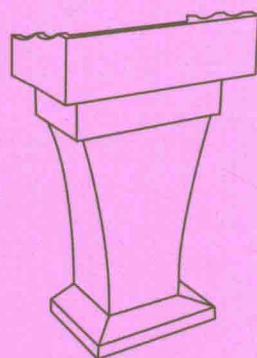


超值白金版

29.80

北大心理课



内心的强大才是真正的强大
集众多北大专家、教授、学者思想之大成

黄晓林 编著

探寻北大人的成功之路，从研究北大心理课开始

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 978-7-5502-6092-4

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 207036 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: 李艾红
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 1020 毫米×1200 毫米 1/10 48 印张
2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5502-6092-4
定价: 29.80 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

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，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

第一章 看懂行为背后的性格密码	1
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	3
你属于哪种性格	5
影响性格形成的力量	6
性格决定个人的命运	9
性格缺陷可能带来疾病	10
对人对己不要太偏执	11
情绪忽高忽低是怎么回事	12
不要在内向与压抑中爆发	13
怎样看穿一个人的性格	14
性格心理测试准吗	16
第二章 做情绪的主人	18
学会驾驭你的情绪	18
积极与消极情绪的体验	19
最常见的情绪反应	20
预防和控制自己的怒气	21
克服自己的自卑心理	22
不要活在抑郁的世界里	23
别让焦虑折磨死人	24
哭出来情绪更好	25
不以物喜，不以己悲	26
坏情绪是会转移的	27
情绪影响身体状态	28
努力驱逐负面情绪	29
将烦躁消除在萌芽中	30
不要给自己多寻烦恼	31
请不要总是保持冷漠	32
改变浮躁的心态	34

学会调节不良情绪	34
保持良好情绪的途径	36
第三章 潜意识的奥秘和力量	38
潜意识影响你的生活	38
潜意识是情感和思想的根源	39
让潜意识帮你自信	40
梦想不断引导潜意识	42
不要灌输“不行”的暗示	43
抵制消极的心理暗示	45
让潜意识执行你的愿望	46
用主观意识去控制潜意识	47
潜意识具有无穷的正能量	49
第四章 遇见未知的自己	50
为什么会经常性紧张	50
在犹豫不决中丧失机会	52
克制自己的怒火	53
提升自己的忍耐心	54
不要在失去时才后悔	55
不为摔碎的牛奶瓶哭泣	56
不要把抱怨当成习惯	57
抱怨不是解决问题的方法	58
付出努力，才会有回报	59
多问自己“要什么”	60
渴望让我们加倍努力	61
唯有做到，才能得到	62
消灭身体里的负面声音	63
第五章 为什么会产生心理错觉	65
各种各样的心理错觉	65
时光飞逝与度日如年	66
第六感的神奇能力	67
缺点会无限夸大	68
幻听是耳朵出问题了吗	69
直觉的来源依据	70
似曾相识的感觉因何而来	71
视觉并不可靠	72
知觉也有选择性	73
记忆也有可能变形	74
第一印象为什么很重要	75
现在发生的是我过去梦到的	76

面带微笑也是抑郁症吗	77
第六章 梦境是如何产生的	79
梦是睡眠中的心理活动	79
正相睡眠与异相睡眠	80
梦是对刺激的反应	81
对过去记忆的重现	82
梦究竟预示了什么	83
梦能预报疾病	84
可以适当做点白日梦	86
梦与心理健康息息相关	87
学会分析自己的梦	89
灵异之梦和预知之梦	90
为什么有时记不住梦境	92
第七章 记忆没有想象中的可靠	94
影响记忆力的因素	94
你能记住几个数字	95
激发回忆的最佳环境	96
好记性不如烂笔头	97
如何牢记他人的名字	99
关键是提高注意力	99
大脑控制海马回	100
大脑能储存多少内容	101
超强记忆的能力	102
让记忆保持新鲜感	103
具体化让人记忆清晰	104
第八章 大多数人实际上并不理性	105
源于好奇的潘多拉效应	105
利用好奇心能吸引别人	106
源自内心的满足感	107
占便宜心理和无功不受禄心理	108
为什么多数人都会随大流	109
给人“留面子”的背后	110
同样的钱为什么感觉不同	111
总买没用的东西	112
炫耀心理为哪般	113
越禁止，越禁不止	114
最好别轻易相信直觉	115
目标细化后更易实现	116
对未竟事容易念念不忘	116

