

心理学的最佳入门读物
改变一生的心理学效应

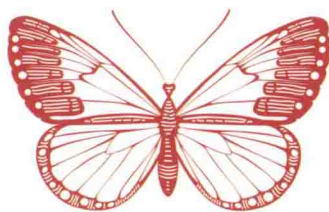


每天学点 心理学效应

自我认识 | 职场生活 | 人际交往 | 情绪管理 | 净化心灵

揭示心理效应背后的玄机，助你成为生活中的强者

鲁芳（知名心理作家）◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



每天学点 心理学效应

自我认识 | 职场生活 | 人际交往 | 情绪管理 | 净化心灵

鲁芳（知名心理作家）◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

每天学点心理学效应/鲁芳著.

—北京: 中国法制出版社, 2015. 1

ISBN 978 - 7 - 5093 - 5707 - 1

I. ①每… II. ①鲁… III. ①心理学 - 通俗读物

IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 229797 号

策划编辑: 刘 峰 (52jm.cn@163.com)

责任编辑: 陈晓冉

封面设计: 蒋怡

每天学点心理学效应

MEITIAN XUEDIAN XINLIXUE XIAOYING

著者/鲁芳

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 × 1000 毫米 16

版次/2015 年 1 月第 1 版

印张/12.5 字数/178 千

2015 年 1 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 5707 - 1

定价: 29.80 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: 010 - 66033393

值班电话: 010 - 66026508

传真: 010 - 66031119

编辑部电话: 010 - 66054911

邮购部电话: 010 - 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)

鲁 芳

知名心理作家,京师心智心理培训师,著有十余部心理学畅销书,主要有:《怪诞心理学》、《色彩心理学》、《做自己的心理医生》、《心理学与影响力》、《别对我说谎》、《FBI 心理术》、《FBI 记忆术》、《FBI 读心术与攻心术》、《FBI 识人术与测谎术》、《CIA 心理术》、《CIA 心理战术》、《FBI 与 CIA 心理术》、《三天读懂心理常识》、《心理学是本故事书》。

京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势,上百位心理学专家组成的技术团队,致力于将心理学研究成果应用于实践,服务大众。凭借自身优势和丰富的经验,被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京师博仁,是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	兰祁蓉	李红军	李井杰
赵金辉	周家全	崔 潇	师晨晖	李艳萍
杨 攀	王亚雄	陈庆峰	陈国栋	孙风兰
刘 敏	鲁 芳	史文建	董 斌	李娟娟
杨珊珊	陈涛涛	朱 玲	段然琪	谢欣原
孔马兰	鲁 俊	刘璐薇	谢 琴	崔慧辉
杨 驰	王涑雯	刘 博	李 想	孟 龙
郝红敏	宋亚丽	隋 岩	王星星	常振兴

第一章 学会认清自己的心理学效应

巴纳姆效应——认清自己的人才有资格成功 / 010

瓦拉赫效应——挖掘自己的潜能 / 012

詹森效应——别在关键时刻掉链子 / 014

鸟笼效应——不做惯性思维的奴隶 / 015

苏东坡效应——跳出局外才能准确审视自己 / 017

巨人影子效应——学会低姿态审视自己 / 018

从众效应——不做别人的影子 / 020

皮格马利翁效应——奇迹生成法 / 021

特里法则——让过失成为你进步的阶梯 / 023

毛毛虫效应——走适合自己的路 / 025

第二章 教你管理好情绪的心理学效应

超限效应——物极必反，过犹不及 / 028

野马效应——别让小事控制了你的情绪 / 029

心理摆效应——莫让情绪潮起潮落 / 031

踢猫效应——斩断坏情绪的链条 / 033

蔡戈尼效应——如何面对我们的“完成欲”？ / 034

- 潘多拉效应——驾驭我们的好奇心 / 036
- 酸葡萄效应——合理安慰自己 / 037
- 甜柠檬心理效应——接纳不完美的自己 / 039
- 塞利格曼心理效应——告别习得性无助 / 041
- 卡瑞尔心理效应——做最坏的打算 / 043
- 情绪效应——人会被自己吓死吗？ / 045
- 低智商效应——傻人有傻福，笨人有笨乐 / 046
- 湖泊心理——心大了，事就小了 / 048
- 瓦伦达效应——怕什么来什么 / 049
- 杜利奥效应——谁说大漠中没有星星？ / 051
- 情绪 ABC 理论——想法决定你的心情 / 053
- 宽容效应——原谅他人就是放过自己 / 055
- 态度效应——心存感激的人会得到更多 / 057

