

全新升级版

每天读点

· 达夫等
· 编著

心理学好玩

颠覆传统、
妙趣横生的心理学

挑战你的大脑思维，反转你的心理学常识
让你轻松掌握心理学的原理、规律和方法

中国华侨出版社

每天读点

心理学好玩

达夫等编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天读点好玩心理学 / 达夫等编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5113-6820-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 117554 号

每天读点好玩心理学

编 著: 达 夫等

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 笑 年

封面设计: 施凌云

文字编辑: 徐 云 郝秀花

美术编辑: 杨玉萍

插图绘制: VO

封面供图: www.quanjing.com

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 20 字数: 310 千字

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-6820-1

定 价: 38.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



preface 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，感受到即将掀起的风暴。对于个体而言，心理学在任何时候都能派上用场，生存靠能力，发展靠谋略，成功靠智慧。

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。《每天读点好玩心理学》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、妙趣横生的心理学读本。

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、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、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，数百个好玩心理学话题，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，是一本实用、有趣的心理学书籍。

在书中，我们用生动形象的语言为你揭开心理学的真实面目，讲解心理学具体的使用方法和技巧，揭示现象背后的心理学理论；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，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、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、为什么男人讨厌陪女人购物、为什么酒吧的灯光很昏暗、上场前为什么运动员要击掌高喊……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。



contents

目 录

第一章	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	007
	心理学能给我们帮什么忙	009
第二章	我们的眼睛和耳朵可信吗——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	021
	我们的大脑中有一张认知地图	022
第三章	不曾了解的真实的自我——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	033
	了解自我的测验	035
	血型性格诊断有科学根据吗	038
	五大性格	040
第四章	为什么用牙齿咬住一支铅笔让人感觉更快乐——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	047
	钱真的能买到快乐么	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	053
	听古典音乐、晒日光浴和大笑的妙用	054
第五章	人们为什么愿意为他们喜欢的人做事——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	061
	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
第六章	缺点不过是营养不足的优点——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	074
	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
第七章	跳蚤为什么会自己给自己设限——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
第八章	为什么两个头脑不如一个头脑——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

第九章	如何才能让别人玩你发的牌——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
	激发部下、后辈的方法	106
	目标与反馈相结合更能提高绩效	108
第十章	如何让堆积如山的物品一销而空——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
第十一章	吃亏为什么是福——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
第十二章	看演唱会时，观众为什么会跟着唱——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
第十三章	为什么男人讨厌陪女人购物——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
第十四章	为什么女人喜欢长篇大论和喋喋不休——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
女人说话总是喜欢转弯抹角.....	162
第十五章 酒吧的灯光为什么都很昏暗——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
第十六章 女性的友善为何被男人误解为性诱惑——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.....	180
为什么男人会用性去感受爱情.....	181
男人如何把性与爱分开.....	184
第十七章 为什么婚姻会让男人安定下来——婚姻心理学.....	185
七年之痒.....	185
为什么男人排斥闹情绪的女人.....	187
为什么婚姻会让男人安定下来.....	189
妻子能帮丈夫减压.....	190
第十八章 你的生日隐含着怎样的秘密——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
第十九章 色彩到底传达了什么信息——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
第二十章 随手涂鸦的作品就是人生成长的记录——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
第二十一章 常听莫扎特的小提琴曲能变聪明吗——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
第二十二章 上场前，运动员为什么要击掌高喊——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
第二十三章 为什么枪支会增加报复者的侵犯意识——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
第二十四章 为什么见过海啸的人怕去海滩——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
第二十五章 为什么狼女具有狼的习性——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

成功年老化：秘诀在哪儿.....	245
第二十六章 小女孩为什么喜欢抱洋娃娃——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	251
小女孩为什么喜欢抱洋娃娃.....	254
孩子情绪的“警戒线”	256
第二十七章 为什么同样的小鱼，长大的情况不一——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	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	266
第二十八章 突击复习后，考试前一定睡一觉——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	281
赞美与表扬能使白痴变天才	283
第二十九章 那赵家的狗，何以看我两眼呢——心理治疗学	284
那赵家的狗，何以看我两眼呢.....	284
自我过强就容易出现心理疾病	287
人群不同，心理疾病也各自不同	288
常见的心理问题有哪些.....	292
常见的心理异常和心理疾病	297
哪种心理疗法最好	302

第一章

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。

讲前面的几个实例，无非是想让大家对心理学有个形象化的了解。

那么，到底什么是心理学呢？

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做“心”，把条理和规则叫做“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。

