

日常生活中的心理学

PSYCHOLOGY

张鹏鹏 编著

调整 心态 健康 生活



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

日常生活中的心理学

调整心态 健康生活

张鹏鹏 编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

是什么让我们处于亚健康的状态？是什么让我们失去美好的心情？又是什么让我们觉得生活非常劳累呢？其实这些所有的困扰都是由于心理问题带来的，俗话说“笑一笑，十年少”，心态的好坏不但影响一个人的心理，也直接影响一个人的身体健康，只有好的心情，才会有健康的身体和生活。本书就是基于这个角度出发，讲解了生活中的各种心理问题，包括掌控你的情感、有关梦境的思考、走出孤独忧虑的人生、面对生活的压力、身为女人或男人的心理问题、充满抱怨的世界、都市的健康危机、做自己的心理医生等几个部分。

本书内容实用凝练，生动有趣；同时各种指导贴心实用；让您在茶余饭后、工作之余收获到必要的心理学知识，并在不知不觉中领悟人生的真谛及珍贵的经验。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

调整心态 健康生活 / 张鹏鹏编著. — 北京：电子工业出版社，2011.12
（日常生活中的心理学）

ISBN 978-7-121-15254-2

I. ①调… II. ①张… III. ①心理保健—通俗读物 IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 241295 号

策划编辑：刘宪兰 徐蔷薇

责任编辑：谭丽莎

文字编辑：王凌燕

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：720×1000 1/16 印张：16.5 字数：285 千字

印 次：2011 年 12 月第 1 次印刷

印 数：4000 册 定价：36.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前 言

心态是一种生活态度。良好的心态就是积极、健康和充满感恩与关爱的心态。良好的心态具有驱赶黑暗的能力，能温暖每个人的身心，能给人们带来健康幸福的生活。如果你能驾驭自己的心态，就拥有了开启精彩人生的钥匙。

本书就是一剂标本兼治的心灵良药。本书从现实生活出发，用活泼生动的案例来剖析种种表象背后所隐藏的心理顽疾与人性劣根，从而切中弊端，帮助人们重拾信心，以一种积极奋进的心态去面对种种人生难题，引导人们通过自身的努力克服现实生活中不同的压力。同时，对于单位或企业而言，这也是一本能够提升企业文化、促进职工发展、加强企业凝聚力的实用读物。

本书不仅授人以鱼，还授人以渔，是一本实用有效的心灵解压励志书。本书从生活、工作、个人几个方面分别进行了分析并通过大量的故事与论述帮助读者认识自己、认识生活，让读者解开沉重的精神枷锁，打开心灵的窗户，让理智、和谐的阳光根植于我们心田，让我们在愈演愈烈的竞争态势中看到自己的人生方向，活出个性的精彩。

在你跌入人生谷底的时候，你身旁所有的人都告诉你：要坚强，而且要快乐。坚强是绝对需要的，但是快乐呢？在这种情形下，恐怕是太为难你了。毕竟，谁能在跌得头破血流的时候还觉得高兴？但是，至少可以做到平静。掌控好你的情感，平静地看待这件事，平静地把其他该处理的事处理好。

不要再抱怨自己的生活不易，不要再抱怨没有人给你指点。不懂得青年人心理历程的人是无知的人，最终也会抱憾终身。当你畅读了这些你必须知道的知识之后，你会在今后的生活中更加游刃有余，更加了解自己，了解他们，也会让自己的人生更加精彩。

本书主要由张鹏鹏编写，其他参与编写的人员有王楠、黄宇梅、邓杨慧、程秋平、庄树坤、杨飞、王海波、陈昀、曾苗苗、王倩等。同时，在本书撰写过程中，还得到了相当多朋友的支持、鼓励和实实在在的帮助，在此表达对他们的谢意。还要感谢胡金辉在本书成文过程中的帮助，他为本书的编写提供了很多宝贵的建议，并且审阅了书中部分章节。

编 者



反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为，歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010) 88254396；(010) 88258888

传 真：(010) 88254397

E-mail：dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路173信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036

