌，你们看到的不是什么奇迹，而是我对自信心的一点点坚持。

故事中主人公的自信是我们每一个人要学习的地方。自信是发自内心的自我肯定与相信。自信无论在人际交往，事业工作上都非常重要。自信是一根柱子，它不仅可以撑起高楼大厦，也可以撑起我们的人生。

一个人要想增强自信，可从以下几点做起：

1. 积极自我暗示，相信自己能行。每天早晨起床后、临睡前各默念几次：“我是最好的，我是最棒的。”这样，就会通过自我积极的暗示机制，鼓舞自己的斗志，增加心理力量，使自己逐渐树立起自信心。

2. 注意仪表，保持精神风貌。漂亮的仪表能够得到别人的夸奖和好评，提高人的精神风貌和自信心。所以，自卑的人特别要注意学会从头到脚扮靓自己，保持发型美观，衣着整洁、大方。当你的仪表得到别人的夸赞时，你的自信心一定会油然而生。

3. 挺起胸膛，让步履轻松稳健。心理学家告诉我们，步态的调整，可以改变心理状态。自信的人走起路来则是胸膛直挺，步子稳健轻松。挺起胸膛，你的自信心就会慢慢增长。

4. 挑前面的位子坐，敢于引人注目。有意识地练习坐在前面，能够引起别人的关注，拉近你与领导、师长的心理距离，赢得他们的赏识，激发自信心，集中注意力。

5. 练习正视别人，提高自我胆识。一个人的眼神可以透露出许多有关他的信息。不敢正视别人是胆怯、心虚的表现。而大大方方地正视别人，等于告诉他人：“我是诚实的，而且光明正大，毫不心虚。”因此，在学习和工作中要经常提醒自己要面带微笑，正视别人，用温和的目光与别人打招呼，用点头表示问候，用聚精会神、专心致志的听讲表示对他人的理解与支持。

丘吉尔的幽默——幽默

幽默是生活波涛中的救生圈。

——（德国）布拉

他是“二战”时反法西斯阵营的三巨头之一，他曾连续两次担任英国首相，直到今天，人们仍将他列为20世纪最重要的政治领袖之一，他就是温斯顿·丘吉尔。除此之外，他还是演说家、作家、记者、历史学家和画家。

一个具有幽默感的人，一定会具有强大的人格魅力，因为他总能强烈地感受到自己力量的存在，所以能够从容地应对各种尴尬困苦的窘境。丘吉尔不仅是一位声名卓著的政治家、军事家，还是一位机敏睿智的幽默大师。他思维敏捷，语言机智，常常用幽默的语言化被动为主动，捍卫自己 and 国家的尊严。

有一次，肖伯纳为庆贺自己的新剧本演出，特发电报邀请丘吉尔看戏：“今特为阁下预留戏票数张，敬请光临指教。并欢迎你带友人来——如果你还有朋友的话。”丘吉尔看到后立即复电：“本人因故不能参加首场公演，拟参加第二场公演——如果你的剧本能公演两场的话。”丘吉尔善用幽默的特点由此可见一斑。

不仅在生活中如此，即便是在政治上，丘吉尔也能够将这种智慧应用自如。丘吉尔有一个习惯，一天之中无论什么时候，只要一停止工作就爬进热气腾腾的浴缸中去洗澡，然后裸着身体在浴室里来回踱步，以事休息。二战期间，一次，丘吉尔来到白宫，要求美国给予军事援助。当他正在白宫的浴室里光着身子踱步时，有人敲浴室的门。“进来吧，进来吧。”他大声喊道。门一打开，出现在门口的是罗斯福。他看到丘吉尔一丝不挂，便转身想退出去。“进来吧，总统先生，”丘吉尔伸出双臂，大声呼喊，“大不列颠的首相是没有什么东西需要对美国总统隐瞒的。”看到此景的罗斯福会心一笑，也被丘吉尔的机智幽默所折服。

就是通过这样直白坦率而又幽默的方式，丘吉尔最终赢得了美国总统的信任，让美国 and 英国结成了同盟，从而帮助自己的国家走出了困境。丘吉尔的幽默是一种智慧，更是一种胸襟和力量。

通过上述的故事我们知道，幽默让丘吉尔获得了成功。幽默的力量是无穷的，它可以吸引众人的注意力，可以在微笑间缩短彼此的距离。可以在各种紧张、尴尬的场合中，发挥出非凡的作用，使所有令人不快的气氛一下子变得愉悦而轻松，使对立冲突、一触即发的态势转为和谐与融洽，还能使对方心悦诚服地理解、接纳你的观点。

生活中的你，是整天一副严肃的表情，还是常能于妙趣横生中化干戈为玉帛呢？要知道，幽默并不仅仅是一种单纯说笑，它还是一种智慧的迸发、善良的表达，是交往的润滑剂，更是一种胸怀和境界。幽默不仅能增加你和朋友之间的友谊，更能使一些误解得到消除。幽默就像阳光一样，可以使这个世界变得温暖明媚。因此，我们一定要培养自己的幽默感，多参加社会交往，多接触形形色色的人，增强社会交往能力，使自己的幽默感增强。多参加专门的幽默训练，从自我心理修养和锻炼出发来提升自己，比如拓宽自己的知识面，知识积累得多了，与各种人在各种场合接触就会胸有成竹，从容自如。