



拿来就用的

性格魅力 心理学

弗洛伊德工作坊◎编

哈佛、耶鲁、剑桥、牛津……数十所名校
300多位心理学家、200多项心理学实验
如何提升你的性格魅力？心理学实验告诉你答案



吉林出版集团有限责任公司



拿来就用的 性格魅力 心理学

弗洛伊德工作坊◎编



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

拿来就用的性格魅力心理学 / 弗洛伊德工作坊编. —
长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2012. 6
ISBN 978-7-5463-9674-3

I. ①拿… II. ①弗… III. ①性格—通俗读物 IV.
①B848.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第124382号

拿来就用的性格魅力心理学
Nalai jiu Yong de Xingge Meili Xinlixue

弗洛伊德工作坊 编

出版策划: 刘 刚

项目统筹: 张岩峰 郝秋月

责任编辑: 王 媛 刘虹伯

出 版: 吉林出版集团有限责任公司(www.jlpg.cn/yiwen)
(长春市人民大街4646号, 邮政编码: 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司
(<http://shop34896900.taobao.com>)

总 编 办: 0431-85656961

营 销 部: 0431-85671728

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 14.5

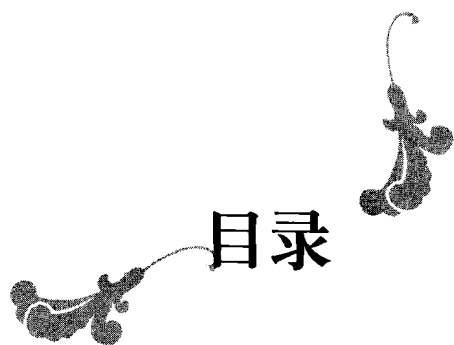
字 数: 173千字

版 次: 2012年8月第1版

印 次: 2012年8月第1次印刷

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究
印装错误请与承印厂联系



目录

第一章

摆正心态，把握命运脉搏 / 001

定位效应实验：人生的选择要慎重 / 002

延迟满足实验：笑到最后，笑得最好 / 007

成就动机实验：让你永远斗志昂扬 / 012

期望与失望实验：人生本来有晴雨 / 017

态度实验：态度是人生的钟摆 / 022

第二章

放下陈规，激发个性中的创新潜能 / 029

认知地图实验：学习是激发潜能的基础 / 030

小鸡啄米实验：从内在关系中发现创新的突破口 / 035

从众实验：让独立的思想为你加分 / 040

斯坦利·米尔格拉姆实验：切勿迷信权威，要有自己独立的判断 / 047

功能性黏滞实验：理论是灰色的，而生活之树长青 / 052

第三章

深谙进退，塑造平和个性 / 059

迈耶·弗里德曼实验：把握进退是把握健康人生的

第一步 / 060

情绪实验：掌握好个人情绪的遥控器 / 066

马丁·塞里格曼实验：驾驭情感，不做命运的棋子 / 074

执行猴实验：致命的紧张 / 081