第三章 人际交往必知的心理学效应

- 首因效应——好人缘从第一印象开始 / 060
- 名片效应——巧妙拉近你们的心理距离 / 061
- 多看效应——长相见不如常相见 / 063
- 近因效应——重要的最近事件 / 064
- 互悦效应——如果你喜欢别人，别人也会喜欢你 / 066
- 互惠效应——欲先取之必先予之 / 068
- 定型效应——不要被成见左右 / 069
- 边际效应——要的不是多，而是及时 / 071
- 瀑布心理效应——说者无心听者有意 / 072

- 刺猬效应——适当的距离产生美 / 074
- 古德曼心理效应——做个善于倾听的人 / 075
- 自己人效应——把自己变成对方的同类人 / 077
- 留白效应——给他人留点余地 / 079
- 进门槛效应——想进尺必先得寸 / 081
- 不完美效应——犯点小错又何妨 / 082
- 南风效应——最有效的说服手段 / 084
- 过度理由效应——动力被金钱吞噬 / 085
- 移情效应——学会投其所好，事半功倍 / 087
- 投射效应——换位思考，勿以己心度他人之腹 / 088
- 晕轮效应——克服人际交往中的认知障碍 / 090
- 晕影效应——教你从侧面认知他人 / 092
- 黑暗效应——增进信任，拉近距离 / 093
- 阿伦森效应——赞赏要一点点增加 / 095
- 霍布森选择效应——设计好的选择陷阱 / 097
- 改宗效应——拒绝做“好好先生” / 098
- 互补效应——相互吸引的秘密 / 100
- 罗密欧与朱丽叶效应——阻力越大，动力越强 / 102
- 酝酿效应——山重水复疑无路，柳暗花明又一村 / 104
- 反馈效应——多一句其实并不多余 / 106

第四章 职场赢家的心理学效应

- 彼得原理——待在你胜任的位置上 / 110
- 蘑菇效应——成功前的历练 / 111

- 鲶鱼效应——有压力才会有效率 / 113
- 木桶原理——弥补你的“短板” / 115
- 二八法则——合理分配你手里的资源 / 117
- 对比效应——比上不足，比下有余 / 119
- 答布效应——聪明人要学会遵守潜规则 / 121
- 三明治效应——批评的艺术 / 124
- 异性效应——男女搭配，干活不累 / 126
- 搭便车效应——工作中别滥竽充数 / 128
- 布利斯效应——学会做好“大脑计划” / 130
- 蔓延心理效应——让相似性拉近你们的距离 / 132
- 摩西奶奶效应——挖掘未知的潜能 / 134
- 手表效应——不要自乱章法 / 136
- 齐加尼克效应——不要一直活在压力下 / 137
- 蝴蝶效应——细节决定全局 / 139
- 马蝇效应——被对手叮咬着前进 / 141
- 马太效应——强者更强，弱者更弱 / 143
- 多米诺骨牌效应——小事也不容怠慢 / 145
- 跨栏定律——山的高度决定你攀登的高度 / 148
- 跳蚤效应——别为自己设限 / 150
- 权威效应——背靠大树好乘凉 / 153
- 地位效应——教你别盲目服从 / 156
- 马斯洛效应——满足员工的不同需求 / 158
- 犬獒效应——困境造就的强者 / 160
- 重复效应——成功就是一件事的不断重复 / 163
- 最后通牒效应——巧用最后期限 / 166
- 卡贝心理效应——有舍才有得 / 169

身体语言定律——学会无声的交流 / 171

不值得定律——做你爱做的，爱你所选的 / 174

第五章 净化心灵的心理学效应

破窗效应——破罐子破摔要不得 / 178

奥卡姆剃刀定律——果断剔除不必要的选项 / 179

狄德罗配套效应——遏制欲望的火苗 / 182

糖果效应——别让小诱惑毁了你的人生 / 184

约拿情结——最怕的其实是你最希望的 / 187

沉没成本定律——别为打翻的牛奶哭泣 / 190

莫扎特效应——让你变得更聪明 / 192

蜕皮效应——不断超越，才能成长 / 193

韦奇定律——做好自己 / 195

视网膜心理效应——世界就在你眼里 / 197

马克·吐温曾经说：“人的思想是了不起的，只要专注于某项事业，必将做出使自己感到吃惊的成绩来。”《吕氏春秋·先己》也写道：“要想战胜别人，必须首先战胜自己；要想品评别人，必须首先学会品评自己；要想认识别人，必须首先认清自己。”一切成功的基础都源于自我的准确定位，人无完人，你不可能擅长每一个领域，即便是伟大的爱因斯坦也是文学领域的弱将。我们不需要去羡慕别人，别人可以拥有的，你一样可以拥有，但关键在于是否最适合自己，只有适合自己的东西，才能真正拥有。

