

☁ 读懂心理学，开启未知的心灵能量 ☁



宋可力 编著

20几岁年轻人 专享的心灵鸡汤

心智走向
成熟的
必备读本

早一点读懂心理学，早一点走上成功之路
收获属于你的爱情、朋友、事业、健康、幸福

20几岁的你，初出茅庐，如何调整心态，适应复杂多变的社会？搏击职场，如何应对压力，脱颖而出获得晋升？遭受挫折，如何走出低谷，拾起勇气重新出发？邂逅爱情，如何把握你生命中的Mr.&Mrs.Right，让爱情之花永远盛开？……拿起这本书，答案就在你手中。

☁ 读懂心理学，开启未知的心灵能量 ☁

20几岁要懂点 心理学

宋可力 编著

心智走向
成熟的
必备读本

20几岁年轻人专享的心灵鸡汤

⑧ 中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

20几岁要懂点心理学 / 宋可力编著. —北京: 中国工人出版社, 2009.12
ISBN 978-7-5008-4610-9

I.2… II.宋… III.心理学—青年读物 IV.B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第221822号

20几岁要懂点心理学

出版发行: 中国工人出版社

社 址: 北京鼓楼外大街45号

邮 编: 100120

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 中国纺织出版社印刷厂

版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

开 本: 700毫米×1000毫米 1/16

字 数: 160千字

印 张: 14

定 价: 26.00元

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换

Introduction

前言

每个幸福的人 都懂点心理学

《三联生活周刊》上曾登载过一篇名为《比惨》的文章，大意是说我们中国人见面就爱比惨。比如几个学生见面，一个说功课累，另一个绝对不会说学习轻松；几个成人朋友见面，这个说：“好惨啊，我家房子天天漏水！”那个立马接到：“我才更惨呢，那点工资根本不够养家！”而这时，若有人抱怨道：“哎，我现在真的很痛苦，奔驰和宝马都很好，我到底该选哪个呢？”这人一定会被所有人咒骂，因为他根本不是在“比惨”，而是在“炫富”。

人们通常会从他人的悲惨遭遇中找到自己的心理平衡。正如一个人一直为自己没有新鞋而哭泣，直到有一天他发现另一个人失去了双脚，哭泣也就“戛然而止”。这正应了畅销小说《浮沉》里的那句“名言”：“人生总是能通过别人的不幸找到自己的幸福”。

觉得奇怪吗？这就是人际间的心理学！不要以为心理学只是一堆枯燥无味的概念，一连串不知所云的定律以及一个个匪夷所思的实验。实际上，心理学离我们的生活从来不曾遥远，它就在我们身边。如果你掌握了一些心理学的知识与技巧，生活中的很多难题都会迎刃而解。不信？让我们共同来看下面一个真实的例子。

1991年冬，俞敏洪决定开始自己的英语培训事业。他在中关村第二



小学租了间平房当教室，挂起了“东方大学英语培训部”的牌子，并通过小广告招生。当最初前来的两个学生走进这间由小平房改装而成的教室时，看到教室中的破桌子、破椅子以及连一个报名者都没有的学员报名登记表，他们还以为自己遇到了骗子。凭着多年教师生涯练就出来的好口才，俞敏洪终于说服那两个学生报了名。可是没多久两个学生又后悔地跑了回来，哭着喊着把报名费要了回去。在以后的一个多星期里，虽然不断有人因看到小广告前来咨询，但这些人看了看教室的环境，再看了看报名册，最后都走了。最终，仅有三个学生报了名。

为什么这么多人来了，但看了看报名册就走了呢？俞敏洪一直在心中思考这个问题。最后，他终于想通了——那是因为报名册上的人太少，人们信不过。于是，俞敏洪便在报名册上填了许多虚构的名字。来报名的人看到这么多的人都报了名，心想大家都报名了，肯定不会错，自己再不赶紧报，说不定就报不上了。就这样，俞敏洪招来了东方大学英语培训部的第一批学生，走出了英语教学培训的第一步。

