

# 北大



# 心理课

黄晓林 编著

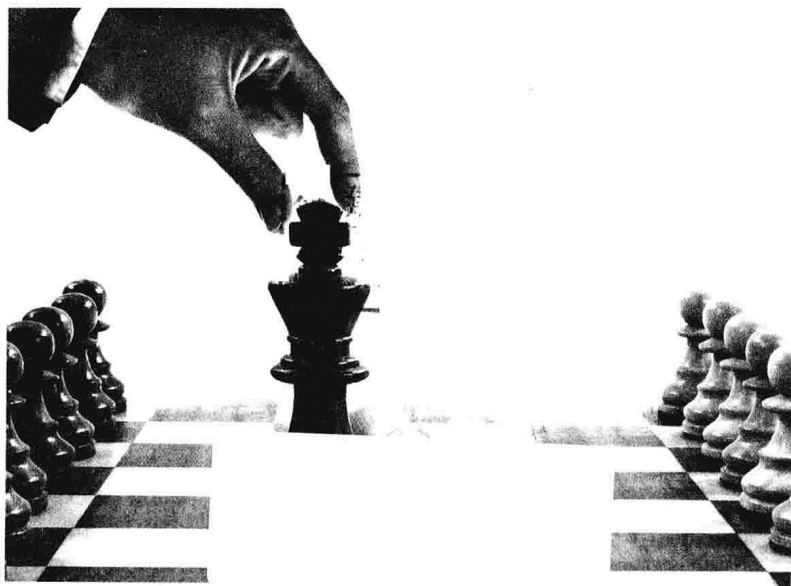
关于北大心理学，读完这一本就够了

有一种光芒永不消逝，有一种精神永远留存。名校名家以其博大的胸襟，为我们提供的是取之不尽、用之不竭的精神宝藏。

 北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

# 北大 心理课

黄晓林 编著



 北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目 (CIP) 数据

北大心理课 / 黄晓林编著. — 北京: 北京联合出版公司,  
2015.10

ISBN 978-7-5502-6093-1

I. ①北… II. ①黄… III. ①心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 207035 号

## 北大心理课

编 著: 黄晓林

责任编辑: 咎亚会 徐秀琴

封面设计: 王明贵

责任校对: 李翠香

图文制作: 北京东方视点数据技术有限公司

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京华平博印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 800 千字 720 毫米×1020 毫米 1/16 36 印张

2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-6093-1

定价: 39.80 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-58815821

# 前言

## PREFACE

北京大学是我国科学心理学的发源地。1902年，京师大学堂日籍教员服部宇之吉讲授心理学，拉开了在北大传播科学心理学的帷幕。1917年北京创立中国第一个心理学实验室，这是中国现代科学心理学的开端，是由著名教育家、北京大学校长蔡元培先生倡导的，他曾在德国莱比锡大学修习科学心理学之父冯特教授的心理学课程。此后，不少教授在北大讲授和研究心理学，如陈大奇、孙国华等，北大让越来越多的人了解到心理学，受益于心理学。

生活中，你是否有过这样的疑惑呢：记忆中为什么偶尔会出现前世的画面？做了决定为什么常常会后悔？微笑为什么能让人感觉到美好的存在？打扮漂亮的人为什么更受欢迎？跌势股为什么还紧抓不放？“墙头草”为什么能见风使舵？拍马屁的人为什么更得人喜欢？为什么有人会见死不救……

在这个纷繁复杂的世界，很多类似的事情我们习以为常，很多想法或疑惑萦绕心头，但我们并不了解真相。大多时候，我们不是命运的囚犯，而是心灵的囚犯。因为我们没有意识到操控着人类的神奇力量——我们的心理！

每个人都希望了解自己，了解他人，拥有幸福，走向成功，但是这并不容易做到。心理学的出现让这一切都变得简单起来，它可以帮助人们认识自己，看透别人，破解生活中的许多难题，从而更好地驾驭自己的人生。可见，人生中不能不懂心理学，更不能没有心理学。

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世界、人类运行的逻辑规律，推演命运发展的因果关系，而这些就是北大心理课所要专注的主要内容。