不同阶段的时间感不同	117
------------	-----

第九章 我们的决策易受别人影响 120

人类为什么需要集体	120
三人成虎的成因	121
为何有如此多的善变者	122
多数人会迷信权威	123
人多却不一定力量大	125
为什么会有“鸟笼效应”	126
有人会“一呼百应”	127
设法改变他人的决定	128
是什么让你变得不理性	128
“吊桥效应”引发心动错觉	129
我们为什么轻信流言	130
我们该如何面对流言	131
为什么总有一些掌声先响起来	133
要让孩子独立做决定	134
少数服从多数的不合理性	135

第十章 有些人就是能征服别人 137

多说“你”能促进交流	137
学会换位思考	138
尽量多让对方说“是”	139
给人戴“高帽”有技巧	140
善于制造愉快的谈话氛围	141
用“权威”征服你的对手	141
适当的时候袒露自己的缺点	142
改变他人的态度	143
通过细节提高可信度	144
说服要打感情牌	145
背后和推测性赞美最好	147
选择沉默也是大胸襟	148
人的权力欲望会不断膨胀	148
扩大你的影响范围	149

第十一章 我们为什么愿意说假话 151

说谎是人的天性吗	151
人为什么要说谎	152
说谎为什么不说“我”	153
恋爱中的男女都爱说谎	154
无意识地撒谎成瘾	155
小心身边的眼泪攻势	156

买便宜货的消费陷阱·····	157
看清商家的价格迷雾·····	158
消费者应提高心理防线·····	159
讨价还价的秘密·····	160
善意谎言的价值·····	161
记住几个撒谎的“招牌动作”·····	162
第十二章 人会经常陷入执着和疯狂·····	165
沉迷于低概率事件的背后·····	165
“说曹操，曹操到”的巧合·····	166
为何更多的人看到超自然现象·····	167
沉迷于网络的心理原因·····	168
婚外恋中谁付出更多·····	169
病理性赌徒的心理·····	170
婚前有房的心理成因·····	170
年轻人义气的盲目性·····	172
为何那么多人争当明星·····	173
情感偏见的普遍性·····	173
我们过于迷信数字·····	175
警惕“浮躁”影响选择·····	176
要经常“自我交谈”·····	177
不需独自承揽所有责任·····	178
第十三章 是什么让你感到恐惧·····	180
什么环境让你感到恐惧·····	180
如何应对恐惧症·····	181
有效克服乘车恐惧·····	182
保留自己的私人空间·····	183
不要陷入信心的陷阱·····	184
不要太敏感·····	185
克服对黑暗的恐惧·····	186
人为什么惧怕蛇·····	187
对空旷场地的恐惧·····	188
与人交往产生的恐惧·····	189
第十四章 让自己倾听心灵的声音·····	191
保持身心健康的统一·····	191
心理因素影响人体健康·····	192
“装”出来的快乐也能真快乐·····	193
不要暗示“无聊死了”·····	194
喝水也能调节心情·····	195
轻声细语能让你快乐·····	196

尝试多笑一笑·····	197
适当控制自己的脾气·····	198
成人磨牙反映的心理问题·····	199
换个发型就能换个好心情·····	200
学会赞美自己·····	201
心理健康一样很重要·····	202

第十五章 不断提升自己的幸福指数····· 204

钱和幸福不能画上等号·····	204
“比较”让人幸福·····	205
幸福感是递减的·····	206
感觉适应让人麻痹·····	207
第一次是最具幸福感的·····	208
宠物让我们更快乐·····	209
正确定位是幸福的开始·····	210
信任让我们更快乐轻松·····	211
结婚后的幸福指数不升反降·····	211
太精明的人难感受幸福·····	212
幸福是计较得少·····	213
越简单反而越快乐·····	215
助人为乐者更快乐·····	215
幸福=效用/欲望·····	217
幸福可以经营·····	218

