

解读心理学中的智慧，猎取成功惬意的人生

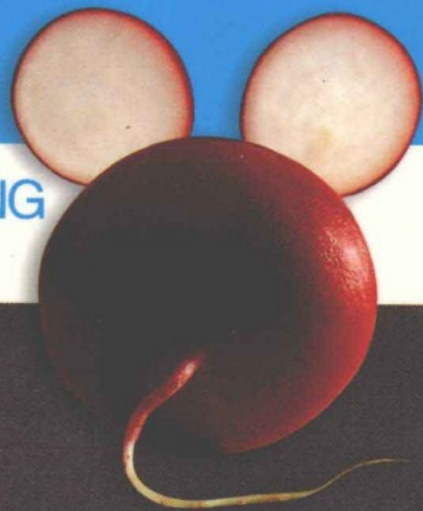
# 别以为我不懂 心理学

## 揭秘人生中的 心理学智慧

人生就是一幅心灵画卷，心理就是言行举止的驱动力与原动力。懂得人生中的心理学智慧，掌握人际交往、压力、情绪、性格、恋爱、婚姻等方面的心理学知识，让自己在人生征途中挥斥方遒，建功立业。

BIE YIWEI WO BUDONG  
XINLIXUE

冯丽莎◎编著



北京工业大学出版社

# 别以为我不懂 心理学

## 揭秘人生中的 心理学智慧

人生就是一幅心灵画卷，心理就是言行举止的驱动力与原动力。懂得人生中的心理学智慧，掌握人际交往、压力、情绪、性格、恋爱、婚姻等方面的心理学知识，让自己在人生征途中挥斥方遒，建功立业。

BIE YIWEI WO BUDONG  
XINLIXUE

冯丽莎◎编著

**图书在版编目(CIP)数据**

别以为我不懂心理学：揭秘人生中的心理学智慧 / 冯丽莎  
编著. —北京：北京工业大学出版社，2012.1

ISBN 978-7-5639-2896-5

I. ①别… II. ①冯… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 221537 号

---

**别以为我不懂心理学——揭秘人生中的心理学智慧**

---

编 著：冯丽莎

责任编辑：宋春立

封面设计：翼之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京洛平龙业印刷有限责任公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：19.5

字 数：288 千字

版 次：2012 年 1 月第 1 版

印 次：2012 年 1 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-2896-5

定 价：32.00 元

---

**版权所有 翻印必究**

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)



# 前言

QIAN YAN

“心理学究竟是什么？”有的答案是这样回答的：“心理学是研究人类心理活动的科学。”但这样的回答却让人容易产生误解，认为心理学是一门很神秘的学科，心理学家能看出别人正在想什么，能洞悉到别人的情感，甚至认为心理学能算命。应该说，这是对心理学的误解，说明不少人还没真正了解心理学的实际内容。其实，心理学并没那么神秘复杂，心理学就在人们的日常生活中。

心理学一词源于古希腊语，意即“灵魂之科学”。在汉语中，人们习惯把思想和感情叫做“心”，把条理和规律叫做“理”。心理就是心思、思想、感情、条理、规律综合到一起的总称，而心理学则是关于心思、思想、感情等规律的学问。也就是说，心理学与人们的生活密切相关，人的任何社会活动都伴有心理活动，人们熟知的感觉、思维、想象、情感、意志以及个性等都属于心理现象。人与人之间的互动、沟通，人在社会生活中产生的思维、情绪、情感、欲望等需求，都属于心理学的研究范畴。当前，心理学已越来越广泛地应用于人们生活实践的各个领域。

在心理学日益被广泛关注的时代，本书用简单易懂的语言和巧妙生动的故事来化解读读者心中的各种困惑，引导读者热爱生活，关爱自己，以健康的心态迎接人生的挑战。书中诸多化解心结的故事可以使读者在需要的时候自己做自己的心理医生，让自己成为身心健康的现代人。