《北大心理课》囊括了认知心理学、性格心理学、情绪心理学、行为心理学、爱情婚姻心理学、成功心理学、人际关系心理学等多个心理学分支，无论是生活、工作还是人际交往、情绪等，都涉及了。课程采用通俗易懂的语言，结合具体事例，同时介绍一些非常实用的方法，并在开篇引用名人名言。这些方法无须您细细揣测，完全可以拿来就用，帮你轻松掌握心理学的智慧与奥秘，教你从生活、工作、情感、人际关系等各个方面提升自己，应对各种突如其来的困难和麻烦，帮助更好地树立自己的形象、处理和朋友的关系、说服别人。从而更好地了解自己、读懂他人、认识社会，拥有融洽的人际关系、良好的心态和幸福的生活。

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。”在这场不断破译人生密码的旅程中，你可能会因为错过一些东西而遗憾，也会因为收获一些东西而满足，这就是本书将带给你的最大用处。

相信这本书一定能够为您解决生活中的很多问题。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。

# 目录

CONTENTS

<b>第一章 看懂行为背后的性格密码</b> .....	<b>1</b>
每个人都有不同的性格 .....	1
性格是如何形成的 .....	2
人的本性难移 .....	4
你属于哪种性格 .....	6
影响性格形成的力量 .....	7
性格决定个人的命运 .....	10
性格缺陷可能带来疾病 .....	12
对人对己不要太偏执 .....	14
情绪忽高忽低是怎么回事 .....	15
不要在内向与压抑中爆发 .....	16
怎样看穿一个人的性格 .....	17
性格心理测试准吗 .....	19
<b>第二章 做情绪的主人</b> .....	<b>22</b>
学会驾驭你的情绪 .....	22
积极与消极情绪的体验 .....	23
最常见的情绪反应 .....	24
预防和控制自己的怒气 .....	26
克服自己的自卑心理 .....	27
不要活在抑郁的世界里 .....	29
别让焦虑折磨死人 .....	30
哭出来情绪更好 .....	31
不以物喜，不以己悲 .....	32
坏情绪是会转移的 .....	33
情绪影响身体状态 .....	34
努力驱逐负面情绪 .....	36
将烦躁消除在萌芽中 .....	37

不要给自己多寻烦恼 .....	38
请不要总是保持冷漠 .....	40
改变浮躁的心态 .....	41
学会调节不良情绪 .....	42
保持良好情绪的途径 .....	44

### **第三章 潜意识的奥秘和力量 .....** 47

潜意识影响你的生活 .....	47
潜意识是情感和思想的根源 .....	48
让潜意识帮你自信 .....	49
梦想不断引导潜意识 .....	51
不要灌输“不行”的暗示 .....	53
抵制消极的心理暗示 .....	55
让潜意识执行你的愿望 .....	57
用主观意识去控制潜意识 .....	58
潜意识具有无穷的正能量 .....	60

### **第四章 遇见未知的自己 .....** 62

为什么会经常性紧张 .....	62
在犹豫不决中丧失机会 .....	64
克制自己的怒火 .....	66
提升自己的忍耐心 .....	67
不要在失去时才后悔 .....	68
不为摔碎的牛奶瓶哭泣 .....	70
不要把抱怨当成习惯 .....	71
抱怨不是解决问题的方法 .....	72
付出努力，才会有回报 .....	73
多问自己“要什么” .....	74
渴望让我们加倍努力 .....	76
唯有做到，才能得到 .....	77
消灭身体里的负面声音 .....	78

### **第五章 为什么会产生心理错觉 .....** 81

各种各样的心理错觉 .....	81
时光飞逝与度日如年 .....	83

第六感的神奇能力 .....	84
缺点会无限夸大 .....	85
幻听是耳朵出问题了吗 .....	86
直觉的来源依据 .....	88
似曾相识的感觉因何而来 .....	89
视觉并不可靠 .....	90
知觉也有选择性 .....	91
记忆也有可能变形 .....	92
第一印象为什么很重要 .....	93
现在发生的是我过去梦到的 .....	94
面带微笑也是抑郁症吗 .....	95
<b>第六章 梦境是如何产生的 .....</b>	<b>98</b>
梦是睡眠中的心理活动 .....	98
正相睡眠与异相睡眠 .....	100
梦是对刺激的反应 .....	101
对过去记忆的重现 .....	102
梦究竟预示了什么 .....	103
梦能预报疾病 .....	104
可以适当做点白日梦 .....	107
梦与心理健康息息相关 .....	108
学会分析自己的梦 .....	110
灵异之梦和预知之梦 .....	112
为什么有时记不住梦境 .....	114
<b>第七章 记忆没有想象中的可靠 .....</b>	<b>116</b>
影响记忆力的因素 .....	116
你能记住几个数字 .....	117
激发回忆的最佳环境 .....	119
好记性不如烂笔头 .....	120
如何牢记他人的名字 .....	122
关键是提高注意力 .....	123
大脑控制海马回 .....	124
大脑能储存多少内容 .....	125
超强记忆的能力 .....	126



