


每个人都需要懂点心理学

图解
**个性行为
心理学**

为什么你总是管不住自己

艾晓◎编著



 中国纺织出版社

**图解 个性行为
心理学**

为什么你总是管不住自己

艾晓◎编著

内 容 提 要

在我们的生活中，总是有很多与心理学息息相关的现象：为什么我们总是难逃“买一赠一”的诱惑？为什么有些人特别迷恋星座和血型说？为什么有的人看见人多就来劲？为什么有的学生平时成绩明明很好，但是一到考试就“砸锅”？为什么工作的时间总是过得特别慢？

心理学可以帮你找到答案。了解心理学，对我们日常生活、工作、社交以及身心健康都有极大的帮助。本书以图解的方式，生动地讲述了心理学的系统理论知识，解释了与我们生活息息相关的心理学现象，希望人们可以在愉悦的心情中快乐阅读，快乐收获。

图书在版编目（CIP）数据

图解个性行为心理学：为什么你总是管不住自己 / 艾晓编著. —北京：中国纺织出版社，2015.2
ISBN 978-7-5180-1147-6

I.①图… II.①艾… III.①行为主义—心理学—通俗读物 IV.①B84-063

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第242370号

策划编辑：徐丽丽

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京佳诚信缘彩印有限公司 各地新华书店经销

2015年2月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13.5

字数：82千字 定价：32.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



序言

世界卫生组织的调查表明，在医院求诊的病人中有70%~80%的病人所患疾病与其心理因素有关。

“没有疾病就是健康”的观念已经被改变。世界卫生组织对健康的新定义包括身体健康、心理健康、道德健康和社会适应良好。一个人身体健康、心理健康，能够良好地适应并融入社会，才能称得上是健康的人。心理状态往往影响一个人的人生观、价值观，进而影响到人的具体行为，因而健康的心理是我们获得成功人生的前提。

约80%的人在不同的年龄阶段存在不同程度的异常心理、人格缺陷或习惯性不良行为。有着孤僻、易怒、固执、轻率、自卑、焦虑、嫉妒等异常心理的人在日常生活中随处可见，这些异常心理影响人们对周围事物的判断，导致决策失误，直接影响学习、工作、事业、个人成长与家庭幸福，甚至关系到人生的成败。正因为如此，我们需要熟悉并认识心理学。

说起“心理学”，很多人都觉得它神秘莫测。人们会想起许多诡异的东西来试图勾勒心理学的大概模样：魔术？算命？意念控制？对于绝大多数人而言，它是一门看不见、摸不着的学科，离自己的生活很遥远。但实际上，心理和心理现象是所有人每时每刻都在体验着的，是人类生活和生存必需的。可以说，复杂的心理活动正是人区别于动物的一个本质；心理学是社会科学中最实用、最贴近生活的学问；心理战术是心理学中最实用、最贴近生活的知识。

也许您会觉得奇怪：“为什么大家都买一样的鱼丸？”很简单，因为您不知道什么是“从众心理”。从众心理，通俗地解释就是“人云亦云”“随大流”；大家都这么认为，我也就这么认为；大家都这么做，我也就跟着这么做。

也许您会感慨：“为什么有的人看见人多就来劲？”很简单，因为您不知道什么是“社会助长现象”。当单独一个人时，就无所谓输赢、好坏，没有人看见，没有人和你比较，你就觉得怎样都可以。当出现第二个、第三个人，甚至更多人，你的感觉就大不相同，你会感到有人在看着你，会情不自禁地想要在他人面前表现，于是就会

在不知不觉中鼓足干劲，把事情做得又快又好。

也许您会觉得郁闷：“刚入职，我便全心全意付出，努力工作，为什么得不到领导的器重？”很简单，因为您不知道什么是“蘑菇定律”。对于职场新人来说，一般都会像蘑菇一样被置于阴暗的角落、不受重视的部门，或做些打杂跑腿的工作。如果您懂得平和面对，不过早暴露自己的锋芒，做“蘑菇”该做的事，您很快就可以突破这种境遇。

.....

在这个纷繁复杂的世界，很多事情我们习以为常，很多想法或疑惑萦绕心头，但我们并不了解真相。通过学习心理学，我们可以从中获得生活的真相以及健康的心理、积极的人生。让我们在心理学的滋润下，完善自己的内在生活：接受真实的自己，学习自我掌控，保持内心的安宁，懂得选择和宽恕，知道生活在“此处和当下”。

一般的心理问题都可以自我调节，每个人都可以用多种形式自我放松，缓和自身的心理压力并排解心理障碍。而对“心病”，关键是你如何去认识它，并以正确的心态去对待它。虽然我们找心理医生看病还不能像看感冒发烧那样方便，但提高自己的心理素质，学会心理自我调节、学会心理适应、学会自助并不是一件很困难的事情，如果能这样做，那么每个人都可以在心理疾患发展的某些阶段成为自己的“心理医生”。