看到这里你是不是觉得有些不可思议？不错，俞敏洪招生的成功，正是因为他巧妙地把握了人们的心理——对不确定、不熟悉的事情，人们总是喜欢参考大众的意见，比如生活中的“随大流”“人云亦云”；在大街上盲目加入排着的长队；抢购一些自己根本不需要的东西，只因大家都在买……这就是心理学中所说的“从众心理”。

上述所讲的只是浩瀚心理学知识中的一种，除此之外，心理学还有许多对于工作、学习、生活、爱情有用的东西。心理学就是我们生活中的贴心顾问。它告诉我们如何发现自我，如何为人处世，如何找到真爱……正如美国纽约州立大学的心理学教授理查德·格里格所说：“心理学是一门与人类幸福密切相关的科学。”

为此，我们撰写此书，献给当代二十几岁的年轻人。希望阅读本书对你而言是一次有益的趣味之旅，更希望它能助你获得幸福的青睐——直到某一天，幸福真的来敲响你的门。



2 20几岁要懂点心理学



Chapter 1 幸福是扇虚掩的门 ——感悟幸福要懂的心理學

幸福不对称论：让人渴望又缺乏幸福 / 2

成功 $\neq$ 幸福，心理健康才能缔造幸福的特质 / 4

跌倒的幸福：别用金钱来伤害幸福 / 7

好胜心态：赢了面子，输了幸福 / 9

刻薄心是幸福的毒药 / 11

勿用别人的尺子丈量自己的幸福 / 13

生活不能太算计：算来了心病，算走了幸福 / 15

幸福没有所谓的“条条框框” / 17

真正的幸福不存在，只存在人们对幸福的不同解释 / 19

罗森塔尔效应：沉醉于幸福中，你就会真的幸福下去 / 21



Chapter 2

心态决定状态

——阳光心态要懂的心理学

- 瓦伦达心态：给想要成功的心“松绑” / 26
- 空杯心态：空出自己的心，才能装进更多 / 28
- 恐惧心态：为何越怕越走不远 / 30
- 彼得·潘综合征：拒绝长大的“成人幼稚病” / 32
- 抛弃“依附心理”，不做啃老族 / 35
- “酷”不是装出来的，摆“酷”心理谓何求 / 37
- 猜疑心是扼杀幸福的魔鬼 / 39
- 偏执让幸福渐行渐远 / 41
- 攀比心态：错失的不仅仅是风景 / 44
- 像甩掉脂肪一样，甩掉空虚 / 45
- 淡定心态：淡定积极即是好运 / 48
- 无畏心态：让你潇洒转身 / 49

Chapter 3

病由心生

——经营健康要懂的心理学

- 心毁身灭：情绪可以致病 / 54
- 蝴蝶效应：为何坏情绪会像病毒一样传染？ / 56
- 割掉那个名叫“嫉妒”的肿瘤 / 59
- 为什么有人会在熙熙攘攘的人群中突然感到恐慌？ / 60
- 为什么很多人一到秋季就容易莫名地感伤？ / 63
- 遇到不愉快的事情，你的胃怎么也跟着“难过”？ / 65
- 人的悲伤跟镁元素有何关系 / 67
- 你离亚健康有多远 / 69





Chapter 4

挑战极限，跨越巅峰

——获取成功要懂的心理

- 自我认知心理学：人最难的是认清自己 / 74
- 目标心理学：将困难细分，可给自己足够的信心 / 76
- 兴趣心理学：兴趣在哪里，成功就在哪里 / 79
- 逆境心理学：你可以被打倒，不可以被打败 / 81
- 投资心理学：了解心理偏差，适时孤注一掷 / 84
- 思维制胜法：有想法就是英雄 / 86
- 激发潜意识，唤醒你心中沉睡的巨人 / 88
- 拖拉心理：我们为何总爱拖拉？ / 91
- 眼界决定境界，什么是直升机视野？ / 93