让记忆保持新鲜感 .....	127
具体化让人记忆清晰 .....	129

**第八章 大多数人实际上并不理性 .....** **130**

源于好奇的潘多拉效应 .....	130
利用好奇心能吸引别人 .....	131
源自内心的满足感 .....	133
占便宜心理和无功不受禄心理 .....	134
为什么多数人都会随大流 .....	135
给人“留面子”的背后 .....	137
同样的钱为什么感觉不同 .....	138
总买没用的东西 .....	139
炫耀心理为哪般 .....	140
越禁止，越禁不止 .....	142
最好别轻易相信直觉 .....	143
目标细化后更易实现 .....	143
对未竟事容易念念不忘 .....	144
不同阶段的时间感不同 .....	145

**第九章 我们的决策易受别人影响 .....** **148**

人类为什么需要集体 .....	148
三人成虎的成因 .....	149
为何有如此多的善变者 .....	151
多数人会迷信权威 .....	152
人多却不一定力量大 .....	153
为什么会有“鸟笼效应” .....	155
有人会“一呼百应” .....	156
设法改变他人的决定 .....	157
是什么让你变得不理性 .....	158
“吊桥效应”引发心动错觉 .....	159
我们为什么轻信流言 .....	160
我们该如何面对流言 .....	162
为什么总有一些掌声先响起来 .....	163
要让孩子独立做决定 .....	165
少数服从多数的不理性 .....	167

<b>第十章 有些人就是能征服别人</b> .....	<b>169</b>
多说“你”能促进交流 .....	169
学会换位思考 .....	170
尽量多让对方说“是” .....	171
给人戴“高帽”有技巧 .....	172
善于制造愉快的谈话氛围 .....	173
用“权威”征服你的对手 .....	174
适当的时候袒露自己的缺点 .....	175
改变他人的态度 .....	176
通过细节提高可信度 .....	178
说服要打感情牌 .....	179
背后和推测性赞美最好 .....	181
选择沉默也是大胸襟 .....	182
人的权力欲望会不断膨胀 .....	183
扩大你的影响范围 .....	184
<b>第十一章 我们为什么愿意说假话</b> .....	<b>185</b>
说谎是人的天性吗 .....	185
人为什么要说谎 .....	186
说谎为什么不说“我” .....	187
恋爱中的男女都爱说谎 .....	189
无意识地撒谎成瘾 .....	190
小心身边的眼泪攻势 .....	191
买便宜货的消费陷阱 .....	192
看清商家的价格迷雾 .....	193
消费者应提高心理防线 .....	194
讨价还价的秘密 .....	196
善意谎言的价值 .....	197
记住几个撒谎的“招牌动作” .....	198
<b>第十二章 人会经常陷入执着和疯狂</b> .....	<b>201</b>
沉迷于低概率事件的背后 .....	201
“说曹操，曹操到”的巧合 .....	202
为何更多的人看到超自然现象 .....	204
沉迷于网络的心理原因 .....	205

婚外恋中谁付出更多 .....	206
病理性赌徒的心理 .....	206
婚前有房的心理成因 .....	207
年轻人义气的盲目性 .....	209
为何那么多人争当明星 .....	210
情感偏见的普遍性 .....	211
我们过于迷信数字 .....	212
警惕“浮躁”影响选择 .....	214
要经常“自我交谈” .....	215
不需独自承揽所有责任 .....	217

### **第十一章 是什么让你感到恐惧 ..... 219**

什么环境让你感到恐惧 .....	219
如何应对恐惧症 .....	220
有效克服乘车恐惧 .....	221
保留自己的私人空间 .....	223
不要陷入信心的陷阱 .....	224
不要太敏感 .....	225
克服对黑暗的恐惧 .....	227
人为什么惧怕蛇 .....	228
对空旷场地的恐惧 .....	229
与人交往产生的恐惧 .....	230

### **第十二章 让自己倾听心灵的声音 ..... 232**

保持身心健康的统一 .....	232
心理因素影响人体健康 .....	233
“装”出来的快乐也能真快乐 .....	234
不要暗示“无聊死了” .....	236
喝水也能调节心情 .....	237
轻声细语能让你快乐 .....	238
尝试多笑一笑 .....	240
适当控制自己的脾气 .....	241
成人磨牙反映的心理问题 .....	242
换个发型就能换个好心情 .....	243
学会赞美自己 .....	244

