

年轻人

要懂的

心理学

刘芸 编著

如果你对心理学从来都是不屑不顾，
那么你的人生一定更加艰辛。

心理学不是奇思妙想，不是无中生有，
而是对人们心理的科学揣摩和合理推断。

本书不谈原理，不照本宣科，
让我们用实例说话，进入人们的内心世界。



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

年轻人

要懂的

心理学

刘洪涛 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

年轻人初入社会，容易遇到机遇，也容易碰到困难，但因为没有为人处世的经验和自我心理调节的能力，在困难和机遇面前，总是无所适从。其实，只要稍微了解一点心理学知识，就会受益良多。它能帮你看清事物的本质，了解自己的情绪，甚至读懂他人的内心。

本书用轻松明快的语言来讲解心理学各种定律，及其在日常生活中的应用。为读者开辟了一个新的观察生活的视角，并通过这个全新的视角让读者更加明白我们所处的现实环境，以及我们应该采取的心理对策。本书涵盖了日常心理生活中的各个方面，既包括对自身的认识和反省，也包括对工作态度的心理策略，同时还讲解了在生活中关于人际交往及恋爱等方面的心理技巧。通过本书的学习，读者可全面提高心理素质，同时可以更好地处理生活、工作以及交往中的各种突发情况，是一本必不可少的心理指导用书。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

年轻人要懂的心理学 / 刘芸编著. —北京：电子工业出版社，2011.9
ISBN 978-7-121-14484-4

I. ①年… II. ①刘… III. ①心理学—青年读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 174934 号

责任编辑：徐津平

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：720×1000 1/16 印张：19.75 字数：389 千字

印 次：2011 年 9 月第 1 次印刷

印 数：5000 册 定价：39.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

前 言

提到心理学，你会想到什么？想到那部享誉世界影坛的《沉默的羔羊》？想到现在播得正火的美剧《犯罪心理》？更或是那部曾经让你晚上不敢睡觉的大热连续剧《不要跟陌生人说话》？停！你所能想到的这些，都是一些负面的犯罪心理，其实心理学所涉及的远不止如此。

你有没有经历过面对陌生人时手足无措，想表达自己却吞吞吐吐，希望自己八面玲珑却总词不达意，与人相处遇到形形色色的问题反射性地选择逃避？

你有没有每天上班，却不知道意义何在？遇到问题当断不断、左摇右摆；碰到一点小波折就受伤崩溃、轻易垮掉；做事情没常性，受点委屈，说不干就不干；整天忙忙碌碌，却完全没有计划？

你会不会总是感到孤独、抑郁如影随形？厌倦生活、厌倦交际，干什么提不起精神、做什么都没有兴趣，最后的结果就是什么都干不了，只能宅在家里变“米虫”？

你是不是想过希望时间能停止，自己不再长大？总是不由自主地抗拒成长，二十多岁的外表下仍然藏着儿童的灵魂，行为处事还保有孩子的特征？

你是不是在期待美好爱情的同时，也在忍受爱情带来的“折磨”？“为什么我爱的人要骗我”、“为什么爱情不能持久”、“明明相爱为什么不能在一起”、“相爱难道是互相折磨互相伤害吗”、“失恋的感觉为什么生不如死”？

不要怀疑，以上形形色色，看似司空见怪的事情，都是跟心理学密切相关，也是当下的年轻人最容易出现的心理问题。

不管你是否愿意承认，心理健康确实已经成了人们都必须面对的问题，这些问题对刚刚步入社会的年轻人来说，更加重要。心理学家认为心理脆弱跟年龄有关，年轻人走出校门，涉世不深，刚接触工作，经济不稳生活不定，再加上就业、生活压力越来越大，他们面临的心理冲突最为明显，也最需要

得到关注。

现代社会，文化、价值取向多元，年轻人要经历从学校走向社会的角色转换，当幼年形成的价值观与社会现实抵触时，迷惑和无所适从往往让他们找不着“北”，甚至迷失在价值观交锋造成的漩涡中，也容易造成严重的心理不适。

年轻人难道真的是脆弱的代名词吗？当然不是。其实，象征希望的年轻人并不是生活的弱者，他们不缺少独立生活和应付工作的一切知识和技能，他们缺少的只是一点能帮自己解决问题的心理学常识。

