

每天读一点

心理学





书立方
心享悦读

颠覆血型性格说明书，揭开一见钟情的秘密……

Bingo! 我们专拣潮流话题。

一本随时随地都想翻看的最潮心理学读本。

刘姍 编著

重庆出版集团  重庆出版社

· 书立方系列 · 经典励志 ·

每天读一点 心理学



书立方

刘姍 编著

重庆出版集团 © 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天读一点心理学/刘姍编著. —重庆: 重庆出版社,
2011.1

(书立方·经典励志)

ISBN 978-7-229-03292-0


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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第236530号

书立方系列 经典励志




每天读一点心理学

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京汇林印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

制 作:  (www.rzbook.com)

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 60 字数: 1400千字

版印次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定价: 200.00元 (全20册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

前言

萧伯纳大师著名的剧本《巴巴拉少校》中有这样一幕，造大炮的有钱人安德谢夫见到了多年未见的儿子斯泰芬，儿子不愿意继承他的事业，于是安德谢夫准备给儿子找一个好工作作为补偿。他问儿子喜欢什么或擅长什么，儿子目不转睛地看着他说：“我一无所长，但我会明辨是非。”安德谢夫被气得暴跳如雷，把儿子狠狠损了一通：“怎么，你倒是不爱做买卖，对艺术也没什么造诣，对哲学望而生畏，却有个辨明是非的秘诀？这可是一个考倒了一切哲学家，难坏了所有律师，弄昏了那些商人，毁灭了大多数艺术家的问题呀。哎，您真是个天才，圣人中的圣人，人间的天神……”

在安德谢夫的观念里，明辨是非是个难题，一个没有任何社会经验，也没有什么文化修养，不了解别人更不了解自己的人却说自己擅长，着实有些太夸张，于是安德谢夫才会这么生气。

明辨是非确实很难，人很难放下自己的视角去观察别人、观察世界。但是我们可以从心理学的角度去剖析现实，变得睿智，看懂真正的大是大非。

每天读一点心理学，让我们一步步接近真相，看清世界，明辨是非吧。

目录

每天读一点心理学



第一章 你所不了解的真实自我

——人格心理学

- 延迟欲望：有关棉花糖的故事 8
- 血型决定了我们的性格吗 12
- 人为什么会感到害羞 20
- 闲谈总是从天气开始 24
- 很多人的口头禅：不管了，赌一把 28
- 有关“山洞实验” 32
- 我们是因为笑而幸福，还是因为幸福而笑 ... 36

试读结束：需要全本请在线购买：

- 超越自卑之旅 40
- 24 重人格 44
- 潜意识是个好孩子，因为它从不说谎 48
- 神奇的催眠 52

第二章 ▶ 起舞的爱情荷尔蒙

——恋爱心理学

- 一见钟情只需三秒钟 56
- 爱情是一种味道 60
- 不要相信睁着眼睛接吻的人 68
- 约会时的最佳选择：电影院 72
- 恋爱的三种理论 76
- 爱情的七种类型 80
- 是他变了，还是你变了 84
- 像男人一样思考，像女人一样行动 88
- 你的内心真正偏男还是偏女 92
- 马桶圈内看男女地位 96
- 女人为何总爱坏男人 100

第三章 ▶ 五光十色的绚烂世界

——色彩心理学

- 色彩与心理 104
- 初次约会，女生不能穿的颜色 108
- 令人感觉时空错乱的色彩 112
- 最常说的“黑白分明” 116
- “灰头土脸”，颜色决定了心情 120
- 晚上焦躁睡不着的真正原因 124
- 冷色调的故事 128
- 暖色调的故事 132
- 色彩在全球 136

第四章 ▶ 身与心，你如何知晓

——心理学与生活

- 你喜欢保留无用的东西吗 140
- 电影里都爱演的精神分裂症 144
- 濒临死亡的体验 148
- 难以释怀的悲伤 152



- 为什么左撇子总被认为是特例 156
- 噪声让你有多烦恼 160
- 近朱者赤，近墨者黑，近肥者肥，这是真的吗... 164
- 为什么 13 这个数字如此不受欢迎..... 168
- 双胞胎真的有心电感应吗 172
- 老大要比后面的孩子都聪明吗 176
- 一周七天的不同状态 180
- 疯子与天才，只隔一线吗 184
- 女生为什么爱八卦 188