阿尔伯特和彼得实验：一朝被蛇咬，不再怕井绳 / 088

第四章

正视成败，造就辉煌灿烂人生 / 093

迷笼实验：失败是成功之母 / 094

心态实验：成功路上的心态比能力更重要 / 099

阿伦森实验：成功在于把好人生的舵 / 104

时间沉淀实验：好事总多磨，成功不可一蹴而就 / 109

消除恐惧实验：正视自己，见怪不怪 / 115

第五章

知己知彼，突破个人的认知局限 / 123

霍桑实验：不要把“人”等同于“钱” / 124

热情VS冷酷实验：热情为你打开生活的一扇门 / 130

第一印象实验：第一印象的功与过 / 135

桑代克实验：避免晕轮，公正判断 / 141

第六章

抛弃偏见，在团体中如鱼得水 / 147

社会促进实验：男女搭配，干活不累 / 148

竞争优势实验：合作才能达到团队成员的双赢 / 156

模仿行为实验：让榜样带你走向成功 / 161

社会惰化实验：如何跳出人多力量小的怪圈 / 166

第七章

洞明舍得，良好个性营造和谐人际 / 171

尊重需求实验：尊重架起别人和自己的友好桥梁 / 172

摆事实、讲道理实验：成功沟通，以理服人 / 177

罗森塔尔实验：期望着他人成功 / 183

个人空间实验：距离产生人际美 / 189

互惠实验：礼尚往来是人际交往的秘诀 / 194

第八章

防微杜渐，个性点滴决定成败大业 / 199

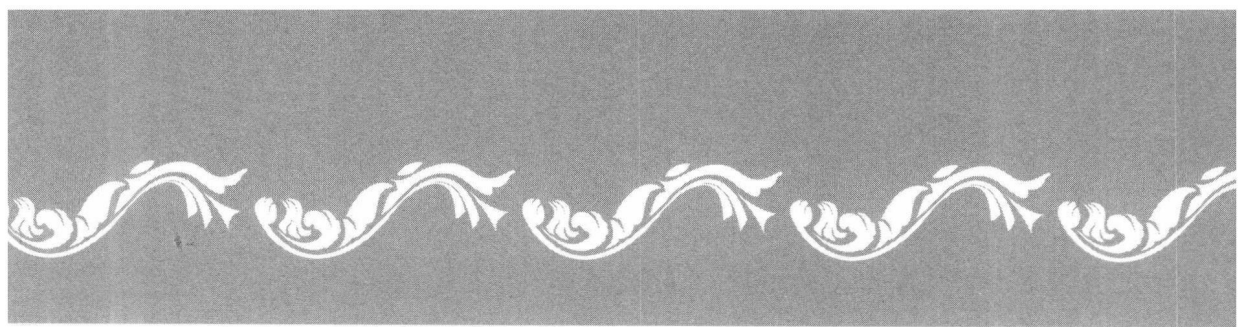
墨菲实验：细节决定命运 / 200

布里丹毛驴实验：犹豫的一刻就是成功溜走的瞬间 / 205

威尔逊与凯林实验：千里之堤，毁于蚁穴 / 210

自我安慰实验：酸葡萄是人生的重要调剂 / 216

蝴蝶实验：日常小事决定你的成败 / 221



第一章

摆正心态，把握命运脉搏

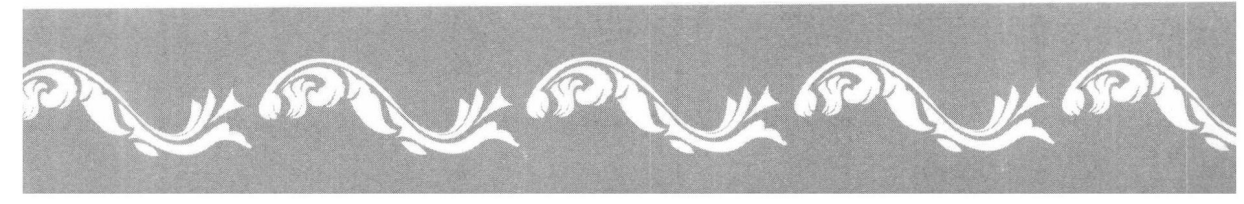
定位效应实验：人生的选择要慎重

延迟满足实验：笑到最后，笑得最好

成就动机实验：让你永远斗志昂扬

期望与失望实验：人生本来有晴雨

态度实验：态度是人生的钟摆



定位效应实验：人生的选择要慎重

【心理学实验】

人们常常感叹在日常生活中，自己总是有点固执己见，造成了很多困扰和失败。其实，固执于自己最初的想法是每个人都存在的普遍的个性误区，我们要尽量认识这种心理。知道了我们对于自己决定的坚守，就一定要明白，作选择时一定要慎重，因为最初的选择会影响我们以后的行为，甚至是我们的一生。

对于这种心理，美国的心理学教授卡尔·维克最早做了相关的实验。他最初的实验对象是动物。首先，他先把6只蜜蜂和6只苍蝇放进同一个玻璃瓶内，然后将玻璃瓶摆平，让瓶子的底部朝着窗户，瓶底在阳光的照耀下发着亮光。蜜蜂不停在瓶底上寻找出口，一直到它们力竭而死；而苍蝇却在两分钟之内，穿过另一端的瓶颈全部逃走。为什么会出现这种现象呢？难道是苍蝇比蜜蜂更聪明吗？事实证明，蜜蜂是一种喜欢光的动物，它们一心想去有光的地方，直至死亡也没有改变自己的想法。它们在最初就认为囚室的出口必然在光线最强的地方。它们不停地重复着此类看似合乎逻辑、自己也习以为常的行为。这其实是因为它们始终无法摆脱自己最开始做出的选择。

