



心理学是本故事书

Psychology is
the story book

鲁芳◎著

小小智慧铸就大大人生

幸福从每一件小事开始



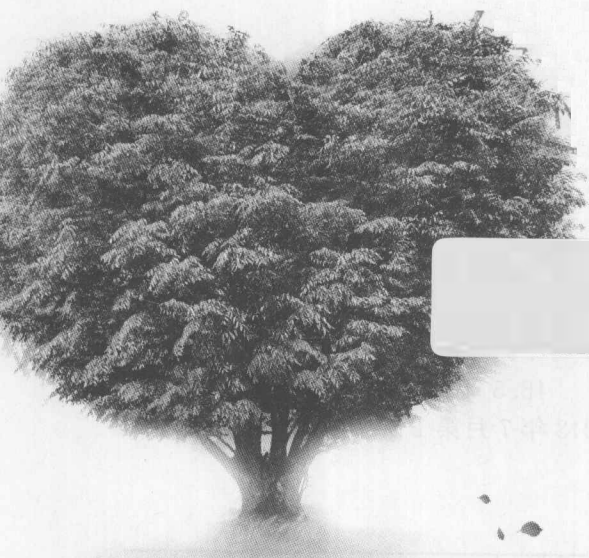
企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



心理学是本故事书

Psychology is
the story book

鲁芳◎著



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学是本故事书 / 鲁芳著. — 北京 : 企业管理出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5164-0411-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 133301 号

书 名: 心理学是本故事书
作 者: 鲁芳
责任编辑: 宋可力
书 号: ISBN 978-7-5164-0411-9
出版发行: 企业管理出版社
地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048
网 址: <http://www.emph.cn>
电 话: 编辑部 (010) 68453201 发行部: (010) 68701638
电子信箱: 80147@sina.com xhs@cmph.cn
印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司
经 销: 新华书店
规 格: 710mm×1000mm 1/16 15.5 印张 200 千字
版 次: 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷
定 价: 32.00 元

版权所有 翻印必究 • 印装有误 负责调换

前言



从前有座山，山里有座庙，庙里住着一群和尚……有一天，厨师让一个小和尚去买油，给了他一个大碗，并很严厉地对他说：“千万要小心，不要把油洒出来！”小和尚接过大碗就下山去厨师指定的店里买油了。回来的路上，小和尚一直在告诫自己“千万要小心，不要把油洒出来！”想着想着他的眼前就浮现出厨师严厉的表情，便越发紧张不安。这一碗满满的油眼看就要溢出来了，小和尚只好两眼直直地盯着大碗。结果油还是洒出来了，越紧张油洒得就越多。等小和尚到达寺庙时，大碗里只剩下一半的油了。

小和尚被厨师大骂一通，难过得直掉眼泪。一个老和尚见状过来询问事情缘由，得知详细情况后，他对小和尚说：“再去买一次油吧，这一次我要求你多看看周围的风景，并且回来后把你在路上的见闻讲给我听。”小和尚已经没有信心了，说自己根本就端不稳碗。老和尚不以为然，坚持让小和尚再去。

小和尚擦干眼泪，再次出发了。这次在回来的路上，他只记得老和

尚交代的事情，想着要怎样向老和尚讲述路上的所见所闻。他看见一望无际的绿色麦田，小路上有几个无忧无虑的小孩子在嬉戏打闹，田埂的树荫下有几位老年人在悠闲地下棋……不知不觉中，小和尚回来了，他似乎已经忘记了自己手里还端着一碗油。当老和尚从小和尚手里接过大碗时，发现油一点儿都没有洒出来。

说来奇怪，小和尚越是在意油洒出来，到最后油洒得就越多。第二次当他不再把过多的注意力放在油上的时候，反而一点儿都没洒。我们是不是该从中悟出点什么呢？实际上，这就是心理学的奥秘所在。当你被一件事情所困的时候，主动跳出来，转移自己的注意力，才能看见另外一种风景。有时候暂时放下执著也是一种智慧，为问题的解决另辟蹊径。

每个人的一生都有许许多多的故事，组合起来都会是一部很精彩的长篇。即使年华老去，那些感动的瞬间，深刻的眷恋，温馨的片段，抑或是平平淡淡的相对无言却都不会老去。因为每一个片段、每一个故事诠释的都是人类的一种心理，令人回味无穷，历久弥新。我们可以不去翻阅那厚厚的心理学著作，不去理解那艰深的心理学理论，因为心理学就在你的身边，在你身边的每一个故事里。不管你现在经历的是怎样的一种人生，也不管你此时此刻是成功还是失败，当回首那些曾经触动我们心灵的故事，不论是自己的还是别人的，就让它们为我们驱散头顶上的阴霾，解读身边最奇妙的心理学，进而为人生点亮一盏明灯。

