

网络媒体支持（排名不分先后）

鳳凰網讀書
book.ifeng.com

搜狐读书
book.sohu.com

腾讯读书
BOOK.qq.com

新浪微博

人人网
renren.com

網易讀書
book-163.com

名校**心理学教授**妙趣横生解读本

心理学家说：“心理是如下的种种感觉，以思想和它们的一个过程。”心理学是研究人的心理和行为规律的科学，是研究人的心理、行为和环境的科学。

漫话 心理学

Manhua
Xinxixue
JINGDIANZHENCANGBEN
100%

Manhua Xinxixue

商磊 / 编著
蜡人 / 绘画

星座真的能决定人的性格吗？

鬼压床，你经历过吗？

初恋为什么总是让人恋恋不忘？

婚前同居，会增强婚姻幸福感吗？

婚姻中的七年之痒原因何在？

心理学是关于人的心灵的一门学问

マンガでわかる

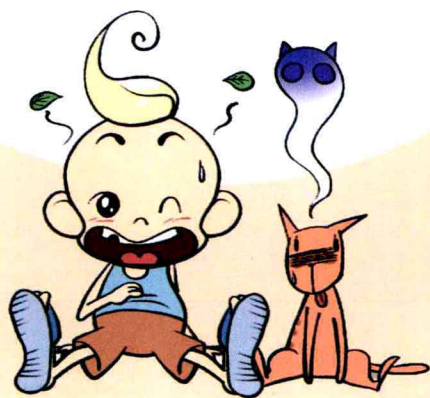


中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

漫话 心理学

商磊 / 编著

蜡人 / 绘画



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

漫话心理学 / 商磊编著; 蜡人绘. —北京: 中国法制出版社, 2011.12

(漫话有趣系列)

ISBN 978-7-5093-3293-1

I. ①漫… II. ①商… ②蜡… 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236289号

策划编辑: 郑文阳 (zwy_fj@163.com)

封面设计: 孙希前 周黎明

漫话心理学

MANHUA XINLIXUE

编著 / 商磊

绘画 / 蜡人

经销 / 新华书店

印刷 / 煤炭工业出版社印刷厂

开本 / 710 × 1000毫米 16

版次 / 2012年1月第1版

印张 / 13 字数 / 200千

2012年1月第1次印刷

中国法制出版社出版

书号ISBN 978-7-5093-3293-1

定价: 38.00元

北京西单横二条2号 邮政编码100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 66017726

传真: 66031119

编辑部电话: 66073673

邮购部电话: 66033288



心理学在我们生活中的帮助

心理学是关于人的心灵的一门学问。

漫长的岁月里，人类创造了伟大的文明，而人自身的问题却一直如影随形，我们发现原来最难战胜的还是我们自己。弗洛伊德说：“心理是包含各种感觉、思想和愿望的一个过程。”心理学的终极目的是解释人的思想和行为并最终改变人的行为、调整人的认知。它是从探讨行为背后的原因入手的，比如人与人之间为什么不同？为什么同样的情境下会有完全不同的想法、会选择完全不同的行为？解释之一或许是因为个性的差异，那么人的个性差异又是怎么形成的呢？在多大程度上是遗传的？多大程度上是教育、文化熏陶而成的呢？这样的问题多了，你突然发现心理学的各种问题与我们的生活缠绕在一起，它也许并不艰深，一本通俗易懂又启人心智的好书就可以点拨你的迷惑与寻找，我们宁愿不再把它看成一门深邃的学科，而把它理解为像现代生活中的手机、电脑等一样不能从我们的生活中剥离出去的一种工具、一种生活方式。所不同的是，其他的功能性工具只是提供给了我们生活中的方便，而心理学除了一样赠与我们清洁身心的功能性作用外，最重要的是它赠与我们智慧、从容、镇定、深刻、宽容、自信、大气、静气和定力——它赠与我们幸福。

然而，在茶余饭后，如果你驻足各大书店、图书市场，会发现充斥其间的心理学书籍鳞次栉比。随手一翻，或过于理论化，或过于空泛化，或趣味不足，或内容不精。书籍是精神食粮，选对一本好书更是会对人的一生大有裨益，作为一名长期致力于社会心理学的工作者，

我一直在思索，是否能用一种较为浅显的通俗易懂的方式将心理学的若干规律呈现给大家呢？想起了小时候痴迷于连环画的时代，至今那些生动精致的画面还留在脑海，那些连环画几乎成为了我们这一代人的人生启蒙，更是那个年代不可磨灭的经典。今天发达的电子产品虽然代替了那些质朴的画面，但不可否认的是，当我们劳累了一天，带着内心的一些问题寻求一位心灵的朋友时，一本内涵丰富又妙趣横生的小书显得多么重要。这本将漫画与心理学的内容巧妙结合的小书会不会成为你性格活泼又善解人意的好朋友呢？