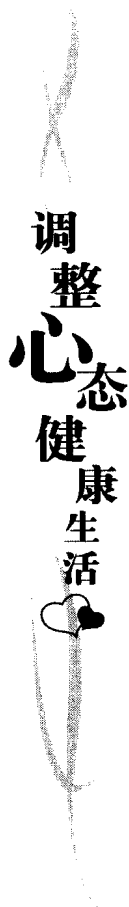
目 录

第 1 章 掌控你的情感——一个难以驾驭的猛兽	1
外表吸引力：关于一见钟情的思考	2
依恋：一种精神的寄托与安乐	6
上瘾：是什么导致了很多悲剧	11
真爱的价值：没有条件所以没有悔恨	15
互补性原理：找到可以让你进步的人	19
喜欢与被喜欢：情感的双重原则	19
亲密关系的结束：关于感情破裂的思考	21
你的情感构成了你的世界	29
第 2 章 一些无法查知的暗示——有关梦境的思考	35
潜意识：日有所思夜有所梦	36
迷信：一种梦境的外延	40
关于遗忘的梦：为什么醒来之后忘记了自己的梦	44
梦的暗示：周公真的可以解你的梦吗	46
暗示的力量：信则有不信则无	50
没有梦的世界是苍白的	57
第 3 章 你的烦恼来自何方——走出孤独忧虑的人生	61
心理因素：你内心的想法是你烦恼的根源	62
回报原则：不要觉得对方应该感谢你	67

偏执狂：别把固执当成坚持·····	69
自卑：在错误的位置拿着一把错误的标尺·····	72
发怒原理：这样真的可以解决问题吗·····	78
烦恼和幸福来自同一个地方·····	82
第4章 面对生活的压力——工作和金钱的怪圈 ·····	87
压力原则：生存危机意识的形成·····	88
工作心理：你是在为家庭工作还是为老板工作·····	97
责任：是否你的责任是你烦恼的根源·····	103
拜金主义：一个金钱万能的世界·····	108
满足感：什么样的工作和金钱会让你满足·····	109
大多数原则：工作和金钱对你的生活很重要·····	114
无奈原则：不如意事常八九·····	116
第5章 身为女人——我们拥有多半边天 ·····	119
性别差异：一些天生的不同·····	120
支配与被支配：一个充满喧闹与斗争的世界·····	124
容貌优势：一个谁都无法回避的现实·····	126
完美：一种让你不幸福的追求·····	129
隐私：守住自己的，但是总想传播他人的·····	135
第6章 身为男人——我们要撑起一整片天 ·····	141
责任心：要能够承担得起辛苦与艰难·····	142
需要理解：渴望有一片温暖的天空·····	147
注重尊严：有些东西可以比生死更加重要 ·····	149
生活因为豁达而美好·····	151

坚强：不能轻言失败也不能轻易放弃·····	158
乐观：快乐的心境可以让家人安心·····	162
脆弱：如果没人能够分担就要勇于承受·····	166
第 7 章 充满抱怨的世界——拥有一个积极向上的心态 ·····	169
心理失衡：你的抱怨多数来自于比较·····	170
抱怨：你的不满真的是别人的错吗·····	172
不平心理：不平会给你带来成功吗·····	175
抱怨与疾病：抱怨会让你丧失健康·····	177
避免抱怨：想改变环境先改变你自己·····	179
被抱怨：抱怨带来的必然结果·····	182
感恩的心：心存感激才能够最终避免抱怨 ·····	184
你没有很多的机会和时间抱怨·····	188
第 8 章 都市的健康危机——过一种健康快乐的生活 ·····	193
自闭症：请说出你的烦恼·····	194
抑郁症：你的烦恼是真实的吗·····	200
烦躁：发泄真的可以缓解烦躁症状吗·····	206
亚健康：你是否如所想的一样健康·····	207
心理调节：真实的快乐与虚拟的世界·····	213
是你不想健康·····	219
第 9 章 做自己的心理医生——洞悉自己的内心 ·····	231
发脾气的频率：判断健康的一个重要标准·····	232
心绪的波动：过于波动并不是正常的生活·····	234
偏执心理：你是否客观地看待了你周围的事情·····	238