自我认识，是每一个成功人士都必须研习的功课，然后才能进行完善的自我管理。一个具备较强自我管理意识的人，能在通往成功的路上少走许多弯路。现实生活中，人们总是觉得距离成功似乎仅有一步之遥，等到迈出那一步才发现，其实前面的路还远着呢。或许是你与成功失之交臂，又或许是你在一个路口转错了方向，然后不得不静静看着别人取得成功。

生活中你扮演的每一个角色——友人、职场同事、上司、下属，你从事的每一个领域都离不开规则，尤其是潜规则。你

可以选择做自己，但是你必须知道，世界是复杂多变的，社会有它特定的规则，每一件事发生的背后必定有某个规律在起作用。譬如，无论是哪一方面的成功与失败都不会是偶然的，也就是说，一个原因终将导致某种结果，而某个结果的出现必然具有特定的原因。这就是心理学上著名的“因果效应”，这个深奥而具有强大影响力的定律，在生活的各个领域都有不同的延伸和应用。所谓“种瓜得瓜，种豆得豆”，就是这个道理。

因果效应只是众多心理学效应之一，本书将从自我认识、情绪管理、人际交往、职场生活以及心灵清洁几个方面，分别论述存在于这些领域内的各种心理效应以及隐藏在这些效应下的潜规则，让你在一个又一个困惑面前得到想要的答案，帮你解决问题的同时，也告诉你该怎样去做。当你读完这本书时会发现，这些神奇的心理学效应无时无刻不在发挥着各自的作用，并将成为你受用一生，甚至改变一生的能量。正是它们左右着我们的行为和生活，在无形中构筑起这个精彩纷呈的世界。

这个世界有欢声笑语，也有悲伤叹息；有应付自如的时候，也有坎坷艰辛的岁月；有天堂的安逸，也有地狱的阴冷……可是不管怎样，我们依然生活着。读懂了本书介绍的心理学效应，或许你也就开始读懂了人生。

需要注意的是，本书中介绍的心理学效应，虽然分属不同的类别，但并不代表在其他领域完全不可以应用，每一种观点都可以有不同层面的理解。只要你读懂了，那它们就是你的了。我们期待它们成为改变您一生的宝典。

第一章 学会认清自己的心理学效应

巴纳姆效应——认清自己的人才有资格成功 / 010

瓦拉赫效应——挖掘自己的潜能 / 012

詹森效应——别在关键时刻掉链子 / 014

鸟笼效应——不做惯性思维的奴隶 / 015

苏东坡效应——跳出局外才能准确审视自己 / 017

巨人影子效应——学会低姿态审视自己 / 018

从众效应——不做别人的影子 / 020

皮格马利翁效应——奇迹生成法 / 021

特里法则——让过失成为你进步的阶梯 / 023

毛毛虫效应——走适合自己的路 / 025

第二章 教你管理好情绪的心理学效应

超限效应——物极必反，过犹不及 / 028

野马效应——别让小事控制了你的情绪 / 029

心理摆效应——莫让情绪潮起潮落 / 031

踢猫效应——斩断坏情绪的链条 / 033

蔡戈尼效应——如何面对我们的“完成欲”？ / 034

- 潘多拉效应——驾驭我们的好奇心 / 036
- 酸葡萄效应——合理安慰自己 / 037
- 甜柠檬心理效应——接纳不完美的自己 / 039
- 塞利格曼心理效应——告别习得性无助 / 041
- 卡瑞尔心理效应——做最坏的打算 / 043
- 情绪效应——人会被自己吓死吗？ / 045
- 低智商效应——傻人有傻福，笨人有笨乐 / 046
- 湖泊心理——心大了，事就小了 / 048
- 瓦伦达效应——怕什么来什么 / 049
- 杜利奥效应——谁说大漠中没有星星？ / 051
- 情绪 ABC 理论——想法决定你的心情 / 053
- 宽容效应——原谅他人就是放过自己 / 055
- 态度效应——心存感激的人会得到更多 / 057