无论在什么时代，那些优秀的心理学家们总结出来的万能方法，都具有永恒的普世价值，总能帮助我们正确地生活。因为无论外面的世界如何改变，人类的心灵总还是原来的样子。即使再过去几百年，心理学对于人类获取幸福或堕入苦厄之命运的判断，也依然会充满真知灼见。

不管你是学生，还是已经拥有稳定事业的工作人员，不论你年龄有多大，这都是一本给你惊喜，使你思想更成熟、生活更有成就的好书。

通过阅读本书，你会在调整自己的心态、保持健康的心理、积极面对生活压力等方面找到许多行之有效的方法，包括如何认识自己、如何走出平庸、如何管理自己的情绪、如何享受幸福人生以及如何处理生活工作中的人际关系等我们所要亟待需要解决的现实问题。通过阅读本书，你一定能拥有一个成功、幸福的人生！



第一章 人在江湖怎能不懂心理学

跟风随大流——从众心理 \ 002

大家都为什么买一样的鱼丸 / 从众心理的利与弊

看见人多就来劲——社会助长 \ 005

为什么观众越多演员越起劲 / 哪些人更容易感受到社会助长

人多也会造成困扰——社会干扰 \ 008

为什么考试时都怕老师站在旁边 / 哪些人更容易感受到社会干扰

事不关己，高高挂起——旁观者效应 \ 011

谁去搭救落水者 / 旁观者效应何时会出现

三个和尚没水吃——社会懈怠效应 \ 014

三个和尚没水吃 / 责任细化——防止社会懈怠

第二章 天才向左，疯子向右

初探心理疾病 \ 018

心理疾病是什么 / 心理疾病的分类

应激反应和适应不良反应 \ 021

突如其来的事件总是让人很难过 / 为什么有的人难以适应新环境

神经症不等于精神病 \ 024

神经症不等于精神病 / 什么是神经症 / 几种常见的神经症

身心症和依赖症 \ 028

因压力导致的身心疾病 / 常见的身心症

为什么酒瘾很难戒 / 常见的依赖症

由身体病患引发的心理疾病 \ 033

脑疾可能会诱发心理疾病 / 身体缺陷也会诱发心理疾病

警惕精神和人格障碍 \ 036

各种各样的人格障碍 / 精神分裂症 / 躁狂抑郁症

常见的心理治疗法 \ 040

交谈真可以治病吗 / 咨询疗法 / 精神分析疗法 / 行为疗法

第三章 情绪控制心理学

情绪和情感 \ 046

喜怒哀乐是怎么一回事 / 情绪是需要是否满足的晴雨表

为什么我们紧张恐惧时会心跳加速 / 情绪和情感有什么不一样

情绪与身心健康 / 与消极情绪说“再见”

情绪的指南针——表情 \ 053

最有效的表情器官——面部 / 真笑和假笑是能看出来的

身体姿势也是一种表情 / 为什么有时一个手势就可以代替语言

为什么播音员在解说赛事的时候声音总是尖锐而急促

身体反馈可以增强情绪和情感的体验

动机和需要 \ 060

想买花，就先夸夸花香 / 生理性动机与社会性动机

永不停歇的需要 / 饥肠辘辘的人只需要面包

为何一心想考好成绩的考生却发挥失常

第四章 你了解自己的个性倾向吗

个性倾向的玄机 \ 068

个性倾向——心理活动的动力系统

千差万别的性格 \ 070

性格是怎么回事 / 常见的性格类型学说 / 忧郁为什么可能成疾

与生俱来的气质 \ 074

体液配合不同决定人的气质不同 / 多动灵活的多血质

沉着稳健的黏液质 / 敏捷冲动的胆汁质 / 敏感多情的抑郁质

独特的人格特点 \ 080

难以更改的人格 / 人格是天生的吗——探究人格成因

关于人格的重要理论 / 卡特尔的16种人格特质模型

荣格的人格结构理论 / 弗洛伊德的“三我”人格结构论

认识我们的能力 \ 087

能力、才能和天才 / 知识和技能就是能力吗

能力会受到哪些因素影响 / 每个人的能力各有不同

智力测验 / 特殊能力测验

第五章 无处不在的心理学

学习中的心理学 \ 096

患上“考试焦虑症”的小新 / 为什么老师讲的内容总是记不住

“哑巴英语”难过关 / 过高的目标容易导致放弃

赵小圈还是没能挤进前10名 / 利用皮格马利翁效应提高学习成绩

教育中的心理学 \ 103

“左耳进右耳出”为哪般 / 孩子为什么不为家长的责骂感到羞耻

教育要用“软刀子” / 根治坏习惯的绝招——欲擒故纵

以“不让读书”作为一种惩罚 / 一件“睡袍”带来了意想不到的结果

“说你行，你就行”