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。

第二阶段被称为科学心理学时期，这一时期心理学发展的中心在欧洲。

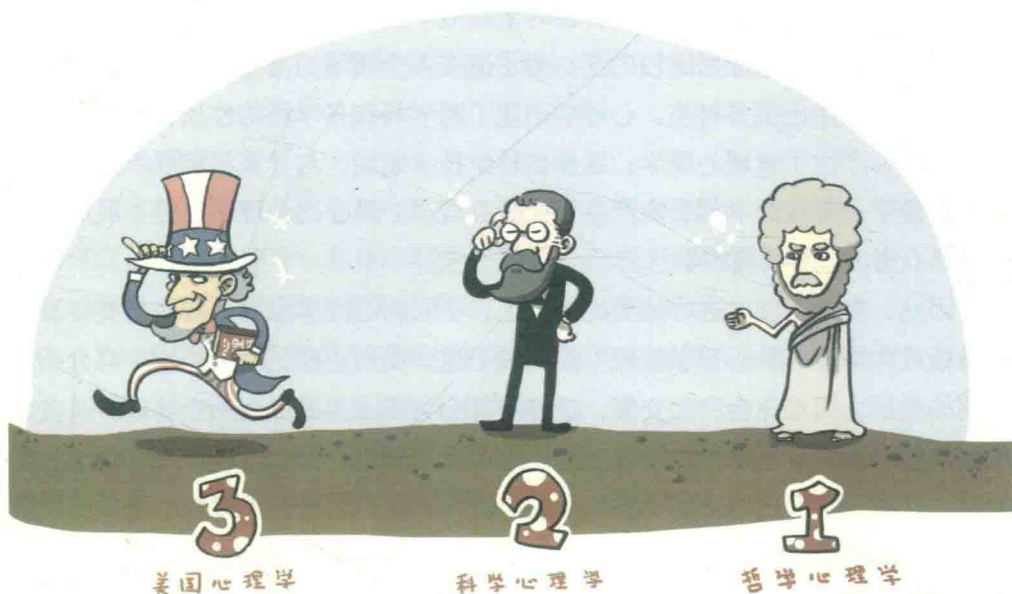
1879年，冯特在德国莱比锡大学建立心理学实验室标志着科学心理学的诞生，以及哲学心理学时代的结束。从此，心理学从哲学的范畴中分离出来，成为一门独立的科学，这被看作是近代心理学的开端。

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。

第三阶段为美国心理学的发展时期，此时美国是世界心理学的中心，心理学在美国得到蓬勃发展。

一战、二战结束之后，欧洲大批心理学家移居美国，在美国继续心理学的研究，世界心理学的中心开始转移到美国，心理学在美国得到迅速发展，形成了系统的心理学的理论体系。继19世纪后期弗洛伊德在欧洲创立精神分析学派之后，行为主义和人本主义两大心理学流派在美国逐渐发展起来。

以弗洛伊德为代表的精神分析学派，强调人的本能的、情欲的、自然性的一面，它首次阐述了无意识的作用，肯定了非理性因素在行为中的作用，重视对潜



意识的研究；行为主义心理学是以美国心理学家华生为代表的，这一学派认为心理学应该研究人的行为而非意识，把行为与意识完全对立起来，主张采用客观的实验方法而非内省法；马斯洛是人本主义心理学的主要代表人物之一，人本主义心理学反对只把病态的人作为研究对象，反对将人的心理低俗化、动物化的倾向，主张研究对人类进步富有意义的问题，重视人的潜力的发掘，关心人的价值和尊严。

每一门学科的发展历程都要经历诞生、发展和成熟的阶段，心理学也不例外。起初心理学就像哲学母体中的婴儿，在吸收了哲学的营养之后逐渐长大，从哲学的母体中分娩出来，成为独立的个体。

心理学的种类

心理学如同一棵大树，由此衍生出来的分支学科就像大树的枝枝叶叶，繁茂而茁壮。

理学从哲学的襁褓中诞生之后，在一百多年的发展过程中，已由当初的幼苗

长成了一棵大树，枝繁叶茂。尽管相对于其他学科来说，它也只不过有一百多年的历史，但是由于它应用比较广泛，为了适应各个领域的需要，在其短暂的发展过程中已经派生出很多种类。心理学出现了跨学科和多学科的性质，例如，与管理学相结合产生了管理心理学；延伸到科学技术领域，与计算机相联系，形成了认知心理学；与社会学相结合产生了社会心理学。现在的心理学已经发展成为一门学科众多、边界模糊的学科。

因此，在对心理学进行分类的问题上，不同的心理学家有不同的分类标准，很难达成共识。一种心理学效应可能既属于这个类别也在另一个类别中有介绍，不同的类别之间难免会产生交集，这样将其归为哪一类就成为一个难题。其实，只要能够对人们有帮助，分不分类的问题都是次要的，而且这也不是心理学关注的核心问题。下面我们介绍一些主要的心理学种类，以帮助大家对心理学的类别有一个大致的了解和把握。

理论心理学

理论心理学主要是对心理的生理基础、感觉与知觉的形成机制、个体与环境交互作用中学习的过程、个体的身心变化与年龄增长的关系、个别差异、动机与情绪、个体在团体活动中的行为和心理历程、异常行为和心理治疗等八个问题来进行研究的。包括普通心理学、认知心理学、学习心理学、发展心理学、人格心理学、社会心理学、变态心理学、生理心理学、动物心理学、实验心理学。下面主要对理论心理学中的一些学科进行简单的介绍。

(1) 认知心理学主要研究感觉、知觉、记忆、思维、问题解决等心理现象，以计算机模拟人类对信息的处理过程，认为人的认知过程和计算机一样，都是信息通道的输入、编码、译码、存储、提取、输出等处理信息的过程。例如，对物体的视错觉、对物体的形状、颜色、大小等的知觉都属于认知心理学的研究范畴。

(2) 发展心理学主要研究个体随着年龄的增长在发展过程的心理上的转变，主要的时间跨度是从受精卵开始到个体死亡的整个过程。如儿童的心理与成人的差异、儿童的心理发展过程，儿童有心理障碍时应当如何处理、老人在面对死亡时的心理感受等等，这些都属于发展心理学研究的领域。

(3) 社会心理学是一门较贴近人们生活的心理学分支学科，主要研究在社会情境下个体和群体的心理现象的学科，如人际关系、集体凝聚力、从众、服从等