

Psychological
knowledge

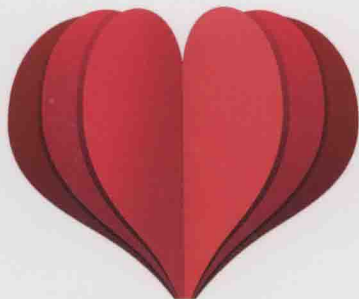
王敏 霍云翔◎编著

每天读点 心理学

汲取通达世事的心理智慧 >>>>>>>

<<<<<<<<< 阅览聪明处世的秘法宝典

经典的心理学定律；丰富的心理学故事；全面的心理学知识；
实用的心理学技巧……
让你拥有超强心理掌控能力，轻松驾驭繁杂生活！



.....
看似深奥难懂，实则简单有趣

心理学和我们的日常生活息息相关，学会读懂他人，了解自己，才能够发现生活的精彩和有趣，找寻到人生本真的意义。

 中国纺织出版社

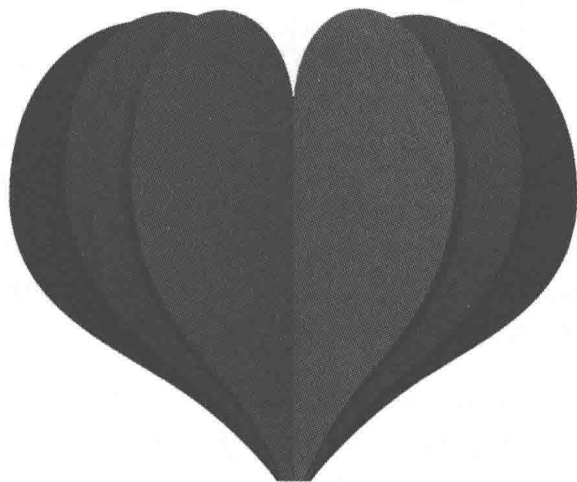
Psychological
knowledge

王敏 霍云翔◎编著

每天读点 心理学

汲取通达世事的心理智慧 >>>>>>>

<<<<<<<<< 阅览聪明处世的秘法宝典



内 容 提 要

随着现代社会社交生活的广泛发展，人们对于心理学知识的渴求也逐渐增多，多懂点心理学知识，在人际交往中就能拥有更多的主动权和便利性。

本书即是从心理学基本知识讲起，循序渐进地介绍了各种心理学技巧在实际生活中的应用，教会读者了解真实的自己，看清真实的世界，活出精彩的人生。

图书在版编目 (CIP) 数据

每天读点心理学 / 王敏, 霍云翔编著. — 北京:
中国纺织出版社, 2016. 2
ISBN 978-7-5180-2307-3

I. ①每… II. ①王… ②霍… 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018541号

责任编辑: 闫 星 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2016年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 21.5

字数: 250千字 定价: 39.80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

心理学，是研究心理现象的科学，主要是揭示心理现象发生、发展的客观规律，用以指导人们的实践活动。而心理，则是对心理现象、心理活动的简称。一个人在清醒状态下，随时都可以体验到某些心理，人们对它并不陌生，比如哭泣、微笑、恐惧等。可以说心理学在生活中无处不在，与人们生活息息相关。

有人说心理学太艰涩，非常理论化，甚至是很难看懂的东西。不过，在生活中总有一些我们无法察知的心理学在潜移默化地影响着，只是他们尚未读懂其中的奥秘：为什么人在大街上遇到很熟悉的朋友，却忽然忘记了对方的名字？为什么失恋的人总是想办法联系前任？为什么有些成年男子对母亲却非常依赖？为什么有的人喝酒之后喜欢打电话？为什么有的人热衷于给别人做媒？为什么有的人疯狂购物……尽管这些行为是很普通的，但我们却不明白其中的真正奥秘。如果我们想要回答这么多为什么，那不妨每天学一点心理学。

一位即将辞世的老人，为了盼望儿子回来，见儿子最后一面，他甚至可以凭着最后一口微弱的气息，直到听到儿子在病房外的脚步声。这是为何？这源于心理学中的目标效应，与儿子见最后一面，这一个目标造成的心理作用甚至可以推迟死亡。这个日常生活中普通的现象，只揭开了心理学奥秘冰山一角。在生活中，还有无数类似这样的现象，正等着我们去探秘。

