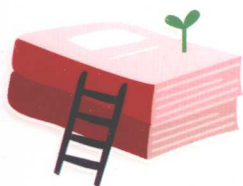


心理学是了解自己，洞悉他人的智慧！

“一读就懂”  
乐读书系  
和好书生活在一起

# 一读就懂的 心理学



YIDUJIUDONGDEXINLIXUE

耿兴永◎编著



你了解人们每个行为的背后，  
究竟表达了什么意义吗？

你对日常人际关系感到苦恼吗？  
你了解自己和别人的性格吗？

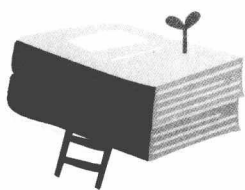
你想知道你所爱的人在想什么吗？  
.....

物是随手可及，眼见是形的存在，  
而心理活动则是摸不着、看不到的，  
从本书你能深一层地理解人类的心理，  
找到此类疑问的答案。

 中国纺织出版社


“一读就懂”  
乐读书系  
和好书生活在一起

# 一读就懂的 心理学



YIDUJIUDONGDE XINLIXUE

耿兴永◎编著

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

本书是一本有关心理学的通俗读物,读完此书,可具备一般程度以上的心理学知识。本书从人的性格、情绪、认知、人际关系、心理健康、两性心理、自我发展、潜意识等多个角度,介绍了心理学知识。这些知识不仅具有很强的趣味性和知识性,同时也可以帮助读者加深对自己和他人了解,更好地把握自己的人生轨迹。

本书既具有专业的心理学知识背景,同时又不失通俗性与趣味性,绝不同于一般的心理类图书,也绝不是枯燥的教学课本。相信读者一定能够从中有所收获!

### 图书在版编目(CIP)数据

一读就懂的心理學 / 耿兴永编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.2

ISBN 978-7-5064-6130-6

I. ①一… II. ①耿… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 219852 号

参编人员: 耿兴永 兰 瑾 吴洪珺 张 健 王可勤 冯金玲  
张永亮 蒋华平 金 慧 任延利 孙玉珠 张玉胜  
陈 琦 汪 伟 邓志刚 王 雷 孙 丹 李孟江  
任金杰 王 静

---

策划编辑: 向连英 责任编辑: 赵东瑾 责任印制: 陈 涛

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2010年2月第1版第1次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 17.5

字数: 205千字 定价: 29.80元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

# 前言

Foreword

有一则寓言故事，说有一个圆球，厌倦了无味的生活，想找到属于自己的快乐，于是它开始远游，踏上了闯荡世界的道路。

在路上，圆球首先遇到一幢房屋。房屋的屋角正好缺少了一块方砖，风呼呼地往屋子里灌。房屋看到圆球，就请求它：“你好，请帮我堵住这个洞吧！”

圆球欣然答道：“好的，请让我来帮助你！”于是它努力地想把自己的身体挤到那个方洞里去，可是无论它怎样努力都不能堵住那个漏洞。

圆球有些失望，不过它还是礼貌地向房屋道别，继续向前走。这时，它又遇到了一座建设中的桥梁，桥梁正缺少建筑用的三角支架。于是桥梁热情地向圆球打招呼：“你好，能否帮我支持住我的身体。”听到桥梁的请求，圆球热情地说：“没问题，请让我来帮助你！”

于是它努力地想做好支架。可是，无论它怎么努力，都无法站稳。

圆球很伤心，这回连再见都没说，就垂头丧气地走开了。

走着走着，它来到一条河边，想到自己的遭遇，于是独自坐在河边掉眼泪。这时，它突然看到河水中自己的倒影，它突然间明白了其中的原因，高兴地喊道：“原来这才是真正的我！”

人们总是希望得到幸福快乐的生活，为此，他们付出许多努力去追求事业、地位、财富，追求他们希望得到的东西。但是，尽管他们能够实现自己的目标，结果却常常不如他们所愿。因为他们虽然得到了自己希望得到的东西，却没有得到快乐。