Chapter 5

书山有路“心”为径

——快乐学习要懂的心理

- 知识丰富并不代表心理成熟 / 98
- 皮格马利翁效应：让一切皆有可能 / 99
- 神奇的“7±2法则”：让你变成记忆高手 / 102
- 艾宾浩斯遗忘曲线：警惕记忆力的流失 / 104
- 走过“高原现象”，将是一马平川 / 107
- 打破思维定势，让新思维破茧而出 / 109
- 破译“詹森效应”的怪圈，秀出你的真实力 / 112
- 消除杂念的秘诀——做笔记！ / 114
- 受挫心理：在哪里跌倒，就在哪里爬起来 / 116
- 变通心理：放弃有时也是一种美 / 117
- 自杀心理：成绩诚可贵，生命价更高 / 119



Chapter 6

让工作有个晋升的通道 ——职场生存要懂的心理

- 大学生就业如何避免心理落差 / 124
- 初入职场，别说“太委屈” / 126
- 在重要场合“曝光”，让更多人认识你 / 129
- 巧抬身价，成为领导眼中的“绩优股” / 131
- 爱屋及乌：切勿忽视上司身边的人 / 133
- 放低自己：维护好上司的自尊心 / 136
- 读懂上司：把握好说话的时机和分寸 / 138
- 共赢心态：原来竞争也可以很美好 / 140
- 大度心态：让你成为交往中的“人气王” / 141
- 跳槽还是卧槽，这是个值得考虑的问题 / 143
- 如何让“冷板凳”越坐越热 / 145

Chapter 7

悟透人心，做人情储蓄的高手 ——交际处世要懂的心理

- 走出“晕轮效应”，看见未知的他人 / 150
- 投射效应：为何我们总爱以己度人？ / 152
- 人际交往中的“朦胧”美学 / 154
- 人际吸引力法则：对别人真诚地感兴趣 / 156
- 身体语言密码：由下意识动作猜透人心 / 158
- 洞察人际关系中的反常现象 / 160
- 能吃多大亏，就能成多大事 / 162
- 约拿情结：为何我们对他人总是既爱又恨？ / 164



约哈里窗户理论：暴露弱点为何也能赢得他人的好感？ / 166

自己人效应：用一滴蜂蜜去赢得他人的心 / 168

换位思考：化解冲突的一剂良药 / 171

人人都需要点私人空间 / 173

有容乃大：越包容，收获越多 / 175

永远保持同情心，给生活加点氧 / 177

学会感恩，就是在做自己的贵人 / 179

Chapter 8

“心”要跟爱一起走 ——恋爱婚姻要懂的心理學

为何偏偏喜欢你：一见钟情是怎么回事？ / 184

新相亲时代，如何把握你生命中的Mr. & Mrs.Right / 186

爱情切勿从众：不要说爱上我是因为寂寞 / 189

爱情恒久法则：不爱那么多，七八分刚好 / 191

婚姻需要彩排吗——试婚，请你慎之又慎 / 193

天下没有100%完美的婚姻 / 195

婚后人为何会变样——勿让心理偏差毁了幸福 / 197

拒绝审美疲劳：爱情保鲜有妙招 / 199

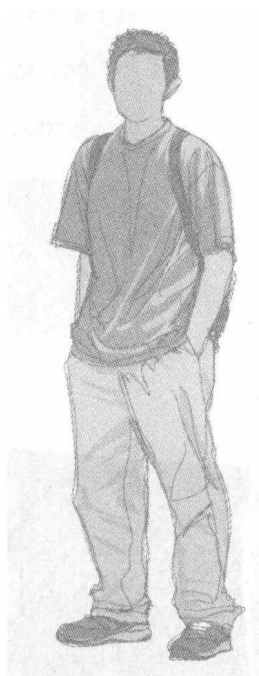
“翻旧账”会让人很受伤 / 201

行走在爱与痛的边缘：一夜情与婚外恋 / 203

放下也是一种幸福——正确面对失恋和离婚 / 205

不要和陌生人说话——家庭暴力是怎样产生的 / 207

如何让“麻辣婆媳”变成“甜蜜婆媳” / 209



Chapter 1

幸福是扇虚掩的门 ——感悟幸福要懂的心理學



幸福不对称论：让人渴望又缺乏幸福

幸福的概念，绝非像“ $1+1=2$ ”那样简单，这个连3岁孩童都能脱口而出的等式，倘若真的问你“ $1+1$ ”为什么等于2，多数成人都不知如何作答。关于幸福也是这样。

