

一周七天 玩转 心理学

这本书能够让你甩掉“周一病”、
战胜拖延症、厘清人生目标、找到生命的意义
提升自尊心、收获满满的幸福。

周一二三四五六日，
不再终日恍恍惚惚！

【韩】朴珍英 著 李知惠 译

1个星期，
7个心理话题，
让你的生活
大为改观



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



一周七天玩转心理学

【韩】朴珍英 著

李知惠 译



机械工业出版社

一周七天,每一天都有不一样的心理话题。本书就是从大家亲身经历的生活小事出发,用心理学的知识和逻辑加以深入探讨,解读各种表象问题下深刻的心理内涵,用轻松实用的心理学知识帮助读者在一周七天之内,甩掉“周一病”、战胜拖延症、厘清人生目标、找寻到生命的意义、提升自尊心、收获满满的幸福。

심리학 일주일

Copyright © 2014 by Park Jin - Young

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2016 by China Machine Press

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Sigongsa Co., Ltd. through Agency Liang

This title is published in China by China Machine Press with license from the Sigongsa Co., Ltd. This edition is authorized for sale in China only, excluding Hong Kong SAR, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书由 Sigongsa Co., Ltd. 授权机械工业出版社在中国境内(不包括香港、澳门特别行政区以及台湾地区)出版与发行。未经许可之出口,视为违反著作权法,将受法律之制裁。

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2014-7242

图书在版编目(CIP)数据

一周七天玩转心理学/(韩)朴珍英著;李知惠译

·一北京:机械工业出版社,2016.6

ISBN 978-7-111-53833-2

I. ①—… II. ①朴… ②李… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 111340 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑:姜佟琳 责任编辑:姜佟琳

版式设计:李自立 封面设计:吕凤英

责任校对:朱丽红 责任印制:李 洋

北京汇林印务有限公司印刷

2016 年 6 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm×239mm·11.25 印张·1 插页·133 千字

标准书号:ISBN 978-7-111-53833-2

定价:35.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线:010-88361066

读者购书热线:010-68326294

010-88379203

封面无防伪标均为盗版

网络服务

机工官网:www.cmpbook.com

机工官博:weibo.com/cmp1952

金书网:www.golden-book.com

教育服务网:www.cmpedu.com

推荐序

我们生活在怎样的时代？

“长期太穷或太累，脑子会变笨。”这是来自哈佛大学的心理学研究结论，也是友心人团队内部经常互相开玩笑的话。

现代都市人工作压力非常大，脑力劳动者朝九晚六都对着电脑，多线程处理着各种事务；哪怕下班或放假，也依然是对着各种电子设备，维护和同事、老板或客户之间的关系，根本没有停止工作的界线，更没有自我成长的空间。很多人自诩是“拖延症患者”，然而世界上本没有拖延症，只是需要做的事情多了，就有了“拖延症”。所谓的“都市病”，情绪失调、懒惰拖延、迷失茫然、效率低下、焦虑失眠……也是在这样的情况下出现。

“周一不想上班，周三不想加班，周五只想下班！”Facebook 大数据研究告诉我们，这是在全球发达地区人们生活的真实写照。

为什么你需要这本书？

人们常说，万事开头难，中间难，结尾还是难。之所以觉得难，大抵有以下几个原因：

可能是，自控力的枯竭和真实自我的迷失。当我们总想着成为别人喜欢的样子，按着别人认可的模式行动的时候，往往容易丧失对自

我的控制感以及迷失真实的自我，由此滋生消极的情绪体验，而消极的情绪体验又反作用于行动，这种行动常常伴随低生理唤醒、低动机水平、低目标指向。

又或者是，当你觉得待办事件多、压力大的时候，你选择了用最省力的一招——拖延。拖延的原因有很多种，也许是你对这件事情的目标不清晰，主观上得到“这件事情太复杂”的错觉，用“事情太多”来自我设限，回避发挥自由意志做更多的主观分析；又或者是“完美主义发作”，非要想到一个最完美的方案才愿意开始动手。