心理学和年轻人的生活息息相关，它能教会年轻人如何认识自己、如何与他人相处、如何摆脱缺点赢得幸福；它也能教会年轻人如何缓解心理压力、如何甩掉迷茫困惑、如何在挫折中收获经验。身处竞争激烈的现代社会，我们要面对的生活、工作压力已经不小，何必再让心理郁结成为阻碍前进的障碍，何必再因一点小烦恼就止步不前，又何必再让一点不如意成为压垮自己的最后稻草。

学点心理常识傍身，似乎不再可有可无，而是当务之急。如果过去你也曾尝试过接触心理学，但面对一个个枯燥无味的原理和味如嚼蜡的实验，实在没有精神仔细研读，相信你一定能从本书中重新找到了解人性、了解心理的冲动和兴趣。

本书没有大道理的累积，也不向您说教，只是希望通过讲述一个个鲜活形象的例子，帮你解决心中所扰，帮你重新找到方向，让你再次无忧无虑！想让自己变得更强大吗？那就不要再等待！

作者

目 录

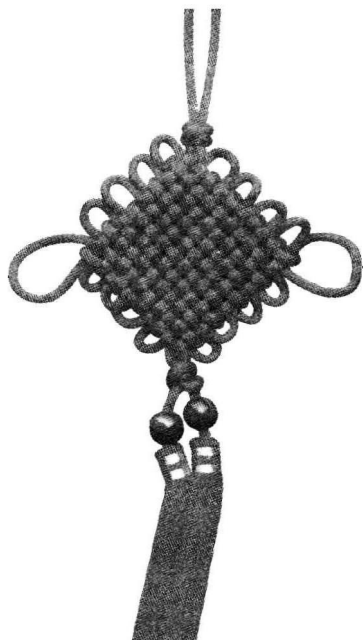
第 1 章 揭开心理学的神秘面纱	11
生活中的心理学——远在天边近在眼前	12
莎士比亚和卡梅隆——两个心理学大师	15
眼见为实吗——看到的也未必是真相	17
大家为什么都喜欢坐靠边的椅子	20
参透别人的心——神话还是特异功能	22
第 2 章 什么时候都要认识自己——人贵在自知，难在自知	25
你是天仙，还是凡人——学会客观看待自己	26
独立重要，自尊更重要——做让自己满意的人	29
打造健全的人格——做一个上进健康的人	32
性格也能改变吗——不断完善你的个性	35
不要看不起自己——做一只快乐的“甜柠檬”	38
别害怕改变——任何改正都是进步	41
人云亦云最可怕——独立思考是无价之宝	44
瓦拉赫效应——找到自己的最佳出发点	47
第 3 章 “五力”——初入社会的五大装备	50
区分善恶美丑的能力——辨别力	51
察言观色是个技术活——洞察力	54
谁都听过小猫钓鱼的故事——注意力	57
合理的预测助你飞黄腾达——推断力	60
还在过复制别人的日子吗——创造力	63

第4章 让嘴巴更加灵活——说话也玩心理战	66
首因效应——外表也会说话	67
肢体语言——一举一动暴露所有秘密	70
瀑布心理效应——说者无心，听者有意	73
自己人效应——引发共鸣是打成一片的前提	76
好吧，但是——欲拒还迎的最高境界	79
超限效应——严守底线，小心物极必反	82
学会得寸进尺——进门以后再提要求	85
第5章 变身社交明星——人见人爱、花见花开、车见车爆胎	88
自我暴露——用“自来熟”拉近距离	89
互惠原则——人际往来要懂“你来我往”	92
投射效应——不要以自己的喜好衡量他人	95
邻里效应——罗马不是一天建成的	98
刺猬效应——谁都需要自己的空间	101
空白效应——若有胜无的艺术	104
古德曼定理——聆听威力无穷	107
名片效应——聪明地介绍自己	110
第6章 打工初体验——规划你的职场心理	113
摆脱过度理由效应——工作为了谁	114
职商——没听说过吗？那你 out 了	117
责任分散效应——你对工作负责吗	120
安泰效应——众人拾柴火焰高	123
期待效应——被人看好的感觉很妙	125
马太效应——树立自己的好口碑	128
破窗效应——坏习惯要“胎死腹中”	131
出丑效应——不做十全十美的人	134
蘑菇效应——珍惜不见阳光的日子	137
齐加尼克效应——别让紧张淹没自己	140