恋爱中的心理学 \ 111

为什么初恋对象最难忘 / 为什么热恋中的男女看对方都是十分完美的

感情真的会被时间慢慢冲淡吗 / 适当的距离才能产生美

为什么老婆总是别人的好 / 我的心，在等待，永远在等待

失恋后的杜小歪

经济活动中的心理学 \ 119

“买一赠一”的猫腻 / 为了芝士蛋挞，多买了个电烤箱

永远无法控制的信用卡 / 为什么专家代言的产品销路更广

售货员为什么总爱和买家“套近乎” / “美容”后的月饼更好卖了

“小”优惠做成“大”生意

职场中的心理学 \ 127

职场中的小“跳蚤” / 莫做职场中“休克”的鱼

为什么总被琐碎的小事耽误工作

为什么工作时间特别难熬 / 你会为未完成的工作而焦虑吗

管理中的心理学 \ 133

商人和渔夫的故事 / 激励，“讨巧”才能“讨好”
批评也可以很美妙 / 给你的员工准备一把“出气筒”
鲶鱼的追逐使沙丁鱼活了下来 / “男女搭配，干活不累”
及时清理团队中的“烂苹果”

社交中的心理学 \ 141

微笑的人招人爱 / 不要总是和人挨得太近 / 被疏远的李朵朵
初次见面，要给人留个好印象 / 你能看懂人的身体语言吗

第六章 心理学的认知过程

注意和意识——为什么会“视而不见” \ 148

为什么会“视而不见” / 持续性注意与分配性注意
意识行为和无意行为 / 潜意识不等于无意识 / 几种不同的意识活动状态
梦从何处而来 / 心理暗示的巨大能量

进入我们的感觉世界 \ 156

我们是怎样感受世界的 / 五彩缤纷的世界从何而来
红色为何会给人热情的感觉 / 我们是如何感觉声音的
多种多样的感觉是如何产生的 / 游泳池的水感觉没有刚下水时那么冷了

神奇的知觉和错觉 \ 163

知觉的一般概念 / 为什么舞台的追光总是在演员的身上
是B还是13呢 / 是S还是H呢 / 大门是什么形状的
一斤棉花和一斤铁哪个更重

不可思议的大脑记忆机制 \ 170

我们是怎么记住事物的 / 同样环境下为什么会有记忆之差

为什么有时看得清却记不住 / 为什么打完电话就把刚才的号码忘了

为什么有些事想忘却忘不掉 / 遗忘是如何造成的

天马行空的想象 \ 177

身临其境的感觉是怎么来的 / 想象是如何发生的

有意想象和无意想象 / 再造想象和创造想象 / 一字之差的幻想和理想

出其不意的思维 \ 183

如何烤出美味的蛋糕 / 思维是怎么产生的 / 思维的概括性和间接性

思维的种类 / 思维的武器——语言

第七章 九大必知的心理学定律

手表定律 \ 190

蘑菇定律 \ 192

毛毛虫效应 \ 194

投射效应 \ 196

巴纳姆效应 \ 198

苏东坡效应 \ 200

蝴蝶效应 \ 202

泡菜效应 \ 204

第一章

人在江湖怎能不懂心理学



跟风随大流——从众心理

一般说来，群体成员的行为，通常具有跟从群体的倾向。当他发现自己的行为和意见与群体不一致，或与群体中大多数人有分歧时，会感受到一种压力，促使他趋向于与群体一致。心理学上称这种现象为从众心理。

“从众”是一种比较普遍的社会心理和行为现象。通俗地解释就是“人云亦云”或“随大流”；大家都这么认为，我也就这么认为；大家都这么做，我也就跟着这么做。

从众心理在我们生活中比比皆是。如大街上有两个人在吵架，本来不是什么大事，结果围观的人越来越多，最后连交通也堵塞了，后面的人便纷纷停下脚步向人群里观望……

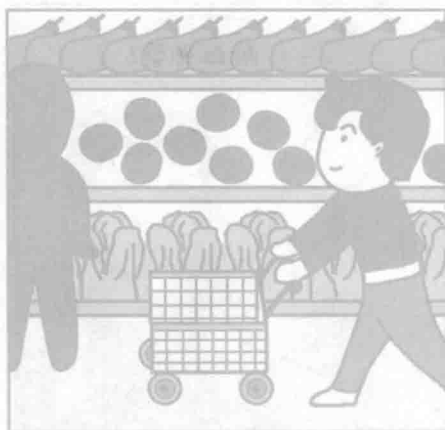
从众心理对人的影响确实很大。产生从众心理的原因是多方面的。在群体中，由于个体不愿标新立异、与众不同，从而感到孤立，而当他的行为、态度与意见同别人一致时，却会有“没有错”的安全感。从众源于一种群体对自己的无形压力，迫使一些成员违心地做出与自己意愿相反的行为。