《漫话心理学》这位贴心朋友会给你带来以下七个方面的帮助：

第一章主要讲解个体的自我认知，从梦的解析、个体潜意识、幸福感以及自恋型人格特征等几个方面帮助大家更加清晰地认识自我，做到“知己”；

第二章主要介绍的是情绪，包括人的喜怒哀乐的起因与缘由的分析、情绪敏感度、孤独寂寞感的分析等，帮助大家完善自我情绪管理；

第三章主要侧重恋爱心理学，为什么会存在那么多的“剩男”、“剩女”？如何抓住并经营一段好的感情？男女相处，其实也存在技巧；

第四章主要侧重社会心理学，对社会上一些大家都有目共睹但一时又不得其解的行为进行心理剖析，知己知彼，方能百战不殆；

第五章主要介绍成功心理学，包括个人潜能的发挥，成功者必备的心理素质，如何突破个人的“瓶颈”等，帮助大家锻造成功的“品质”。

第六章主要侧重社交心理学，也是第四章的一个延伸。人是社会之人，如何让他人更加喜欢自己，如何在社交中更加如鱼得水，相信也是每个人所期待的。

第七章主要介绍家庭心理学，包括夫妻相处、亲友关系、亲子教育等，家庭是社会的细胞，小家幸福了，整个社会就和谐了。

由七章内容我们可以看出，心理学对我们的帮助大致可以总结为两大类：

一类是透视人的心灵的能力。如心理学大师弗洛伊德，有人称他的眼睛是一架巨大的显微镜，能够抓住每一个细微的瞬间。透视人的心灵，既包括了解人性、理解他人，也包括了了解自己。我们解释现实并不是要排斥或者厌恶现实，而是在各种可能的困难面前，做好必要的心理准备。比如潜意识告诉我们日常没有觉察到的经验构成决定着什么，观念是在什么时候形成的？我们为什么会一叶障目、不见泰山？我们如何学会审视外在的现实和内心的欲望，然后选择能够满足需要但又不违反道德禁忌的行动？我们怎样培育心理的强健，从而可以不时时挣扎在纠结与困扰中？

另一大类是培养自我调适、人际交往的能力。人终究生活在群体当中，小到家庭、单位，大到社会。为什么有的人容易成为人群的中心？那很可能并不是因为他很精明，而是因为很有人缘，而他之所以讨人喜欢的秘诀又是什么呢？为什么有的人与所爱的人都难以相处、常常愤愤不平于自己所受的委屈、没有任何人愿意和他在一起？为什么我们明明失去了自己的幸福，还不懂得怎样处理自己和自己、自己和他人的关系呢？认识自己，学会表达自己的感情、培养一颗同情心，学会感受别人的感受，让这样一种性格素质和为人的涵养贯穿在我们一生的成长之中。那么，从学习调整自己的认知开始吧，然后扮演好社会赋予我们的角色、找好自己的位置，心理调适会慢慢变成一种自觉，成为一种良好的生活习惯。

最后，特别感谢北京师范大学国际与比较教育研究院 09 级硕士生许晓蕊同学在资料收集中所付出的辛勤汗水。在新书即将付梓之际，聊作数语以为序言，恳请各位同行不吝赐教。

商 磊

2011 年 12 月 2 日



第一章 成长驿站：你就是自己的一面镜子

- 12 梦里梦外，哪一个才是真的我？
- 14 星座真的能决定人的性格吗？
- 16 奇妙的潜意识和第六感
- 18 我们真正的幸福感在哪里？
- 20 香香的肯德基为何越吃越不香？
- 22 “随大流”的心理原因
- 24 话到嘴边却突然忘记想说什么
- 26 自恋型人格特征，你有吗？
- 28 为什么我总看到别人的“好”？
- 30 为什么会“心静自然凉”？
- 32 穿越时空，真的有这回事儿吗？
- 34 测谎仪，真的可以测谎吗？

· 心理测试：你适合什么时候结婚？ 36

第二章 心情茶座：我有我的气定神闲

- 40 情绪 ABC 理论
- 42 心理健康的十大标准
- 44 为什么星期三容易出现“情绪低谷”？
- 46 极度痛苦的人为什么会发笑？
- 48 为什么痛哭过后心情会更畅快？
- 50 为什么愤怒时容易寻找“出气筒”？
- 52 “鬼压床”，你经历过吗？