快乐到底是什么？这并不是一个容易回答的问题。但有一点可以肯定，那就是快乐对于每一个人其定义都不同。生活的复杂性远远超出人

们的想象。成长、工作、事业、婚姻、家庭、育子……虽然这几乎是所有人要走的共同道路，但这绝不意味着你我的人生道路具有可比性。世界上没有相同的两片叶子，也没有相同的两个人。每个人内心真实的需求都有着很大的不同，这就决定了人们的追求也大相径庭。

正如那个在迷茫中探索的圆球，只有发现真正的自己，才能真正走上探索自己幸福的路。若想找到属于自己的幸福，你就必须发现自己的独特性，你就要走进自己的内心深处，发现那些自己内在的、隐含的需求。

为此，你需要从现在就开始了解心理学。心理学不同于其他任何一门学科，它是关于你内心世界的启示，是对你更加全面的一幅素描。它能够揭示出你的性格、你的品德、你的潜意识、你内在的能量和需求……在学习心理学的过程中，你将发现自己的独特性，找到适合你自己的人生之路，真正地实现你的所愿所期。

你了解自己吗？

你了解他人吗？

你想知道怎样获得幸福吗？

你想知道怎样成就事业吗？

你想知道自己的潜能吗？

……

那么不要再犹豫，从现在开始，与我一起去了解心理学吧！

编者

2009年10月

# Contents 目录

## 第1章

### 透视自己和他人性格的心理学

- 1 了解自己才能驾驭自己 ..... 2
- 2 性格是你对待生活的态度 ..... 4
- 3 性格决定命运吗 ..... 5
- 4 基本的性格分类方法 ..... 8
- 5 评价性格的六个关键要素 ..... 14
- 6 我们复杂的性格是怎样形成的 ..... 24
- 7 心理测试能够测出我们的性格吗 ..... 26
- 8 投射测验 ..... 28
- 9 通过“行为强化”改变性格 ..... 32
- 10 印刻效应、童年经历与性格 ..... 34
- 11 亲子关系对性格的影响 ..... 38
- 12 为自己作一次心理分析 ..... 40

## 第2章

### 掌控自己情绪的心理学

- 1 理智与情感的矛盾 ..... 44
- 2 你受到过情绪化的困扰吗 ..... 47
- 3 情绪化是一种心理迟滞现象 ..... 49
- 4 情绪的ABC理论 ..... 52
- 5 怎样控制自己的情绪 ..... 55
- 6 避免共振效应——排除别人消极情绪的影响 ..... 60

7 情绪与情商 .....	65
8 高情商者的十项特征 .....	67
9 情感势能 .....	71

### 第3章

#### 了解自己能力的心理学

1 智商是什么 .....	74
2 瑞文推理智力测验 .....	78
3 情商比智商更重要 .....	81
4 打破思维定式，获得创造力 .....	85
5 延迟满足与意志力 .....	88
6 元认知 .....	91
7 多元智能 .....	95
8 能力比知识更重要 .....	99

### 第4章

#### 培养良好人际关系的心理学

1 五种人际风格类型 .....	102
2 人际风格取向测试 .....	105
3 培养良好人际关系的六个原则 .....	107
4 霍克斯情结与人际关系 .....	115
5 怎样克服人际关系障碍 .....	119
6 中国式的人际关系 .....	126

### 第5章

#### 关于心理健康的心理学

1 国际心理学会关于心理健康的五个标准 .....	130
---------------------------	-----

2 抑郁症 .....	135
3 孤独症 .....	138
4 自卑 .....	141
5 完美主义与强迫症 .....	145
6 勿做工作狂 .....	149
7 依赖型性格 .....	152
8 偏执型性格 .....	155
9 恰当的自我期望 .....	158
10 双重性格 .....	161
11 摆脱心理冲突 .....	164
12 心理亚健康 .....	166