也可能是，习惯了做上行社会比较的你，对自己的能力缺乏自信。心理学家费斯廷格提出的社会比较论认为，当个体需要认知自己但又缺乏判断的客观标准时，往往就会用与自己地位、职业、年龄等相关类似的人进行比较来认知自己。当我们与他人进行比较的时候，总会遵循两条路线：一是下行社会比较，二是与之相反的上行社会比较。不恰当的社会比较路线会降低人们的自尊和幸福感体验。

无论是哪种原因，心理学上都有简单有效的方法可以帮助应对。

专业靠谱、通俗易懂、有趣实用是友心人一直以来推荐心理学内容和资源的标准。当我们拿到《一周七天玩转心理学》这本书时，就深深地被它吸引了。

它以我们日常上班族一周七天的生活体验为主线，将我们平常经常谈论的心理学概念连接起来，比如自控力、不完美焦虑、时间管理……

它的语言风格轻松、简明、有趣，比起一般的心理学著作，显然可读性更强，就算像咱们这些“长期太穷又太累”的孩子，读起来也不需要太费力。

里面包含丰富的生活事例和量表测试，在方便理解概念的同时，

还能帮助更好地了解自己，获得靠谱的自我提升方法。

总之，这本书就像一位可以随手拿起的“懂心理学的好朋友”。

幸福是什么？

塞利格曼提出有三个层次的幸福，这也是目前很被推崇的一个幸福模型——幸福应该包括以下三个层次：快乐的、投入的和有意义的。其中第二个层次，投入的人生，其实就是沉浸体验，也叫心流（Flow）体验（心流是全身心投入某件事情时的心理状态），这是无关性别、金钱的一种纯粹主观感受。

而我们又该如何在不容易且循环往复的每一天中体验到幸福感呢？

《一周七天玩转心理学》会给你答案！

无论你是被工作推逼着上班下班加班过完一周七天的上班族，还是被课业催促着上学放学补课过完一周七天的学生党，无论叫醒你的是闹铃还是理想，你都应该且自信你将帅气地跑完人生这场马拉松！

懂心理学的好朋友 友心人团队

2016年6月

前言

帅气地跑完人生这场马拉松

“人应该怎么活着？”

思考这样一个问题，会让人觉得既深奥又沉重。可如果换个角度想想，答案其实也很简单。那就是：只要过好每一天就行了。我们的人生就是“周一二三四五六日”的无限重复，如果把每一天过好了，把这一周、下一周、下下周都过好了，那我们的人生还会有什么不足的呢？

不过，我们的心理有时就像玻璃城堡一样脆弱，再细小的敲打，都可能让它支离破碎。即使做了一定的心理准备，但出乎意料的事总能瞬间击溃我们的心理防线。所以有时候这种在命运面前的无力感，会让我们惊慌失措、焦虑不安，甚至产生“像我这种人……”的自我贬低和苛责。可是，人生只有一次，难道不应该抛开过往的不幸，开开心心、堂堂正正地活着吗？

本书以此设想为出发点，介绍了一些对日常生活有所帮助的心理学研究。这些从大量的实验和研究中所得出的结论，可以在我们的心灵深处筑起一道强有力的大坝，帮助我们来抵挡心中澎湃汹涌的负面情绪，从而使我们不至于被其吞噬殆尽。

本书首先从战胜“周一病”，振奋精气神这一话题出发，提出了有助于一周目标达成的各种战略和激励方法，把视线对准了整理自己的目标等一系列“有效的工作方法”；周一、周二过后，进入一周的中后期时，我们要暂时停下来整理一下这段时间积压在心中的问题；希望大家在周末享受一周目标达成后所带来的愉悦和幸福。我在书中展示了多种多样的心理学研究，和大家一起思考每天面临着的问题以及解决方法。

本书阐述的并不是某一学者的个人观点，而是科学家通过多年科学研究发现的人类心理特性。它揭示了我们必须具备怎样的内在和外在此条件，才能出色地完成工作，轻松地达成目标；这将使我们摆脱不安，品尝到幸福的甘甜。