我们都希求幸福，但却总不能如“ $1+1=2$ ”那般轻而易举地得到幸福，非但如此，这个等式有时还可能出现负数。这是为何？

荷兰阿姆斯特丹大学心理学教授尼科·弗里达曾提出“幸福不对称论”一说。他认为，即便有个环境可使人的心情一直愉悦，这种愉悦的心情也很容易消散。与之相比，消极的情绪则可以伴随着环境而持续存在。也就是说积极情绪较之消极情绪强度弱，且持续时间短。人类很容易适应快乐，却永远不能习惯悲哀。这就是情感的不对称性。

弗里达肯定地认为：“作为幸福不对称论基础的适应因素是很明了的。”情绪的变化并非都可使我们感到幸福，而是为了让我们更好地适应当时所处的环境。正因如此，人很容易适应顺境，并忽略那时的幸福。只有遭遇逆境时，人的情感系统才能启动，并产生悲哀、嫉妒、失意等相应的情绪。这时，人却能感到明显的“不幸福”。

对于幸福不对称论，加利福尼亚里弗赛德大学的索尼娅·柳博米尔斯基教授更是一语中的：“如果我们能不时地感到幸福，很快就会迈入满足感的门槛。”这一说法恰如其分地诠释了这样一个道理：幸福与否，在于你是否能“感受”到幸福。然而，现在的年轻人却常感叹自己不幸福。

《中国大学生就业》杂志中有篇名为《你为什么很不幸福》的文章这样说道：

我们为什么感到不幸福？在互联网时代，“80后”“90后”有很多的资源来获取信息，可以自由想象，有自己的个性和独立的人格，有热情有梦想。但是，相比父辈，他们没有经历过从低层次的需要逐步发展



到高层次的需要的过程，而是直接进入到自我实现的阶段。但是自我实现的要求是没有止境的，是永不停歇的渴望。因此，他们常常很焦灼，很痛苦。殊不知，只有知道坚持什么，妥协什么，并且知道如何坚持和妥协，才能感到幸福。

这些二十几岁的年轻人因为自小衣食无忧，凡事不用操心，“一心只读圣贤书”。他们把吃苦等同于消极，等同于受罪。在选择职业的时候，也总担心选择失误。工作是这样，爱情亦如此。他们总说自己是生活在幸福时代最不幸福的人。其实，他们大多只是“庸人自扰”，“少年不知愁滋味，为赋新词强说愁”。

据媒体报道，云南大学曾开设了一门全校性选修课——《幸福论》。起初校长担心前来报名的学生会没有多少，不料却十分热门，报名人数一周之内翻了几倍。这也直接反映了缺乏幸福感是当代年轻人普遍存在的心理现象。这门课的授课教师张尚仁是国内著名学者，曾任广东行政学院院长、广东省委党校副校长，为云南大学的特聘教授。张尚仁说：“随着物质生活水平的迅速提高，人们发现，富裕的物质生活并不能和人的幸福生活画等号。幸福感和得到什么样的奖励或评语不一定是成正比的，而是自己的心态问题。”

是呀，纵观我们身边，很多优秀的年轻人被光环所笼罩，他们应该感到幸福，但他们却时常将“郁闷”挂在嘴边。对他们而言，那些在学业和工作中取得的令不少人羡慕的成绩，只不过是幸福的假象，并没有给自己带来真正的幸福，最多只是片刻的快乐。他们甚至觉得，自己那么拼命地学习、工作，希望将来能住好房、开好车……但达到目标后却发现那些并不是自己真正想要的。

西班牙《趣味》杂志登载过一篇题为《揭开幸福的面纱》的文章。文章说，幸福是个高傲而轻蔑的小魔鬼。对很多人而言，幸福是如此不易亲近，似乎在嘲笑着我们接近它的奢望。其实，只要我们清楚什么是自己真正想要的，那么幸福就不是遥不可及的。