## 第6章

### 男人与女人之间的心理学

1 用投射测验测出你的“爱的原型” .....	172
2 俄狄浦斯情结 .....	175
3 关于男人和女人性格的心理学 .....	179
4 安全感——情爱的基础 .....	183
5 责任感——情爱的砖石 .....	187
6 怎样看待性与爱 .....	190
7 专一还是不专一 .....	195
8 学会经营你的感情 .....	197

## 第7章

### 职业选择与发展的心理学

1 匹配原理——选择适合你性格的职业 .....	204
2 目标效应——目标导引方向 .....	207



3 碎石定律——把小事做好 .....	210
4 聚焦原理——保持专注 .....	212
5 尝试错误原理——敢于尝试 .....	213
6 渐进效应——打好基础 .....	215
7 特长定律——要有一技之长 .....	217
8 定式原理——学会适时改变 .....	218
9 累积效应——经验很重要 .....	220
10 协作效应——合作才能成功 .....	222
11 回视效应——不犯同样的错误 .....	224
12 在任何时候努力都不晚 .....	226

## 第8章

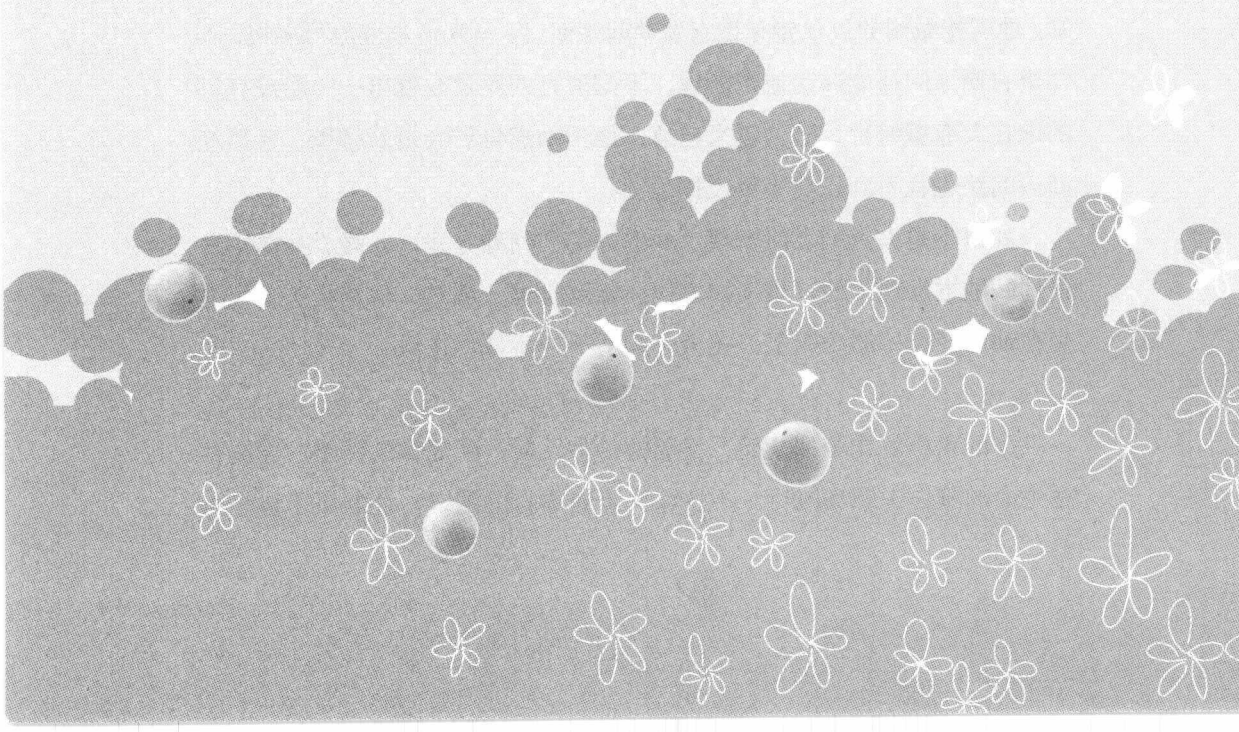
### 了解你的潜意识的心理学

1 意识的冰山 .....	230
2 压抑的潜意识 .....	233
3 童年伤害情结 .....	237
4 性爱情结 .....	242
5 自卑情结 .....	246
6 成就情结 .....	249
7 梦与潜意识 .....	254
8 用催眠术探索潜意识 .....	260
9 潜意识与心理健康 .....	263
10 打开潜意识，释放你的能量 .....	268