这个实验的第二阶段，维克教授把被试者换成了人。他召集了一

些企业的员工，对他们说要召开一个所谓的会议。在这个会议开始前，他让所有人自由地选择好自己要坐的位子。接着，维克让他们到外面的休息室休息一会儿再回来。员工们回到会议室以后，维克再一次让他们进行选择。虽然被试者们重复选择了五六次位子，但是维克教授发现，大多数人在重复选择中仍然倾向于选择自己以前选择过的位子。

实验的结果很奇妙，人们对于最初选择的执著和坚定是左右这一实验结果的根本原因。也正是通过对这两个实验的观察，维克教授得出一个结论：人像蜜蜂一样，凡是自己最初选定的，大都不想轻易也很少会去改变它。这就是“定位效应”实验的秘密之所在。

【实验启示】

通过以上的实验可知：定位效应具有极强的启发作用，就个性而言，一个人对自己的最初定位是影响重大的，因为它将会决定和左右这个人今后的思维定势。人们一旦对某件事情做出定位之后，就很容易产生先入为主的情绪，也往往会不遗余力地坚持这个最初的决定。我们知道，在日常生活中，当我们在生命中初次遇到某一事物时，往往不知道该如何定位这一事物。但是当我们凭着直觉，毫无依据地给它定位之后，我们对它的态度就会和我们所做的定位息息相关，而毫不在乎这种定位其实可能是在盲目的情况下做出的。

可以说，定位效应的存在，影响着生活中的每一个人，凡是认定的事情，多数人不愿意轻易改变。习惯的力量有时并不在于对风险的恐惧，而在于一种思维定势和一种契约关系的形成，这种契约关系可能是人与人之间的，也可能是人与座位之间的。就好像一个胖子坐在一个小

凳子上，而一个瘦子坐在一个大椅子上，两个人坐在那里都不大舒服，但很少会看到他们主动去交换一下位子。这就是因为他们已经适应了自己的定位，而不愿意改变自己的最初选择，这是人自然而然表现出来的心理。这种先入为主的定位效应，往往对求职也有很大的导向作用。如果一个求职者一开始就给自己设定了一个职业的计划，比如说，他最初打算为自己选择一个比较理性的岗位，择业时往往一味追寻与预期相匹配的岗位，导致浪费了很多机会。而求职者一旦选定了工作，不管专业对不对口，不管自己有无兴趣，通常都会延续下去，很少愿意轻易改变职业。定位效应对求职者职业生涯的影响是无形的，也是巨大的，对工作如此，对事业如此，对家庭也是如此。我们人生中的重要决定往往是在一种懵懂的环境下做出的，然而这些决定是我们命运征途上的重要组成部分，所以，在面对人生的重大选择时，一定要慎重。如果我们自己一时无法进行选择，就应该向专业人士咨询，或请专家指点迷津，尽量选择最适合自己的人生发展道路。

关于“定位效应”实验，有一个有趣的故事：有3个不同国籍的人要被关进监狱里3年时间，监狱长答应满足他们每个人一个要求。美国人天生喜欢抽雪茄，所以，他不假思索地向监狱长要了3箱雪茄。法国人生性浪漫，他希望能和心爱的人一起度过痛苦的监狱时光，他向监狱长要的是一个貌美的女子。另一个要进监狱的人是一个犹太人。他天生拥有灵活的生意头脑，所以，他向监狱长要了一个能与外界联系的电话。监狱长按照他们的要求，给了他们各自想要的东西，三人都得到了满足。3年过去了，从监狱里最先冲出来的是美国人。他嘴里、鼻孔里、耳朵里插满了雪茄，他大声喊着：“给我火！给我火！”原来他一时糊涂只要了烟，却没有要火。接着出来的是法国人。3年时间

里这位浪漫的法国绅士已经有了好几个孩子。最后出来的是头脑精明的犹太人。他感激地握着监狱长的手，说：“我这3年来一直用你给我的电话与外界联系。虽然我在监狱里，但是我的生意一刻也没有停止过，资产反而增长了两倍。为了表示对你的感谢，我决定送你一辆车。”

这个故事告诉我们：最初的选择和定位对一个人后来的发展有很大的影响和作用，在选择和给自己设置定位时，每个人都要考虑清楚，都要小心谨慎。

5年前，小李还是一个刚毕业的女大学生，她在大学的专业是会计电算化。本来，她想到一家企业去当会计，因为她本人比较腼腆，不喜欢抛头露面，喜欢在幕后默默地努力。然而，到了招聘市场以后，小李傻眼了，原来自己的专业高不成、低不就。她面试了大大小小的很多企业，最后都没有成功。

