

师自通

生活心理



通俗化

· 趣味化

· 实用化



WUSHIZITONG
SHENGHUO XINLIXUE
卜鹤◎编著

前言

“任何人都无法保守他内心的秘密，即使他的嘴巴保持沉默，但他的指尖却喋喋不休，甚至他的每一个毛孔都会背叛他。”

——弗洛伊德

你是不是时常有这样的疑问：为什么我会听从推销员的推荐，买下一堆昂贵却又没什么用的东西？为什么我们会答应别人原本不想答应请求？

其实，这些都是别人对我们运用了心理战术的结果。生活中每时每刻都在上演着一幕幕心理战。因为生活主要就是由人的心理和行为支撑的，有人的地方就有竞争，有竞争的地方就离不开心理战术。

生活就是一场场心理较量，心理学知识和策略在任何时候都可能被派上用场。我们说话办事，不仅仅要凭自己的诚意和能力，还要有眼力和心计。在生活中，掌控交际的主动权，看穿别人的心理诡计，避开别人的陷阱，走出自己的心理误区，发挥自己的心理优势等，都需要运用心理学知识和技巧。

在社交中，你觉得似乎别人个个都光鲜照人、仪表堂堂，自己却好像灰姑娘一样。不过不要紧，只要你懂得社交心理学，照样可以打开缺口，把别人的目光都聚拢在自己身上，感受众星捧月的感觉。

在商战中，你资金不如人、实力不如人，并不表示你在实际生活中就一定会落败。只要你能掌握对方的心理，掌握心理战术，就一定能立于不败之地。

在官场中，有些人专业知识强，有些人“后台”硬，有些人肯吃苦，那么你靠什么立足？靠什么获取信任？靠什么晋升？如果你懂得官场心理学，那么你将会在人际关系复杂的官场中游刃有余、收放自如。

在爱情中,如何引起对方的注意?怎样获取她的芳心?靠什么维持一段美好的爱情?这些问题都让人伤透脑筋。但如果你能洞察对方的心理,那么这些问题都将迎刃而解,你也可以成为一个最具魅力、最解风情、最体贴入微的人。

在自己的内心深处,可能每个人都会有抑郁、迷茫、自卑等不良感觉,但如果你能掌握生活心理学,就会使一切困扰自己的烦恼和疑惑得以解决,使各种心理危机得到化解,获得心灵的健康与安适。

在现代社会中,心理学越来越从一项专业学问变成大众学问,人人都需要学会一些心理学知识。但在很多人心目中,心理学还是一门神秘、高深的专业学问,需要到学校里由教授来教才行。

其实不然。心理学是为大众服务的,它就应该是人人都看得懂、学得会、用得上的知识。本书就是立足于这一点,把这门学问通俗化、趣味化、实用化,让大家无师自通,让每一个阅读此书的人都能学会并运用心理学知识指导自己的生活。

罗曼·罗兰说:“人类的一切生活,其实都是心理生活。”心理学并不是虚无缥缈的空中楼阁,而是在我们生活中处处可见、时时用得着的。所以,希望通过这本书,让你无师自通,成为一个生活中使用心理技巧的高手!

目 录

CONTENTS



第一章 改变生活的心理学——认识心理学

心理学看似神秘莫测,实则有迹可寻。从出生到成年、从恋爱到婚姻、从学习到工作,都可以看见它的踪影。心理学不是供奉在高高庙堂上被人们顶礼膜拜的佛像,它确确实实能够帮助我们认识 and 解决问题。它渗透在生活的各个领域,影响并改变着我们的生活。

1. 心理学无处不在——生活离不开心理学 / 002
2. 心理学就在生活中——重新认识心理学 / 004
3. 学以致用——让心理学改变生活 / 007
4. 成功的必要条件——心理学助你走向成功 / 009

第二章 做情绪的主人——控制心理学

我们无法改变天气,但可以改变心情;我们无法控制别人,但可以掌握自己。生活充满了无奈,我们总会遭遇许多不愉快的事情,但是当愤怒、悲伤、内疚、失望一齐涌上心头的时候,如果情绪失控,你很可能就会做出一些不合理或者极端的举动,甚至造成无法估量的损失。因而,我们有必要学会控制自己的情绪,通过行为的调节来改善自己的情绪。愿每个人都能做自己情绪的主人,把握好自己心海罗盘,描绘出人生的彩图!