疑神疑鬼：审视一下自己的想法都有依据吗·····	241
压力测试：你所承受的压力对你有伤害了吗·····	245
定势思维：分析一下你重复犯的错误·····	249



调整心态
保持健康

第1章
一个难以驾驭的猛兽
掌控你的情感

PSYCHOLOGY

在你跌入人生谷底的时候，你身旁所有的人都告诉你：要坚强，而且要快乐。坚强是绝对需要的，但是快乐呢？在这种情形下，恐怕是太为难你了。毕竟，谁能在跌得头破血流的时候还觉得高兴？但是，至少可以做到平静。控制好你的情感，平静地看待这件事，平静地把其他该处理的事处理好。

今天的你，是不开心的，因为有人在言语间刺伤了你。你不喜欢吵架，所以你离开；可是你只是离开了那，却没有离开被那人伤害的情境，因此你越想越生气，越有气，你就越没有力气去理会别的事情，许多更该用心去想去做的事件就在你的心烦意乱中被轻忽、被漠视、被省略了。因为，你只是一心一意地在生气。

在情绪上做文章，这是对自己的浪费，而且是很坏的浪费。毕竟，生气也是要花力气的，而且生气一定伤元气。所以，聪明的你，别让情绪控制了你，在你要生气之前，不妨轻声地提醒自己一句：“别浪费了。”

外表吸引力：关于一见钟情的思考

西赛罗说：“智者最伟大的品质就是不受外表的影响。”但是，事实上，不管你相信与否，在一定程度上，年轻女性外貌的吸引力能预示她约会的频繁程度。

好的就是美的

大多数知识分子对吸引特征进行排序时，几乎都把美貌排在最后。他们知道，成熟而有知识的人不会太在意美貌这类肤浅的东西，美貌不过只是表面的东西。

有许多调查研究的文献表明，外表是最初是否引人注意的重要决定因素。外表的影响始终存在并广泛深入，这实在令人惊讶。漂亮的外表成为一笔巨大的财富。

研究人员向男女学生提供某个异性的各种情况，如照片或只是简单介绍一

下对方的情况，然后问他们是否有兴趣与之约会。实验表明，女性受外表影响的程度几乎与男性相当。与成人偏爱成年的美貌者一样，年幼的孩子也会偏爱漂亮的小伙伴。同样，成人评价小孩子时也存在同样的偏爱。老师夸奖孩子漂亮，则也会认为该小孩成为好学生的可能性更大。你也可以把自己设想为运动场上的指导，必须磨炼一个难以管教的孩子，但是如果这个孩子长得好看，你是否会轻信他，认为他表现不错呢？

总之，在我们眼里，不仅认为俊美的人可爱，也认为可爱的人俊美。也许你能记起一些人，当你渐渐喜欢他们的时候，他们也变得更吸引人，他们长相上的缺陷也不再那么明显了。

两位美国心理学家让密苏里大学的学生阅读有关某个人个性的正面描述或反面描述，然后给他们看这个人的照片。那些阅读正面描述的人觉得他更漂亮。其他研究中发现，一个女人越是爱一个男人，她就越觉得这个男人的外表有魅力。

显然，柏拉图是对的：“好的就是美的。”

外表吸引力的研究

大家一般都承认外表漂亮的人在社会上有很多优势。但最近的研究表明，我们对这种优势估计得还远远不够。外表漂亮的人能够让旁观者自动地、不假思索地产生一种特殊的反应，这就是社会科学家所说的“光环效应”。

所谓光环效应，是指一个人的一个正面特征会主导人们对这个人的整体看法。而现在有充分的证据表明，外表的吸引力就是这种正面特征之一。

研究结果表明，我们经常会下意识地把一些正面的品质加到外表漂亮的人身上，如聪明、善良、诚实、机智，等等。更有甚者，当做出这些判断时，我们一点也没有觉察到外表在这个过程中所起的作用。这种趋势可能导致的后果是非常令人不安的。