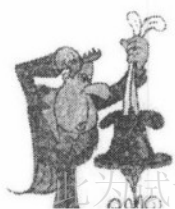


# 不懂心理学

## 别以为我

——揭秘人生中的心理学智慧

我们希望和祝愿读者通过阅读本书，能够对人的心理活动有一个比较透彻的了解，让读者在一个个故事中荡涤心灵，让心灵在阳光下自由飞翔。就像一位心理学家指出的：如果说人生的成功是珍藏在密林深处的桂冠，那么，健康的心理就是握在手中的一柄利剑，只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。



# 目 录

MU LU

## 第一章 心理学中的大智慧

- 能够看透人心理的学问 / 3
- 心理学原来是这样的 / 5
- 被人误读的心理学 / 8
- 心理和生活相互影响 / 12
- 不可忽视的心理学效应 / 13

## 第二章 不妨给心理把把脉

- 心理健康的 7 项标准说 / 21
- 心理健康的 10 项标准说 / 25
- 影响心理健康的内部因素 / 27
- 影响心理健康的外部因素 / 29
- 心理健康的误区 / 30
- 心理平衡与心理健康 / 32
- 自测心理平衡 / 33
- 心理失衡的特点 / 36
- 心理平衡的自我调节 / 37

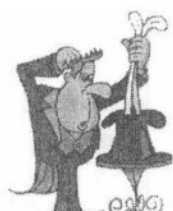


### 第三章 要弄懂的人际交往心理学

- 什么是人际关系 / 43
- 影响人际关系的心理因素 / 43
- 人际关系的自我诊断 / 45
- 人际交往的心理原则 / 52
- 人际交往的一般原则 / 54
- 人际交往的心理需求 / 55
- 人际交往的心理效应 / 58
- 人际交往的不良心理 / 61
- 人际交往的技巧 / 67
- 人际交往的最佳距离 / 70
- 按“类型”处理好人际关系 / 71
- 人际交往的底线 / 72
- “对人不要太好” / 73
- 把握最佳交往时间 / 74

### 第四章 要弄懂的压力心理学

- 有压力并不一定是坏事 / 79
- 不良压力下的身体症状 / 80
- 测试心理压力的方法 / 81
- 测试应对压力的能力 / 83
- 弄明白压力来自哪里 / 84





|            |      |
|------------|------|
| 压力对人的危害    | / 85 |
| 应对压力, 把握自己 | / 86 |
| 学习放松技巧     | / 88 |
| 改变自己的认知    | / 91 |
| 有效管理时间     | / 91 |
| 寻求社会支持     | / 92 |

## 第五章 要弄懂的情绪心理学

|             |       |
|-------------|-------|
| 情绪的定义、特征与分类 | / 95  |
| 情绪与健康       | / 96  |
| 人的心理促生情绪    | / 98  |
| 情绪影响人的心理    | / 99  |
| 自测情绪类型      | / 100 |
| 自测情绪稳定性     | / 106 |
| 自测情绪紧张度     | / 110 |
| 培养健康情绪      | / 112 |
| 常见不良情绪及其危害  | / 114 |
| 如何调整不良情绪    | / 115 |
| 防止不良情绪互相影响  | / 117 |
| 抑郁症的症状及诊断   | / 119 |
| 抑郁症产生原因分析   | / 120 |
| 抑郁症分类       | / 122 |
| 抑郁症防治       | / 123 |





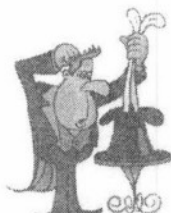


## 第六章 要弄懂的性格心理学

- 什么是性格 / 129
- 性格的一般结构特征 / 130
- 健康性格的结构特征 / 131
- 性格的培养 / 133
- 认识自己性格的重要性 / 135
- 性格与疾病 / 137
- 性格与心理疾病 / 138
- 性格缺陷的心理治疗 / 139
- 循环型性格缺陷及其治疗 / 140
- 偏执型性格缺陷及其心理治疗 / 141
- 癡症型性格缺陷及其心理治疗 / 142
- 强迫型性格缺陷及其心理治疗 / 143
- 依赖型性格缺陷及其心理治疗 / 144
- 攻击型性格缺陷及其心理治疗 / 144
- 爆发型性格缺陷及其心理治疗 / 145