德国著名心理学奠基人约翰·弗里德里希·赫尔巴特说：“每个人都应了解心理学基础，因为人类活动的全部可能性的概要均在心理学中从因到果地陈述了。”的确，对于每个人来说，心理学常识是最基本的知识，有助于个人潜能的发掘、人际关系的和谐以及身心健康的维护。著名心理学家威廉·詹姆斯



教授，经过认真研究发现了人的心理活动规律以及人生成功的必要条件，并提出了许多发人深省的观点。深谙心理学，是一个人发展与完善自我和获得幸福人生的基本原则和简明方法。

本书汇聚了生活中的一些心理现象，以浅显易懂的语言解释了这些行为背后的心理原因，辅助生动的案例以及精确的分析，将告诉你心理分析对生活的实用价值，堪称实用的心理学教程。每天学点心理学，将使你受用一生。

编著者

2015年5月



目录

第 1 章 走进心理学——把你的幸福握在自己手中 / 1

- 人类对心理学的探究从几千年前开始 / 2
- 美好的心情可以战胜任何伤痛 / 4
- 心底充满阳光的人不会被挫折打倒 / 5
- 年轻的心才是青春永驻的秘诀 / 7
- 得不到的对你来说绝不是最好的 / 8
- 别对没有到来的事情过分忧虑 / 10
- 身体健康要从塑造轻盈的心灵开始 / 12
- 慈悲是心灵最好的医生 / 14

第 2 章 心理学解惑——拨开生活中的心理迷雾 / 17

- 别逃避，关注自己的心理问题 / 18
- 能解开你心结的人是你自己 / 19
- 学会给自己的心灵松绑 / 21
- 了解影响人心理健康的几个因素 / 22
- 快节奏生活需要更健康的减压方式 / 24
- 让快乐充满生活中的每一天 / 26

第 3 章 心理学效应——探寻内心深处的秘密 / 29

- 鸟笼效应——不如把烦恼丢掉 / 30
- 马太效应——善于借助强者力量成就自己 / 31
- 超限效应——做自己能力范围之内的事 / 33
- 破窗理论——小心，别因小失大 / 35

鲰鱼效应——竞争使人拥有更强的生存能力 / 37

安慰剂效应——要始终心怀希望 / 39

拉图尔定律——名字背后隐藏着文化意义 / 41

习得性无助——别被常规弄得无所适从 / 42

罗森塔尔效应——每个人都需肯定的鼓励 / 44

第 4 章 微表情心理学——读懂一张脸，了解一类人 / 47

人类到底有多少种表情 / 48

常见神态表情里的情绪密码 / 50

微表情所呈现的复杂的心理活动 / 52

喜悦微表情——笑容是最复杂的表情 / 53

愤怒微表情——及时感知他人的内心怒火 / 56

惊讶微表情——对不可思议事情的应激反应 / 59

恐惧微表情——对不安内心无意识的压抑 / 62

厌恶微表情——对不喜欢的事物本能的排斥反应 / 65

悲伤微表情——内心痛苦的外显形式 / 68

第 5 章 微反应心理学——探知小动作背后的秘密 / 71

“微反应”到底是什么 / 72

隐藏的潜意识会透过微反应显现出来 / 75

通过微反应反观真实内心世界 / 77

冻结反应——由于强烈的刺激而产生瞬间静止的状态 / 78

安慰反应——下意识寻求自身安慰的行为 / 81

逃离反应——不敢面对时的逃避心理 / 84

仰视反应——从体态判定对方内心的自我定位 / 87

距离反应——“身体距离”与心理距离的关系 / 89



- 领地反应——对所属领地的绝对掌控权 / 91
- 胜败反应——身体对所出现结果的自然反应 / 94

第 6 章 情绪心理学——让你轻松处理坏情绪 / 97

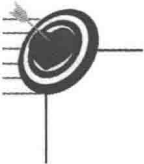
- 转移注意力，不良情绪也会跟着消散 / 98
- 深呼吸可以让情绪稳定下来 / 99
- 出现坏情绪，需要及时自我调整 / 101
- 抛开烦恼，在大自然中放松身心 / 103
- 学会忘却，让内心感受宁静的幸福 / 104
- 让音乐治愈你的心灵伤痛 / 106