1. 巴纳姆效应——学会认识自己 / 014
2. 杜根定律——自信方能成功 / 017
3. 杜利奥定律——热情决定状态 / 019
4. 韦奇定律——坚守信念 / 022
5. 跨栏定理——困难决定成就 / 024

第三章 悟透人心,破解社交棋局——社交心理学

面对陌生人,你是否感觉交往困难?许多朋友都在疑惑,为什么有些人能够很快地和陌生人建立交情,打成一片,自己却不知道该和别人聊些什么话题以拉近彼此的距离?一个人人际关系的好坏不仅影响着其成长与发展进程的快慢,并且决定着其事业的成败。因而,我们有必要抓住陌生人的心理特征,运用适当的经验与方法,来赢得他人的信任与认同。

1. 首因效应——第一印象不可小觑 / 030
2. 记住他人的名字——赢得别人好感的诀窍 / 032
3. 互惠原理——人际关系的“跷跷板” / 034
4. 个人空间理论——距离产生美 / 036
5. 亲和效应——“自己人”好说话 / 038

第四章 工作如鱼得水——职场心理学

经济低迷,就业竞争激烈,解雇浪潮接连涌现,这些问题波及各个阶层和行业。如何能够从众多的竞争者中脱颖而出?如何能在保证事业良好发展的同时处理好同事关系?这些都是我们必须关注的问题。“职场处处皆学问”,想成为职场中的赢家,在工作中如鱼得水,就必须了解基本的职场心理学,做好职场的准备。

1. 不要心高气傲——初入职场的心理准备 / 042

2. 金子也需及时发光——适时地表现自己 / 044
3. 好感原理——人们喜欢那些欣赏自己的人 / 046
4. 多做少说——抱怨工作,不如改变自己 / 049
5. 稀缺性原理——创造自己的不可替代性 / 052

第五章 人人都可以成为销售精英——销售心理学

您适合从事销售这个职业吗? 如何能瞬间攻破客户的心理防线? 是不是曾吃过无数次闭门羹呢? 是不是总看着自己的业绩无法提升呢? ……销售也是有技巧的, 关键在琢磨顾客的心理, 有针对性地采取各种方法。

1. 消费心理——透析人们的购买欲望 / 056
2. 诚实是永远的法宝——赢得客户的信任 / 058
3. 卖商品就是卖自己——让客户接受自己 / 060
4. 布利斯定律——制订销售计划 / 063
5. 留面子效应——迎合顾客的心理 / 066

第六章 只买自己需要的——消费心理学

随着经济的快速发展, 人们的消费理念也跟着转变。时下的年轻人, 很容易接受提前消费的观念。商场的各种促销战略让我们眼花缭乱, 图便宜、一时冲动就买了一堆不需要的东西。由于购物的不理性, 一些人经常不到月末就把工资全用光了, 不得不靠他人接济。一些人看重名牌, 什么都买贵的, 买一堆不适合自己的东西。甚至有人说: “要想快速赚钱, 就应该将目光瞄准女性的口袋。”有人把女人比喻成天生的购物狂, 各商家都使出浑身解数来挖掘女性消费市场。因此, 我们有必要学习消费心理学, 学会理性购物。

1. 擦亮眼睛——看穿商家的促销伎俩 / 070
2. 冲动是魔鬼——不要落入打折“陷阱” / 072

第九章 成为一个有优势的管理人——管理心理学

“不想当将军的士兵不是好士兵。”然而，并不是想当将军的士兵就一定能做将军；同理，我们都想成为领导，但却未必就有领导的能力。当然，领导能力不是“天生异禀”的人所独有的。我们应当学会利用手中的权力，做好管理工作。

1. 攻心为上——处理下属的抱怨 / 112
2. 不能刚愎自用——善于倾听不同的心声 / 114
3. 心正才能服众——领导应该正直、公正 / 116
4. 摸清人心——了解下属，才能人尽其才 / 119

