

Centenary
Elite of
Peking University

北大百年讲堂精华

北大 心理课

精讲

黄晓林 编著

一本书轻轻松松读懂心理学

深入理解和灵活运用心理学知识，进而学会如何
理性、舒适、精彩地生活

PSYCHOLOGY



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

Centenary
Elite of
Peking University

北大百年讲堂精华

北大 心理课

精讲

黄晓林 编著

一本书轻轻松松读懂心理学

深入理解和灵活运用心理学知识，进而学会如何
理性、生活精彩地生活

常州大学图书馆
藏书章

PSYCHOLOGY



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

北大心理课 / 黄晓林编著 . — 杭州 : 浙江工商大学出版社 , 2018.6

(北大百年讲堂精华 / 耿文茹主编)

ISBN 978-7-5178-2274-5

I . ①北… II . ①黄… III . ①心理交往—社会心理学—基本知识 IV . ①C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 161565 号

北大心理课

黄晓林 编著

责任编辑 周栩宇 沈明珠

封面设计 思梵星尚

责任印制 包建辉

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)

(E-mail: zjgsupress@163.com)

(网址 : <http://www.zjgsupress.com>)

电话 : 0571-88904980, 88831806 (传真)

排 版 北京东方视点数据技术有限公司

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 20

字 数 300 千

版 印 次 2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5178-2274-5

定 价 59.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88904970

前言

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：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到美好的存在？打扮漂亮的人为什么更受欢迎？对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、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，都有所涉及。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。这些方法无需你细细揣测，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，帮助你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，但也会因为收获一些东西而满足，这就是本书对你的最大意义。

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

第一章 看懂行为背后的性格密码

- 每个人都有不同的性格 / 1
- 性格是如何形成的 / 4
- 人的本性难移 / 6
- 你属于哪种性格 / 8
- 影响性格形成的力量 / 11
- 怎样看穿一个人的性格 / 15

第二章 做情绪的主人

- 学会驾驭你的情绪 / 19
- 预防和控制自己的怒气 / 21
- 克服自己的自卑心理 / 23
- 不要活在抑郁的世界里 / 25
- 不以物喜，不以己悲 / 27
- 坏情绪是会转移的 / 29
- 努力驱逐负面情绪 / 31
- 请不要总是保持冷漠 / 34
- 改变浮躁的心态 / 36
- 学会调节不良情绪 / 37

保持良好情绪的途径 / 40

第三章 潜意识的奥秘和力量

潜意识影响你的生活 / 44

潜意识是情感和思想的根源 / 46

让潜意识帮你自信 / 47

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 / 56

让潜意识执行你的愿望 / 59

第四章 为什么会产生心理错觉

各种各样的心理错觉 / 62

时光飞逝与度日如年 / 65

第六感的神奇能力 / 67

幻听是耳朵出问题了吗 / 68

直觉的来源依据 / 70

似曾相识的感觉因何而来 / 72

第一印象为什么很重要 / 74

现在发生的是我过去梦到的 / 76

第五章 大多数人实际上并不理性

源于好奇的潘多拉效应 / 79

源自内心的满足感 / 81

占便宜心理和无功不受禄心理 / 82

为什么多数人都随大流 / 84

给人“留面子”的背后 / 86

炫耀心理为哪般 / 88

越禁止，越禁不止 / 90

对未竟事容易念念不忘 / 92

不同阶段的时间感不同 / 93



第六章 我们的决策易受别人影响

- 人类为什么需要集体 / 97
- 三人成虎的成因 / 99
- 为何有如此多的善变者 / 101
- 多数人会迷信权威 / 103
- 人多却不一定力量大 / 106
- 为什么会有“鸟笼效应” / 108
- 有人会“一呼百应” / 110
- 设法改变他人的决定 / 111
- “吊桥效应”引发心动错觉 / 113
- 我们为什么轻信流言 / 115