在社会这个大舞台上，作为个体的人类，从认识自己、触摸自己到成就自己，直至经历一个又一个人生的战场，在生活、爱情、人际、职场等领域逐渐拥有真正属于自己的一切，有的人需要用一生的时间，而有的人就有很多技巧与捷径，如同前面两次去买油的小和尚一样。我们在挫折中总结经验教训，在故事中体悟哲理，在反思中品读智慧，在智慧的世界里读懂心理学。正如罗斯·斯图特所说，一个故事可以改善人

与人之间的关系，怡人性情，促使人在恍然间大彻大悟；一个故事可以帮助我们沉思生存的意义，在阅读中接受新的真理；一个故事让我们以新的视角与方式去品读大千世界、芸芸众生。

翻开这本书，与故事中的人物对话，觉醒、激励你的生命，解读心理就从这些小故事入手吧！

目录



第一章·教你认识自己的心理小故事 / 001

佛塔里的老鼠——重要的自我感知 / 002

解差的疑惑：我在哪儿——自我认知 / 004

从流浪者到富翁——照镜子的哲学 / 007

遗失的名表——声音的遮蔽现象 / 011

国王和他的女儿——感觉的力量 / 014

静静的麦地——感觉剥夺 / 016

萨姆森的梦——梦境与现实 / 019

是女王更是妻子——每个人的角色都不是固定不变的 / 022

第二章 · 探寻另一个“你” / 025

- 拉米亚的服装——气质的转变 / 026
- 贝多芬的交响曲——骨子里的自励力量 / 030
- 加温的选择——人格的稳定性 / 033
- 渔夫、妻子与金鱼——马斯洛需求理论 / 037
- 不食嗟来之食——高自尊与低自尊 / 041
- 枚和瑜的故事——幸福在克服孤独之后 / 044

第三章 · 是什么让你无法完美 / 047

- 无法选择的是出身——别让自卑压低了你的头颅 / 048
- 缓慢前行的蜗牛——别急，好好享受你的过程 / 052
- 那只喜马拉雅山的猴子——幻想出来的障碍 / 055
- 坏情绪在蔓延——踢猫效应 / 059
- 小虾，勇敢向前冲！——克服逃避心理 / 061
- 文字控的蔓延心绪——请远离伤感与压抑 / 064
- 孤独“圣”女郎——完美主义者的悲哀 / 068

第四章 · 做自己的救赎者 / 073

- 将死神拒之门外的力量——希望 / 074
- 关键时刻的选择——奥卡姆剃刀定律的哲思 / 077

勇敢地接受吧——拒绝约拿情结 / 080

合理安慰自己——酸葡萄效应 / 083

选择“0”的人——空杯心态 / 085

第五章·小小智慧铸就大大人生 / 089

面试场上的老人——细心的人总有机会 / 090

被扔掉的小石头——习惯的强大力量 / 094

口吃的孩子——没有什么可以作为借口 / 098

生命本来的长度——珍惜 / 101

聪慧加大人生的容量——取舍的智慧 / 106

财富与生命——勇敢 / 110

第六章·别让婚姻成为爱情的坟墓 / 113

一个关于依恋关系的实验——爱情中的依附关系 / 114

杰克的中国之旅——相似性让他们走得更近 / 117

爱就爱得值得——选择 / 120

上帝眼里的爱情——爱要互相珍惜 / 122

风筝与线——爱情婚姻哲学 / 126

华丽的冒险——金钱与现实 / 129

罗米欧与朱丽叶——爱的遗憾 / 131

- 玫瑰与鸡——嫁给送你生活的男人 / 134
- 不能没有你的信任——信任化解婚姻危机 / 137
- 适当的距离产生美——刺猬效应 / 140
- 是什么引发了婚外恋? ——婚外恋解析 / 142
- 爱他也可以离开他——女人要学会坚持自我 / 146

