

用权威的心理学视角
化解日常生活中的各种难题

Dear

Psychologist

王卫宾◎著

亲爱的心理学家

生活问题的心理学技巧



是该**发奖金**还是该加薪？
一样的钱为何感觉不同？丢钱的刺激比拾到钱更大？



中国发展出版社

化解日常生活中的各种难题

Dear

Psychologist

亲爱的心理学家

生活问题的心理学技巧

王卫宾◎著



中国发展出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

亲爱的心理学家：生活问题的心理学技巧/王卫宾
著. —北京：中国发展出版社，2011. 11

ISBN 978 - 7 - 80234 - 711 - 3

I. 亲… II. 王… III. 心理学—通俗读物
IV. B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 162394 号

书 名：亲爱的心理学家：生活问题的心理学技巧

著作责任者：王卫宾

出版发行：中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号：ISBN 978 - 7 - 80234 - 711 - 3

经 销 者：各地新华书店

印 刷 者：北京科信印刷有限公司

开 本：880 × 1230mm 1/32

印 张：8.25

字 数：200 千字

版 次：2011 年 11 月第 1 版

印 次：2011 年 11 月第 1 次印刷

定 价：28.00 元

咨询电话：(010) 68990642 68990692

购书热线：(010) 68990682 68990686

网 址：<http://www.developress.com.cn>

电子邮箱：fazhanreader@163.com

fazhan02@drc.gov.cn

版权所有 · 翻印必究

本社图书若有缺页、倒页，请向发行部调换

有人说，21世纪是心理学的世纪。

这话说得一点儿没错。在这个世界上，再没有比人思想更复杂、情绪更多变的动物了。他们时而欢笑，时而忧伤；时而活力四射，时而又消沉沮丧；上一刻还如胶似漆，下一秒却反目成仇……

面对这些无时无刻不在变化的情绪和关系，我们经常会感到莫名其妙或手足无措。不过，拿到这本书的人有福了。因为他将会知道，每种行为都有其心理因素，而心理学研究不仅可以揭示这些因素的作用机制，更能提供更为合适的处理方式。

这些东西并不复杂难懂，也没有被隐藏，只是我们对它们视而不见。

心理学家曾经做过一个著名的实验：一群受试者在看一个视频片段，内容是几个人相互传球。受试者被要求计算视频中的传球次数；视频播到一半时，有一个打扮成猩猩模样的人出现在屏幕上，他走进了传球者当中，并且停下来对着镜头拍打了几下胸膛，然后走了出去。

实验结束后，受试者被问到他们在视频中看到了什么。令人难以置信的是，约莫半数的受试者不记得自己看见过这只猩猩。

在今天这样一个信息充溢，但真相却十分稀少的时代，也许只有心理学的严谨实验研究，才能帮助我们真正了解自己、认识别人，在面对信息时理清思绪。

我们会明白，生活中很多事情并不像我们所认为的那样，“不过如此”或“理应如此”的事物，只是我们的想当然，是一种表象。我们所见闻和所认为的，并非一无是处，但只是一种并非普遍适用的经验归纳，没有经过严谨的科学方法证明。

有一位心理学家说：如果金钱没有让你快乐，很可能是因为你不懂得花钱。也只有心理学的研究告诉我们，同样的钱，宁可花在吃饭、钓鱼、看电影和旅游，而不要花在购买什么IPad之类的东西；宁可细水长流地买小小玩意儿，而不要一下子买个大家伙。

心理学的一系列研究指出：快乐是愉悦和意义的整体体验，是一个人在认识到生活意义时能享受到的积极情绪；快乐感更多取决于人的积极情绪的频率，而不是强度。时时刻刻的快乐，或者从手头的小事中得到的点滴喜悦，对我们快乐指数的提高程度，远远超过那些激动人心的大事。

人的快乐与幸福，其实在于生活中随时随地的感动，而不在于豪车、别墅或中百万大奖之中。快乐就像猫尾巴，往往在我们不经意的时候到来，通过一掷千金来刻意追求快乐，有时反倒成了不快乐的主要原因，这是典型的“因药致病”了。