第十章 游刃有余——办公室心理学

随着社会竞争的日益激烈，工作不好找了，老板更挑剔了，升职不容易了，前途太渺茫了……当遭到职场瓶颈时，我们就会抱怨，想跳槽……然而，我们首先应该想到的是学习点办公室心理学。了解自我、了解他人也是非常重要的工作能力。“知己知彼，百战不殆”，学会用不同的方式来管理和沟通，才能在职场中脱颖而出。

1. 别让舌头坏了前程——办公室说话“规则” / 124
2. 不要忽略细枝末节——办公室处事“规则” / 127
3. 察言观色——洞悉同事的心理 / 130
4. “收买”人心——成为办公室最受欢迎的人 / 133
5. 见招拆招——“对付”办公室的各色人 / 136

第十一章 火星男遇到金星女——爱情心理学

男人来自火星,女人来自金星。爱情如此神奇,它将火星男与金星女吸引在一起。如果一个人具有你所期待的所有品质,但你不爱他,你会与他结婚吗?当然不会,我们渴望着浪漫的爱情。那么,什么样的人才是你喜欢的呢?什么样的人才能走到一起呢?了解一些爱情心理学知识,才能有助于我们收获美满的爱情。

1. 择偶识人——路遥知马力,日久见人心 / 140
2. 麦穗理论——完美导致缺陷 / 142
3. 审美错觉——情人眼里出西施 / 144
4. 先动优势——发现了爱情,请不要等待 / 147
5. 长痛不如短痛——失恋就是一段错误感情的结束 / 149

第十二章 好家庭是“磨合”出来的——家庭心理学

家是爱的港湾。家能传递爱,也能传递恨。在家里,我们时常听到妻子喋喋不休,感到丈夫性情暴躁,看见婆媳互相指责……为什么我们不学点家庭心理学呢?懂一点心理学知识,才能懂得情感的传递,也才能把婚姻和家庭经营得更好。

1. 相濡以沫——幸福婚姻的基石 / 154
2. 找到从前的感觉——让婚姻永远保鲜 / 156
3. 吵架也是一种沟通——懂得吵架的艺术 / 158
4. 婆媳和,则家和——永远不要和婆婆争“宠” / 160
5. 别让“幸福递减”——珍惜身边的幸福 / 163

第十三章 病由心生——健康心理学

人人希望健康幸福。然而,经济的发展、生活节奏的加快、环境污染的恶化、就业压力的加大、生活方式的变化,导致越来越多疾病的发生。你知道个体特异的潜意识特征决定了心理冲突,从而引发心身疾病吗?有意识地学习一些健康心理学知识,可以帮助我们更好地调节情绪,实现身心健康。

1. 病由心生——心理因素对躯体疾病的影响 / 168
2. 积极的心态——永远年轻的法宝 / 170
3. 皮格马利翁效应——自我期待 / 172
4. 莫为抑郁所俘虏——感受阳光 / 175

第十四章 让孩子更优秀——儿童心理学

孩子的出生有时让父母有些手足无措,我们都想把他们培养成社会的栋梁,但我们对于他们的成长之路却很茫然。我们的孩子都是非常优秀的,他们都有自己的优点与长处。但是,他们的身心都比较脆弱,需要我们的关注与呵护。有没有一些正确的抚养孩子的方法呢?如何充分挖掘孩子的潜能?如何矫正孩子的坏习惯呢?为此,我们可以看看儿童心理学,它会让你懂得怎样让孩子变得更优秀。

1. 发现优势——每个孩子都是一座“金矿” / 180
2. 逆反心理——叛逆意味着成长 / 182
3. 阿伦森效应——先贬后褒 / 185
4. 学习应该是件快乐的事情——让孩子远离考试焦虑 / 187

第十五章 度过青春期的困境——青春期心理学

进入青春期后,天资聪颖、品学兼优的孩子可能会突然变得叛逆而任性。他们的情绪很不稳定,父母不再是他们心目中的榜样,而是敌手。著名的德国儿童心理学家夏洛特·彪勒,就曾把青春期称为“消极反抗期”。许多父母觉得,养育处于青春期的孩子要比其他任何时候更难!因而,无论是父母还是孩子都有必要了解一些青春期心理学知识,同心协力,共同度过青春期的困境。