就在小李一筹莫展的时候，一个同学介绍她去当售楼小姐。小李当时想：售楼小姐挣的钱多，而且自己刚毕业，先找个工作干干再说。就这样，小李在售楼小姐的岗位上工作了5年。时间越长，她越发现这项工作不适合自己的。5年来，她一直想重新找一份工作，但是自己的专业知识已经忘得差不多了，再说年龄也大了，面试的公司总是婉言谢绝小李。就这样，小李的转行愿望一直没有实现，她只能痛苦地在销售岗位上煎熬。

小李的失败经历告诉我们：在选择职业时，一定要慎重，否则要想通过半路出家来改变自己的职场命运是很难的。因为一旦你换了职业，你就要学习新的公司制度，要接触新的劳动技能，同时还要建立新的人际关系网，而且跳槽并不意味着你就会成功，跳槽后的很多后续因素也

是我们应该考虑的。鉴于“定位效应”在工作和生活中的影响，还是谨慎定位比较好。

确实，在我们的人生道路上，我们很容易受到定位效应的影响。人生的进退是极需要智慧的，不仅进退的时机，进退的方向同样也需要智慧，盲目地冒进、盲目地退缩都是错误的。只有根据自己心中的方向，在合适的时机，一鼓作气，奋力前行，才能事半功倍，不至于走歪路，走错路。

【小技巧】

Tip1：决定前先向专家咨询

在定位事业或者生活等各方面的初始阶段，要多向专业人士请教，吸取过来人的经验教训。在结合别人经历和建议的基础上，通过自己的独立思考和判断，为自己选择一条自己甘心付出并很有前途的人生道路。

Tip2：审慎地决定或定位

在咨询了专家以后，你就要自己作出决定了。争取在考虑全面以后，作一个自己不会后悔的决定，因为一旦你的第一定位出现了误差，再重新定位就为时已晚了。

Tip3：定位后要勇往直前

人易于受到“定位效应”的影响，最初的决定会对个体后来的行为和想法产生很大的影响，若想摆脱这种影响是很难的。所以，在做出正确定位之后，就要勇往直前地为自己的选择而奋斗，拼死也要实现自己的梦想。

延迟满足实验：笑到最后，笑得最好

【心理学实验】

在你前进的路上，途中的很多诱惑总是绊住你前进的脚步，然而，你的目标却永远在远方。那么，如何克服奋斗之路上的诱惑，如何耐心等待你梦寐以求的成功呢？瓦尔特·米斯切尔的延迟满足能力实验给了你答案。

瓦尔特实验的被试者是他在斯坦福幼儿园挑选的16个男孩和16个女孩，他们的年龄分别在3~4岁之间。他的实验室是一个小房间，内部有一张桌子，桌上有一个不透明的饼干盒；桌前有一把椅子，靠近椅子的地板上有4个电动玩具。瓦尔特故意掀开饼干盒，露出了盒子里的巧克力和饼干，然后问孩子们：“这两种东西，你们喜欢吃哪个？”孩子们都选择了巧克力。接着，瓦尔特又分别对每个被试的孩子说：“我要出去一会儿，你必须坐在椅子上，而且要一动不动地等我。等我回来了，你就可以吃巧克力了。我可能出去很久。如果你们等不及，那你们就可以开电动玩具。但如果你们开了电动玩具，那就吃不到巧克力，而只能吃饼干了。”

瓦尔特将被试的小孩分成了四个组：第一组，他把饼干和巧克力都放在儿童的面前；第二组，他将这两种食物移离了儿童的视线；第三

组，他只把饼干放在儿童看得见的地方；第四组，他只把巧克力放在儿童看得见的地方。

实验结果证明：当饼干和巧克力都不在孩子的视线中时，孩子等待的时间最长；而当饼干和巧克力都在他们面前时，孩子等待的时间最短，有的甚至只能等一分钟；当孩子只看见巧克力时，等待的时间比只看见饼干时要短。由此可见，当孩子看见诱惑时比看不见诱惑时更难以克制自己的欲望，更难迫使自己去等候。根据实验结果，瓦尔特将这些参加实验的被试者分为两种类型，分别是可以等待的“克制型”儿童与不能等待的“冲动型”儿童。