参考文献 .....	272
------------	-----

# 第 1 章

## 透视自己和他人性格的心理学



# 1

## 了解自己才能驾驭自己

几乎所有的心理学书籍都把“对性格的了解”作为第一章，不惜花大量的笔墨去分析它。同样，几乎所有的心理学家都是以性格为研究对象的，那么，为什么一定要去了解性格呢？

对于这个问题，心理学家韦伯有一个很好的解释。他在斯坦福大学教课的时候，也不断地被人问到同样的问题。为此他打了一个比喻。

他小的时候有一次随父亲到海边去玩，住在一个小岛上。那是一个离岸很远的小岛，只有船定期与外界保持联系，他在岛上住了几天，看着周围平静的海面，突然萌生一个念头：“为什么不坐上船到海里探险去呢？”说到就做到。第二天，他偷偷地上了一条小船。很容易地就开到了海里。看着小岛离自己越来越远，他感到很高兴，觉得自己的探险成功了。但是，等到离开小岛很远了才发现，自己对这艘船几乎是一无所知。他所能做到的仅仅就是把它发动起来而已，不知道它能航行多快，不知道它剩下的油能够让他走多远，不知道它的罗盘在哪里……船没有目的地在大海里航行，韦伯越来越急，他不知道自己会走到哪里，甚至连回去的路也找不到，更不要说探险了。

如果不是大人们及时发现了他的失踪，到处寻找，并终于在离小岛很远的地方发现了她，真不知道他会漂到哪里。那时，他正垂头丧气地坐在油已经耗尽的小船上，完全不知道下一步该怎么做。

……

你的生命好比是那艘船，而船的种种性能，就是你的性格。你能否在生命的旅途中顺利航行，不仅取决于船本身的配置，还取决于你是否

了解它，能否驾驭它。如果你不了解船的这些性能，即使有一艘再好的船，你也不能很好地驾驭它。你会到处乱撞，也许会撞上礁石，也许会闯进风暴，即使你能够到达自己想去的地方，也要花费更多的力气。但如果你了解船的性能，你就能够找到正确的方法，绕开暗礁，避开风暴，更快地实现你的目标。

了解自己是如此的重要。当你为了你的梦想去创造的时候，如果不了解自己的性格，就好像踏上一次没有指南针的旅行，就算你拼命地努力，却时而走入迷宫，时而攀上悬崖，时而在原地打转，时而深陷泥潭……

对这个世界，我们已经知道了很多，我们知道了天文，知道了地理，知道了过去，还可以推测将来，似乎生活中的每一件事情都掌握在我们的手中，但唯独我们自己还远不能让我们了解。

你曾经因为不了解自己而感到困惑吗？

你曾经为自己的将来感到迷茫吗？

你曾经怀疑过自己存在的价值吗？

你曾经对爱失去过信心吗？

……

这些问题的答案，大都与对自己性格的了解有关。

当然，也许你已经坚定了探索自己的信念，准备好了了解自己性格之旅，但是，这仅仅是开始。性格是内隐的，属于一个人的内心世界，我们不能够直接阅读一个人的内心，这就使我们很难了解一个人。即使是我们自己，也常常会陷入“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，甚至是“当局者迷”的境地。

