

美绘典藏本

xinlixue
yuejiandan
yueshiyong

心理学 越简单越实用

一本不会让你昏昏欲睡的心理学著作，幽默的语言、有趣的案例为你揭开心理学的奥秘，带给你超级有趣的阅读体验！




江西美术出版社
全国百佳出版单位

达夫 / 编著

美绘典藏版

心理学 越简单越实用

XINLIXUE YUEJIANDAN YUESHIYONG

达夫 编著



江西美术出版社
全国百佳出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

心理学越简单越实用 / 达夫编著. -- 南昌 :
江西美术出版社, 2017.7
ISBN 978-7-5480-5431-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第112571号

心理学越简单越实用

达夫 编著

出版: 江西美术出版社

社址: 南昌市子安路66号 邮编: 330025

电话: 0791-86566329

发行: 010-88893001

印刷: 北京市松源印刷有限公司

版次: 2017年10月第1版

印次: 2017年10月第1次印刷

开本: 880mm×1230mm 1/32

印张: 10

ISBN: 978-7-5480-5431-3

定价: 38.00元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。
本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师
版权所有, 侵权必究

前 言

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，我们说话办事、为人处世、求职经商、工作生活，等等，不仅仅要凭自己的诚意和能力，还要有眼力和心计。生存靠能力，发展靠谋略，成功靠智慧。学会运用心理学，学会耍点“花招”，玩点“花样”，能够把人做得漂亮，把事办得成功。

那些能够游刃有余地运用心理学的人，使心理学成为可以影响和控制他人的武器，因而往往能以最小的代价和最快的速度抵达成功。当今社会是一个瞬息万变、竞争激烈的社会，在竞争中，不是光凭一腔热血就能取得成功，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，人与人之间无时无刻不充满着竞争和对抗，心理学的各种智慧也就应运而生并影响着我们人生的每个阶段。而一旦在生活的各个领域都能将心理学用得游刃有余，你就能在人生的大弈局中永立于不败之地。因此，掌握并能够应用一定的心理学知识就显得尤为重要。

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，但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快乐。《心理学越简单越实用》用好玩的理念和有趣的叙述方式，阐释了心理学的智慧、诡计、奥秘，是一本颠覆传统、妙趣横生的心理学大全集。

本书囊括了认知心理学、性格心理学、情绪心理学、行为心理学、自我管理心理学、成功心理学、决策心理学、职场心理学、营销心理学、人际关系心理学、社会心理学、男性心理学、女性心理学、爱情心理学、性心理学、婚姻心理学、怪诞心理学、色彩心理学、图画心理学、音乐心理

学、运动心理学、犯罪心理学、灾害心理学、发展心理学、儿童心理学、教育心理学、学习心理学、心理治疗学等二十几种心理学分支，近500个好玩心理学话题，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，循序渐进地介绍了心理学的基本知识及其在生活中各个方面的应用，是一本超级实用、超级有趣的心理学大全集。

在书中，我们用生动形象的语言为你揭开心理学诡计的真实面目，讲解心理学诡计具体的使用方法和技巧，揭示心理学诡计背后的心理学理论；用幽默的案例让你轻松把握心理学的智慧，并将其转化为更高层次的知识应用于工作、生活中，以在与人博弈的过程中获取胜利的方法和策略；用有趣的心理学报告揭秘心理学的奥秘，教你正确地认识自己、了解他人。

一见钟情的秘密、恋爱达人的秘诀、没有长性的心理原因、人怎么能分辨出那么多张脸、口味与性格有什么关系、什么样的招聘广告最能吸引优秀人才的注意、价格尾数的促销作用、斯大林凭借什么战胜了希特勒、为什么人对婴幼儿时期的事情没有记忆、乘电梯时人为什么总是往上看、为什么女模特比男模特收入高、怎样提高丢失的钱包被送回来的概率、为什么牛奶装方盒子里卖而可乐装圆瓶子里卖、单身男人为什么不喜欢出国、为什么高级宾馆的酒吧都设在高层、为什么美女多生女孩，富人多生男孩、为什么男人讨厌陪女人购物、为什么蓝色汽车的事故率最高……一个个新颖有趣的案例一定能带给你与其他心理学读物不一样的新鲜感受。