第七章 · 人生不是一次单身旅行 / 149

- 你需要给对方留个好印象——首因效应 / 150
- 学会瞬间读懂你身边的人——无声的身体语言 / 153
- 能说会道也是一种才能——瀑布心理效应 / 156
- 点到为止，留有余地——人际留白效应 / 160
- 让别人越来越喜欢你的秘诀——近因效应 / 163
- 最念是雪中送炭者——边际递减效应 / 165
- 广结人脉网——这是你走向成功的关键 / 168

第八章 · 职场其实是一场没有硝烟的战争 / 173

- 不放过任何一线生机——职场上处处是考验 / 174
- 想抬头就先学会埋头——蘑菇效应 / 177
- 把对手当做前进的动力——鲶鱼效应 / 180
- 大臣富凯的悲剧——职场潜规则 / 184

- 吃西瓜的年轻人——有舍得才有收获 / 188
- 藏族的犬獒——无数对手造就一个强者 / 191
- 多米诺骨牌效应——小事也不容怠慢 / 194
- 甜甜的批评——三明治效应 / 197
- 刺猬和乌鸦的故事——你的秘密要自己保守 / 200

第九章 · 不知道的人生秘密 / 203

- 欲望是深不见底的黑洞——狄德罗配套效应 / 204
- 快乐的秘密——原来情绪是可以自己控制的 / 207
- 奇迹生成的秘密——皮格马利翁效应 / 210
- 误会的秘密——虚假同感偏差原理 / 213
- 备受宠爱的秘密——同理心 / 216
- 健康的秘密——性格也决定健康 / 219
- 心理的秘密——得到时谨慎，损失时冒险 / 224
- 幸福的秘密——那个最幸福的人 / 227
- 成功的秘密——简单的事情重复做 / 231



Xin Li Xue Shi Ben Gu Shi Shu

第一章

教你认识自己的心理小故事

可曾想过你是一个什么样的人吗？老子说过：“知人者智，知己者明。”古希腊德尔斐神庙前也刻着先哲苏格拉底的名言：“认识你自己。”也许很多人会说我就是我，还用得着去认识么？其实不然，人生在世最重要的就是要准确地认识自己。不过分贬低，更不能过分抬高，只有准确估量自己的人，才能在人生路上找准自己的位置，创造出属于自己的一片天地。正如德国伟大哲学家尼采说的：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”

佛塔里的老鼠——重要的自我感知

从前有一只到处流浪的老鼠，一个偶然的的机会在佛塔顶端安了家。过惯了漂泊无依生活的老鼠，觉得佛塔中的生活简直是幸福无比！它每天都可以在塔里的各层间肆意穿梭，又可以随时品尝到美味的食物。闲暇之时，它还会蹲在佛像的后面，偷偷地瞧着那些前来跪拜的男男女女，身体中有一股飘飘然的感觉。夜间它在藏经阁中享受咀嚼文字的味道，还会大摇大摆地在佛像前驻足，心想可笑的人类居然还来跪拜，我却可以随意在你身上排泄体内的秽物。它渐渐觉得自己高大起来，是任何其他的同类乃至人类都不可侵犯的。

某日，一只同样流浪的野猫来到了佛塔里，并很快发现了老鼠。当野猫将它抓住，高举起来准备吃掉时，这个自以为高贵的俘虏骄傲地说：“你怎么可以吃我？所有的人类都向我跪拜，我已经与佛祖平起平坐了。”野猫扑哧一笑，讥笑道：“难道你以为人们都是来跪拜你的吗？愚蠢的家伙！”然后就像吃面包一样将老鼠送进了嘴里。

这只愚蠢的老鼠之所以命丧猫口是因为它错误的自我感知。心理学提倡人们准确地认识并了解真实的自己，这就涉及自我感知的问题。而自我感知又涉及“我是一个什么样的人”以及“我为什么会是这样的人”的问题，它主要包括了自我感觉、自我分析、自我观察、自我评价、自

我批评等。错误的自我感知会将一个人推向绝境，准确的自我感知就显得弥足珍贵。

实际上，自我感知是自我意识的构成部分。因此，自我感知也决定着自我意识的准确性，认识自己，充分明白自己的价值，准确的自我意识是前提。你可以问自己是否对现在的生存状态感到满意？是否满意自己当前的工作？是否对当前所拥有的一切感到幸福与知足？自己是什么样的人，为什么会是这样的人？等等。一个人的自我意识往往决定了他将创造出来的价值，而准确的自我感知是一个重要且关键的环节。