第十六章 懂得宣泄压力的人更健康····· 220

压力带来负面影响·····	220
正视负面的情绪·····	221
另类快感的来源·····	222
冥想可以控制忧虑·····	223
撒娇也能释放压力·····	223
有时要“看小”一下自己·····	224
要找到宣泄压力的途径·····	225
胃口与心情息息相关·····	226
学会给自己减压·····	227
有意识的动作舒缓情绪·····	228
化压力为动力·····	229

第十七章 环境怎样影响你的心理····· 231

自然灾害后的心理创伤·····	231
陌生环境容易引起不安·····	232
所坐的位置能影响心绪·····	233
办公环境对人的影响·····	234

搞好办公室环境的必要性.....	234
引入新人改变环境.....	235
啦啦队的神奇作用.....	236
住在高层影响人们心理.....	237
阳光对生活的积极作用.....	238
为什么人们不喜欢拥挤.....	239
家居色彩对人的影响.....	240
高温加剧焦虑心理.....	241
噪音威胁健康.....	242

第十八章 如何读懂人心而识人 244

常常低头的人在想什么.....	244
十分懊悔会拍打头部.....	245
扬头的人代表什么都不在乎.....	246
摸弄头发常常郁闷焦躁.....	247
喜欢张望的人是乐天派.....	248
脸部颤动预示着不满.....	249
厌恶时是什么表情呢.....	250
翻白眼不屑于世俗事物.....	251
没事儿别老挑眉.....	252
感到吃惊时的反应.....	253
通过嘴形分析内心世界.....	254
搓手掌是期待还是紧张.....	255
手掌托腮的韵味.....	256
喜欢插兜的人深藏不露.....	257
拳头紧握的含义.....	258
为什么有人先凝视对方再握手.....	259
猛然落座的内心想法.....	260
走路慢慢悠悠的人缺乏进取心.....	261
走路蹦跳的人有点孩子脾气.....	262
声音是对自身形象的期待.....	263

第十九章 如何增强自己的吸引力 265

“光环效应” 打开喜好之门	265
增强自己的外在吸引力.....	266
主动迎合别人的兴趣.....	268
放下心防更容易获得认同.....	268
“道” 同才为 “谋”	269
学会主动喜欢别人.....	270
对接触的事物有好感.....	271
共同目标能拉近心理距离.....	271
不要被喜好心理蒙蔽.....	272

爱屋及乌是交际利器	274
互惠互利不能忘	274
学会道歉让人暖心	275
迟到源于渴望主导权	276
交往越多越亲密	277

第二十章 润物细无声的心理操纵术 280

请对方帮个力所能及的小忙	280
运用对方最熟悉的语言	281
询问他最在行的那些事	282
怎样吸引他人来接近	283
给人一个最能迷惑人的头衔	284
每个人都有好为人师的一面	285
让对方产生自己人的感觉	286
设法寻找与对方相同的缺点	287
向对方多献一点殷勤	288
不要藐视对方	289
不要在人前炫耀卖弄	289
不贪图小利	290
说话做事要统一	291
让对方喜欢上你	292
适时地以感情动人	293
在无形中给对方施加压力	294
给对方制造紧迫感	295
就是要故意激怒对方	296

第二十一章 以强大的内心面对世界 298

天才不是天生的	298
选择积极心态生活	299
虚度光阴的罪恶感	301
激情鞭策成功	302
兴趣是成功的推动力	303
灵感从何而来	304
为何没办法集中精力	305
不必忧思过度	306
价值观决定“值不值”	307
吸引的回报理论	308
运气可以自己培养	309
初涉职场的心理准备	310
调整好心态步入社会	310

第二十二章 孩子心理健康需正确引导	312
宽容比惩罚更有力量	312
期望效应能促进孩子成才	313
教育中的配套效应	315
对孩子要不吝赞美	316
奖励要让人心花怒放	317
如何引导孩子对抗挫折	319
“三明治”式的批评教育	321
关注孩子的成功智力	322
孩子太听话是缺点	324
望子成龙的重复犯错	324
警惕孩子们的超限效应	326
第二十三章 管理要懂一点心理学	328
为什么会对领导的决断有抵触	328
让你的员工拥有归属感	329
面试官为什么喜欢拉家常	330
为什么要公布工作计划	332
请员工吃饭有什么作用	333
为什么要男女搭配	334
管理从尊重员工开始	335
针对员工实际需要进行激励	337
第二十四章 如何在谈判中战胜对手	339
了解你的谈判对手	339
如何洞察对手的心理	341
用眼神传递答案	342
通过察言观色看穿对手	343
看懂对方的体态语	344
如何才能识破对方的谎言	346
小动作泄露行动目的	347
请对方先亮出底牌	348
警惕谈判中的心理战	349
谈判中让步的艺术	351
第二十五章 投资是一场心理学的游戏	353
投资风险的承受能力	353
投资时要摆正心态	354
投资中的错位效应	355
不要让过分自信影响投资	356
战胜自己才能赢得投资	357
运用反群众心理	359