目录

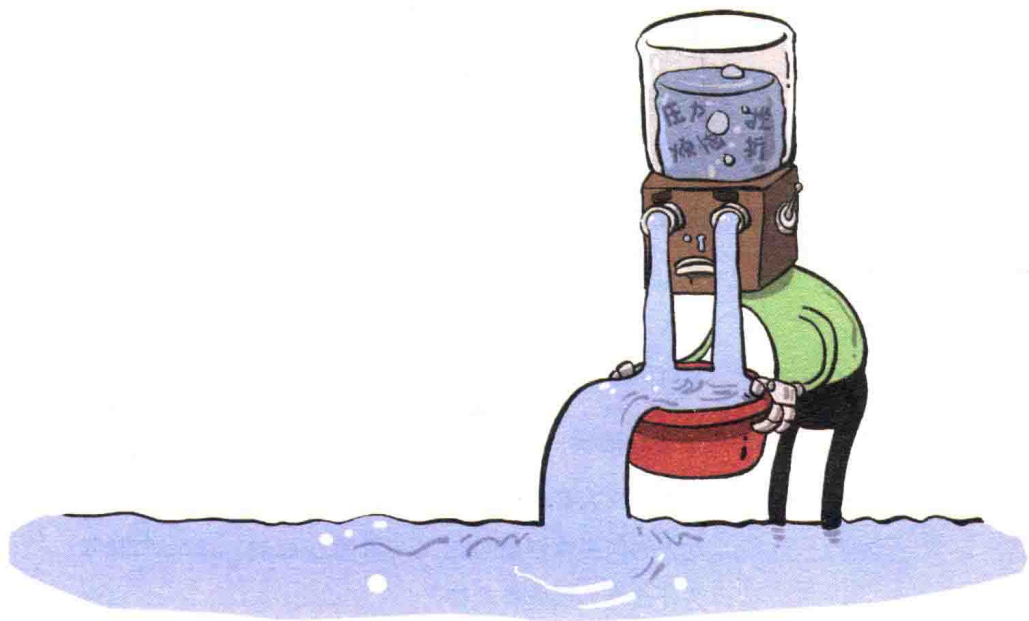
CONTENTS

心理学越简单越实用

PART 01	心理学能给我们帮什么忙	001
	什么是心理学.....	001
	心理学的历史.....	003
	心理学的种类.....	005
	心理学家和精神病医生的区别.....	008
	心理学能给我们帮什么忙.....	009
PART 02	认知心理学	012
	什么是认知心理学.....	012
	人总是以自己为出发点来观照万物.....	014
	近因效应, 亲密关系的“杀手”.....	017
	我们的眼里为什么只有第一没有第二.....	019
	不是双胞胎怎么会有这么多相同的地方.....	020
	我们的大脑中有一张认知地图.....	022
PART 03	性格心理学	024
	为什么说性格决定命运.....	024
	不健康的性格会导致疾病.....	026
	性格与人格有何差异.....	028
	真的是江山易改本性难移吗.....	030
	人真的拥有四个“真正的自我”.....	031
	什么是人格测试.....	034
	了解自我的测验.....	036
	血型性格诊断有科学根据吗.....	038
	五大性格.....	040