54 倒霉心理：喝口凉水也塞牙？

56 吃糖之后，心情会变好？

58 衣服，会影响我们的情绪吗？

60 食欲不佳与鞋子大小有关？

62 为什么孤独的人爱养猫？

· 心理测试：你和谁最配对，最登对？ / 64

第三章 爱之逆旅：思恋是一种很玄的东西

68 一见钟情，可信吗？

70 初恋为什么总是让人念念不忘？

72 情人眼里为什么会出“西施”？

74 为什么酒吧的环境总是昏暗的？

76 为什么相亲中第一次约会至关重要？

78 女人为何对花言巧语缺乏免疫力？

80 为什么受尽阻挠的爱情之火更炽烈？

82 为什么太过粘人的爱情容易出问题？

84 投入多少才能留住心上人的心？

86 为什么男人更容易见异思迁？

88 为什么女人更喜欢吃“飞醋”？

90 为什么男人都爱看美女？

· 心理测试：你的软肋在哪里？ / 92

第四章 社会认知：努力在社会的大熔炉里百炼成钢

94 人为什么会犯相同的错误？

96 喜欢打听别人隐私的原因

98 受到干扰后反应为什么会变慢？

100 笔迹为何能反映人的性格？

102 啰嗦让人反感的真实原因

104 喜欢靠边坐是因为不自信吗？

- 106 为什么女性比男性更有购物欲?
- 108 网络中奖, 天上真的会“掉馅饼”吗?
- 110 “晒秘密”: 现代人的心理时尚病
- 112 为什么有的人喜欢假名牌?
- 114 为什么有的人爱炫富?
- 116 为什么影视中跳楼的人要脱鞋子?
- 心理测试: 你最适合的职业是什么? / 118

第五章 漫漫成功路: 努力上下而求索

- 122 人的潜能到底能有多少?
- 124 为什么自信的人容易成功?
- 126 为什么失败后人们总会找理由?
- 128 为何关键时刻会掉“链子”?
- 130 做事容易半途而废的原因
- 132 破罐子破摔背后的道理
- 134 为什么“灵感”总是来得太突然?
- 136 强者越强弱者越弱是怎么回事?
- 138 奥巴马为何能在总统竞选中胜出?
- 140 适度紧张有助于提高个人潜力
- 142 为什么会出现“职业倦怠”现象?
- 144 如何开发自己的创新本能?
- 心理测试: 你属于哪种性格? / 146

第六章 交际漫谈: 人与人之间的春风化雨

- 150 打招呼可以折射 Ta 的心理特性
- 152 如何巧妙地说“NO”?
- 154 喜欢养狗的人更善于交际?
- 156 心情好时更容易相信他人?
- 158 为什么人人都喜欢获得赞美?

- 160 为什么中年人更喜欢“宅”？
- 162 失意时如何和闺蜜适度倾诉？
- 164 如何与“生理性”讨厌的人相处？
- 166 为什么有些秘密必须“守口如瓶”？
- 168 如何巧用心理年龄拉近人际距离？
- 170 音乐环境能够改善人际关系？
- 172 为什么女性对同性更加苛刻？

·心理测试：你的人际关系如何？ 174

第七章 幸福攻略：谁是谁的操舵手

- 178 为什么会出现“结婚恐惧症”？
- 180 婚前同居，会增强婚姻幸福感吗？
- 182 “性”和谐，对婚姻究竟有多重要？
- 184 为什么说“男人有钱会变坏”？
- 186 婚姻真的是爱情的坟墓吗？
- 188 婚姻中的“七年之痒”原因何在？
- 190 婚外恋，源于何种心理？
- 192 上下班时间长的婚姻容易亮红灯？
- 194 如何“经济地”化解家庭矛盾？
- 196 分手后如何消除“泄恨”心理？
- 198 为什么有的孩子总是“闷葫芦”？
- 200 如何应对孩子的“叛逆期”？
- 202 如何正确引导孩子的早恋倾向？

·心理测试：谁注定与你无缘？ 204



第一章



成长驿站：你就是自己的一面镜子

★ 梦里梦外，哪一个才是真的我？ ★

日有所思，夜有所梦。梦是人类最普遍的精神现象之一，每个人几乎每天都会做梦，梦境或深或浅，梦中的内容醒来后或有或无。为什么我老做同一个梦？为什么我的梦境总是黑白色调？为什么我的梦总会得到应验？下面就让我们从心理学角度看看它们的解释。