亲，你也想让心灵变得更有力，拥有更强的影响力、亲和力、说服力、思考力和快乐力吧？

那么，你就必须运用心理学的招数，更好地树立自己的形象、处理朋友的关系以及说服别人。不管你的困惑和压力是什么，这本书将是一个让你摆脱烦恼的机会，同时，它也是你赢得下一次博弈，获得更和谐的关系，过得更为快乐自在的机会。

作者

2011年9月

天天快乐有木有

——摆脱烦恼的小窍门

• P001

Dear
Psychologist

怎样花钱才快乐 / 002

为什么怕什么来什么 / 007

快乐到底来自哪里 / 010

如何尽快消除烦恼 / 014

信佛能让心灵平静吗 / 018

怎样让自己更快乐 / 021

右脑发达的人更快乐吗 / 024

自己的事儿该说给别人吗 / 027

丢了钱为什么会郁闷 / 030

“温柔乡”何以成为人生陷阱 / 033

爱写日志有坏处吗 / 037

身体有缺陷怎么办 / 040

心态是如何影响生活的 / 043

为什么一紧张就肚子疼 / 046

被恐惧和焦虑包围怎么办 / 049

喜欢自言自语是心理问题吗 / 052

菜鸟一秒变大虾

——左右逢源的交际技巧

• P055

Psychologist
Dear

应该怎样找聊天话题 / 056

语言真是有温度的吗 / 060

我应不应该去整容 / 063

如何辨别说谎者 / 067

为啥会有罚人吃肉的事儿 / 071

他们为什么喜欢“吐苦水” / 074

怎样让丈夫听从我的劝告 / 078

一桩小事为什么会破坏友谊 / 081

为什么她感觉不到我的爱了 / 085

我一心想要报复怎么办 / 088

说话文绉绉有什么不好 / 091

我真的读书读傻了吗 / 094

玩电子游戏有危害吗 / 097

我为什么容易被别人说服 / 100

朋友为什么不愿意让我靠近 / 103

让所有人对你说wow

——推销自己的艺术

•P107

Psychologist
Dear

怎样才能让别人印象深刻 / 108

穿西服真的这么重要吗 / 112

我为什么害怕见领导 / 115

我应该向领导表决心吗 / 118

是该精明一点还是难得糊涂 / 121

加班真的会让人上瘾吗 / 124

面试时发挥失常怎么办 / 128

完美的人为什么不可爱 / 131

我如何才能融入公司 / 135

我的工作激情到哪里去了 / 140

找不到灵感怎么办 / 143

高智商的我为何一事无成 / 147

统筹兼顾为什么这么累 / 150

遇事优柔寡断怎么办 / 153

不会举一反三怎么办 / 157

我们为什么会神经衰弱 / 160

你能hold住下属吗

——驾驭下属的管理策略

•P163

Psychologist
Dear

怎样才能提高人的积极性 / 164

是该晓之以理还是动之以情 / 168

怎样让员工听进我的话 / 170

如何提高员工免疫力 / 173

怎样进行表扬和批评 / 177

我应该怎样批评员工 / 180

为什么没有不同意见 / 184

是应该发奖金还是加薪 / 188

为什么闲着比忙着更难受 / 191

为什么三个和尚没水吃 / 194

事情原来是酱紫的

——打开洞悉社会的心窗

•P197

Psychologist
Dear

算命先生的话能信吗 / 198

2012年真的是世界末日吗 / 201

人质为什么会帮助劫匪 / 205

今年流行墨绿色吗 / 208

我的男朋友是阿Q吗 / 212

我们为什么“看走了眼” / 215

一样的钱为什么感觉不同 / 218