PART 04	情绪心理学	043
	什么是情绪心理学	043
	反复做令自己恐惧的事就不恐惧了	045
	为什么哭过之后心里会畅快许多	046
	钱真的能买到快乐吗	048
	越是不想拥有，越容易获得快乐和幸福	050
	为什么踢打和尖叫毫无作用	052
	祈祷、听古典音乐、晒日光浴和大笑的妙用	053
PART 05	行为心理学	056
	乘电梯时，人为什么总是往上看	056
	见到有困难的人，为什么不愿出手相救	059
	人为什么喜欢跟风	060
	人们为什么愿意为他们喜欢的人做事	063
	人做事的积极性是由需要所决定的	064
	人们是怎样寻求心理平衡的	067
	人人都爱表现自己	068
PART 06	自我管理心理学	071
	如何摆脱“期望越大，失望越大”	071
	缺点不过是营养不足的优点	073
	神奇的“想象”和“心理暗示”	075
	贪图安逸的脑袋是魔鬼的作坊	077
	嫉妒是最让人痛苦的一种情绪	079
	莫伸手，伸手必被捉	081
PART 07	成功心理学	084
	如何根据性格选对职业	084
	创造力和无意识之间的通道	086

给自己一个小小的奖励	088
如何成为有创造力的天才	089
跳蚤为什么会自己给自己设限	092
PART 08 决策心理学	094
什么是决策心理学	094
决策力就是选择力	096
决策的思维模式	098
PART 09 职场心理学	100
如何让别人玩你发的牌	100
如何与“生理性讨厌”的人相处	102
如何影响上级和下级	103
演讲的技巧——重在攻心	106
目标与反馈相结合更能提高绩效	107



PART 10	营销心理学	110
	什么是少量限定原理.....	110
	用恐惧和魅力打动人心.....	112
	引起消费者的好奇.....	113
	如何成为顶尖销售员.....	115
	将表象系统和营销结合起来.....	117
	什么是回报性原理.....	119
	赠品——抵制不住的利益诱惑.....	120
PART 11	人际关系心理学	123
	利用 DESC 模型促进有效沟通.....	123
	幽默是处理人际关系的一种缓冲剂.....	126
	提问是和谐人际关系的一种技巧.....	128
	先接受再拒绝的“yes, but”定律.....	131
	双赢思维——人际关系的原则.....	133
PART 12	社会心理学	136
	什么是社会心理学.....	136
	看演唱会时, 观众为什么会跟着唱.....	138
	传统是一种足以令人恐惧和畏服的力量.....	140
PART 13	男性心理学	142
	男人和女人有很大不同.....	142
	男人为什么讨厌女人给自己建议.....	145
	面对压力, 男人选择把自己封闭起来.....	147
PART 14	女性心理学	150
	为什么女人喜欢拉着手走路.....	150
	女人为何喜欢刨根问底.....	152
	为什么女人如此喜欢聊天.....	154

	女性因何喜欢夸大其词	155
	女人倾诉时很反感男人走神	157
	女人的浪漫男人不懂	159
	为什么女人的情绪容易波动	160
	女人说话总是喜欢拐弯抹角	162
PART 15	爱情心理学	164
	喜欢一个人，需要理由吗	164
	求爱的姿势与信号	166
	“一见钟情”的心理原因	168
	为什么肌肤接触比食物更重要	169
	接触越多越喜欢对方	171
	想获得对方的好感，请他吃可口的食物	173
	从恋人的行动中能判断出你们的爱情指数	174
PART 16	性心理学	176
	男人是燃气灶，女人是电炉子	176
	男人为什么那么喜欢看美女	178
	女性的友善为何被男人误解为性诱惑	179
	为什么男人会用性去感受爱情	182
	男人如何把性与爱分开	183
PART 17	婚姻心理学	185
	七年之痒	185
	为什么家庭对女性更重要	187
	为什么婚姻会让男人安定下来	189
	妻子能帮丈夫减压	190
PART 18	怪诞心理学	192
	有人生来就是一个幸运儿吗	192

人的记忆其实并不可靠	194
人为什么会迷信	196
看似不可能的巧合为什么会意外成真	198
PART 19 色彩心理学	200
何谓色彩心理学	200
通过喜欢的颜色看性格	203
服装颜色传递的信息	205
个人色彩系统	207
PART 20 图画心理学	210
什么是图画心理学	210
图画心理学的基本理论	211
怎样分析人像画	213