此外，本书还打破了我们在生活中信奉着的那些信条。比如：意志力的发挥程度取决于所下的决心是否坚定；向着崇高的目标和梦想前进是绝对正确的；积极思考比消极思考好；自我实现是一个伴随着苦痛的过程；自尊心越强越好；只有战胜一切才能自我肯定，才能获得幸福；幸福只是个人的问题。本书用全新的视角重新定义了以上这些观点。

至此，我们就能清醒地认识自己到底是何种存在，也就能更加深刻地去领悟“我究竟该如何活着”这个问题了。

最后，我要感谢亲爱的丈夫、好友安允智、敬爱的老师和可爱的同事，以及许许多多给予我帮助的人。今后，我将用我所掌握到的心理学知识，来努力完善此书。

朴珍英

目录

推荐序 我们生活在怎样的时代? /Ⅲ

前言 帅气地跑完人生这场马拉松 /Ⅵ

周一 (Monday)

克服“周一病”——何谓自控力?

1. 拧紧微微松动的螺钉 /3

知易行难/与懒惰的自我为敌

2. 灵活地发挥自控力的方法 /9

自控力是有限的资源/用糖分让自控力元气满满/一日之计在于晨

3. 这时, 你需要补充糖分 /16

社会生活/隐藏真实的自我/社会偏见/转变观念/调节情绪

附: 贫困会让智商下降? /26

周二 (Tuesday)

高效做事——提高积极性的方法

1. 从容度过周二 /31

减压练习/信念的力量

2. 找到做事的乐趣 /36

增强动机的“仪式”/丰富比单一好/结束的非凡意义

3. 提升自控力的捷径 /43

“如果-那么”计划/转移注意力与平静内心/手臂向内弯/用桌子或气味来提高自控力

周三 (Wednesday)

回首来路——厘清目标

1. 完美就一定好吗? /53

强调完美主义的社会/警惕他人的过高期待/真有完美的选择吗?

2. 不完美也没关系 /59

对他人的期待/摆脱人际交往中的完美主义

3. 积极和消极的思考方式 /64

积极思考方式真的是万能的吗?/希望会变好,就真能变好吗?/有利于正视现实的消极思考方式/战略性悲观主义者的积极性/工作中的陷阱

附: 警惕一味地努力 /74

周四 (Thursday)

我为什么而活? 走出人生低谷

1. 寻找人生真正的意义 /79

焦虑是敌亦是友/人是寻找价值的动物/探寻人生的意义

2. 我认为重要的是什么? /87

了解自己的价值观/他做这个否定行为的理由是什么?

3. 我什么时候开心快乐? /95

自我实现一定要经历痛苦吗?/探知幸福的意义

周五 (Friday)

爱自己——提升自尊

1. 什么是自尊? /103

能力或者自信等同于自尊吗?/竭尽所能地维护自尊/自尊越强越好吗?

2. 培养健康的自尊 /108

对提升自尊有重要影响的领域是什么?/改变我人生的事是什么?/比较的消极作用/是什么支撑着我的自尊?

3. 作为社会性动物的自尊 /117

归属感有利于维护自尊/培养健康自尊的方法

附: 感谢和激励的力量 /122

周六 (Saturday)

寻找幸福——幸福的本质

1. 幸福从何而来? /127

幸福不一定是没有不幸/幸福是天生的吗? /什么样的人更幸福? /神经质与幸福的关系

2. 客观条件对幸福的影响 /134

比财富更重要的事/金钱还是很重要

附: 不公平的感觉 /140

3. 有动摇幸福的因素吗? /142

年薪与婚姻状况对幸福的影响/真正能够获取幸福的方法/什么样的生活才是最好的?