针对幸福不对称论一说，我们可以得到以下几个启发，从而“揭开幸福的神秘面纱”：



首先，确定一个让我们幸福的目标。渴望去做、能够体会到快乐、觉得有意义，这三者的交集就是能够让你幸福的目标。例如在工作上，我们要干一行爱一行，由“要我做”变为“我要做”，不把工作当做压力和负担，而看成实现自我、突破自我的一种最佳的方式，这样你就可从工作中体验到快乐和幸福。

幸福“本无所谓有，也无所谓无”，它其实就是一种愉悦的感觉。“不对称论”所揭示的现象不仅是客观存在的事实，更是不以人的意志为转移的规律。快乐感的转瞬即逝和悲伤情绪的反复性，是人生的常态。不要总是抱怨上苍的不公，摆正心态，努力去感知生活中的幸福，有一天你会发现自己真的越来越幸福了。这是我们的第二个启示。

再次，与其追求幸福的结果，不如适应和习惯于这种“不对称”的环境，掌握追求幸福的方法。别担心幸福的马车会颠簸，而要善于驾驭这马车，打破平衡求平衡，学会在变化中享受人生的节奏，学会在起伏中体味人生的百味，这才是丰富的人生。

真正的等式在人的心里，快乐取决于自己。所有的人生经历，苦也好，累也罢，之后，总能感受到幸福。任何一种生活情境，无论是顺是逆，都是年轻人成长、成才的机缘。只要心态平衡，幸福就不是我们心中的乌托邦！

成功≠幸福，心理健康才能缔造幸福的特质

一部叫《二嫫》的电影讲述了这样一个故事：

农村妇女二嫫相中了县里商场中屏幕最大的一台彩电，并听说这是商场里唯一的超级大彩电，价钱贵得连县长都买不起。二嫫突然想买下它。于是，二嫫毅然离开家到县城打工，辛苦异常，身心憔悴。终于，她攒足了钱，把商场里唯一的超级大彩电搬进了家。那天，二嫫家的屋子里挤满了人，荣耀充满整个房间。二嫫靠在电视旁，她已经没有了当初的热情和气力了，只是呆呆地坐着。入夜，人群早已散去。靠在电视



上的二嫖在电视沙沙的噪声中睡得很沉，影片也在二嫖的鼾声中结束了。

二嫖的遭遇相信很多年轻人深有同感。年轻人寒窗苦读，只为了在学业上获取更大的成功，在工作中获取更多的机会。但是，当他们取得了优异的业绩，赚足了大量的金钱，过上了他人眼里所谓的幸福生活时，他们也像二嫖一样迷茫了——这就是我千辛万苦想要得到的幸福吗？

成功，到底是灵丹还是毒药？为什么我们为之奋斗时甘愿吃苦，且坚信忍耐一时可幸福一世，可当梦想成为现实，生活给了我们想要的金钱、荣誉和地位的时候，又让我们感到怅然若失？

其实，成功并不一定能导致幸福，成功只是人生某个既定程序的一个完美的演绎，只是证明了我们在某方面的实力，它与幸福没有绝对的关联。确切地说，成功只是通往幸福的阶梯，心理健康才能缔造幸福的特质。成功的人生，胜于成功的事业，一味追求事业的赢家，最后可能变成人生的输家。

清代文人吴敬梓在《儒林外史》中淋漓尽致地描写了一个穷书生成功之后的心理反应：

……范进三两步进屋里来，见中间报帖已经升挂起来，上写道：“捷报贵府老爷范讳进，高中广东乡试第七名‘亚元’，京报连登黄甲。”范进不看便罢，看了一遍，又念一遍，自己把两手拍了一下，笑了一声道：“噫！好了！我中了！”说着，往后一跤跌倒，牙关咬紧，不省人事。

老太太慌了，忙将几口开水灌了过去；他爬将起来，又拍着手大笑道：“噫！好了！我中了！”笑着，不由分说，就往门外飞跑，把报录人和邻居都吓了一跳。走出大门不多路，一脚踹在池塘里，爬起来，头发都跌散了，两手黄泥，淋淋漓漓一身的水，众人拉他不住。拍着笑着，一直走到集上去了。