海格力斯效应——冤冤相报何时了	143
泡菜效应——和优秀人才打交道	146
鲶鱼效应——懒惰是阻碍进步的最大障碍	149
三明治效应——对待批判愉快接受	152
酝酿效应——遇到困难偏要迎难而上	155
第 7 章 该哭哭，该笑笑——掌握情绪的开关	157
情商——处理人际关系的法宝	158
情绪 ABC——心情好是良药，心情差是毒药	161
霍桑效应——宣泄带走淤积的“气”	164
野马结局——控制你的坏情绪	167
塞利格曼效应——没有绝望的环境，只有绝望的心境	170
心理暗示——小心暗示的力量	173
第 8 章 紧绷之余适时放松——心理管理学	176
逆商——没人会一帆风顺，逆境成才的概率更大	177
打倒压力——像管理财务一样管理压力	180
心理纾解——决定做得越早越快	183
社会支持——朋友多了路好走	186
做只空杯——用心态激发斗志	189
乞讨效应——小心太过招摇惹人厌	192
自我防御——潜意识帮你化险为夷	194
第 9 章 小毛小病统统走开——迈上成功之路	197
毛毛虫效应——低头赶路，也要抬头看路	198
惯性定理——别让习惯决定你的命运	202
手表定理——遵从内心的选择	205
吉格勒定理——让高目标为成功安上引擎	208
糖果效应——克服小诱惑，才有大前途	211
蜕皮效应——抛弃成长的“阵痛”	214

奥卡姆剃刀定理——善用放弃的智慧	217
最后通牒效应——临阵磨刀让你所向无敌	220
重复定理——早起的鸟儿有虫吃	223
专精定理——解开成为顶尖人才的奥秘	226
飞轮效应——别被起步的艰辛摧毁	229
半途效应——再坚持一下，就能看到最后的风景	232
安慰剂效应——小心使用你的“心理武器”	235
贝尔纳效应——太过发散如何成大器	238
青蛙效应——别做贪图安逸的“青蛙”	241
第 10 章 爱情是场心理博弈	244
爱情从何而来——解开两情相悦的秘密	245
爱人的能力——与生俱来，谁都不缺	248
吊桥上的心跳——难道那不是爱情吗	251
恋爱“SVR”——男女交往三阶段	254
晕轮效应——情人眼里出西施	257
苏格拉底效应——增强你的魅力值	260
博萨德法则——小心距离的成本	262
爱情边际效应——不贪心的魅力	265
学习爱情必修课——控制恋爱的心态	268
寻找相互依赖的另一半——理解爱情依附	271
第 11 章 色彩——不只是视觉的愉悦	274
色彩魔力——色彩密码全接触	275
色眼识人——十色性格大分析	278
最容易入睡的房间——催眠色与清醒色	281
你觉得时间过得快还是慢——色彩让你的时间提速	284
黑色有多重——色彩也是有重量的	286
冷暖变化——让色彩也有温度	289
餐厅的颜色陷阱——食欲的“颜色”	291

色彩控制——实用色彩心理学	294
第 12 章 及时修正自己心理压力——心理健康与心理障碍	297
这里，谁是疯子——如何区分正常行为与异常行为	298
拥挤导致的异常行为——保持距离让自己更 轻松一些	302
赶走恐惧心理——淡定淡定，“神马”都是“浮云”	305
墨渍测试——投射出真正的你	308
心理咨询——寻找心理维护的大师	311
后记	313



第 1 章

揭开心理学的神秘面纱

- ※ 生活中的心理学——远在天边近在眼前
- ※ 莎士比亚和卡梅隆——两个心理学大师
- ※ 眼见为实吗——看到的也未必是真相
- ※ 大家为什么都喜欢坐靠边的椅子
- ※ 参透别人的心——神话还是特异功能



根据着装看性格，透过表情看内心，还凭着喜好看思想……这不是特异功能是什么？这不是周易玄学是什么？

这些疑问都是普通人对心理学的第一反应或基本印象，但心理学真的像大家口传身授的那样神秘莫测、无法参透吗？隔着那层神秘的面纱，人们好奇却又不敢随意靠近。现在就让我们一同揭开那层混淆视听的面纱吧！

生活中的心理学——远在天边近在眼前

为什么罗密欧会喜欢朱丽叶？为什么《泰坦尼克号》的爱情感动了全世界？为什么无论开会还是上自习人们都喜欢坐靠边的椅子？为什么男人更喜欢蓝色，女人更喜欢粉色？为什么看起来北方人比南方人怕冷？这些看起来没有章法可循的“瞎”问题，原来在心理学中都能找到答案。不用吃惊，心理学和你的关系就是这么密切！