附: 相貌能决定幸福吗? /148

周日 (Sunday)

收获幸福的方法——创造幸福

1. 通向幸福的秘诀 /153

人际交往应更看重质量/对待幸福的积极态度

2. 将熟悉的事当作陌生的事来处理 /156

不确定性带来的快乐/做出小的新改变/感谢将“平凡”变成“特别”/享受内心的悠闲

3. 幸福地去花来之不易的钱 /163

体验重于物质/警惕炫耀/明智的选择

结束语 听从自己内心的声音

周一 (Monday)

克服“周一病”——何谓自控力？



“希望明天的太阳不要升起！”

每到周日晚上，总会有这样的呐喊声从四处传来。因为这个时间意味着要暂时告别周末的悠闲和自由，周一近在眼前了。周一，这个光听名字就让人感到害怕的存在，它究竟为何能牵动我们的神经？

周一，我们不得不从香甜的懒觉中挣扎出来，再次回到日常工作中去，重新带着职业的微笑去面对上司、同事和客户，重新去迎接那些听不完的唠叨、做不完的工作、开不完的会议。在这陀螺一样的日常生活中，我们总有种干脆抛弃一切、远离俗世的冲动。可到最后，还是不得不重新打起精神，乖乖地坐回办公椅上。

让我们不再惧怕周一，彻底治愈“周一病”的方法是什么？

1. 拧紧微微松动的螺钉

周一，是重新面对周末堆积的工作的时候。在数不清的邮件和开不完的会议中挣扎，我们的精神有时难免会有所松懈。精神支撑一旦崩塌，这一整天都将是浑浑噩噩，焦躁不安。那么，难道就没有办法提振精神，让周一过得效率满满吗？

周一是脱离周末的慵懒，重新恢复斗志的日子，也是在案牍劳形中会有所懈怠的日子。因此，这个时候我们就需要一些力量，将我们的情感、想法和行动拉回到原定轨道。这种力量就是“自控力”，简单地说，就是去做“不愿意做也得做的事情”的力量。当面对自己不愿意做的事情时，它可以给予我们力量：让我们为了不迟到而果断拒绝甜美懒觉的诱惑；为了建立良好的人际关系而亲切回应他人不友善的言论和邮件；为了取得良好的人事评价而硬撑着应对繁重的工作……

这种能让人打起精神，合理调整自我行为的自控力，来源于遏制不必要的欲望。现在就让我们来看一看如何在周一那些烦恼的事情中发挥自控力的方法。

知易行难

我们清楚地知道为了达成目标，而必须做的事：为了提高学习成绩，

就要坐在书桌前努力学习；为了减少体重，就要调整菜单，坚持不懈地运动；为了建立良好的人际关系，即使碰到难缠的同事或客户也得笑脸相迎。

能把心中的想法毫无阻碍地付诸行动固然有助于目标达成，可现实往往是：坐在书桌前学习，心里却总想着去整理一下日记；下决心要减肥，却总被贴在门外的炸鸡店外卖单动摇；想要笑着面对难缠的人和烦恼的事，却总是压制不住内心的怒火。

这最后导致的结果就是，我们明明知道该怎么做，却还是无法将其运用到实际中。也就是“知易行难”。所以我们不需要单纯的理论方法。我们需要的是，能够战胜欲望的实际力量。

自控就是从抑制目标达成过程中不必要的欲望和情感时开始发挥作用的。比如在上司和客户面前平复急躁的情绪，在冗长的会议中和瞌睡做斗争，暂时抑制消费冲动等等。这就是用意志力来抵抗诱惑的过程。

综上所述，自控力其实就是抵御诱惑，防止注意力涣散，最终达成既定目标的力量。也可以说，自控力是在达成目标的过程中，无数次自我斗争胜利的结果。所以，无法达成目标，很多时候其实就是因为我们的自控力太差。

我的自控力水平如何？

	否				是
容易受到诱惑。	1	2	3	4	5
无法集中，注意力涣散。	1	2	3	4	5
为了改掉不良习惯而吃尽苦头。	1	2	3	4	5
沉迷于琐事而耽误正经要做的事。	1	2	3	4	5

注：得分越高，自控力水平越低。

与懒惰的自我为敌

和前面提到过的那些欲望一样，每天也总会有一些诱惑干扰着我们。自控就是要在这样的情况下坚定意志，把握住自我。因此，学者们也把发挥自控力比喻成“把握住人生的方向盘”。