第 7 章 时间心理学——掌控时间终结拖延恶习 / 109

- 战胜拖延从消除拖延思维开始 / 110
- 为自己减压，用好心情赶走拖延症 / 112
- “二八法则”让你的时间更有价值 / 114
- “四象限法”帮你提高做事效率 / 117
- 将零碎时间整合利用起来 / 119
- 高科技工具可以为你节省不少时间 / 122
- 学会规划好你的每一天 / 124

第 8 章 自控力心理学——让自己在自己的掌控之中 / 127

- 一味随大流，你可能会一事无成 / 128
- 有自主决断力，不受他人言辞影响 / 131
- 掌握自控力从学会拒绝开始 / 133
- 不被眼前利益诱惑，思维要有远见性 / 136
- 不贬低自己，相信自己是自控的关键 / 139
- 自控就是要三思而行，远离冲动 / 143



专心致志，心无旁骛才更容易成功 / 145
安心于眼前事，别让其他事搅乱心思 / 148
适度而为，不要做超过自己能力范围的事 / 151

第9章 说服心理学——利用心理策略扭转对方想法 / 155

表达对对方的关心，唤起对方感激的回应 / 156
对方心防较弱的时候，更容易成功交流 / 158
记住对方的名字，并且准确地叫出来 / 161
用委婉曲折的表述打动对方 / 164
对于坚持自我的人，用激将法刺激他的心 / 166
先肯定对方，然后再提出建议 / 168
用“权威效应”攻击对方软肋 / 171

第10章 暗示心理学——潜移默化更见效用 / 175

心理暗示比正面交锋更有力度 / 176
让对方有身临其境的代入感 / 178
通过第三者干预使其接受你的想法 / 180
利用“从众心理”影响对方 / 182
主动袒露心声，暗示你们的立场一致 / 185
正话反说，让对方心知肚明 / 187

第11章 社交心理学——人际交往中的心理策略 / 189

不与小人正面争执，巧妙击破其心软肋 / 190
运用心理策略，让你的赞美与众不同 / 191
让对方获得心理优势，有助成功沟通 / 193
主动坦露真诚，多为他人着想 / 195
寻找双方共同兴趣，制造巧妙的“心理共鸣” / 196



多给爱占便宜的人一些好处 / 198
暴露自己的小缺点，反让对方喜欢亲近 / 199

第12章 交友心理学——看懂心理助你慧眼识人 / 201

多结交对自己有帮助的人 / 202
抓住偶然出现的“关键人物” / 204
维护好真正亲近的友谊 / 206
珍惜志同道合的知己 / 209
平日多联络才能让友情愈加浓厚 / 211
远离尖酸刻薄的损友 / 214
别把酒肉朋友的情谊看得过重 / 216

第13章 沟通心理学——灵巧回旋搞定难缠之人 / 219

谈话之前先暖场，好氛围中好沟通 / 220
平心静气地解释误会，效果更好 / 222
透露你的诚意，降低对方戒备 / 225
用幽默沟通令彼此冰释前嫌 / 227
言语暗示讲和，轻松化解隔阂 / 229
敬语用多了，反而容易让人疏远 / 232
说话中听，忠言也可以不逆耳 / 234
不伤和气对付小人的方法 / 237
放点狠话，明确自己的决心 / 240