1. 成长的困惑——青春期的“心理危机” / 192
2. 孩子长大是父母的痛苦——父母和孩子的对抗 / 195
3. 酸酸的青橄榄——早恋情结 / 198
4. 羞答答的玫瑰静悄悄地开——性意识的萌芽 / 200

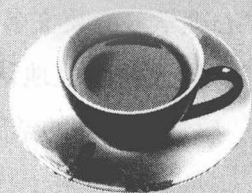
第十六章 迎接人生的第二个春天——更年期心理学

花开花谢自有期,新陈代谢是不以人的意志为转移的客观规律。更年期的心理波动和身体症状都是暂时性的功能紊乱。要度过这个“多事之秋”,一定要学习一些更年期心理学知识,充分做好心理上的准备,迎接人生的第二春。

1. 让阳光洒进心房——摆脱更年期抑郁心理 / 206
2. 调整心态——摆脱更年期综合症困扰 / 208
3. 不要疑神疑鬼——破除更年期的猜疑心理 / 211
4. “男”言之隐——男性也有更年期 / 213

第一章

改变生活的 心理学



——认识心理学

➔ 心理学看似神秘莫测，实则有迹可寻。从出生到成年、从恋爱到婚姻、从学习到工作，都可以看见它的踪影。心理学不是供奉在高高庙堂上被人们顶礼膜拜的佛像，它确确实实能够帮助我们认识 and 解决问题。它渗透在生活的各个领域，影响并改变着我们的生活。

可以说，在人类的生活中，在你我生活的方方面面，心理学现象无处不在。

即使是一个3岁的小孩，也懂得揣摩别人的心思。当妈妈生气的时候，他能够从妈妈的话语和表情中判断出来，从而表现得比较乖巧。而一旦发现妈妈的心情不错，他便提出小要求，让妈妈给他买一些喜欢的零食和玩具。

随着科技和经济的发展，人们越来越重视生活质量，关注自身的健康与发展，也将更多的目光投向人的内心世界。然而，快节奏的生活、强烈的竞争意识、嘈杂的噪音、拥挤的环境，让我们的心理负担日益加重。物质生活的富足与精神生活的贫瘠形成了强烈的反差，使人们在成功的同时仍感到若有所失。人际关系中由于利益关系的冲突，让我们尽管近在咫尺却像远在天涯。

面对生活，我们不得不和别人交往：在家和家人相处，在办公室和同事共事。学习、生活、工作，这些都是我们每天必须面对的问题。然而，相同的事情却有着不同的境遇。有些人活得春风得意、潇潇洒洒，有些人却到处碰壁、心灰意冷；有的人富可敌国，有的人却一贫如洗；有的人整天无所事事，有的却忙忙碌碌……

即使同样的帮助，不同的人也会让我们有不同的感受。当有困难遇到亲朋好友的帮助时，我们不觉得奇怪，认为他们理所当然应该帮助我们。我们更是将家人为我们所做的一切视为一种责任与义务。然而，当遭遇困难遇到陌生人的援助时，我们却十分感激，认为他真是一位好人。同样的事情却有着完全不同的结果，这不得不令人深思。

心理学的任务就是描述、解释、预测和控制人们的行为，提高人们的生活质量。我们必须学点心理学，了解自己与他人的内心世界，解释身边的各种现象，才能更好地控制自己的情绪，更好地享受生活。

心理学的范围十分广泛。人的身体功能、大脑机制、神经结构以及人的记忆、思维、决策等，都是心理学的研究对象。心理学与我们的日常生活息息相关，无论是日常人际交往，还是求职应聘，抑或是婚姻家庭，都与心理学有着千丝万缕的联系。因而，我们必须学习心理学，运用心理学