要了解心理学，我们首先得明白什么是心理学。心理学，简而言之是研究心理现象和心理规律的一门科学。心理学一词来自希腊文，本义是关于灵魂的科学。直到 19 世纪初，在德国哲学家、教育学家赫尔巴特的号召下，心理学才作为独立学科首次存在。对心理学入门，我们要了解一下哪些大师曾对推动心理学发展做了贡献：

（1）亚里士多德认为，人眼看到的信息在心脏转化为心理。

（2）柏拉图认为，人的心理独立于肉体存在。

（3）德国心理学家冯特尝试用科学的实验办法来研究人们的心理，这是心理学的重大转折，他也被称为心理学之父。

（4）弗洛伊德开创了精神分析法，认为人类行为的背后有一种叫做无意识的东西。精神分析法主要用于分析心理构成和进行心理治疗。他的研究不只极大地推动了心理学、医学，甚至对艺术等其他领域也产生了重大的影响。

（5）荣格是弗洛伊德的学生，他对老师无意识的部分进行了独创性的解



释，创建了自己的分析心理学理论。

(6) 阿德勒创造出实践性个人心理学，有关帮助孩子自立、发展社会性的方法以及老年精神护理等方法，至今还得到广泛的应用。

停！专业的介绍到这里为止，即使你对繁冗复杂的各大学派没有兴趣，也能成为聊天吹牛的好谈资。接下来，让我们继续了解心理学的三大分支：

(1) 实验心理学，他们大部分时间都在实验室做研究。别小看这些专业人士的工作，如果没有专门的实验和数据，很多心理效应就成了空口无凭。

(2) 应用心理学，直接把研究结果和心理理论应用到日常情境中来解决实际问题。心理学的定律、效应都能为我们所用，而且范围宽广，在商界、政府、教育都有用武之地。

(3) 临床心理学是对心理疾病的研究、诊断和治疗。心理是人的巨大宝库，它的功能强大且无所不在，有人的地方就有它的存在。心理支配人的一切行为，你的一举一动都能从心理角度得到合理解释。有的时候，你会无意识地做出某种举动，但无意识也是一种心理。

看到这里，也许有人会泄气：心理学看起来好麻烦啊，学习它又有什么好处呢？谁都需要掌握一些心理学常识，刚进入社会的年轻人更是如此。不要小看这一点点的心理，有的时候能帮你解决大问题：

(1) 帮我们找到幸福感。人们的失望多是来自对现实的不满，形形色色的“不公平”和“潜规则”，会一点点地磨掉了人们感知幸福的能力。与其继续活在沮丧和愤怒中，不如让心理学帮我们解开心中的疙瘩，重新找到昔日的幸福感。

(2) 让我们有更好的发展。你的智商 OK，你的情商用来处理职场里的钩心斗角、心怀叵测，够用吗？有的人明明技高一筹，为什么升职加薪总是比别人慢一步？有的人朋友挺多，为什么就是跟同事处不来？如果你有以上烦恼，稍微学点心理学就能帮你“化险为夷”，让你在职场不再孤军奋战。

(3) 减少我们犯错误的频率。你是不是经常在人多的场合说错话？是不是因为小疏忽费力不讨好还得罪人？是不是设定的目标总也达不到？是不是习惯性地半途而废？生活中，我们为什么总是犯一些莫名其妙的低级错误？没关系，你的这些错误，心理学的教材上早已记录地清清楚楚，如何破解早有章法。



(4) 找到完美的爱情。我不是在开玩笑，如果你早一点接触心理学，说不定已经抱得美人归或是觅得有情郎了！恋爱中的男女玩一下小戏法，不仅不会影响你们的感情，反而更容易相互了解。掌握爱情中的心理问题，会使你的爱情甜蜜、美满。

透过表情看心态，透过行径看内在，这一个个心理小常识能帮你了解他人如何思考、如何表达、如何行动、如何感受。在参透他人行为举止意图的同时，你也能更好地了解自己。到时候你会发现，自己的天空更宽了，工作和生活更有意义了，和朋友的关系更好了，和同事的相处更融洽了。不知不觉，刚进入社会的忐忑消失了，刚上班的惊慌不见了。也许不接触心理学，你也能做到这些，但需要花更长的时间；但如果借鉴前人的经验能让我们更迅速地解决当前问题，何乐而不为呢？



莎士比亚和卡梅隆——两个心理学大师

如果我说莎士比亚和詹姆斯·卡梅隆都是心理学大师，可能你的第一反应是我在开玩笑。明明一个是诗人，一个是电影导演，虽然都在各自领域做出了杰出成就，但硬说他们是心理学专家，也太不靠谱了吧？