不过，不必担心，虽然了解自己很难，心理学家却已经有了许多的

研究成果，只要你耐心地阅读，就可以很好地了解自己，正确地驾驶自己的人生航船，不再犹豫、不再迷茫！

## 2

### 性格是你对待生活的态度

既然性格如此的重要，那么，到底什么是性格呢？

如果用一句话来概括，性格就是我们对待生活的态度。

内心有着怎样的性格，对待生活就会有怎样的态度。内心快乐的人，对待生活必然是豁达开朗的，遇到困难也不会觉得难以逾越；内心忧虑的人，对待生活必然是忧愁黯淡的，即使面对的是一片坦途，仍然免不了唉声叹气；内心自信的人，对待生活必然是果敢的，即使经历了很多失败，仍然不会失去继续努力勇气；内心自卑的人，对待生活必然是犹豫的，即使取得了很多成就，仍然不能相信自己。若一个人总是抱怨命运的不公，他对待生活就会持消极的态度，怨天尤人，一生都有可能在忧愁中虚度；若一个人的内心里总是充满希望，他对待生活就会积极进取，从不放弃，不管遇到怎样的挫折仍然保持乐观。冲动的人不假思索，缜密的人谨小慎微；快乐的人眼中的一切都是光明的，而忧伤的人眼中的一切都笼罩着一层阴霾。

所以，性格是我们对待生活的态度，内心有什么样的性格，我们就会怎样行事。性格，虽然是一种内在的内容，但它与你的行为，与你在生活中的表现是一致的。一个人在生活中的表现，正好是他的性格的最好表达。

有一次，心理学家弗洛伊德遇到一个人，这个人向他求助：“我希望

改变我的性格，我对它很不满意，我想变得自信、果敢、充满活力，而不是现在的犹豫、迟疑，畏缩不前，我该怎样做？”弗洛伊德是这样回答他的：“那么，你从现在开始就改变你对待生活的态度，你要自信、果敢，以充满活力的目光去注视每一件事情，你的态度会影响你的行为，你的行为的转变会导致你的性格的转变，这样，你预期中的转变就会发生！”

# 3

## 性格决定命运吗

人们常说：性格决定命运。那么，这句话是对的吗？

有一个笑话，说有两个人，一个慢性子，一个急性子。两个人的老婆都快生孩子了。

一天，两人正在茶馆里喝茶。正喝在兴头的时候，突然有人跑来告诉他们，“你们的老婆马上就要生了，快回去吧！”慢性子听了，一边答应“知道了”，一边却吹着茶碗一点都没动，还摇头晃脑的。急性子忍不住催他：“你不着急吗，还不快点？”

慢性子听了，慢悠悠地说：“我着急啊，喝完这盏茶就走。”

急性子实在是不耐烦了，自己先跑回去了。慢性子在后面问：“你要去哪？”

急性子说：“二十年后我家孩子要办喜事，我要回去准备新房。”

……

这虽然是一个笑话，却折射出这样一个道理：面对同样一件事情，不

同的人可能会有完全不同的反应。进一步来说，不同性格的人，在生活中可能会采取完全不同的生活方式，进而描绘出不同的人生轨迹。

心理学家做过这样一个调查：他们选择了两组性格截然相反的大学毕业生，一组的性格特点是乐观、开朗、豁达、具有亲和力，另外一组则显得偏执、狭隘、容易冲动、不容易与别人相处；然后追踪研究了他们毕业以后多年的生活。结果发现，那些拥有积极性格的毕业生，不仅在事业上取得了很大的成就，成为各个行业里的“顶梁柱”，在个人生活上也是幸福的，亲朋和睦、家庭美满，多年之后，他们对自己的人生是满意的，觉得自己“不枉此生”。而那些性格偏执、消极面对人生的毕业生，总是处处碰壁，事业比他们刚起步时强不了多少，家庭也不如意，与配偶要么不断地发生争吵，要么冷战，离婚率很高，在回首自己这些年的经历时，他们觉得自己这一生根本没有发挥出自己的价值，似乎匆匆度过，远没有取得让自己满意的成果。