第14章 防范心理学——与人相处不可无防人之心 / 243

别接受无缘无故的热心 / 244
对爱说别人的隐私的人要敬而远之 / 246
逢人只说七分话，别把老底儿兜出来 / 249

闲谈莫论人非，小心他人的“挑唆” / 251

说话做事留余地，给自己留退路 / 253

过于依赖别人，容易被人利用 / 255

对叛逆心重的人，要避重就轻 / 258

第15章 职场心理学——灵活的心理策略令你前途似锦 / 261

了解上司心理，做符合上司胃口的事 / 262

略施小计，让老板对你印象深刻 / 263

抓住让上司青睐你的最佳时机 / 265

别人的不良情绪不应该传染给你 / 266

适时创新，走不同的路才能成功 / 268

下属需要你的适时激励和夸奖 / 270

第16章 成功心理学——抓住命运给出的机会 / 273

帕金森定律——成功之人总是把效率排在第一位 / 274

韦奇定律——坚持自我，别轻易受他人干扰 / 276

犬獒定律——竞争是始终拥有战斗力的保障 / 279

注意力作用——专注的人更容易达成所愿 / 280

进取心理——为自己找到持续前进的动力 / 282

登门槛效应——目标是一步一步、逐渐完成的 / 284

不值得定律——该放弃时果断放弃才是明智的选择 / 287

卢维斯效应——谦虚可以成为一种力量 / 289

第17章 爱情心理学——清甜的心理攻势为爱情保鲜 / 293

因为爱，所以付出也是一种幸福 / 294

了解恋爱曲线，让你不用患得患失 / 296

了解男人和女人不同的恋爱心理 / 299



别怪女人多疑，男人要先正己身 / 301

婚恋中不可太多的依赖心理 / 304

为什么你没有心理安全感 / 306

用撒娇勾起男人的保护欲 / 309

第18章 幸福心理学——美丽人生要用“心”去活 / 313

保持“空杯心态”才能得到更多幸福 / 314

聪明人要懂得控制不良情绪 / 316

美丽的心灵是幸福最好的家 / 319

塞翁失马，焉知非福 / 321

上善若水，与人为善 / 323

生活，要有激情相伴 / 326

人生苦短，不如笑看云卷云舒 / 328

参考文献 / 331



第1章

走进心理学——把你的幸福握在自己手中



人类对心理学的探究从几千年前开始

人们对自己心理的认知早在几千年前就已开始，心理学的浩瀚也正是其魅力的源泉。

远在两千六百多年前的一天，古埃及的两个婴儿刚出生，就被抱离母亲的怀抱，交给一个远在边陲的牧人抚养。牧人把他们分别安置在两个隔离的房间内，生活环境温暖舒适，食物充足，但是，周围除了草原上奔马的嘶鸣和羊群的咩咩叫声之外，他不准任何人跟他们说一句话，更准确地说，是不让他们听到任何人类的语言……牧人为什么这么做呢？为什么要这样对待两个刚刚出生的婴儿呢？

在古埃及有这样一个传说：古埃及人一直认为自己是世界上最古老的民族。他们一直想证明这个事实。

到了公元前7世纪的后半叶，萨姆提克当上了埃及的国王。在萨姆提克统治期间，他不仅将亚述人驱逐出境，使埃及的艺术和建筑得以昌盛，为社会创造出极大的财富，而且把埃及建设成当时世界上最强大的帝国。早在孩提时期，萨姆提克就立下了两大宏愿：做埃及国王和证明埃及民族是世界上最古老的民族。现在他如愿以偿地当上了埃及国王，可以着手实现自己的第二个心愿了。

当时有人向萨姆提克提出了这样一个假设：如果孩子一出生就把他们隔离开来，使他们没机会向周围的人学习语言，那么，他们可能会本能地说出一种最原始的语言——人类与生俱有的语言。萨姆提克认同这个观点，他想以此证明，最古老的民族就是埃及。

萨姆提克开始着手行动，他命人抱来两个农夫的婴儿，并把他们交给一个远在边陲的牧人抚养。希腊历史学家希罗多德追溯了这个故事的真正起



源，它来自麦菲斯的赫菲斯托斯教堂的牧师之口。他说，萨姆提克的目的其实很简单，就是想知道这两个婴儿咿呀学语之后所说出的第一个单词是什么。

孩子们快两岁了，这一天，牧人照常打开房门，孩子们突然跑向他叫道：“贝克斯……贝克斯……”牧人欣喜万分，这可是两年来孩子们除了哭和笑之外说出的第一个单词呀！牧羊人没有耽搁，立即将两个孩子送到了国王的宫廷。这时的萨姆提克正在主持朝政，两个孩子被带上来后，宫廷里群臣颌首，鸦雀无声，只有墙角的滴水时钟在叮咚作响。终于，萨姆提克也从孩子们的口里听到了“贝克斯”这个词。

萨姆提克反复思索这个词的意思，但还是一无所获，于是命令全国的语言学家都到宫廷里集合来破解这一人类语言之谜。语言学家的答案出来了——“贝克斯”在弗里吉亚语中是“面包”的意思。他非常失望，他认为这个实验证明弗里吉亚是一个比埃及更古老的民族。