一个研究发现，外表有吸引力的候选人得到的选票是外表没有吸引力的候

选人的2.5倍。尽管有明显的证据表明英俊的政治家有很多优势，但一个随后的研究却表明投票人并没有意识到自己的偏见。事实上，有73%的加拿大选民都强烈否认他们的投票决定受到了外表的影响，只有14%的人承认了这个可能性，但不管投票人怎样抵赖外表的吸引力对选举结果的影响，却有更多的证据表明，这种令人担忧的倾向的确是一直存在的。

公司雇人也有类似的现象。研究发现，在一个模拟的招工面谈中，应聘者是否精心修饰自己比资历显得更重要。即使是面试官也承认外表起到了一定的作用。而且，外表有吸引力的人的优势不仅表现在是否被雇用上，也表现在他们的薪水上。经济学家在美国和加拿大做了一些抽样调查后发现，相貌漂亮的人的工资比他们不漂亮的同事平均要高出20%左右。

还有一些研究结果也同样证实了这一点：司法系统常常受到了身高和外貌的影响。所以，外表漂亮的人在司法系统也得到了更多优待。在一个研究中，研究者先给74名男性被告的外表打分，然后再在审判结束之后比较外表分与他们的刑期之间的关系，结果发现那些英俊者判刑明显较轻。而且，外表英俊者避免坐牢的机会也高出很多。

实验也表明，外表有吸引力的人可以得到更多帮助，更可以改变人们的意见。本森等人进行的实验发现，漂亮的男女经常得到帮助。当然，如果这个外表有吸引力的人被看做是一个直接的竞争对手，尤其是在浪漫关系中，这个规则也会出现例外。

外表漂亮的人享受着巨大的优势。这种优势在他们很小的时候就开始累积了。对小学儿童的研究发现，如果一个长得可爱的小孩有攻击行为，老师不太会觉得他是在调皮捣蛋；而且老师也会认为长得好看的小孩比不好看的小孩更聪明。

所以，外表吸引力的光环经常被人所利用是很常见的。因为我们喜欢外表优越的人，更容易服从我们喜欢的人。在推销员训练计划中都包括一些关于怎么修饰自己的内容，商场通常都挑选漂亮的人做他们的现场销售员，而且通常骗子也都是俊男靓女。

心理学家休斯敦和布尔在实验助手的脸上画上一道丑陋的刀疤且青肿化脓，然后让他坐上地铁。结果，地铁里不论男性还是女性，都有意离开他一段距离。即使没有其他位子，也宁愿站远点儿。

更有意思的是，在成人对待儿童的态度研究中发现，外表的吸引力也起到了巨大的作用。实验人员给4年级的老师提供了一些学生的信息并附有照片，请他们在其中挑出自己认为成绩最好的一个。这些信息基本雷同，但照片却被故意分为漂亮的和不漂亮的。结果老师们更倾向于认为那些漂亮的孩子在学习上会更聪明、更主动一些。

所以，不管大家承认与否，外表的吸引力的确会影响第一印象，而随着社会节奏的加快，人与人接触变得越来越短暂，我们需要在外表的修饰上加以注意，增加第一印象时的吸引力，这样才可能在面试或相亲中胜出。

一见钟情

通常，钟情的男女初次相见，除了对对方良好的学识风度、优美的身体仪表、得体的进退谈吐等外显人格特征表示接受、欣赏外，异性交往在审美标准上的“生理效应”也是激发情感的重要因素。可以认为，陷入一见钟情的双方一般都伴有一定的亲近、愉悦、爱慕等情感的或生理的体验与感受，这正是异性相吸的“自然”基础，特别是对那些“条件”相当的男女更是如此。

我们知道，初次见面就有好感或志趣相投的情形，在同性间也会产生，但这种感受有别于彼此爱慕的异性在初次见面就有的那种体验。若“一见钟情”是异性间首次相见便彼此爱慕，那么“一见如故”则可以说是同性间初次相识就情投意合。不过，这种情投意合既可能是志同道合、相见恨晚，也可能是臭味相投。一见钟情与一见如故这两种心理现象虽然在心理过程上极其相似，但在情感内容与机理上却有很大的不同。