所以，“性格决定命运”这句话是有道理的。心理学家荣格曾经说过：“性格会决定你会成为什么样的人，决定你的生活。”这句话用我们通常的话来说，就是“性格决定命运”。

有的人过于对抗，从不让步、从不婉转。他们最终的结果常常不是战胜环境，成为英雄，而是被环境所吞噬，成为悲剧的主角。

有的人过于软弱，虽然深谙生存之道，明哲保身，但他们太过于胆小，在一个个机会面前不敢出手，最终让它们从自己面前溜走。

有的人过于武断，只靠自己的冲动来做出选择，从不考虑后果，勇气有余，理智不足，犯了许多错误之后，才发现时间已经虚度。

有的人过于犹豫，踌躇不决，瞻前顾后，想得太多却没有决断，即使面对再好的机会，也只能是错失良机。

有的人过于乐观，只看到事情好的一面，从不去为失败作准备，而

一旦面对失败，又不知道怎样摆脱，最后只能成为一个一事无成的“乐天派”。

有的人过于忧虑，只看到事情坏的一面，即使成功到来，也不敢相信，以为那只是偶然，与自己的努力无关。

.....

这些表现都与你的性格有很大的关系。

说“性格决定命运”，是因为性格直接影响着我们的行为方式。在同样的环境下，付出同样的努力，有的人成功了，有的人却失败了。为什么会有这么大的差距呢？这常常就是因为性格的原因。

但这是不是意味着，我们的一生已经被自己的性格所决定了呢？

其实不然。一个人性格的形成主要取决于他童年时期的生活环境。父母对一个人在童年时期性格的形成影响很大。但是随着年龄的增长，随着生活环境的改变，我们的性格也可以随之发生变化。因为我们需要适应新的环境，并根据自身的需求来调整自己，这些都可以帮助我们来改变性格。性格只是一种习惯，只要你摆脱对它的依赖，就可以拥有新的性格。

现在的性格并不能代表你一生的性格，人都是在不断改变的，人的性格也一样在变化。性格能决定命运，这是没错的，但是性格也是可以改变的。如果性格改变了，你的命运不就随之改变了吗？也许你对自己的性格很不满意，没关系，只要你意识到并且愿意付出努力，就可以通过不断的努力来改变自己的性格。在把自己的一些坏习惯去掉之后，再形成一些好习惯，这些好习惯就成了你性格中的一部分，你的性格也自然就发生变化了。

也许性格曾经左右了你的过去，让你对自己的过去不够满意，但是如果你重新拥有一个更加积极，更加具有主动性的性格，你的将来是会



发生彻底变化的。在那时，性格仍将决定你的命运，不过，此命运已非彼命运了！

## 4

### 基本的性格分类方法

在心理学上，有一种基本的性格分类方法，它可以帮助我们大致地去了解自己的性格。它有两个分类的形式，分别是“理智性 $\leftrightarrow$ 情绪化”、“内向型 $\leftrightarrow$ 外向型”。

#### 对于理智性的人而言

##### 优点

沉着、冷静，富有逻辑性，面对现实；以理智衡量一切，以现实的眼光看待问题，能够支配自己的行为，绝不冲动，绝不感情用事；喜欢思考，做事有条不紊，一丝不苟；深思熟虑，稳健慎重，善于控制自己，绝不放纵；在面对挫折时，能够以务实的眼光面对现实，寻找解决问题的方法，不被不良情绪所左右；善于解决问题，对事情有着自己独特而又深刻的见解；总是显得很有耐心，有毅力。

##### 缺点

这种类型的人，缺点就是因为太过理智而缺乏了生活的情趣，他们看起来过于压抑，不愿意表达感情，也不善于表达感情，和别人很少有感情上的沟通，在别人眼里显得难以接近，甚至有些孤独和冷漠；做事太讲原则，缺乏变通，显得过于固执；不体谅别人，不善于与别人相处，人际关系很差，不愿意沟通，不愿接受批评；由于缺乏生活的情趣，兴