她为什么这么喜欢买衣服 / 221

我老婆为啥不喜欢海尔手机 / 224

如何才能避免冲动决策 / 227

同事为什么热衷追星 / 230

真有人能预测股票走势吗 / 234

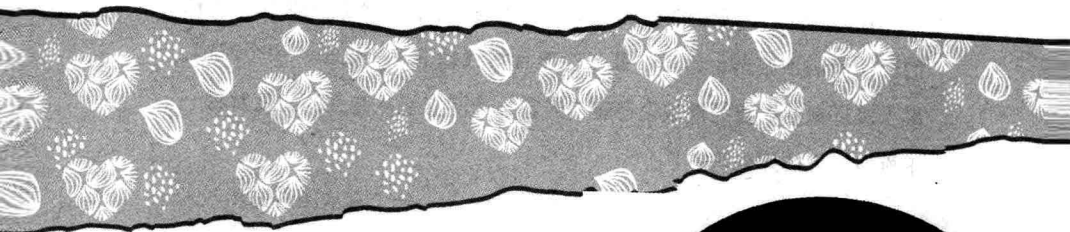
船桨真的能治病吗 / 237

他们为什么歧视我的家乡 / 240

他为什么会上骗子的当 / 244

应该怎样把握负面的报道 / 247

Dear Psychologist



天天快乐
有木有

——摆脱烦恼的小窍门

怎样花钱才快乐

亲爱的心理学家：

您好。我是个很喜欢旅游的人，但总是遭到父母的反对。他们不喜欢旅游有下面这些理由：浪费时间、浪费金钱、花钱买辛苦、旅游区往往人多不安全。

我告诉他们，旅游能让你认识很多东西，感受到不同的文化。但他们说，他们不旅游也过了一辈子，而且把钱省下来买辆车、买个商铺，多少算是家业。我经常被说得哑口无言。请问您能从专业的角度解释一下旅游对人的好处吗？

一个喜欢旅游的年轻人



亲：

千百年来，钱都是人们用来追求舒适和快乐的重要工具。在某种程度上，钱能带来快乐，因为它可以买到你想要的任何东西，让自己的生活过得更好；生活越好，你肯定越快乐。不过，这局限于你要挣到多少钱才能满足，而且随着钱越挣越多，财富递增带来的快感就会递减。

如何挣钱是现代人面临的第一个问题，但是很少有人考虑过下一个问题：怎样才能让钱带来更多的快乐？换句话说，就是怎样才能让钱用得更有效率呢？

心理学家的最新发现是，花钱购买一种体验——吃吃饭、听听演唱会、打打球、看看电影、玩玩游戏、在外地走走，比用来买普通商品能给人带来更持久的快乐。也就是说，与其花大价钱买一套名牌服装，不如把这笔钱用来度假。

美国科罗拉多州大学的利夫·万博文（Leaf Van Boven）和康奈尔大学的托马斯·季洛维奇（Thomas Gilovich）进行了一项非常有趣的实验，对这个问题进行了研究。

他们将学生随机分到两个组，并进行有细微差别的指导。第一组被要求写一份简短的报告，描述他们购买商品曾经带来的快乐。商品包括衣服、配件、电脑等，要求必须是他们自己买过的或是别人给他们买过的。第二组的任务，是写一份体验性购买曾经带来的快乐的简短报告，包括外出用餐、欣赏音乐会和旅行等。

为了观察学生的真实感受，研究者在他们写报告之前和之后，秘密地对他们进行了测评。一个星期后，研究者将报告返还给他们，要求他们进行回忆，并让他们再一次写下回忆时的感受。

结果显示，当他们在对体验性购买进行回忆时，明显比反思购买物质商

品时更快乐一些。为了验证这个结论，研究者要求他们回答，带给他们特别愉悦回忆的体验性和物质性购买，哪一种的次数更多。结果清晰地表明，购买体验活动所占的比例较大（83%）。

加州大学心理学教授索尼娅·柳博米尔斯基指出，“花钱购买体验之所以能让我们获得更持久的幸福感，其中一个原因是我们能够追忆这些体验。甚至对于最普通的体验，也是如此。虽然在旅途中，你可能会无休无止排队，可能弄丢了相机，也可能跟旅伴争吵，但这些都会成为‘美好的记忆’”。

她指出，人们会迅速习惯于变化，不管是好的还是坏的。任何情感都是有半衰期的。多数人以为一座大房子、一份惬意的工作或一个大奖会永久照亮人生，但激动总是会逐渐消失，短暂的快乐很快会被常态生活所冲淡。你买了一座梦寐以求的房子，哪怕布局再体贴、厨房再精致、采光再好、卧室再宽敞，也会对之习以为常。

但是，我们对体验却消化得更慢一些。因为参与并适应一项体验活动，总会比穿一件名牌西服或给新电脑开机花更多时间。回忆这几年，你可能想起很多旅游的细节，但是又能想起买了多少新电器吗？