梦在心理学上的解释：人类睡眠在某一阶段的意识形态下所产生的一种自发性的心理活动。弗洛伊德认为，梦是被压抑于潜意识中的人的本能欲望在入睡时的显现，本质是欲望的满足。梦境其实是一种潜意识的侵入，梦是通向潜意识的最佳途径。弗洛伊德的人格构成理论，包括本我、自我和超我。本我是最原始的本能；自我是现实化了的本能；超我为理想自我。自我在超我的监督下，将本我中的不合乎现实的观念进行压制，而当人入睡后，人的自我监督意识松懈，没有意识活动的控制，无意识的欲望就以梦的形式发泄出来，并以梦的形式得到迂回满足。人类觉醒时不曾知晓的心理活动都可以通过分析梦的方式得以认识。不过，梦并不直接如实地显现人的这些无意识心理，梦往往以伪装的方式出现。

所以，反复做同一梦，说明梦者在一段时间内有一个比较在意但一直未能解决的问题；梦中总是黑白色调，说明梦者的生活过于压抑甚至有强迫症；而梦境的应验，则是事物发生之前各种潜意识的积累。

★ Tips ★

或许，很多人都会觉得梦很神秘，其实只不过是日常生活的反映而已。做了很怪异的梦，也不必惊慌，可以尝试着从中分析出很多生活中的问题。



★ 星座真的能决定人的性格吗? ★

星座是指天上一群群的恒星组合，一般以仪器或希腊神话人物命名。人类自古以来就对天上的星象感兴趣，西方人尤对恒星的排列和形状感兴趣，然后把一些位置相近的星联系起来，组成星座，并以此来推断位于该星座投影区域内出生的人的性格和命运。

根据星座命理推断人的性格特点，如思想奇异的水瓶、顶级浪漫的双鱼、热情火辣的白羊、稳重可靠的金牛、古灵精怪的双子、勤俭爱家的巨蟹、唯我独尊的狮子、整洁干净的处女、优雅美丽的天秤、专一执着的天蝎、热爱自由的射手与踏实稳重的摩羯等，很多人看完都会惊呼与自己如此之雷同！然而，事实真的如此吗？

心理学领域有个专业术语叫做巴纳姆效应，如同通过血型判断性格一样，人们常常认为一种笼统的、原本适用于任何人的一般性人格描述能十分准确地揭示自己的性格特点。有位心理学家曾经针对这种效应做过一个实验，他给一群人做完明尼苏达多项人格测验（MMPI）后，拿出两份结果让参加者判断哪一份是自己的结果。其中一份反映的是参加者自己的人格特征，另一份则代表所有参加者的平均特征。然而，几乎所有的参加者都认为后者更好地反映了自己的人格特征。

不只相信星座判断性格属于巴纳姆效应，相信血型、相信算命先生的异端邪说也属于巴纳姆效应。算命先生往往是通过一个人的言语举止推断出一些可能适用于这个人的一般性的特点，结果便被算命者奉为至理名言。



每个人都会很容易相信一个笼统的、一般性的人格描述特别适合他，即使这种描述十分空洞，他仍然认为反映了自己的人格面貌。要避免巴纳姆效应，就应客观真实地认识自己。人，只有自己才是自己的王者。



★ 奇妙的潜意识和第六感 ★

从客观唯物主义角度来看，人是独立的个体，人的行为只会受人类意识的支配和影响。然而，在日常的生活中，我们却不难发现，很多时候，潜意识和第六感也会影响我们的行为。

弗洛伊德精神分析理论把人的心灵比喻为一座冰山，浮出水面的是少部分，代表意识，而埋藏在水面之下的大部分，则是潜意识。精神分析理论认为，一个人的所言所行，只有很少一部分是由意识所控制的，大部分是由潜意识所控制，而且是主动地运作，人却没有觉察到。

荷兰乌德勒支大学的卡斯特和阿特斯教授曾在《科学》上发表了一篇引人入胜的评论。他们举出了大量例证，阐明了人类的“潜意识”有着多么强大的力量。他们认为，人类的潜意识其实超过我们之前的预期，它具有非常强大的能量以左右人类的行为。

西方心理学家认为，意识是通过听、视、味、嗅、触五种感官来接收外来刺激、整理分析并形成认知。而潜意识更多的接收由意识层面遗留下来、非言语表达或逻辑推理可以得到的信息。这些信息常年储存在我们大脑中，我们很难察觉，而当它们一旦聚集起来，浮现到意识层面成为一种可辨认的感觉时，却常常强烈地影响着人类的决定和行为。所以才会有“直觉告诉我”、“我的第六感很强”等说法。

★ Tips ★

潜意识和第六感是人类所特有的感知事物的能力。正如灵感突然闪现一样，它不是什么玄乎莫测的东西，然而，很多时候，却能给人带来一种未卜先知的能力。