一个七岁的小女孩，在妈妈的鼓励下和一群同龄的孩子在游泳池里进行一场跳水比赛，当时爸爸妈妈都在场。身穿红色泳衣，头戴白色泳帽的小女孩站在最后一轮比赛的跳板上，这是她从未尝试过的高度。但是她看了看正在望着自己的父母，便勇敢地走向通往高台跳板的台阶，然后爬上去，在跳板的最前端她踮起了脚尖，径直跳了下去。女孩的动作虽然不如想象地完美，但是那从水面浮现出来的小脸蛋，已经挤满了笑容，并且嘴里还大喊着：“我就知道我可以的！我做到啦！”

故事中的小女孩勇敢地迈出过去几乎无法想象的一步，因此对自己有了新的感知和认识，超越了过去心理极限，她的生活也将因此变得更加广阔和丰富多彩。我们脑海中一些根深蒂固的成见，往往是对自我的错误认识，限制了自身潜能的发挥。如果我们能像那个小女孩一样，勇敢地走向一个新的高度，挑战自我，或许就会对自己有一个全新的认识，发现真实的自己。那时，你也会感叹：“原来这些事情我也能做到啊！我比想象中的自己强多了！”

解差的疑惑：我在哪儿——自我认知

相传在很久以前，有一个解差押送一个和尚前去服役。小心翼翼的解差为了避免出现差错，每天早上都要花上一段时间去清点随身携带的贵重物品：他首先会摸摸自己的包袱，暗示自己包袱在；然后摸摸押解和尚的官府文书，暗示自己文书也在；又摸了摸和尚光滑的脑袋以及他身上的绳索，暗示自己和尚在；最后他还会摸摸自己的脑袋，傻傻地说：“我也在”。

每天都是如此，解差只有完全检查无误后才会安心上路。而和尚是个生性狡猾的家伙，他早就把解差的行为一五一十地看在眼里，逃跑的念头现在终于有机会成为现实了。几天后的一个晚上，两人还像往常一样住进了一家客栈。在吃晚饭的时候，和尚说了一段感激解差的话：“这一路上多亏您这么照应我，今儿我们要好好喝几盅！”说着和尚给解差斟满了酒，“还有几天您的任务就完成了，到时候您一定会被提拔，这不是很值得庆贺的事情吗？”解差听后满脸笑容，加上美酒已叫他产生了几分醉意，便开始在头脑中想象自己升官后的样子，越想越开心，于是任凭和尚倒酒，一杯接着一杯地喝下去，最后大醉不醒。就在解差昏睡的时候，和尚很快找来了一把剃刀，将解差的头发剃光，然后把自己身上的绳子解开套在解差的身上，自己连夜逃跑了。

第二天早上，当解差迷迷糊糊地醒来时，开始清点珍贵物品。只见他摸摸身边的包袱，心想包袱在。摸摸文书，心想文书也在。等他去摸和尚光滑的脑袋时，解差却怎么也找不到和尚，他大惊失色：“坏了，和尚呢？！”于是到处寻找，就在这时，他的眼前出现一面镜子，镜子中的人正是光滑的脑袋，于是他摸了摸自己的头，又摸摸身上的绳子，心里立即释然了：“嗯，和尚在。”但是不久，他又开始疑惑了：“包袱在，文书在，和尚和绳子也在，但是我呢？我在哪里？”

心理学上的自我认知也叫自我或自我意识，它是个体对自我存在的觉察，包括对自己行为以及心理状态的认知。故事中的解差对自己与和尚的认知，很明显只停留在表面特征的感知，而对真实的自我认知不足，混同于包袱与文书。可实际上，人和物又怎么可以相提并论？自我认知有的时候可以用一句话来概括：最熟悉的陌生人。我们每天都不忘和自己打交道，却往往因为太过熟悉而忽略了自己，既熟悉又陌生。解差之所以会做出如此愚蠢的行为，中了和尚的计谋，就是因为他对自己的认知不足。

假如一个人不能正确地认知自己，只看到自己的不足之处，就很容易自卑失去信心；只看见自己的优点，过分高估自己，极易导致盲目自大，工作失误。可见，恰到好处地、客观地认识自己是十分重要的。

解差与和尚的故事读来颇耐人寻味，和尚逃走了，解差最后也没能完成任务。看来要想顺利完成一项任务，必须要知道自己是谁，明白自己身处何地。现实生活中，解差这样的人物也是不少见的，不知道自己是怎么回事，更不能区分出自我实质性的内核，如此生活何谈成功？孙