熊市中为何不肯割肉·····	361
避免投资的非理性·····	362
股民常见的心理误区·····	362
第二十六章 男人与女人之间的万有引力 ·····	365
喜欢一个人的理由·····	365
嗅觉调动态度·····	366
男女之间为什么喜欢玩暧昧·····	367
漂亮女人的吸引力·····	368
不完美的人更受欢迎·····	369
初恋为什么让人难以忘怀·····	369
恋爱后的女人容易变“傻”·····	371
恋爱中的审美错觉·····	372
恋爱中的嫉妒心理·····	373
不要陷入单相思·····	374
热恋带给人兴奋和甜蜜·····	376
失恋后应该怎么办·····	377
第二十七章 谁在主导婚姻的幸福 ·····	379
男人对婚姻有天生的抵触情绪·····	379
克服“婚前恐惧症”·····	379
新婚后的心理调适·····	380
婚后归于平淡后怎么办·····	381
遇到婚外恋怎么办·····	383
为什么婚前新鲜，婚后厌倦·····	385
为何有三年之痒·····	386
过分依赖爱情也是一种病态·····	387
离婚后并不会失去一切·····	388
再婚的心理准备·····	389
第二十八章 透露神秘气息的色彩心理学 ·····	391
颜色体现“冷暖”·····	391
色彩决定进退心理倾向·····	392
用色彩捕捉心情·····	394
黑色代表的复杂心理·····	395
白色代表的完美心态·····	396
灰色的中庸心理·····	397
红色带来的好斗心理·····	398
粉色不是实干家的颜色·····	399
蓝色的理智与忧郁·····	400
引人非议的黄色·····	401
绿色的轻松心态·····	403

让人彻悟的橙色·····	404
低调而华丽的紫色·····	405
内心世界决定内心色彩·····	406

第二十九章 谁培养了我们的那些癖好 ····· 408

无法控制的暴饮暴食·····	408
吸烟成瘾的治疗·····	409
嗜酒如命带来祸根·····	411
不要沉溺于赌博·····	413
疯狂购物停不下来·····	413
千万不要沉迷于网络·····	415
不要被孤独感侵袭·····	416
对人没有威胁性的恋物癖·····	418
洁癖也是一种心理疾病·····	418

第三十章 你身边有人格障碍患者吗····· 421

依赖型——当依赖已经成为习惯·····	421
回避型——不要成为现代隐士·····	422
自恋型——你并不是世界的中心·····	424
反社会型——最危险的人物·····	425
强迫型——请不要太过苛求·····	426
分裂型——一个身体里住着两个人·····	427
攻击型——冲动就是你的错·····	429
表演型——天生就是演员的料·····	429

第三十一章 你该如何克服负面心理问题 ····· 431

贪婪是不是人的本性·····	431
虚荣心源于自尊心的扭曲·····	432
不要让自己成为吝啬鬼·····	434
心胸狭隘怎么办·····	435
人的猜疑为何越来越重·····	436
不要轻易大动肝火·····	437
让心灵不再空虚·····	438
尽力克服惰性心理·····	439
如何改变自私的心理·····	441
不要将自己封闭起来·····	442
远离挫折心理·····	443
怎样克服羞怯心理·····	444
不能过于偏执·····	445
如何消除迷信心理·····	446
不值得提倡的完美主义心理·····	447

附录 不可不知的心理学效应 448

从众效应..... 448

名人效应..... 449

权威效应..... 450

晕轮效应..... 452

安慰剂效应..... 453

刻板效应..... 454

投射效应..... 455

巴纳姆效应..... 456

旁观者效应..... 457

破窗效应..... 458

心理摆效应..... 459

亡斧疑邻效应..... 460