

Psychological class

雷坚◎编著

受用一生的 心理课

第②版

阅读权威的心理知识 > > > > > > >

< < < < < < < 享受贴心的心理辅导



了解真实的内心 探寻隐藏的自我

解析心理学的经典理论 传授心理学的智慧精华
上百个发人深省的心理故事 数十堂饶有趣味的心理课堂
走进心理世界，让人生积极改变



中国纺织出版社

Psychological class

雷坚◎编著

受用一生的 心理课

第②版

阅读权威的心理知识 >>>>>>>

<<<<<<<< 享受贴心的心理辅导



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书带领广大读者走入有趣的心理学世界。书中汇聚了众多心理学教授的经典理论,分别从成功心理、社交心理、职场心理、情绪心理、幸福心理、健康心理、婚姻心理、教子心理、心理暗示等方面,对心理学知识进行了全方位的介绍,使读者通过了解心理学的精华,创造幸福的人生。

图书在版编目(CIP)数据

爱用一生的心理课 / 雷坚编著. — 2版 — 北京:
中国纺织出版社, 2016.8
ISBN 978-7-5180-2728-6

I. ①受… II. ①雷… 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135666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

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2016年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 20.25

字数: 256千字 定价: 36.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

第2版 前言

生活中的你，不知道可曾思考过以下现象的原因：你周围的某个人为什么行为反常？鬼压床是怎么回事？一对情侣本来那么浪漫，为什么最后分手了？为什么他的情绪会这样或那样？人的情绪又是怎样产生的？为什么你的某个朋友总是喜欢抢着买单？为什么有些人买东西时总是喜欢买贵的？偷衣贼是什么心理呢？

其实，这些都是心理学现象，要揭开这些问题的答案，我们需要了解一些心理学知识。提到心理学，大多数人都认为它很神秘，而那些从事心理咨询工作的专业人士更是深不可测，因为他们似乎有一双透视眼，能洞察他人内心的一切。而随着心理学逐渐被人们认识 and 了解，近几年，它也成为炙手可热的行业，一个懂心理学知识的人在社会竞争中也拥有了更多的竞争力。毋庸置疑，现代社会，学习一些心理学知识，能帮助我们更好地了解自己，了解他人，也能帮助我们解决很多心理问题，从而能更好地指导我们未来的生活和工作。

德国著名心理学家约翰·弗里德里希·赫尔巴特所说：“每个人都应该了解心理学基础，因为人类活动的全部可能性概要均在心理学中由因到果地陈述了。”这句话更是强调了学习心理学知识的重要性，我们每个人都应该对心理学有一个全面系统地认识和了解，这样你就可以轻松探究出其背后隐藏的心理



秘密。

当然，“纸上学来终觉浅，要知此事须躬行”，对于任何知识的学习，我们都要落实到实践中，心理学知识同样如此。在了解了心理学的理论知识后，我们还应该将之运用到具体的生活实践中。

其实，学习心理学知识不仅能帮助我们舒缓压力、调节身心，还能帮助我们解决很多现实生活中的问题，比如，社交关系、职场人际、亲子沟通、婚姻经营等，但这需要我们在了解心理学知识的基础上再掌握一些具体的操作方法，这样，无论我们处于什么场合下，都能洞悉他人的内心，然后根据具体的问题对症下药，这样，我们才能说对话做对事，才能达成所愿。

本书是一本基础心理学教程，阅读本书，你就好比进入一个有趣的心理学世界，你能学习到很多心理学专业人士的经典理论，并且，本书结合了很多有趣的心理案例，内容涉及成功心理、社交心理、职场心理、情绪心理、幸福心理、健康心理、婚姻心理、教子心理、心理暗示等方面，让每一位读者对心理学知识有全面的了解，进而获得心灵的启示，以此来提升自己，获得幸福。

本书在再版的过程中，对部分案例进行了替换，作者根据近两年的实践经验，对案例分析进行更为深入的阐释，希望能帮助读者更好地学习本书的内容。

编著者

2015年11月

第1版 前言

现实生活中，相信在很多人的眼中，心理咨询师都很神秘，因为他们似乎有看穿一切的本事。近几年，心理学也成为热门专业，在众多领域中，懂得一些心理学知识的人往往拥有更多竞争的砝码。的确，我们不得不承认的是，心理学能帮助我们了解自己、了解他人、了解很多社会心理现象，也能帮助我们解决很多心理问题，从而能更好地指导我们未来的生活和工作。