一见钟情要多久？答案是30秒。根据英国专家所进行的大规模快速约会实验，如果在30秒内无法让异性印象深刻，那么就注定成为“无缘人”。

赫特福德大学教授魏斯曼主持过一项实验，要求100名寻找终身伴侣的单身每人与10名异性快速约会，同时对约会对象进行魅力评分，并决定是否再与对方接触。结果发现，多数人在30秒内就作了决定，并且女性选择的时间更短。

魏斯曼表示，男性经常被批评只看重女性的外表，但实验的结果却正好相反，对于外表，女性比男性更挑剔。也就是说，男性如果想获得芳心，只有几秒钟的时间，因此开场白非常重要。

实验中，对那些比较优秀的参与者，约会对象几乎百分之百希望再和他们见面，而约有30%的人连一个再约会的机会都没有，这其中的原因可能是对方眼光太高或约会时言词笨拙。

一男一女在一个偶然的场合邂逅，在第一眼看到对方的一刹那，便不可理解地爱上对方。这就是我们通常所谓的一见钟情。很多人在他（她）们的一生中可能都有过这种一见钟情的感受。

每个人的身体都会发出不同的能源振动力。当一个人遇到一个跟自己的肉体能源振动力相似的异性时，两种能源振动力发生共鸣。于是，男与女同时感觉到对方对自己有强大的吸引力，爱意油然而生。这种不可捉摸的男女相互引力就是性的化学作用。

今天的科学已经发现，在每个人的潜意识里，早已经存有对异性肉体的偏爱的独特性，仿佛是预先编制好的程序似的。男人是如此，女人也是如此。

依恋：一种精神的寄托与安乐

幼猴对母猴的依恋

“依恋理论”是有关心理学概念“依恋”的一种理论。“依恋”是寻求与某人的亲密，并当其在场时感觉安全的心理倾向。

依照依恋理论，依恋的出现并不只是如弗洛伊德所说的是由于需要被满

足。例如，儿童并不只是因为父母提供食物而依恋于父母，同时也包括与儿童的直接需要无关的行为。依恋理论起源于对动物的观察及实验。

对幼猴的一系列实验表明，依恋并不是对内部驱力如饥饿的简单反应。实验中，幼猴在出生后不久即与母猴分离，同时向幼猴提供两个玩具母猴作为母猴替代物。第一个玩具母猴是由铁丝网做成的，第二个玩具母猴由毛巾布和泡沫橡胶做成。两个玩具母猴都可以在胸部附加奶瓶，供幼猴取食。

实验的目的是想知道，决定幼猴依附哪个玩具母猴的因素是什么。实验结果表明，幼猴会依附于软布做的玩具母猴，无论它是否提供食物。当软布玩具母猴在附近时，幼猴有更多的活动。显然，玩具母猴给幼猴提供了一种安全感。不过，毫无生机的玩具不足以替代真实的母猴。成长过程中被隔绝的幼猴在社会情境中会表现出反常行为。当遇到其他猴子时，它们非常恐惧或无缘无故地攻击其他猴子。在隔离状态中长大的母猴经常会忽视或虐待自己的幼猴。这种反常行为显示出：进一步的社会性成长依赖于与母亲的纽带。

儿童对照看者的依恋

依恋理论使人们越来越关注它对儿童成长的全新理解。

弗洛伊德理论认为随着新的依恋的形成，旧有的依恋会被打破；旧有依恋如果未能被有效打破，就会成为一种心理创伤，并会在将来导致心理疾患。而依恋理论则认为，成长中的儿童并不打破旧有的依恋，而是学会在已经建立的依恋中变得更主动（或自主），增加新的依恋，而这并不一定要求与旧有依恋决裂，新依恋也不一定要替代旧依恋。

发展心理学家Mary Ainsworth设计了一种被称为“陌生情境”的实验过程，以观察人类母亲和儿童间的依恋关系。在这个过程中，儿童进行20分钟的游戏，并使照看者及陌生人进出房间，从而再现出大多数儿童在生活中会遇到的熟人、陌生人情境变换。情境中的心理压力发生变化，对儿童的反应加以观察并把儿童分为四类。每一类反映一种不同的与母亲的依恋关系。