## 第七章 要弄懂的性别心理学

- 男女心理差异 / 149
- 男性必修的心理健康课 / 153
- 男性的五大心理恐惧 / 155





|              |       |
|--------------|-------|
| 男性的自卑心理      | / 156 |
| 男性的心理压力      | / 157 |
| 男性的病态心理与家庭暴力 | / 159 |
| 男性的恋母情结及性自卑  | / 160 |
| 男性总觉得别人的老婆好  | / 161 |
| 青年男性的性心理习惯   | / 163 |
| 现代女性的心理需求    | / 164 |
| 女性常见的心理疾病    | / 166 |
| 女性的五种事业心理误区  | / 168 |
| 已婚女性常见心理误区   | / 169 |

## 第八章 要弄懂的恋爱心理学

---

|            |       |
|------------|-------|
| 爱情的动力      | / 175 |
| 择偶的基本心理类型  | / 176 |
| 男性择偶心理     | / 178 |
| 女性择偶心理     | / 180 |
| 择偶的心理误区    | / 181 |
| 健全的爱情心理素质  | / 182 |
| 克服不健康的爱情心态 | / 186 |
| 恋爱中的男女心理差异 | / 192 |
| 初恋的特殊心理及应对 | / 194 |
| 控制性冲动      | / 195 |
| 恋爱中的审美错觉   | / 197 |
| 失恋后的心理反应   | / 200 |



- 走出失恋阴影的重要原则 / 202
- 走出失恋阴影的短期心理调适 / 203
- 走出失恋阴影的长期心理调适 / 205

## 第九章 要弄懂的婚姻心理学

- 男女婚后心理差异 / 209
- 婚姻幸福应具备的心理素质 / 212
- 充分理解婚姻与爱情的冲突 / 213
- 婚姻中的双方不能事事如愿 / 214
- 男性婚外情心理 / 217
- 女性婚外情心理 / 219
- 男女婚外情的心理差异 / 220
- 婚外情的心理变化 / 222
- 如何面对婚外情 / 224
- 离婚现象的原因分析 / 227
- 离婚带来的心理冲击 / 229
- 离婚对儿童心理的影响 / 231
- 离婚心理调适 / 232





## 第十章 要弄懂的家庭心理学

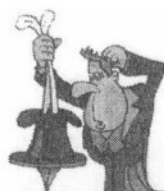
---

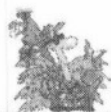
- 家庭教育心理误区 / 237
- 家庭对外交往与人际交往 / 242
- 处理好家庭对外交往的基本关系 / 244
- 在对外交往中提高家庭心理素质 / 249
- 家庭购物心理 / 251
- 家庭成员的心理素质对家庭购物的影响 / 252
- 家庭购物中几种关系的处理 / 253
- 防止家庭购物出现心理遗憾 / 255

## 第十一章 要弄懂的思维心理学

---

- 什么是思维 / 259
- 思维的力量 / 260
- 思维方式与心理健康 / 262
- 思维方式与心理治疗 / 264
- 影响解决问题的思维心理因素 / 266
- 逆向思维减缓心理衰老 / 267
- 克服思维定式 / 268
- 什么是思维障碍 / 269
- 思维情感障碍与电脑 / 272





## 第十二章 要弄懂的管理心理学

- 什么是管理 / 277
- 管理与心理的关系 / 278
- 管理者应具备的心理素质 / 279
- 管理者常见的心理障碍 / 280
- 如何克服管理者的常见心理障碍 / 282
- 认识员工的不良心理和行为反应 / 284
- 学会在管理中运用心理效应 / 286
- 沟通、激励——让员工说出心里话 / 292
- 不要空谈“责任心” / 294
- 管理者要站在员工角度处理问题 / 295
- 使用人才的心理高招 / 297
- 让下属听话的心理高招 / 298