知识来解决我们日常生活中存在的各种问题，从而让我们生活变得更加幸福美满。

2. 心理学就在生活中——重新认识心理学

很多人对心理学还比较陌生，而且觉得它略带有一点神秘色彩。所以，我们有必要重新认识一下心理学。

在心理学上，有些事可能和你想的不一样。俗话说“画虎画皮难画骨，知人知面不知心”，而心理学能了解大家认为不可知的“心”。这让许多人觉得心理学很神秘，也因此对心理学产生了种种误解。排除对心理学的误解是学好心理学的前提，让我们来看看这些误解都是什么。

误解1：心理学就是心理咨询

很多人将心理咨询等同于心理学，这也是一种误解。心理咨询只是心理学的一个应用分支。心理咨询的目的，是为了帮助人们认识 and 应对生活中的各种困扰，从而更幸福地生活下去。心理咨询的对象可能是一个人，也可能是一对夫妇、一个家庭或一个群体。通常，心理咨询是面向所有人的，咨询者虽然有各种心理困扰，但并不存在严重的心理障碍。如果患有严重的精神疾病，就要交给临床心理学家或精神病学家处理了。

误解2：心理学家知道我内心想什么

很多人觉得心理学家和算命先生差不多，能够看透一个人的心，他们认为“研究心理”就是揣摩别人的所思所想。

其实，心理活动并不只是人在某种情境下的所思所想，它具有广泛的含义，包括人的感觉、知觉、记忆、思维、情绪和意志等。心理学家的工作就是要探索这些心理活动的规律。心理学家通常是根据人的外显行为和情绪表现等来研究人的心理的，也许他们可以根据你的外在特征或测验结

其实，解梦只是精神分析心理学家所使用的心理治疗技术之一，仅仅是心理学知识森林中的一棵树而已。

心理学其实没那么神秘，而且对我们的工作和生活有着极大的帮助。

(1) 深谙心理学，可助你在事业上取得成功

每一个人都希望自己能找到一份好工作，在公司里业绩出众，得到领导的青睐，在事业上蒸蒸日上……掌握心理学知识，有助于你的事业更好地发展。世间万象一切皆由心起。读懂心理学才能读懂生活，读懂心理学才能在职场上步步高升，在工作上突飞猛进。

(2) 熟稔心理学，能酿造爱情和婚姻的甜蜜

谁都想好好地谈一次恋爱，谁都想与心爱的人携手走进婚姻的殿堂，谁都想自己以后的生活幸福美满。但实际上，不管是感情，还是婚姻，抑或是家庭，都会出现这样或那样的问题与矛盾。学习一点婚恋心理学，就能让你远离困扰，获得美满的爱情和婚姻，拥有幸福的生活。

(3) 了解心理学，可以让你在人际交往中左右逢源

一个人生活在这个世界上，就不可避免地要与他人交往，那么社交就变得异乎寻常的重要。可以毫不夸张地说，社交可以成就一个人，也可以毁了一个人。在我们周围，不乏相貌堂堂、胸怀大志、才华横溢的人，然而他们常常郁郁不得志，原因就是他们不善交际。掌握一些心理学知识，就会让你明白社交现象背后深层次的心理原因；知道如何融洽地与他人和谐相处，同时也能够让你在社交中如鱼得水。

(4) 学习心理学，可洗涤心灵，实现内心安宁

每个人都渴望过着充实、快乐的生活，但现实中很多人的生活并没有自己想象中的那么美，很多人心里积聚了太多的委屈、忧伤和痛苦。了解一点心理学知识后，我们可以适时地调节自己的情绪、调整心态，从而自如地应对生活中的不如意和烦恼。同时，还可以发现身边人的心理问题，积极引导，使他们从阴霾中走出来。

心理学涉及生活的方方面面。了解一些心理学知识，并把它运用到生活中，我们就会发现自己在爱情、婚姻、社交、事业等诸多方面占尽了优势，在生活中可以游刃有余。

3. 学以致用——让心理学改变生活

科技的进步、经济的发展、生活条件的改善，使得人们的精神需求越来越多了。在了解广袤的宇宙的同时，我们也渴望了解自己的内心世界。静静的黑夜里，看着满天的星空，听着微风吹过树叶发出的沙沙声，你是否心潮澎湃？