第七章 有些人就是能征服别人

- 学会换位思考 / 117
- 尽量多让对方说“是” / 119
- 给人戴“高帽”有技巧 / 120
- 善于制造愉快的谈话氛围 / 122
- 用“权威”征服你的对手 / 124
- 适当的时候袒露自己的缺点 / 125
- 改变他人的态度 / 127
- 说服要打感情牌 / 129
- 背后和推测性赞美最好 / 131
- 扩大你的影响范围 / 133

第八章 人会经常陷入执着和疯狂

- 沉迷于低概率事件的背后 / 135
- “说曹操，曹操到”的巧合 / 137
- 为何人们会看到超自然现象 / 139
- 婚外恋中谁付出更多 / 141
- 病理性赌徒的心理 / 142

- 婚前有房的心理成因 / 144
- 年轻人义气的盲目性 / 146
- 情感偏见的普遍性 / 148
- 我们过于迷信数字 / 150
- 警惕“浮躁”影响选择 / 153

第九章 不断提升自己的幸福指数

- 钱和幸福不能画上等号 / 156
- “比较”让人幸福 / 159
- 感觉适应让人麻痹 / 161
- 正确定位是幸福的开始 / 162
- 信任让我们更快乐轻松 / 164
- 太精明的人更难感到幸福 / 166
- 幸福是计较得少 / 168
- 越简单反而越快乐 / 170
- 助人为乐者更快乐 / 171
- 幸福=效用/欲望 / 174
- 幸福可以经营 / 176

第十章 如何读懂人心而识人

- 常常低头的人在想什么 / 179
- 十分懊悔会拍打头部 / 181
- 扬头的人代表什么都不在乎 / 184
- 摸弄头发常常郁闷焦躁 / 186
- 喜欢张望的人是乐天派 / 188
- 脸部颤动预示着不满 / 189
- 厌恶时是什么表情呢 / 191
- 没事别老挑眉 / 193
- 感到吃惊时的反应 / 195
- 通过嘴形分析内心世界 / 197



搓手掌是期待还是紧张 / 198

第十一章 如何增强自己的吸引力

“光环效应”打开喜好之门 / 201

增强自己的外在吸引力 / 204

放下心防更容易获得认同 / 206

“道”同才为“谋” / 207

学会主动喜欢别人 / 209

对接触的事物有好感 / 211

共同目标能拉近心理距离 / 212

爱屋及乌是交际利器 / 213

学会道歉让人暖心 / 215

交往越多越亲密 / 217

第十二章 润物细无声的心理操纵术

请对方帮个力所能及的小忙 / 221

运用对方最熟悉的语言 / 223

询问他最在行的那些事 / 225

怎样吸引他人来接近 / 227

每个人都有好为人师的一面 / 229

让对方产生自己人的感觉 / 231

不要藐视对方 / 233

不要在人前炫耀卖弄 / 234

不贪图小利 / 236

说话做事要统一 / 237

适时地以感情动人 / 239

在无形中给对方施加压力 / 241

就是要故意激怒对方 / 242

第十三章 以强大的内心面对世界

天才不是天生的 / 245

- 选择积极心态生活 / 247
- 激情鞭策成功 / 250
- 兴趣是成功的推动力 / 252
- 不必忧思过度 / 255
- 价值观决定“值不值” / 257
- 吸引的回报理论 / 258
- 运气可以自己培养 / 260

第十四章 管理要懂一点心理学

- 为什么会对领导的决断有抵触 / 263
- 让你的员工拥有归属感 / 265
- 面试官为什么喜欢拉家常 / 268
- 为什么要公布工作计划 / 270
- 请员工吃饭有什么作用 / 273
- 为什么要男女搭配 / 275
- 管理从尊重员工开始 / 278
- 针对员工实际需要进行激励 / 281