心理健康一样很重要 .....	246
<b>第十五章 不断提升自己的幸福指数 .....</b>	<b>248</b>
钱和幸福不能画上等号 .....	248
“比较”让人幸福 .....	250
幸福感是递减的 .....	251
感觉适应让人麻痹 .....	252
第一次是最具幸福感的 .....	253
宠物让我们更快乐 .....	254
正确定位是幸福的开始 .....	255
信任让我们更快乐轻松 .....	256
结婚后的幸福指数不升反降 .....	257
太精明的人难感受幸福 .....	258
幸福是计较得少 .....	260
越简单反而越快乐 .....	261
助人为乐者更快乐 .....	262
幸福=效用/欲望 .....	263
幸福可以经营 .....	265
<b>第十六章 懂得宣泄压力的人更健康 .....</b>	<b>267</b>
压力带来负面影响 .....	267
正视负面的情绪 .....	268
另类快感的来源 .....	269
冥想可以控制忧虑 .....	270
撒娇也能释放压力 .....	271
有时要“看小”一下自己 .....	272
要找到宣泄压力的途径 .....	274
胃口与心情息息相关 .....	275
学会给自己减压 .....	276
有意识的动作舒缓情绪 .....	277
化压力为动力 .....	278
<b>第十七章 环境怎样影响你的心理 .....</b>	<b>280</b>
自然灾害后的心理创伤 .....	280
陌生环境容易引起不安 .....	281

所坐的位置能影响心绪 .....	283
办公环境对人的影响 .....	283
搞好办公室环境的必要性 .....	284
引入新人改变环境 .....	285
啦啦队的神奇作用 .....	286
住在高层影响人们心理 .....	288
阳光对生活的积极作用 .....	289
为什么人们不喜欢拥挤 .....	290
家居色彩对人的影响 .....	291
高温加剧焦虑心理 .....	292
噪音威胁健康 .....	294

## **第十八章 如何读懂人心而识人** ..... 296

常常低头的人在想什么 .....	296
十分懊悔会拍打头部 .....	297
扬头的人代表什么都不在乎 .....	299
摸弄头发常常郁闷焦躁 .....	300
喜欢张望的人是乐天派 .....	302
脸部颤动预示着不满 .....	302
厌恶时是什么表情呢 .....	303
翻白眼不屑于世俗事物 .....	305
没事儿别老挑眉 .....	306
感到吃惊时的反应 .....	307
通过嘴形分析内心世界 .....	308
搓手掌是期待还是紧张 .....	309
手掌托腮的韵味 .....	311
喜欢插兜的人深藏不露 .....	312
拳头紧握的含义 .....	313
为什么有人先凝视对方再握手 .....	314
猛然落座的内心想法 .....	315
走路慢慢悠悠的人缺乏进取心 .....	317
走路蹦跳的人有点孩子脾气 .....	318
声音是对自身形象的期待 .....	319

<b>第十九章 如何增强自己的吸引力</b> .....	<b>322</b>
“光环效应”打开喜好之门 .....	322
增强自己的外在吸引力 .....	324
主动迎合别人的兴趣 .....	325
放下心防更容易获得认同 .....	326
“道”同才为“谋” .....	327
学会主动喜欢别人 .....	328
对接触的事物有好感 .....	329
共同目标能拉近心理距离 .....	330
不要被喜好心理蒙蔽 .....	331
爱屋及乌是交际利器 .....	333
互惠互利不能忘 .....	334
学会道歉让人暖心 .....	335
迟到源于渴望主导权 .....	336
交往越多越亲密 .....	337
<b>第二十章 润物细无声的心理操纵术</b> .....	<b>340</b>
请对方帮个力所能及的小忙 .....	340
运用对方最熟悉的语言 .....	341
询问他最在行的那些事 .....	342
怎样吸引他人来接近 .....	344
给人一个最能迷惑人的头衔 .....	345
每个人都有好为人师的一面 .....	346
让对方产生自己人的感觉 .....	347
设法寻找与对方相同的缺点 .....	348
向对方多献一点殷勤 .....	349
不要藐视对方 .....	350
不要在人前炫耀卖弄 .....	351
不贪图小利 .....	352
说话做事要统一 .....	353
让对方喜欢上你 .....	355
在无形中给对方施加压力 .....	356
适时地以感情动人 .....	357
给对方制造紧迫感 .....	359
就是要故意激怒对方 .....	360