第三章 人际交往必知的心理学效应

- 首因效应——好人缘从第一印象开始 / 060
- 名片效应——巧妙拉近你们的心理距离 / 061
- 多看效应——长相见不如常相见 / 063
- 近因效应——重要的最近事件 / 064
- 互悦效应——如果你喜欢别人，别人也会喜欢你 / 066
- 互惠效应——欲先取之必先予之 / 068
- 定型效应——不要被成见左右 / 069
- 边际效应——要的不是多，而是及时 / 071
- 瀑布心理效应——说者无心听者有意 / 072

- 刺猬效应——适当的距离产生美 / 074
- 古德曼心理效应——做个善于倾听的人 / 075
- 自己人效应——把自己变成对方的同类人 / 077
- 留白效应——给他人留点余地 / 079
- 进门槛效应——想进尺必先得寸 / 081
- 不完美效应——犯点小错又何妨 / 082
- 南风效应——最有效的说服手段 / 084
- 过度理由效应——动力被金钱吞噬 / 085
- 移情效应——学会投其所好，事半功倍 / 087
- 投射效应——换位思考，勿以己心度他人之腹 / 088
- 晕轮效应——克服人际交往中的认知障碍 / 090
- 晕影效应——教你从侧面认知他人 / 092
- 黑暗效应——增进信任，拉近距离 / 093
- 阿伦森效应——赞赏要一点点增加 / 095
- 霍布森选择效应——设计好的选择陷阱 / 097
- 改宗效应——拒绝做“好好先生” / 098
- 互补效应——相互吸引的秘密 / 100
- 罗密欧与朱丽叶效应——阻力越大，动力越强 / 102
- 酝酿效应——山重水复疑无路，柳暗花明又一村 / 104
- 反馈效应——多一句其实并不多余 / 106

第四章 职场赢家的心理学效应

- 彼得原理——待在你胜任的位置上 / 110
- 蘑菇效应——成功前的历练 / 111

- 鲶鱼效应——有压力才会有效率 / 113
- 木桶原理——弥补你的“短板” / 115
- 二八法则——合理分配你手里的资源 / 117
- 对比效应——比上不足，比下有余 / 119
- 答布效应——聪明人要学会遵守潜规则 / 121
- 三明治效应——批评的艺术 / 124
- 异性效应——男女搭配，干活不累 / 126
- 搭便车效应——工作中别滥竽充数 / 128
- 布利斯效应——学会做好“大脑计划” / 130
- 蔓延心理效应——让相似性拉近你们的距离 / 132
- 摩西奶奶效应——挖掘未知的潜能 / 134
- 手表效应——不要自乱章法 / 136
- 齐加尼克效应——不要一直活在压力下 / 137
- 蝴蝶效应——细节决定全局 / 139
- 马蝇效应——被对手叮咬着前进 / 141
- 马太效应——强者更强，弱者更弱 / 143
- 多米诺骨牌效应——小事也不容怠慢 / 145
- 跨栏定律——山的高度决定你攀登的高度 / 148
- 跳蚤效应——别为自己设限 / 150
- 权威效应——背靠大树好乘凉 / 153
- 地位效应——教你别盲目服从 / 156
- 马斯洛效应——满足员工的不同需求 / 158
- 犬獒效应——困境造就的强者 / 160
- 重复效应——成功就是一件事的不断重复 / 163
- 最后通牒效应——巧用最后期限 / 166
- 卡贝心理效应——有舍才有得 / 169

身体语言定律——学会无声的交流 / 171

不值得定律——做你爱做的，爱你所选的 / 174

第五章 净化心灵的心理学效应

破窗效应——破罐子破摔要不得 / 178

奥卡姆剃刀定律——果断剔除不必要的选项 / 179

狄德罗配套效应——遏制欲望的火苗 / 182

糖果效应——别让小诱惑毁了你的人生 / 184

约拿情结——最怕的其实是你最希望的 / 187

沉没成本定律——别为打翻的牛奶哭泣 / 190

莫扎特效应——让你变得更聪明 / 192

蜕皮效应——不断超越，才能成长 / 193

韦奇定律——做好自己 / 195

视网膜心理效应——世界就在你眼里 / 197