PART 21	音乐心理学	216
	什么是音乐心理学	216
	什么是音乐才能和音乐创造	218
	“莫扎特效应”的神话	220
PART 22	运动心理学	222
	什么是运动心理学	222
	上场前,运动员为什么要击掌高喊	224
	足球守门员的精神压力	225
PART 23	犯罪心理学	228
	什么是犯罪心理学	228
	导致犯罪的性格与环境	230
	武器可以增强人们的侵犯意识	232
PART 24	灾害心理学	234
	什么是灾害心理学	234
	灾难心理危机的一般性反应	236
	什么是灾害心理救助	237
PART 25	发展心理学	240
	什么是发展心理学	240
	为什么老幺都爱撒娇	242
	环境对人的成长与发展影响重大	244
	成功年轻化:秘诀在哪儿	245
PART 26	儿童心理学	248
	0 ~ 1岁婴儿期:建立基本信任的关键阶段	248
	3 ~ 12岁为何叫“水泥期”	250
	如何应对孩子的第一、第二反抗期	252

	小女孩为什么喜欢抱洋娃娃	254
	孩子情绪的“警戒线”	256
PART 27	教育心理学	258
	什么样的水，养什么样的鱼	258
	父母的关爱水平影响孩子的智商高低	260
	哪些品质是孩子成功路上必备的	262
	要避免的教育误区	264
	超限必然逆反	267
PART 28	学习心理学	269
	认知心理学是如何解释学习的	269
	好奇心是学习的动力	271
	用记忆术提高记忆力	272
	过度学习效应与及时复习	274
	批判地看待“学习风格”	276
	迁移效应	278
	特殊的事物更容易被记住	279
	突击复习后，考试前一定睡一觉	280
	赞美与表扬能使白痴变天才	283
PART 29	心理治疗学	284
	那赵家的狗，何以看我两眼呢	284
	人群不同，心理疾病也各自不同	287
	常见的心理问题有哪些	291
	常见的心理异常和心理疾病	296
	哪种心理疗法最好	300

PART 01

心理学能给我们帮 什么忙

什么是心理学

心理学就是科学地研究人类心理的学问。

什么是心理学呢？

在有些人的眼里，心理学是一门很神秘的学科，认为学过心理学的人会看出别人正在想什么，会洞悉别人的情感，或者以为心理学家与相面、算命的人差不多。应该说，这是对心理学的误解。

其实，心理学并不像人们想象中的那样神秘而难以琢磨，也并非人们想象中的那么遥不可及。相反，心理学离我们每一个人都很近，心理学的研究表现出了对人们现实生活的极度关切。

心理学一词源于古希腊语，意即“灵魂之科学”。在汉语中，我们习惯于把思想和感情叫作“心”，把条理和规则叫作“理”。心理就是心思、思想、感情的总称，而心理学则是关于心思、思想、感情等规律的学问。也就是说，心理学是研究人的心理活动及其发生、发展规律的科学。美国心理学家威廉·詹姆士（1842-1910）在他的《心理学原理》中就已指出：“心理学是研究心理生活的科学；它既研究心理生活的现象，又研究这些现象产生的条件……所说的现象就是我们称之为情感、欲望、认知、推理、决定等一

类的东西。”

心理学研究对象的特殊性决定了心理学这门科学的特定性质：

从心理现象产生的主题——人的角度看，人既是自然主体，又是社会主体；

从心理现象产生的器官——人脑角度看，人脑也是其自然属性与社会属性的有机统一；

从心理现象所反映的内容看，既包括自然现实，也包括社会存在；

从心理现象的实质看，人的心理既是自然的客观产物，也是社会存在影响下的产物。故而，我们说心理学是一门介于自然科学和社会科学之间的科学，是一门具有综合性和边缘性的科学。

心理学的综合性和边缘性的学科性质决定了心理学的基本任务，即研究人类心理活动的发展规律，使之服务于人类实践。据此，心理学的基本任务可以分为理论任务和实践任务。

心理学的理论任务是通过对人的心理现象及其规律的研究，深入揭示人的意识世界和自然的客观世界的相互关系及其产生原理。比如，运用心理学我们就能解答许多类似于人看到漂亮的花朵为什么会感觉赏心悦目；看了感人的电影为什么会流泪；明明是自己喜欢的人，为什么却故意冷落他，面对不喜欢的人为什么