第十五章 如何在谈判中战胜对手

- 了解你的谈判对手 / 285
- 如何洞察对手的心理 / 290
- 用眼神传递答案 / 291
- 通过察言观色看穿对手 / 294
- 看懂对方的体态语 / 295
- 如何才能识破对方的谎言 / 299
- 小动作泄露行动目的 / 300
- 请对方先亮出底牌 / 303
- 警惕谈判中的心理战 / 305
- 谈判中让步的艺术 / 307



第一章

看懂行为背后的性格密码

个人性格的问题，不是别人管得着的。我常常以为性格不是优点，也不是缺点，是特点。不同的性格互见短长，各有代价，有百害而无一利是少见的。

——郑也夫

每个人都有不同的性格

性格又称个性，源于古希腊语 *Persona*。它原是古希腊时代的戏剧演员在舞台上戴的面具，它代表剧中人物的角色和身份，面具随人物角色的不同而变换，体现了角色的特点和人物性格，犹如中国传统京剧中的脸谱。

在今天的心理学范畴里，性格是人的个性心理特征之一，它是指在人的认识、情感、言语、行动中，心理活动发生时力量的强弱、变化的快慢和均衡程度等稳定的动力特征。主要表现在情绪体验的快慢、强弱，表现的隐显以及动作的灵敏或迟钝方面，因而它为人的全部心理活动表现染上了一层浓厚的色彩。它与日常生活中人们所说的“脾气”“气质”“性情”等含义相近。

性格是在人的生理素质的基础上，通过生活实践，在后天条件影响下

形成的，并受到人的世界观、人生观等价值观的影响。它的特点一般是通过人们处理问题、人与人之间的相互交往显示出来的，并表现出个人典型的、稳定的心理特点。

公元前202年12月寒冬，项羽率10万楚军，被70万汉军围困在垓下。这时候，楚军断炊绝粮，饥寒交迫，外无援兵，已成孤军。夜间，项羽听到垓下四面楚歌，他大惊：“汉军难道都占领了楚地？”

在慌乱之下，项羽作诗送给随行的虞姬：“力拔山兮气盖世，时不利兮骓不逝。骓不逝兮可奈何，虞兮虞兮奈若何！”虞姬感到项羽气数已尽，于是壮烈自刎。项羽性格的敏感程度太高，四面楚歌，虞姬自刎，都让他身心大受刺激。

后来，经过激战，项羽到达乌江边，乌江亭长停船岸边，对项羽说：“江东地方小，可也有千里土地，数十万人口，割据一方，足以称王，愿大王赶快渡江，现在有臣有船，定能突出重围。”

项羽闻听此语，说道：“天要亡我，我还渡江干什么呢？当年我带江东子弟八千人渡江向西，今天，无一人生还，纵然江东父老可怜我，尊我为王，难道我就不觉得愧疚么？”项羽内心的悲伤感愈盛，后来又跟随自己多年的战马送给了亭长。

当心爱的女人虞姬、曾经出生入死的兄弟、战马等都离开自己了，项羽感到了无比绝望、悲怆……

到了最后，项羽对认出他的汉军将领说：“我听说汉王悬赏千金，封邑万户要我的头，我就为你做件好事吧！”说完就自刎了。

项羽认为自己愧对虞姬，愧对江东父老，不忍心杀马，还为别人“做件好事”，这种狭隘的性格让他过度顾及他人和环境的感受，最后死在自己的手中。

历史人物中，项羽的性格很典型。虽然各种历史版本对项羽的描写各有不同，褒贬不一，但作为心理学的案例来说，项羽历史中的故事发展属于敏感人格的表现。

这个世界上的人形形色色，没有任何两个人的人格特征完全相同。比



如在日常生活中我们常看到，有的人谦虚好学，有的人狂妄自大；有的人公而忘私，有的人自私自利；有的人喜怒形于外，有的人则遇事不动声色；有的人和蔼可亲，有的人蛮横无理。但是性格不同是不是一定意味着矛盾和争执呢？