的确，世界上的万事万物都是十分奇特的，我们渴望了解一切真相。然而，我们最不了解的是自己的内心，我们自己才是世界上最神秘的。

心理学是研究心理现象的一门科学。心理学与生活关系密切。那么，它们之间又是一种什么样的关系呢？其实，我们所做的任何事情或者所说的每一句话，都是受到心理状态和心理活动的影响的。心理学指导着我们的生活，让我们为人处事都有了一定的依据。越复杂的情况，越需要心理学指导，运用心理学，可以让我们的生活更加美好。

人总是生活在一定的社会环境中的，环境的差异对人早期的心理发展产生着深远的影响。幸福家庭里出生的孩子往往更容易感知幸福，更懂得感恩；离异或者单亲家庭里长大的孩子则相对容易变得性格古怪，十分叛逆。一位校长表示：“校园中单亲家庭的孩子，约占百分之十。”有学者研究指出，2005年我国大陆离婚总量已经高达178.5万对，与1978年改革开放之初离婚总量28.5万对相比增长了150万，增长率高达526%。

在中国人根深蒂固的家庭观念中，离婚虽可以理解，但毕竟是不光彩的。生活在这种文化氛围中的儿童，必然会在内心深处受到这种观念的影响，加之他们思想意识尚不成熟，还不能正确地看待父母的离异。因此，父母离异这种人为因素的出现，对于自控能力和自我调节能力较差的儿童来说，往往意味着突然的打击与压力。许多儿童难以承受，更无力调整和

人总希望得到快乐和幸福，那么在生活中不妨运用些心理学。人在生活中产生痛苦的根本原因就是：把理想当成现实，把别人当成自己。因此生活是一回事，怎么看生活又是一回事。这就需要运用心理学来合理地解释生活。

心理学是一种智慧学，概括地说是三句话：有效地思考，合理地行动，及时地调整。在生活中遇到挫折时，需要正确而有效的思考。首先要明白：虽然无法左右环境，但可以左右自己的态度，态度的好坏取决于自己的看法和解释。其次要知道：挫折是机遇，磨难是财富，有危必有机，从而愉快地接受你所不能接受的现实。

光思考不行动那是空想，合理的行动比思考更重要，更有价值。当在生活中感到郁闷、烦恼时，不妨去学点东西，去做自己该做的事情。敬业就是敬自己，对待工作的态度就是对待自己的态度。每天进步一点点，事事尽心尽力，苦海里畅游，十年就会磨一剑。即使在地狱中也能建天堂，成功会自动找上门！

及时调整则是指在生活中感到有压力时，至少要学会一种调节自己心理的方法。下面介绍几种心理调节方法：理性情绪法——换个角度看生活；暗示——我的感觉说明问题；倾诉——让痛苦减一半；转移——给心情放假；宣泄——给痛苦找个出口；升华——换一个活法。

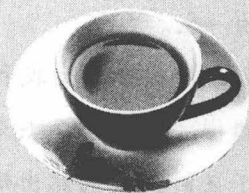
如果在生活中灵活运用心理学，就能合理地对待生活中的人、物、事，能驾驭自己的情绪，会悦纳自己与他人，能构建和谐的人际关系，使自己的人格更加完善。这样就能更加主动、乐观、积极地去适应环境，改善环境！

4. 成功的必要条件——心理学助你走向成功

成功，每一个人都希望与它亲密接触，甚至想将它据为己有。追求事业的人，他的成功就是有朝一日拥有属于自己的公司；追求自由的人，他

第二章

做情绪的主人



——控制心理学

➔ 我们无法改变天气，可以改变心情；我们无法控制别人，但可以掌握自己。生活充满了无奈，我们总会遭遇许多不愉快的事情，但是当愤怒、悲伤、内疚、失望一齐涌上心头的时候，如果情绪失控，你很可能就会做出一些不合理或者极端的举动，甚至造成无法估量的损失。因而，我们有必要学会控制自己的情绪，通过行为的调节来改善自己的情绪。愿每个人都能做自己情绪的主人，把握好自己的心海罗盘，描绘出人生的彩图！