事实上，在我们生活和工作的周围，人们或多或少都会接触到一些心理学现象，比如，为什么我们的周围有那么多反常的行为和人？为什么有人喜欢抢着埋单？为什么一些好学生却总是考砸了？为什么有些成年人睡觉还怕黑……人们为什么会有这样那样的情绪？它们是从哪里来的？为什么有些人总是整天怨天尤人，有些人总是苦大仇深？他们的身上到底发生了什么？

对于这些问题，你或许会感到迷惑，你也无法探究其根源，这是因为你对心理学没有一个全面系统的认识 and 了解，但如果你能了解并学习心理学，对于这些普普通通的行为，你就可以轻松探究出其背后隐藏的心理秘密。正如德国著名心理学家约翰·弗里德里希·赫尔巴特所说：“每个人都应该了解心理学基础，因为人类活动的全部可能性概要均在心理学中由因到果地陈述了。”

当然，任何知识都必须运用到实践中才能产生效用，心理学知识同样如此。在掌握了心理学的理论知识后，我们还应该将之运用到具体的生活中。其



实，心理学知识不仅可以帮助我们调节自我、释放压力、获得激励，还能帮助我们解决很多现实生活中的问题，如亲子教育、经营婚姻等，但前提是我们熟悉、掌握一些基本的心理学方法，这样在各个场合下，我们都能掌握他人的心理动态，然后对症下药，才能让我们说对的话、做对的事，然后达到我们的目的。

可以说，本书就是一本心理学理论的集合，书中有很多阐述各个理论的鲜活的案例，涉及心理自修、幸福探秘、心理暗示、战胜困境、巩固信念、激励自己、美化心灵、看轻得失、善于交际、经营家庭等方面，从而让每一个读者都能获得心灵的启迪。如果你能每天读一点点，你就一定能找到前进的航标，从而提升自己、激发潜能。

编著者

2013年4月

目录

上篇 揭开心理学的神秘面纱

第1堂课 心理学就在你身边	003
心理学是怎样的	003
西方心理学的发展	005
心理学与生活	007
学习心理学的方法	010
第2堂课 心理的需要和动机	013
男女搭配，真的干活不累吗	013
女强人就是工作狂吗	014
归属感是什么感觉	016
养宠物寻开心	018
好学生为什么也会考砸了	021
一句“对不起”何以消解矛盾	023
第3堂课 日常行为心理解析	026
那些“闪婚闪离”的年轻人	026
成年人睡觉也会怕黑	028
吃完饭谁总是抢着埋单	030
得不到的东西何以更珍贵	032
“宅男宅女”的那些心思	034
菲里埃大桥上的跟风自杀者	037
面对呼救，那些冷漠的人们	039



中篇 心理学与自我完善

第4堂课 管理自我的心理课	045
自我判断,提升自我认知能力	045
解开束缚,释放自己真实的内心	047
不断完善,努力让自己更好一点	049
不去比较,永做自己心中的第一	051
学会面对,看清自己,了解真实自我	053
找准位置,让自己驰骋在最适合的领地	055
第5堂课 美化心灵的心理课	058
帮助他人,快乐自己	058
真诚地分享,让你收获更多	060
付出比索取更感幸福	062
爱会让私心暗淡	065
设身处地替他人着想	067
爱是最完美的沟通方式	070
第6堂课 情绪调整的心理课	073
控制情绪,心灵健康的法则	073
换个角度看问题就会豁然开朗	076
让生活丰富多彩,切莫悲观抑郁	078
不让紧张的心境干扰自己的优雅	080
愤怒需要抑制,平和让人美丽	083
处理好心情再处理事情	086
第7堂课 得失自在的心理课	088
做人不易,岂能自寻烦恼	088
人生载不动太多的物欲和虚荣	091
宽容是解救自己心灵的心法	093