旅游能比一辆车带来更多快乐的原因在于：买车的快乐很大程度来自于和邻居的攀比，而旅游的体验则是独一无二的，而且能够与所有人分享的。

在很多情况下，人们之所以花大价钱买东西，是因为他们无意识地或错误地认为买的东西越贵，越能让别人感到他们的智力或者品格很高。开发商把自己开发的豪宅称为“高尚社区”，正是利用这一心理的广告伎俩。总会有邻居拥有比你更好的车，因此攀比买车的快乐也总是很快消失，甚至会变成不快。唯一的不同，只是几周和几个月的分别。

心理学家托马斯·季洛维奇教授指出：“想象一下你买了一个液晶电视机。你当时很高兴，然后你来到我家里，你发现我有一个比你更大的、图像更清

晰的电视机。这一比较使得你感觉有点失落，并且有些恼怒。但是假设你去加勒比海度假了。你可能发现我也去那里度假了，同时我的假期听起来比你的更好。这可能会使你有点不快，但是不会有看到我家有更大的电视机时出现的失落那么大，因为你拥有记忆——正是你与加勒比海之间独一无二的联系使其成为你特有的假期。”

孔子与其弟子的一段对话，也从侧面证明了什么是真正的快乐。

孔子问弟子们的个人志趣，子路的回答是治理一个千乘之国使之强大，冉有的回答是用礼义教化一个小国。轮到曾点时，他回答说：“暮春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归。”

这段话是什么意思呢？张中行先生在《负暄续话》中记载了一段“神译”：二月过，三月三，穿上新缝的大布衫。大的大，小的小，一同到南河洗个澡。洗罢澡，乘晚凉，回来唱个《山坡羊》。

这段话绘声绘色，将一幅春游的场景描写得十分传神。孔子听了感慨地说：“我和你一样啊。”

可见，连圣人都认为，休闲才是人真正的快乐所在。

事实上，越来越多的人已经意识到，快乐并不来自于所拥有的商品，而是来自自己的感觉和记忆。在电影《卡萨布兰卡》里，有这样一句经典台词：We'll always have Paris. We didn't have... We'd lost it until you came to Casablanca. We got it back last night.（我们永远拥有巴黎，在你来卡萨布兰卡之前我们曾一度失去它，不过昨晚我们重新找回了。）一次旅行、一场电影带来的快乐回忆，能够陪伴你几十年甚至一生，但是一部手机呢？

今天，感觉敏锐的沃尔玛公司转向以销售体验为原则，将店内商品重新分类，能让顾客更容易找到满足自我的感觉，或者说买到在家看电影或者在郊外烧烤所需要的东西。正如宫崎骏所说：“看到新产品就猛扑上去，抓到手

里就得意洋洋。那样的人只是一个消费者，你首先应该成为一个制造者。谁都可以获得的东西没什么重要的。”

不过，快乐绝非一个非此即彼的命题。我们必须承认，有些东西既是物质的，也是精神的。有时旅游能带来快乐，而有时一件衣服也能带来快乐。衣、食、住、行基本物质条件从无到有，可以极大地增进我们的快乐。

但是，对于已经过了温饱阶段的我们来说，下面这个判断仍然是准确的：如果金钱没有让你快乐，很可能是因为你不懂得花钱。

为什么怕什么来什么

亲爱的心理学家：

您好。我今年25岁，经常被很多可怕的念头困扰，比如自己失业了怎么办，失去亲人怎么办，然后就幻想这些事真发生在自己身上时的场景，越想心里越害怕，直到把自己吓得发抖。

最近我要参加一个考试，考好了就可以升级，考不好就得继续看人脸色，所以我努力复习。但是一拿起书来心里就莫名地害怕，怕考不上别人瞧不起自己，并幻想真考不上的情景，结果真的落榜了……

我想请教一下，为什么噩梦总会变成现实，我应该如何摆脱现在这种状况呢？

一个总是被恐怖念头困扰的女孩

亲：

有这样一个故事，说一个在路边卖热狗的男人，由于没有文化，加上听力、视力都不好，所以从不读报，也不看电视和听广播，每天只是努力卖热狗，销售额和利润蒸蒸日上。他的儿子大学毕业后，便跟着父亲一起做生意。