第一章

你所不了解的真实自我——人格心理学



延迟欲望：有关棉花糖的故事



本来决定每个月定额攒一笔钱，年底用来投资，结果这个月超额买了一件“华丽丽”的衣服，下个月超额买了一双换季打折的鞋子，再下个月电子产品大促销，不如把早就想要的数码相机也买了吧……欲望太多，总也实现不了，年底看自己用来储蓄的卡里分文未剩，大的投资计划只能推到明年。可是，明年又会有些什么迫不及待想要实现的愿望呢？

🍬棉花糖的故事

幼儿园里，老师给小朋友们每人一颗棉花糖。老师说：“现在，每个小朋友都得到了一颗棉花糖，如果你一下子把它吃掉，那么就不会再有了。但如果你能够忍耐 20 分钟不吃掉

它，那么 20 分钟后，你将再得到一颗棉花糖。”

老师话音未落，有几个小朋友已经把手里的棉花糖放进嘴里了。他们太小，棉花糖的诱惑太大，想要抗拒真的很难。

有几个小朋友决心忍耐，但看得出来，他们忍耐得非常辛苦，尽管很想分散精力，但他们的目光总是不断聚焦到手中的棉花糖上。终于，有人忍不住了，在快到 20 分钟的时候，有小朋友还是把棉花糖塞进了嘴里。他的行为带动了很多坚持忍耐着的孩子，他们终于没有扛住糖果的诱惑，当然也得不到新的棉花糖。

依旧有少部分小朋友还在坚持，他们从一开始就淡定地去做别的事情，而把棉花糖晾在一边。20 分钟过去后，老师如约给这几个坚持到最后的小朋友再发了一颗棉花糖。这个时候，早早吃完自己棉花糖的小朋友只能羡慕地看着他们一口气吃下两颗棉花糖。

多年以后，人们发现那几个当年忍住棉花糖诱惑的孩子事业都非常成功，不是做了高管，就是拥有了自己的公司，成就都超过了一般人。因为他们比别人更能忍受痛苦，遇到困难的时候更善于坚持，给自己积极的心理暗示。

而那些禁不住诱惑，马上就把棉花糖吃掉的孩子则过得很不顺利。因为他们总是犹豫不决，多疑而且不自信。他们一直无法忍受未实现的愿望，所以容易偏离自己的既定目标，而去寻求短暂的满足感。相比之下，他们的婚姻、工作以及健康状况都不是那么令人满意。

📍如果迟些实现欲望

心理学上有一个词叫“延迟满足”，其实就是我们通常所说的忍耐，为了追求更大的目标，获得更大的享受而暂时克制自己的欲望，放弃近在咫尺的诱惑。它是指一种克服当前困难情境，力求获得长远利益的能力。

研究证明，即刻得到的满足是与我们的情绪中枢密切相关的，而延迟的满足则是被抽象推理能力所控制。也就是说，即时的满足能带来实在的快感，而延迟满足则需要足够的定力和自我控制的能力。这样看来，延迟欲望通常也是心理成熟的表现。

生活中，有的人习惯把喜欢做的事情放到前面去做，但是当这些喜欢做的事情耗尽了己精力的时候，就会发现原本那些不喜欢做的事情已经变得难上加难，且毫无期待感了。

如果你恰好也是那个先吃了棉花糖的人，那么不用灰心，延迟满足是可以培养的。

比如，做事情的时候尽量避免先处理自己喜欢的事情，可以把那些最不愿做的事摆到面前，而把喜欢做的事情放在抽屉里。处理不愿意做的事情时，

可以给自己一些积极的心理暗示，像完成时的小奖赏等，同时可以分散一下自己专注的讨厌情绪，来杯咖啡或者放点音乐。



这个策略可以用在很多方面，比如有攒钱买大件东西的计划，那么平时上街就尽量不带信用卡，只装很少的零钱，工资一发下来就把一部分存成定期，不给自己取来花的机会。

延迟满足绝不是对美好人生说不，只是在潜移默化地帮助我们达成一种短期欲望和长期收获之间的平衡，让我们的生活能够由自己掌控，而不是一团糟。



血型决定了我们的性格吗



从古希腊医师希波克拉底提出的体液气质说，到两千多年后血型的真正发现，再到风靡日本的血型决定性格之说，血型与性格的关系一直困扰着人们，激励着很多科学家不断进行钻研，试图找出强有力的数据证明血型与性格究竟是否有关联，这其中不乏各门各派的理论纷争和很多有趣的实验。那么，到底这个由血液抗原形式表现出来的遗传性状是不是真的能够决定人的性格呢？