从上文的故事中我们可以看到，人类很早就开始了对自身心理的探索 and 认识。虽然那时的推论还不完善，但已经开拓了心理实验的先河。

对于萨姆提克研究的问题，如今心理学家和科学家通过实验观察，发现世界上根本不存在天然的语言，这也不符合唯物论的“事物是联系的”这一观点。

心理课堂：>>>

抛开事物之间的相互联系，不可能凭空产生语言或其他的东西。况且人是群体动物，一个从小就生活在与世隔绝状态下的人，根本不可能自己“说话”。萨姆提克的假设只是停留在一个猜想之中，但我们仍然对他肃然起敬，他的这次实验被称为人类历史上的第一次心理实验。

美好的心情可以战胜任何伤痛

不管生活多么困苦，太阳依然会升起，阳光依然会照耀大地。所以要相信不幸和痛苦迟早会过去，等待你的是美好的明天。

我们经常慨叹某个人创造了奇迹，将不可能变成了可能。人们在向他们投以羡慕的目光时，是否意识到，奇迹的诞生除了能力、意志、品质之外，心理力量也起了举足轻重的作用。在第二次世界大战期间，正在攻读精神病学博士的年轻小伙子维克多·弗兰克因为具有犹太血统而被德国纳粹分子关进了集中营里。

在纳粹集中营里，维克多·弗兰克每天都可以看见因为忍受不了暗无天日的生活和丧失人性的残酷折磨而发疯甚至是自杀的人。

维克多·弗兰克也很恐惧，但他尽量强迫自己不去看和想这些可怕的事情，而是努力地回忆着从前那充满阳光的快乐生活：想绿草如茵的医学院，想妈妈烘烤的曲奇，想美丽可爱的女友；除此之外，维克多·弗兰克还逼迫自己去刻意地幻想着将来走出纳粹集中营之后的生活，想象自己以后会遇到的各种幸运和奇迹，想象自己将来会创建一番非常了不起的事业……

就这样，维克多·弗兰克每时每刻都处于一片美好的回忆和幸福的幻想之中，不但变得无忧无虑，而且脸上还总是挂着灿烂的笑容。

终于，在德国纳粹分子战败之后，维克多·弗兰克脚步轻盈地走出了集中营，脸上不但没有丝毫的疲惫、痛苦以及恐惧，相反整个人都是精神抖擞的。

维克多·弗兰克的亲朋好友不敢相信，一个在纳粹分子的魔窟里关押并且饱受摧残的人竟然还能保持如此年轻快乐的心，纷纷赞叹地说：“维克多·弗兰克，你创造了一个伟大的奇迹呀！”

希望是一个人活着的动力，有希望人才有活下去的勇气。心理学上讲，人



体如同一个大的化工厂，你有什么样的心情，身体就进行什么样的化学合成。保持好的心情对身体健康是十分重要的。拥有一份好心情，经常想象生活的美好，想象未来人生的幸福，再大的伤痛都不会把你打倒。

心理课堂：>>>

当一个人看不到生活里的阳光，会变得苍白无力，但是如果你相信生活的每个角落里将要有阳光洒下，备受苦难折磨时就能变得乐观。但是只有乐观还不够，还要学会坚强，学会如何用乐观去承受痛苦，并打倒痛苦。

就像心理学家所说的：“每个人在遇到困难的时候都需要乐观、勇气和坚强。但是，生活的太阳不光是由这三样东西组成的，我们要不断寻找新的阳光，让自己的人生更加完美。”

心底充满阳光的人不会被挫折打倒

对于心里充满阳光的人来说，每一天都是阳光明媚的。

人的一生不会永远是晴天，暴风雨随时有可能到来，面对困境，我们要坚定自己向往美好的心，振臂高呼“让暴风雨来得更猛烈些吧！”要相信，暴风骤雨过后，天空会更蓝，彩虹会更美！

罗维尔·汤马斯的人生出现了高潮。首先，他主演了一部关于艾伦贝和劳伦斯在第一次世界大战中出征的著名影片。

而最好的是：影片用上了他和几名助手在几处战事前线拍摄的战争镜头，他们用影片记录了劳伦斯和他那支多彩多姿的阿拉伯军队，也记录了艾伦贝征服圣地的经过。影片中，他那个穿插在电影中的演讲——“巴勒斯坦的艾伦贝