后来，瓦尔特又继续跟踪这些孩子直到他们中学毕业，结果这两种儿童在情绪和社会性方面表现出了很大的差异。克制型的儿童长大后显得适应性很强，比较自信，人际关系处理得也很好。他们在挫折和压力面前，不容易崩溃、紧张，也不会丧失分寸，能够积极地面对挑战，不轻言放弃。在追求目标的时候，他们也能压抑住自己的冲动。冲动型的儿童长大后很少表现出这些特征，甚至还表现出一些负面的特征，例如，胆怯、固执、优柔寡断，面对挫折容易丧失斗志，在压力面前常表现得惊慌失措，容易对别人产生不满，也容易产生嫉妒的情绪。最重要的是，他们和小时候一样，很难克制自己得到满足的冲动。

在这些孩子中学毕业时的评估中，那些在幼年时就能等待很久的人，在后来的表现中也很优秀。他们的学习能力、语言表达能力以及逻辑推理等各个方面的能力，都高过那些在幼年时期不善于等待的儿童。那些占30%的等待最久的孩子，平均成绩远远高于其他等待时间较短的儿童。

通过实验可知：能够延迟满足的人，在以后的生活中都能占得先

机。所以，我们要想完善自己的性格，保持良好的心态，就要学会如何自我延迟满足。因为个人是否有力量激发个性中的这一因素，关系到我们的人生成败与命运归属。

【实验启示】

通过瓦尔特的实验可知，延迟满足是一种可贵的品质。古今中外，很多成功人士都具有延迟满足的品质。他们往往能够摒弃中途绚丽的鲜花，抑制冲动，从而到达阳光灿烂的彼岸，达到自己的最终目的地。延迟满足给他们带来的收益可能会影响他们的一生。小的时候，他们面对的也许只是一张试题纸、一道数学题，但是为了获得更大的成功，他们选择了忍耐。他们摒弃暂时的享受和处处可见的诱惑，期待通过自己的努力取得最大的成功。当他们在幼年时培养了这种可贵的品质，在以后的生活中他们就能够得心应手地应付所遇到的挫折，幼时的成功经历也可以成为他们长大后的行事指南。

既然延迟满足这种心理品质对于个人成长和成功有这么大的好处，那么，作为成人，就要想想，自己是否愿意为了眼前的微小的利益而放弃长远的更大的利益呢？你是否会让奋斗途中的糖衣炮弹套住自己前进的脚步，而放弃自己早已渴慕的成功呢？如果你贪图一时的小利，那你的人生也将因此而碌碌无为，永远在一个小范围内一事无成。当你认识到自己缺乏延迟满足这种优良品质时，你就要想办法培养自己的这种品质。因为，只要具备了延迟满足心理，你的品格就会得到很大的提升，你将能够更加准确地把握自己的命运，你距离成功就更近了一步。

钱钟书先生的《围城》中有这样一段关于吃葡萄的描述：“有一堆

葡萄，乐观主义者，必是从最坏的一个葡萄开始吃，一直吃到最好的一个葡萄，把希望永远留在前头；悲观主义者则相反，从最好的一个葡萄开始吃，越吃葡萄越坏，吃到绝望为止。”

悲观的人往往不能忍受延迟满足，他们渴求最快地满足自己的欲望，即便这样做后患无穷。在我们生活中就是有这样一些人，做事情完全凭借自己的喜好，把不喜欢的事情放到最后。结果那些积存在后面的问题就如同坏葡萄，酸涩得难以下咽。这时，之前的甜蜜体验早已不复存在，以后再也没有了诱惑和希望值得期待。这样的生活以快乐开始，但是却以痛苦结束。

因此，要想做事有始有终，就要学会在好葡萄与坏葡萄之间找到平衡，就要学会延迟满足，这是每个人都要学习的能力，这种能力是可以培养的。真正能够延迟满足的人，总是能抵御诱惑。而要抵御外界的诱惑，他们最好的方法就是，不去想诱惑自己的东西。这也就揭开了延迟满足的秘密。要培养延迟满足就要和诱惑保持一定的距离。在工作中，你应该先选择艰难的、棘手的事情去处理，把那些简单轻松的放在后面，把注意力集中在有难度的工作上面，这样你就不容易被诱惑。当你完成这些棘手的工作后，你就会发现人生的美好才刚刚开始，那些轻松的事情会使你享受到更大的满足。你一旦忍住了眼前的诱惑，未来将更加光彩夺目地展现在你的面前。

延迟满足是一种难能可贵的个性特质，是成功者必备的心理素质。俗话说：“放长线，钓大鱼。”当进则进，当退则退。切不可贪恋一时的名利，久久不肯放手，导致了在当退的时候不退，本来想鱼与熊掌兼而得之，但最后只落得一场空。所以，该退的时候，要毫不吝惜地退，以退为进才是智者的选择。