其实不一定，我们既然理解了人和人本来就不同，就应该放开心胸，不必强求别人和自己一样。在一些非原则性的小事上强求别人，其实是在自寻烦恼。只从自身的角度出发看问题，固执己见，强人所难，我们的生活将不得安宁。和不同性格的人求同存异，和睦共处，其实是一种处世艺术。

性格是在人的社会化过程中形成的，因此它总是受一定社会环境的影响，性格是个体的先天素质与其所遭遇的复杂多变的社会关系所构成的矛盾的统一，从而产生了一系列的内外部的行为。人的性格形成一半来自先天的遗传基因，一半来自后天的环境。每个人性格的不同决定其把握机遇的能力也不同。后天的可塑性对于人的性格成长非常重要，尤其是幼儿时期的生长环境，对一个人性格有终生的影响。

人的性格并不是一朝一夕形成的，但一经形成就比较稳定，并且贯穿在他的全部行为之中。因此，个体一时性的偶然表现不能被认为是他的性格特征，只有经常性、习惯性的表现才是他真正的性格特征。性格是稳定的，但又不是一成不变的。性格是一个人在主体与客体的相互作用过程中形成的，同时，又在主体与客体的相互作用过程中发生缓慢的变化。

恩格斯说过：人的性格不仅表现在他在做什么，而且表现在他怎样做。“做什么”表明一个人追求什么、拒绝什么，反映了人的行为动机及对现实的态度。“怎样做”表明一个人如何去追求想要的东西、如何去拒绝想避免的事情，反映了人的活动方式。在古希腊德而菲神庙上有句古老格言：“认识你自己。”只要人类存在，人们对自己的探索就不会停止，人们之所以探索性格的问题，是因为人们希望自己能更好地把握世界。人们在自然和社会中寻求发展的同时，不断反思，反躬自问，探索着行为与人性、性格的关系，以求更好地掌握自己的人生。

性格是如何形成的

性格的形成是一个过程，随着年龄的增长和阅历的丰富，性格会慢慢地走向成熟。根据心理学家的观察和研究，人的性格在形成过程中，大致要经历三个阶段。

1. 性格的雏形阶段

在一个人的幼年和童年期，儿童本身所固有的生理特征（气质类型），经过家庭的早期教育和周围环境的影响，个人性格开始出现雏形。

2. 性格的成型阶段

随着年龄的增长，儿童变成少年以至青年，开始从事积极的独立活动，并在活动过程中不断受到各种外界影响，性格开始形成个人所特有的风格，并以区别于他人的、基本稳定的性格类型表现出来。

3. 性格的完善阶段

一个人进入成年，积累了丰富的生活经验，认识了外在世界和主观世界发展的规律性，有了评判性格优劣的能力。或者，当一个人形成了世界观和理想，并开始按照这个世界观和理想来塑造自己的时候，对性格进行自我调节、自我改进的愿望就会产生，性格也就会通过这种自我调节、自我改进逐渐变得成熟。

我们已经了解到，性格对人的一生有决定性的影响，因此，我们有必要不断地完善自己的性格，使它日益成熟。性格的修炼与完善是一辈子的事，任何人都不敢说自己的性格已经完美无缺，不需要完善了，性格修炼与完善是贯穿人的一生的。但与其他阶段相比，青年时期的性格修炼与完善更为重要。

青年时期正是性格开始成型还未定型的过渡时期，这时期的性格具有很强的可塑性。在这一时期，青年各方面都在迅速成长起来，可是各方面又都没有成熟，身体各部位还在继续发育和生长，各种器官和机能处在逐



渐成熟的过程。在心理上，思维、记忆、情感、兴趣、能力和性格，都处在发展和形成的旺盛期。一切都还未定型，变动性大，可塑性也强。这个时候，正是进行自我修炼，把自己引向正确方向的最好时期。如果在这个时期不能完成塑造自己性格的任务，那么以后就很难完成了。生活实践告诉我们：青年时期的改变是比较容易的，年轻人在自然生长的过程中不断改变着，而成年人却几乎没有什么改变，就是有也很困难。