**第二十一章 以强大的内心面对世界 ..... 362**

天才不是天生的 .....	362
选择积极心态生活 .....	363
虚度光阴的罪恶感 .....	365
激情鞭策成功 .....	366
兴趣是成功的推动力 .....	368
灵感从何而来 .....	369
为何没办法集中精力 .....	371
不必忧思过度 .....	372
价值观决定“值不值” .....	373
吸引的回报理论 .....	374
运气可以自己培养 .....	375
初涉职场的心理准备 .....	376
调整好心态步入社会 .....	377

**第二十二章 孩子心理健康需正确引导 ..... 379**

宽容比惩罚更有力量 .....	379
期望效应能促进孩子成才 .....	381
教育中的配套效应 .....	383
对孩子要不吝赞美 .....	385
奖励要让人心花怒放 .....	385
如何引导孩子对抗挫折 .....	387
“三明治”式的批评教育 .....	390
关注孩子的成功智力 .....	392
孩子太听话是缺点 .....	394
望子成龙的重复犯错 .....	394
警惕孩子们的超限效应 .....	396

**第二十三章 管理要懂一点心理学 ..... 398**

为什么会对领导的决断有抵触 .....	398
让你的员工拥有归属感 .....	399
面试官为什么喜欢拉家常 .....	401
为什么要公布工作计划 .....	403
请员工吃饭有什么作用 .....	404
为什么要男女搭配 .....	406

管理从尊重员工开始 .....	407
针对员工实际需要进行激励 .....	409
<b>第二十四章 如何在谈判中战胜对手 .....</b>	<b>412</b>
了解你的谈判对手 .....	412
如何洞察对手的心理 .....	415
用眼神传递答案 .....	416
通过察言观色看穿对手 .....	417
看懂对方的体态语 .....	418
如何才能识破对方的谎言 .....	421
小动作泄露行动目的 .....	422
请对方先亮出底牌 .....	423
警惕谈判中的心理战 .....	424
谈判中让步的艺术 .....	426
<b>第二十五章 投资是一场心理学的游戏 .....</b>	<b>429</b>
投资风险的承受能力 .....	429
投资时要摆正心态 .....	430
投资中的错位效应 .....	432
不要让过分自信影响投资 .....	433
战胜自己才能赢得投资 .....	435
运用反群众心理 .....	436
熊市中为何不肯割肉 .....	438
避免投资的非理性 .....	440
股民常见的心理误区 .....	440
<b>第二十六章 男人与女人之间的万有引力 .....</b>	<b>443</b>
喜欢一个人的理由 .....	443
嗅觉调动态度 .....	444
漂亮女人的吸引力 .....	446
男女之间为什么喜欢玩暧昧 .....	446
不完美的人更受欢迎 .....	447
初恋为什么让人难以忘怀 .....	448
恋爱后的女人容易变“傻” .....	450
恋爱中的审美错觉 .....	451



恋爱中的嫉妒心理 .....	453
不要陷入单相思 .....	454
热恋带给人兴奋和甜蜜 .....	456
失恋后应该怎么办 .....	457

## **第二十七章 谁在主导婚姻的幸福 .....** 459

男人对婚姻有天生的抵触情绪 .....	459
克服“婚前恐惧症” .....	460
新婚后的心理调适 .....	460
婚后归于平淡后怎么办 .....	462
遇到婚外恋怎么办 .....	464
为什么婚前新鲜，婚后厌倦 .....	466
为何有三年之痒 .....	467
过分依赖爱情也是一种病态 .....	469
离婚后并不会失去一切 .....	470
再婚的心理准备 .....	471

## **第二十八章 透露神秘气息的色彩心理学 .....** 474

颜色体现“冷暖” .....	474
色彩决定进退心理倾向 .....	476
用色彩捕捉心情 .....	478
黑色代表的复杂心理 .....	479
白色代表的完美心态 .....	481
灰色的中庸心理 .....	482
红色带来的好斗心理 .....	483
粉色不是实干家的颜色 .....	484
蓝色的理智与忧郁 .....	485
引人非议的黄色 .....	487
绿色的轻松心态 .....	488
让人彻悟的橙色 .....	490
低调而华丽的紫色 .....	491
内心世界决定内心色彩 .....	492

## **第二十九章 谁培养了我们的那些癖好 .....** 495

无法控制的暴饮暴食 .....	495
-----------------	-----