真的不靠谱吗？其实，莎士比亚笔下的罗密欧和朱丽叶，卡梅隆电影中的杰克和罗丝，都是爱情心理学的典型案例。如果不是心理学大师，很难想象他们能将恋人的心理了解得这么透彻。

罗密欧和朱丽叶虽然相爱，但由于家庭世仇，他们的爱情遭到了所有人的阻拦，但压力并没有让他们分手，他们的爱情反而越来越炽热，直到走上殉情的不归路。这种现象在心理学中被称为罗密欧与朱丽叶效应，当出现干扰恋人的外在力量时，恋人之间的情感反而会加强，恋爱关系也会因此更牢固。

这是著名心理学家在对爱情进行科学研究时发现的现象：在一定范围内，父母或长辈干涉儿女的情感，恋人的爱情会变得更深。这种现象似乎能在一定程度上反映出人的逆反心理，越得不到的东西便越珍贵。

有心理学家调查了 91 对夫妇和 41 对恋人。发现在一定范围内，父母干涉程度越高，恋人相爱越深。当出现干扰恋爱双方关系的外在力量，恋爱双方的情感反而会加强。

这种感觉，就像孩子如果得不到想要的糖果，便会大哭大闹，似乎经过斗争得到的糖果会更加香甜，只不过这种现象在爱情中会更加明显。从心理上说，每个人都有自主的需要，都希望能够独立，不愿成为被人控制的傀儡。一旦由别人帮我们做出选择，我们会不由自主地反对，尤其当别人做出我们心底并不赞成的意见时，心理抗拒会更加直接和明显：排斥自己被迫选择的事物，更加喜欢被迫失去的事物。于是，当家族要求罗密欧和朱丽叶相互放弃彼此的时候，由于心理抗拒，他们反而更加无法割舍彼此，增加了对恋人



的喜欢程度。这样的事情不止发生在莎翁为我们营造的美妙故事中，在我们身边，类似的剧情每天都在上演。

村里的志明爱上了隔壁的春娇，可惜情投意合的年轻人，一个是村长的儿子，一个是洗衣工的女儿，家人拼命反对，两人却死命相爱。家人的阻挠越强烈，两人的恋情越大胆，发展到最后，离家出走也上演了，“自杀殉情”也试过了。

故事中爱得炽烈的罗密欧和朱丽叶没有得到完美结局，现实生活中的类似的情侣也很少以喜剧收场。被这种效应左右的情侣很少能走到最后，因为当阻挠的压力慢慢退却，爱情似乎也会随之降温。最终走到一起的两人，在相处的过程中，却发现似乎并不像原来想象的那么好，连凑合着容忍都没办法继续生活，只好黯然分手。莎翁不愿美好的主角以分手收场，以殉情的方式让他们的恋情戛然而止，现实生活中的志明和春娇倒是真的结婚了，但婚后的两人却发现激情退却后，两人根本没有共同语言，在鸡毛蒜皮的琐碎小事中，争吵一天天升级。

原来经典的爱情故事却有这样的心理学解释，相信一定粉碎了不少痴男怨女的“玻璃心”。罗密欧和朱丽叶的故事让人唏嘘，那《泰坦尼克号》的爱情就是完美的吗？发生在豪华巨轮上的爱情，简直可以说是罗密欧与朱丽叶的升级版。

当穷小子遇到上流社会的千金小姐，杰克身无分文，罗丝却有保守的家庭和未婚夫，当这些都变成阻挠两人相爱的障碍时，罗密欧与朱丽叶效应正式发挥作用。并且他们身处特定的环境——巨轮上，爱情迸发出来的火花更是吓人。这就是罗密欧与朱丽叶效应的“特定环境版”——泰坦尼克效应。

叛逆的爱情不是不美好，只是太短暂，会让你伤痕累累。如果这段内容没有白看，相信你也能从中获得一点启示。自由恋爱固然值得称道，但长辈的反对肯定也有他们的道理。不妨在尊重的基础上同父母做进一步沟通，真爱是建立在支持、祝福基础上的真情流露，而不是建立在逆反、抗拒的基础上的一意孤行。

如果你仍在幻想能得到一段冲破世俗偏见的完美情缘，不好意思，打碎了你的美梦。但这种美梦又必须被打碎，因为只有活在现实，生活才会赐给你真正美满的感情。心理学讲述的就是这么一个个稀松平常又妙趣横生的小道理，爱情也不例外。