我们知道，人的发展是以前一阶段向后一阶段过渡的形式进行的，向下一阶段的过渡是以本阶段的发展为前提的。如果在前一发展阶段形成的准备很成熟，那么，向下一阶段的过渡就能顺利地进行。青年时期乃是一个人由孩童向成人过渡的最重要阶段，是人发展的重要时期。这个时候如果基础没有打好，将会影响到今后一辈子的发展。成年之后，不得不回过头纠正青年时期形成的不良性格时，将需要多付出几倍乃至十几倍的努力才行。所以，我们一定要十分重视青年时期的性格养成，认真进行自我完善，尽最大努力在这个时期为今后一生性格的发展，打下良好的基础。

从心理上看，青年往往一方面更加迫切要求认识周围的世界，另一方面也开始饶有兴趣地研究其自身，研究自己的能力和性格，研究怎样为人处世。这个时候青年已进入自我意识阶段，开始意识到自己，并且想把自己塑造成受人尊敬的人。因此，这时青年往往有着自我完善的强烈愿望。

从思想发展来看，青年此时正在或已经受过中学教育，形成了一定的知识体系，对人生、社会有了自己的认识，并且开始以一定的方式对待人和社会事件，对自己的职责也有了一定的认识，对自己的未来有了一定的规划。青年人一方面为理想将要变为现实而跃跃欲试；另一方面，又为自己缺乏实践经验而感到焦虑不安。在这行将独立走上生活道路的时候，青年的成人感、责任感和自尊感迅速地增强，他们渴望重新认识自己，迫切要求改善自己，并开始努力学习掌握、控制和改造自己。这样，青年不但获得了自我修养的内在动力，而且在知识、信念、人生观等方面也都具备了自我修养的基础。

从生理上看，青年的身体发育已接近成人的水平，神经系统，特别是

大脑皮质的结构和机能也已经发育完全，兴奋过程和抑制过程趋于稳定，基本上具备了自我掌握和自我控制的能力。青年时期抽象逻辑思维的发展，对情感、意志和自我意识等也都有很大影响，比如能使情感更加丰富而深刻，意志更具有果断性和批判性，理智更加明晰，行为更具有目的性、计划性，等等。总之，一个人进入青年期后，在各个方面都已具备了按一个成人的样子塑造自己的条件。青年应该充分利用这个条件，抓住有利时机，及早进行性格的自我修炼和塑造，为以后的人生之路打好基础。

人的本性难移

俗话说：江山易改，本性难移。这里的“本性”是就人格而言的。人格是一个心理学术语，类似于我们平常说的个性，是指一个人与社会环境相互作用表现出的一种独特的行为模式、思维模式和情绪反应的特征，也是一个人区别于他人的特征之一。因此人格就表现在思维能力、认识能力、行为能力、情绪反应、人际关系、态度、信仰、道德价值观念等方面。人格的形成与生物遗传因素有关，但是人格是在一定的社会文化背景下产生的，所以也是社会文化的产物。

从心理学角度讲，人格包括两部分，即性格与气质。性格是人稳定个性的心理特征，表现在人对现实的态度和相应的行为方式上。从好的方面讲，人对现实的态度包括热爱生活、对荣誉的追求、对友谊和爱情的忠诚、对他人的礼让关怀和帮助、对邪恶的仇恨等；人对现实的行为方式比如举止端庄、态度温和、情感豪放、谈吐幽默等。人们对现实的态度和行为模式的结合就构成了一个人区别于他人的独特的性格。

性格从本质上表现了人的特征，而气质就好像是给人格打上了一种色彩、一个标记。气质是指人的心理活动和行为模式方面的特点，赋予性格光泽。同样是热爱劳动的人，可是气质不同的人表现就不同：有的人表现为动作迅速，但粗糙一些，这可能是胆汁质的人；有的人很细致，但动作缓慢，可能是黏液质的人。