在那个“学而优则仕”的时代，人要改变自己的命运，唯有靠读书，这也无怪范进在中举后会有失常表现。范进将自己20岁到54岁的青春都押在了科举这个宝上，一旦中举，35年的折磨摧残、忍辱偷生，都让其难以承受成功之重！其情绪失常似乎在情理之中。

人们常以为，随着封建制度的毁灭，类似范进的悲剧不会再上演。其实非也。在我们的周围，多少年轻人也像范进一样，想通过上大学、过级、考证找到更好的工作，得到更高的晋升，从而过上梦想中的幸福生活。为了实现这个夙愿，他们也曾雄心壮志，也曾消沉失意。对自己所谓的建立在功利之上的理想，倒真是“不抛弃，不放弃”。结果呢，诸多的压力影响了他们的心理。若一切没有实现，他们就以为自己一生的幸福也随之溜走，不再拥有。若实现了，他们的心理也可能如范进一样，承受了失败的屡屡打击，却难以抵得住成功的翩然而至，为成功而欣喜若狂，神魂颠倒，甚至迷失自我。

更有甚者，在目标久未实现的情况下，他们心理开始失衡，日渐产生阴影，以致做出极端的事情来。有人为了日子“过得更好”而陷害他人，甚至铤而走险，走上了犯罪的道路。结果辜负了众人的信任不说，还要在铁窗中消磨掉自己大好的青春年华。退一万步说，即使这些违法乱纪、伤天害理的事未被发现，目的也达到了，但是他们能真正幸福吗？过去所做的种种错事都像个噩梦一样纠缠着他们，让他们在寂静的午夜乍然惊醒，心绪久久不能平静。

人生的目标是追求幸福而不是成功。成功并不等于幸福。人生是一个过程而并非是一个结果，年轻人应学会在整个过程中享受每一个动人、精彩、难忘的瞬间。

当然，成功不是罪，也不是幸福的负累。只要你能以正确的心态面对成功，那么成功将会让你实现自身价值，获得更好的生存和发展空间。

关于成功和幸福，有这样两个故事细节或许能给年轻的你一点启发。

一是电影《公民凯恩》中一段触动人心的情节：当死神临近，主人公凯恩在病榻上所回想起的并不是他成年后所建立起的报业帝国，而是他儿时的一个玩具。



二是相声演员冯巩和他的母亲曾经有的一段对话。冯巩的母亲对他说：“儿子，你当相声演员，挣了不少钱。但这都不是我最想要的。你看，监狱没咱家的人，医院的病床上没咱家的人，这才是我感到最欣慰的事！”

追逐成功是每一个年轻人的梦想，但在追逐成功的道路上，请别忘记抬头看看天空，有一只叫幸福的青鸟曾经飞过。

跌倒的幸福：别用金钱来伤害幸福

若你参加一场宴会，当服务生端着果汁给你，而托盘里的杯子有着不同分量的果汁，你会选择哪一杯？

1. 空杯，正准备要倒入。2. 半杯。3. 七分满。4. 全满。

测试结果：

选1：你对金钱有强烈的欲望，但却常搞不清楚自己到底有多少钱，所以你是一个很会赚钱的穷人。

选2：你做事严谨认真，对金钱的欲望不怎么强。

选3：你做事爱留余地，自制力很强，不会轻易进行危险的金钱交易。

选4：你对金钱的贪婪极强，欲望也极强。

这个心理测验题测试的是你对金钱的态度。对于金钱，任何人都有一定的欲望。俗话说：“金钱不是万能的，没有金钱是万万不能的。”那么，金钱在幸福生活中究竟扮演了一个怎样的角色呢？物质充裕的前提下，幸福的定义是什么呢？

可以肯定的是，有钱的人未必就幸福，但没有钱的人一定幸福不到哪儿去，因为幸福是需要物质金钱做基础的。有钱可以住得舒服，吃得美味，穿得时尚；有钱可以到世界各地旅游，可以去度假，可以放松心情。除此之外，金钱还可以带来情感上的满足，赢得美人的芳心、帅哥的青睐。并且当你身患重病时，金钱还可以为你巨额的医疗费用买单。