不同类型的人，从众行为的程度也不一样。一般来说，女性从众多于男性，性格内向、自卑的人多于外向、自信的人，文化程度低的人多于文化程度高的人，年龄小的人多于年龄大的人，社会阅历浅的人多于社会阅历丰富的人。

从众心理表现在方方面面，工作、生活、学习中都有所表现。生活中有不少具有从众行为的人，还有一些专门利用人们从众心理来达到某种目的的人。例如某些商业广告就是利用人们的从众心理，把自己的商品炒热，从而达到目的。

从众心理既有积极的一面也有消极的一面。积极的从众心理可以互相激励情绪，做出勇敢之举；而消极的从众心理则很容易给自己、给他人，甚至会对整个社会秩序造成干扰。

大家为什么都买一样的鱼丸



为什么最后还是多买了鱼丸

当很多人纷纷赞同一种行为或是出现同一行为时，我们也往往会倾向于做出和众人一致的行为，这就是心理学上所讲的“从众效应”。

那就也去买一点吧……



从众心理的利与弊



积极的从众心理和消极的从众心理

积极的从众效应可以互相激励情绪，做出勇敢之举；而消极的从众效应则很容易给自己、给他人，甚至会对整个社会秩序造成干扰。



看见人多就来劲——社会助长

心理学家特里普利特于1897年进行了一项实验，他让被试者在三种情况下，骑自行车完成25英里路程。第一种是单独骑自行车，第二种是单独骑自行车但是有人跑步陪同，第三种是与其他骑车人同时骑行。结果表明，单独进行的情境下，被试者的平均时速是24英里；有人跑步陪同时，被试者的平均时速为31英里；而与其他骑车人同时骑行时，平均时速为32.5英里。后来，特里普利特在实验条件下，要求儿童绕钓鱼线，绕得越快越好。结果发现，大家一起绕的速度比单独绕的速度更快。

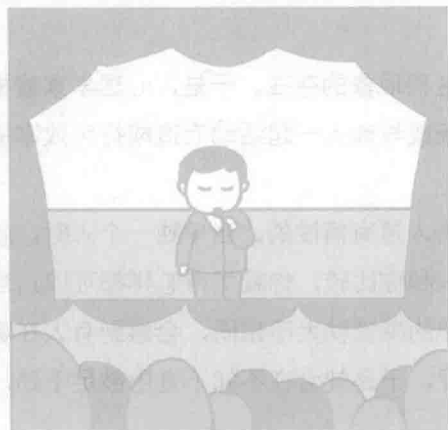
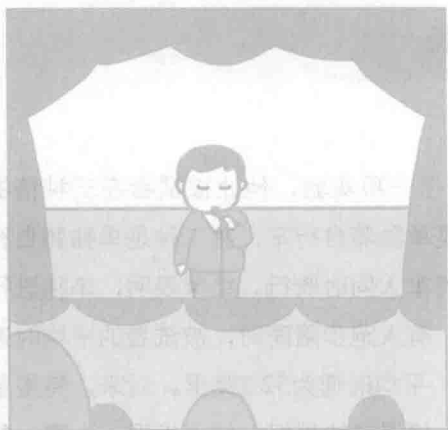
后来，更多的心理学家也观察到了这种现象的存在。于是，心理学家就把这种个体完成某种活动时，由于他人在场或与他人一起活动而造成行为效率提高的现象叫作社会助长，也称社会促进。

之所以会出现社会助长现象，是因为人是有惰性的。当单独一个人时，就无所谓输赢、好坏，没有人看见，没有人和你比较，你就觉得怎样都可以。当出现第二个、第三个人，甚至更多人，你的感觉就大不相同，会感到有人在看着你，便情不自禁地想要在他人面前表现，于是就会在不知不觉中鼓足干劲，把事情做得又快又好。

社会助长包括结伴效应和观众效应两种。结伴效应指的是，在结伴活动中，个体会感到某种社会比较的压力，从而提高工作或活动效率；观众效应是指，当个体从事活动时，是否有观众在场，观众多少及观众的表现对其活动效率有明显的影响。

并不是任何人都容易受到社会助长心理影响的。通常来说，那些从事简单熟悉、轻而易举就能完成工作任务的人，以及具备高成就动机的人群较为容易受到社会助长心理的影响。

为什么观众越多演员越起劲



看的人越多，你做得就越起劲

一个人的时候往往容易偷懒懈怠，一旦关注你行为的人开始多了，驱动你行为的内在动机就越发强烈，因而往往行动就更具有效率。这种现象在心理学上被称为“社会助长现象”。