反倒热情相待等让我们犯糊涂的问题了。

心理学的实践任务是研究社会实践中人的

心理现象的特殊规律，并结合人的心理现象的一般性和特殊性来解决具体的心理问题，服务于人类的伟大社会实践。比如，在东京新宿的夜总会，酒水促销小姐就要研究顾客的心理，然后采取相



应的对策哄顾客高兴，让他们买更贵的酒水，喝更多的酒。业绩好的酒水促销小姐都是经过反复实验、失败、再实验才取得了促销的真经。

此外，通过研究发生自然灾害时人们的心理，可以制定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，并改造罪犯的人格；还可以通过心理学研究，纠正人类视觉的错觉。

可以说，心理学的理论任务为其实践任务的实现提供了理论准备，心理学的实践任务是其理论任务的必然结果。

心理学是一门既古老又年轻的学科。说它古老，是指人类探索自己的心理现象，已有两千多年的历史。说它年轻，是指心理学最初包含在哲学中，并不是一门独立的学科，直到19世纪70年代末，心理学才从哲学中分离出来，成为一门独立的专门研究人的心理现象的科学。心理学尽管年轻，但科学的心理学有着巨大的生命力。

心理学的历史

在成为一门独立的科学之前，心理学是附属于哲学的襁褓的。

心理学家艾宾浩斯曾说过：“心理学有一个漫长的过去，但只有一个短暂的历史。”

从以上的描述我们知道，最初心理学是附属于哲学的范畴的，在心理学还未成为一门独立的科学的时候，人的心理现象已经引起了人们的注意，关于心理现象的思想、观点也已有很多，所以说，心理学有一个漫长的过去。但是，心理学作为一门独立的科学却为时较短，直到1879年冯特建立心理学实验室才标志着心理学作为一门独立的科学的诞生。因此，心理学作为独立科学的历史也才不过一百多年。说到心理学的起源问题，恐怕没有人会给它划定一个准确的界限。但是总体上来说，我们可以从以下三个时期对心理学的历史进行介绍。

第一阶段为哲学心理学时期，这一时期心理学发展的中心在古希腊罗马。

在成为一门独立的科学之前，心理学是属于哲学范畴的。古希腊罗马时代之前的哲学家们对心理学的研究并没有形成理论的体系，真正理论性地研究

人的心理始于古希腊罗马时代，这往往被看作是心理学的开端。

古希腊哲学家苏格拉底认为知识是人的理性；柏拉图认为世界是由“理念”构成的，心理由理性、意气与情欲构成；亚里士多德则认为，灵魂是身体的形式，灵魂与身体不可分割。可以看出，从那时候哲学家们就开始对心理学进行探讨，为理论性地研究心理学开辟了道路。但是把心理学放在哲学的范畴进行研究，不免会带有一点儿神秘的色彩，让人琢磨不透。虽然那时候很多的哲学家对心理学进行了理论性的研究，但是仍然是将其放在哲学的范畴中，因此那时候的心理学被称为哲学心理学。

第二阶段为科学心理学时期，这一时期心理学发展的中心在欧洲。

1879年，冯特在德国莱比锡大学建立心理学实验室标志着科学心理学的诞生，以及哲学心理学时代的结束。从此，心理学从哲学的范畴中分离出来，成为一门独立的科学，这被看作是近代心理学的开端。

此时的心理学之所以被称为科学心理学是因为它的研究方法更趋于科学化，与自然科学如物理、化学等学科相比，之前心理学没有属于自己的研究方法，冯特实验室的建立标志着心理学和自然科学一样也有了客观的、可量化的和易操作的研究方法了。这一时期，心理学家们开始尝试用科学的实验方法对人的心理进行研究。来自美国、欧洲、日本等世界各地的学者追随冯特，跟随他学习心理学，心理学逐步发展起来。