我们的想法和行动，并非任何时候都受制于意志。正如我们每天早晨睁开眼就去洗脸刷牙，然后急急忙忙出门乘坐同一班公交或地铁去上班这些习惯性动作一样，我们许多日常的行为，很多都在重复中自动形成了一种习惯。估计没有人会为早晨该如何洗脸、如何刷牙而烦恼，也没有人会为该去哪条街坐哪一路公交或者地铁而纠结吧！

尽管如此，我们的行为其实也受到掠过我们心头的一些头绪和信号的影响，并且我们往往意识不到这些影响。许多研究表明，那些依稀看到过“健忘症”“皱纹”等容易使人联想到衰老的词语的人，比那些没看过这些词语的人更容易出现短时间内的脚步变缓现象。而且，那些在房间内挂过钱币的画的人，在看过这些画中的钱币之后，比那些看过普通画的人更不愿意去帮助别人，表现出不愿意捐款等自私的行为。还有，人们在面对同一种物品时，会无意识地优先选择放置于自己偏爱的那个方向的物品，像是在街道指定地点扔垃圾的行为，其实也可能是因为人们看到那里已经堆满了垃圾，无意识地认为“垃圾可以扔在这里”（通过观察街道上扔着的垃圾，人们判断垃圾不能随意乱丢而是应堆放在原本就堆有垃圾的地方）。

由此可见，我们日常生活中很大一部分行为，其实跟意志努力毫无关系，而是在无意识下自动形成的。因此，对于无意识研究颇具盛名的现代心理学家提摩西·威尔逊（Timothy D. Wilson）说过：我们生活中的很大部分，是根据“自动驾驶装置”而来回运作的。但是根据需要，暂时克制住欲望，并不是通过“自动驾驶装置”就能实现的行为。像是飞机，平时

利用自动驾驶装置巡航，特殊情况下还是需要用手动驾驶的。同样，我们想要在特定方向上有所成就，就要抑制不断扑向欲望的内心，也就是需要暂停自动驾驶装置，亲自用双手掌控方向盘。

著名心理学家罗伊 F. 鲍迈斯特（Roy F. Baumeister）说：自我掌控就是掌控自我方向盘，调节欲望和行为的过程，是个摆脱欲望诱惑，获取人生自由的过程。他还说，有自控力的时候，我们就是生命的主体，就能成为生命的主宰。自控力有助于我们用意志掌控自己的人生，它在成功的人生中发挥着重要的作用。有了自控力，即使事情再急，也可以毫无差错地完成；即使再羡慕别人所拥有的，也不会妄想去抢夺。有了它，我们在实现“做一个对社会有用的人”这一目标时，就可以卧薪尝胆，精进不懈。

自控力能够带来许多积极影响，其中最具代表性的便是成绩。在求学时期我们很多人都为成绩烦恼过，你大概也不会例外。不过我们成绩无法提高的原因，也许并不是因为智商不高或能力不足。备考期间，忽然觉得平时连瞥都懒得瞥一眼的晚7点档新闻变得异常有趣；忽然特别想整理书桌；忽然困得不行，很早就进入了梦乡……并不是你智商不高，即使熬夜学习却还是没考出好成绩，更根本的原因可能在于这样那样的借口使你如坐针毡，根本没有用功学习。这时我们需要的就是自控力。

有研究显示，从小自控力就很强的孩子，大学入学考试（SAT）分数比那些自控力弱的孩子要高。还有研究指出，自控力强的孩子比自控力弱的孩子出勤率更高，拖延作业的现象更少，坐在书桌前学习的时间更长。让我们吃惊的是，对于孩子而言，自控力对成绩的影响比智商更大。也就是说，就算智商再高，没有坚定的自控力来应对繁重的课业负担，也很难取得优秀的成绩。

一项研究显示，自控力在保持健康生活习惯，远离犯罪、吸毒或赌博成瘾，坚守道德底线，抵制暴力活动等诸多方面发挥着重要的作用。