不以物喜，不以己悲·····	096
生命是一次没有回程的旅行·····	098
懂得放下，烦恼自消·····	100
每一种失去都是另一种收获·····	102
第8堂课 调整心态的心理课·····	105
特里法则：认错让自己进步·····	105
生活应多一些体谅而非责备·····	107
驱走内心的孤独感·····	110
克服自私狭隘的心理·····	112
不完美是生命的本质·····	114
战胜拖沓，向目标奋进·····	117
虚怀若谷，善于听取他人意见·····	119
第9堂课 激励自己的心理课·····	122
让自己的潜能发挥出来·····	122
有勇气做自己想做的人·····	125
肯定自己，欣赏自己·····	127
关键时刻给自己一片危崖·····	130
“孤芳自赏”更是一种自信·····	133
勇气是脱颖而出的使者·····	135
在人生的关键处鞭策自己·····	138
别让心里萦绕“不可能”的声音·····	140
不放弃，一切才可能·····	142
第10堂课 稳固信念的心理课·····	145
用希望的光，照亮前方的路·····	145
意志力是取得成就的前提·····	147
让信念成为人生的推动力·····	149
梦想给心灵插上翅膀·····	152



修葺信念，让它与你更合拍·····	154
怀揣希望，自己拯救自己·····	156
走在艰辛的路上，要激励自己·····	159
信念是漆黑路上的航灯·····	161
第11堂课 困境逆袭的心理课·····	164
直面恐惧，逃避无济于事·····	164
把握方向，拥有自己的主见·····	166
过度自怜催化失败·····	169
在困难中发掘机遇·····	171
警惕自己的下坡行为·····	174
逆境中坚定地走下去·····	176
让失败成为财富·····	179
内心的畏惧让容易克服的挫折加大·····	181
丢掉不切实际的坚持·····	183

下篇 心理学与幸福人生

第12堂课 心理暗示的心理课·····	189
以情动人，更能打动他人·····	189
利用比较心理，让对方感到满足·····	191
展现彼此相似点，换得关系友好·····	193
多讲礼数，表达与对方的距离·····	196
登门槛效应：稳步推进，更易达成共识·····	198
权威效应：暗示对方认可你的想法·····	200
邻里效应：暗示互相熟悉办事容易·····	202
轰动效应：给他人一个深刻的印象·····	204
热忱感染他人，使其受到鼓舞·····	207



玩笑的话暗令对方主动改正错误·····	210
第13堂课 排解压力的心理课·····	213
适当的压力不一定是坏事·····	213
抵消压力的阿Q精神·····	215
三思而行，避免冲动的烦恼·····	218
理智看待事物，感性释放情感·····	221
让焦虑与恐惧在阳光下消失·····	223
不要莫名地怀疑自己·····	226
第14堂课 人际交往的心理课·····	229
舍得定理：心里不舍怎会有得·····	229
微笑效应：影响人心，亲近他人·····	231
赞美法则：表达你对他人的欣赏·····	232
海格力斯效应：化解彼此的敌意·····	234
幽默心理：交际场上的百变魔精·····	236
尊重定律：让他人拥有存在感·····	238
第15堂课 探秘幸福的心理课·····	240
学会追求幸福和享受生活·····	240
学习哈佛教授的幸福型汉堡·····	243
10条幸福小贴士·····	245
理解并体会幸福的滋味·····	248
让幸福成为自己的习惯·····	250
幸福需要培养与感受·····	252
幸福需要摆脱完美主义·····	255
有痛苦的穿插让幸福感更强·····	257
幸福公式：你离幸福有多远·····	260
第16堂课 美满家庭的心理课·····	262
史塔勒公理：拥有一颗感恩的心·····	262