体液学说

有句话叫“性格决定命运”，可见性格对人生的影响是巨大的。正因为如此，人类从很早以前就开始关注决定性格的种种因素，并且将焦点之一对准了体质。

两千五百多年前，在古希腊有一位勇敢而且具有探索精神的医师，叫做希波克拉底，



他提出的“体液学说”是最早的关于气质与体质之间关系的理论。

体液学说认为人体内有四种体液，分别是：**血液、黏液、黄胆汁和黑胆汁**。由于这四种体液在不同人身上的比例是不同的，因此造成了人气质上的差异。

血液占优势的人为多血质型。他们易于适应环境的变化，善交际并且精力充沛、效率高，但兴趣转变也很快，容忍不了一成不变的生活。

黏液占优势的人为黏液质型。这类型的人反应相对缓慢，却很沉着，不会冲动易怒，也不会轻易流露出感情。稳健，但灵活性不足。

黄胆汁占优势的人为胆汁质型。这类型的人一般都容易情绪激动且暴躁，同时充满热情，甚至不能自制。做事情时有股执著的劲，却很少考虑自己的能力。在努力耗尽却没有达到目标时，会顿时沮丧到底。

黑胆汁占优势的人为抑郁质型。他们有很强烈的情绪化特征，一点小事也能当做很强的刺激来受用，并且持续地受这个刺激困扰。他们大多孤僻，遇到困难时也无法果断解决。

尽管后来的科学研究已经证明希波克拉底

对于气质的成因一说并不正确，但他提出的气质类型名称及划分还是被后人沿用了下来。

👤血型的发现及成因

两千多年过去了，无数科学家将毕生的精力都消耗在了体液、血液、气质和性格的研究上，直到 1901 年，奥地利维也纳大学的卡尔·兰德斯坦纳首先发现了 ABO 血型系统，为人体内循环流动的血液创造了最科学的分类。

随后的研究则将人类常见的血型定为 A 型、B 型、O 型和 AB 型四类。关于这四类血型的成因，科学家作出了有趣的推论。

O 型血的历史应该算做最悠久的，大概在公元前 6 万年至 4 万年之间，当时的 O 型血人吃野草、昆虫，甚至是野兽吃剩下的东西。到了 4 万年前的克鲁马依人，才开始以狩猎为生。很快，他们猎光了生存地所有的野兽，便开始由非洲向欧洲和亚洲迁移。

A 型血的出现年代稍晚，大概在公元前 2.5 万年至 1.5 万年之间。这个时候，农耕出现了，祖先们发现从土地里耕种出来的东西似乎更适应自己的饮食爱好，于是他们开始大规模推广农耕文化，同时驯养了牲口。这个时候，A 型



血人的饮食结构发生了很大的改变，生活地点大部分在今天的西欧和日本。

B型血的出现大概在公元前1.5万年至新纪元之间。由于地壳运动，当时的东非有一部分人被迫迁徙，从热带来到了寒冷的喜马拉雅山一带。气候的巨大改变催生了**B**型血，并给予了他们与众不同的血型性格特征。在蒙古人种身上，**B**型血性格得到了最显著的体现。

AB型血出现的年代最晚，大约在一千年以前，属于一个非常现代的血型。**AB**型血是由携带着欧洲风格的**A**型血人与富含蒙古人游牧特点的**B**型血人结合在一起产生的，这样的人继承了耐受性，免疫系统的功能比较强大，但是患恶性肿瘤的危险更高。

血液人间学

到了20世纪70年代，日本的一名叫做能见正比古的人提出了自己的“血液人间学”。

他认为，**O**型血的人总是敢爱敢恨；做起事来足够狠；他们吃东西不挑剔，甚至什么新鲜玩意儿都敢吃；他们最容易入睡，就算是在路边或橡皮艇上，都丝毫不影响他们的睡眠；而且他们大部分偏爱登山和旅游。



A 型血的人，多半都是崇尚完美主义者，他们天生敏感，过分顾虑周围人的想法，对所处的团队和组织有较强的依附性；他们善于自我克制，而不是随着情绪来表达，所以看起来有原则有思想，但却难以了解他们的内心。最典型的是 A 型血人钻牛角尖的那股劲头，显得有些神经质。

而且他还提出，尽管 A 型、B 型血出现的时期几乎是相连接的，但是这两种血型的性格特征却截然相反，在很多 A 型血人的身上