# 第一章

## 心理学中的大智慧



心理活动虽然隐藏在人们的内心深处，但它可以通过行为、语言来表现，并且可以通过一定的方式、方法和途径来测量，心理活动对人体的影响非同小可。





## 能够看透人心理的学问

一提起心理这个词，许多人会眨眨眼、摇摇头说：“挺深奥的，不懂啊！”

说起心理学这个词，一种神秘莫测的感觉便油然而生。人们会想起许多所谓诡异的东西来勾勒心理学的大概模样：魔术？算命？意念控制？乾坤大转移？黑洞……

心理学给人的最初感觉的确是一副神秘诡异的印象，觉得这些东西看不见、摸不着，离自己的生活很遥远。实际上，这些都是人们的误解。心理现象是所有人每时每刻都在体验着的、是人类生活和生存必需的客观存在。可以说，复杂的心理活动正是人类区别于动物的一个本质特征。恩格斯曾将人的心理意识赞誉为“地球上最美丽的花朵”。心理学是研究人类心理的学说，也是紧紧围绕人类生活探索人类心理活动规律的科学。

心理活动虽然隐藏在人们的内心深处，但它可以通过行为、语言来表现，并且可以通过一定的方式、方法和途径来测量。心理活动对人体的影响非同小可。那么，究竟什么是心理活动呢？

心理活动实质上是人脑对客观事物的主观反映。认知活动是心理活动的基础。认知开始于感觉，之后是知觉、记忆和思维等活动过程。比如眼前有一个苹果，人脑对这个苹果的颜色、气味等个别特征的反映就是感觉；人脑对苹果的形状、质感、味道等多种特征的综合反映即为知觉；种种感觉、知觉的信息在人脑中的储存就成为记忆；在记忆的基础上，再借助语言，人脑可以对客观事物进行抽象和概括的反映，即思维。上述过程就是人的整个认知过程。人在认知中所接受的信息经过大脑加工，然后传



导至下丘脑及其边缘系统，就产生了对这些信息的内心体验，表现在外就成为人的情绪。根据这些信息，大脑还会产生一个意志过程，即建立意图、编制活动程序、确定目标，然后调节和控制人体行为以实现目标。

人的心理活动产生必须具备三个基本条件：大脑、客观现实和人的实践活动。其中，大脑是产生心理活动的物质基础，客观现实是产生心理活动的外界因素；而人的实践活动则是把上述两者联系起来的桥梁。

人的心理活动有以下 7 个基本特征：

### 1. 主观性

主观性是指人的主观意志对客观事物的反映，即人对客观事物的主观认识。

### 2. 客观性

人的心理活动具有客观性。客观现实是心理活动的源泉，从简单的感知到复杂的能力、性格，从一般的喜怒哀乐到高级的道德、理智和审美等，都是客观现实在人的大脑中的真实反映。即使是幻觉、意念和梦境等，也都能找到现实的影子。可以说，没有任何一种心理活动的产生不存在着客观因素的影响，没有一种心理活动的内容不源于外部现实。

### 3. 自主性

“播种一种行为，收获一种习惯；播种一种习惯，收获一种性格；播种一种性格，收获一种命运。”一句简单的印度谚语包含着深刻的哲理：人的心理活动由简单到复杂、由幼稚到成熟及其他种种变化，都有其内在规律。掌握这种规律，不断进行反思，就可以调节自己的心态、掌控自己的情绪、完善自己的性格，因而决定自己的命运。要懂得尊重别人的自主性和独立性，不强迫别人做违背自身意愿的事情，是正确处理心理活动问题的一条原则。

### 4. 实践性

实践活动是人产生心理活动的必备条件之一，是人的心理活动产生、发展和完善的基础。实践活动是人的心理活动主观性和客观性统一的关键因素。

### 5. 整体性

人的心理活动包括感性心理过程和个性心理过程两部分。感性心理