蝴蝶效应：家庭细节不可忽视·····	264
多多赏识你的家人·····	266
心中常存感激的人最幸福·····	268
家庭生活：舒适比清洁更重要·····	269
婆媳关系的“君子之交”·····	271
第17堂课 悉心教子的心理课 ·····	274
家长的唠叨与孩子的“心理慢性病”·····	274
让孩子宣泄自己内心积聚的坏情绪·····	276
让孩子避开“心理性矮小症”·····	278
不要让孩子患上“心理肥胖”·····	279
家长如何表扬孩子更恰当·····	281
延迟满足效应，让孩子把控自己的欲望·····	282
孩子的学习成绩为什么一再下滑·····	284
家长如何与孩子平等交流·····	287
第18堂课 经营婚姻的心理课 ·····	289
女人婚后总感到缺少安全感·····	289
每个男人都是一个小孩子·····	291
女人心中的“麦迪逊之桥”·····	293
大龄剩女的心理障碍·····	295
爱情中的距离和神秘感·····	298
如何牢牢抓住男人的心·····	301
女人如何保持吸引力·····	303
在相处中找到最舒适的温度·····	305
“入得厅堂”与“进得厨房”·····	307
参考文献 ·····	310



揭开心理学的神秘面纱

第1堂课 心理学就在你身边

心理学是怎样的

生活中，我们常听到“心理学”一词，在了解什么是心理学之前，我们不妨先来看一个有关算命的小故事：

在进行广告宣传后，算命先生拿出一副塔罗牌，这副牌看上去已经使用了无数次，但其实，他只是将这副牌事先在含有某种化学成分的水中泡过，晒干后，再拿砂纸擦过而已。

这天，有个人来算命，我们称之为A先生，这位算命先生便开始了自己的算命过程。

算命先生：你相信“同步性”吗？（故作神秘）

A先生：什么是“同步性”？对于从未算过命的A先生来说，这是个新鲜名词，于是，他表现出一副很疑惑的样子。

算命先生：同步性的意思就是，在某一段时间内发生了几起毫无关联的事。就拿我算命来说，就在昨天，我居然相继为六个B型血的人算命，今天，你是第七个，自然也是B型。（A在说这句话的时候，小心观察着B的表情。）

A先生：天哪，你怎么知道的？

算命先生：当然，因为我是大师嘛！

说完后，他一脸的得意。

如果你不懂心理学，那么，你肯定认为他的确是一位大师。而事实上并



非如此，所谓的“同步性”和前面六个B型血的人，都是他编造出来的，都是为了探测出被算命者的血型而制造出来的幌子。当他解释同步性这个问题的时候，其实他已经在观察对方的表情，此时，对方一脸惊讶，说明他就是B型血，所以，他便得意地说：“今天，你是第七个，自然也是B型。”而倘若对方此时并没有什么反应，那说明B型血和自己并没有什么关系，那么，他便会说：“今天，你是第七个，当然不是B型了。”因此，无论他怎么说，他都“算”对了。

于此，我们便看出了那些所谓的大仙们的伎俩。实际上，在现实生活中，那些人际关系好、处处得人缘、事业上顺风顺水的人往往都有一个“绝活”——善于察言观色，善于洞悉他人的心理。

的确，人类的心理非常不可思议。实际上，所有行为和思维的背后都是有一定原因的。如果能找出其中的缘由，人就可以更透彻地了解自己，在人际交往中也能避免很多不必要的麻烦。总而言之，心理学就像指南针一样，可以指导我们更好地了解自己、认识他人。

那么，什么是心理学呢？恐怕你还没有一个具体的概念，其实，生活中，人们看到美丽的花朵会心情愉悦，听到动人的故事会痛哭流涕，这些都是心理活动产生的结果。简单而言，心理学就是观察人类的行为、分析行为的理由和原因、研究心理活动的学问。简言之，心理学就是科学地研究人类心理的学问，它既是理论学科，又是应用学科，包括理论心理学和应用心理学。此门科学的发展，对人类社会具有深远意义的影响。心理学分为五个子领域，即：神经科学、发展心理学、认知心理学、社会心理学、临床心理学。

心理学一词来源于希腊文，意思是关于灵魂的科学。灵魂在希腊文中也有气体或呼吸的意思，因为古代人们认为生命依赖于呼吸，呼吸停止，生命就完结了。随着科学的发展，心理学的对象由灵魂改为心灵。直到19世纪初，德国哲学家、教育学家赫尔巴特才首次提出心理学是一门科学。在1879年，德国著名心理学家冯特在德国莱比锡大学创建了世界上第一个心理学实验室，开始对心理现象进行系统的实验研究。在心理学史上，人们把这一事件，看作