

[德] 福尔克·克茨 (Dr. Volker Kitz) 著
马努埃尔·图诗 (Dr. Manuel Tusch)

张晏 译

原来这是 心理学

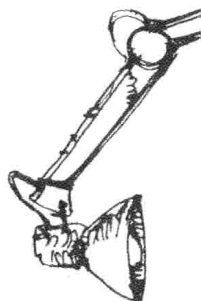
PSYCHO? LOGISCH!

Nützliche Erkenntnisse der Alltagspsychologie

为什么人不做该做的事，
得不到想要的东西？
究竟是差异还是距离会产生美？
为什么女人不会停车，
而男人无法倾听？
我怎么做才能够获得加薪？



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



【德】 福尔克·克茨 (Dr. Volker Kitz) 著
马努埃尔·图诗 (Dr. Manuel Tusch) 著
张晏 译

原來這是 心理學

PSYCHO? LOGISCH!

Nützliche Erkenntnisse der Alltagspsychologie



電子工業出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

Original title: Psycho? Logisch! Nützliche Erkenntnisse der Alltagspsychologie by Dr. Volker Kitz & Dr. Manuel Tusch

© 2011 by Dr. Volker Kitz, Dr. Manuel Tusch

© 2011 by Wilhelm Heyne Verlag, a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

本书简体字版授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何内容。

版权所有，侵权必究。

版权贸易合同登记号 图字：01-2012-5143

图书在版编目（CIP）数据

原来这是心理学 / （德）克茨，（德）图诗著；张晏译. —北京：电子工业出版社，2015.3

ISBN 978-7-121-19577-8

I. ①原… II. ①克… ②图… ③张… 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 286301 号

策划编辑：李 欣

责任编辑：刘声峰 文字编辑：李 欣 特约编辑：韩奇桅

印 刷：北京中新伟业印刷有限公司

装 订：北京中新伟业印刷有限公司

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：880×1230 1/32 印张：7.25 字数：222 千字

版 次：2015 年 3 月第 1 版

印 次：2015 年 3 月第 1 次印刷

定 价：35.00 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。

目 录

CONTENTS

引 言 / 1

- 1 在倒霉的一天如何让心情变好 / 5
- 2 为什么在享受美好事物时需要经常被打断 / 11
- 3 当最好的朋友缺席你的生日派对时，你会怎么想 / 15
- 4 如何让同事和老板对你有更多的好感 / 19
- 5 到底拥有几百万才能使人快乐 / 24
- 6 如何感受真正的自我 / 28
- 7 如何控制面部表情让自己拥有快乐的一天 / 33
- 8 如何用你的想法来控制世界上发生的事 / 37
- 9 如何提高你的性爱质量 / 41
- 10 大多数的婚姻关系为什么失败 / 45
- 11 为什么我们总是在美化世界 / 49
- 12 如何才能在空中逃生 / 54
- 13 该如何克服以自我为中心的行为 / 58
- 14 为什么每个人都认为自己比别人更有优势 / 62
- 15 看见有人掉进井里，你会跳下去救他吗 / 68
- 16 为什么不要轻易给别人提建议 / 71

- 17 如何在加薪谈判中得到你想要的结果 / 74
- 18 为什么乘坐飞机很少发生死亡事故，但却常常使人害怕 / 78
- 19 只有早起的鸟儿才能捉到虫子吗 / 82
- 20 如何让你在社交活动中更讨人喜欢 / 86
- 21 如何应对工作压力 / 91
- 22 养一盆绿色植物就能让你更幸福吗 / 97
- 23 为什么我们应该感谢困难 / 101
- 24 怎么做才能延长寿命 / 106
- 25 我们如何为自己找借口 / 109
- 26 “剩女”如何更好地推销自己 / 114
- 27 为什么经常见面的人更容易相恋 / 118
- 28 “相似原则”或“互补原则” / 123
- 29 为什么家庭聚会从一开始就注定不会是轻松愉快的 / 128
- 30 如何找到和自己趣味不投的朋友 / 132
- 31 为什么大家都喜欢小北极熊 / 137
- 32 如何有效地调解矛盾 / 142
- 33 如何选择正确的时机？我们怎样做才更容易获得帮助 / 148
- 34 怎样做才能奖惩分明 / 152
- 35 如何让自己的心理低谷为我们服务而不是与我们为敌 / 155
- 36 为什么我们选择做“老好人” / 161
- 37 在地铁遇到抢劫时该如何求救 / 166
- 38 为什么我们从来得不到想要得到的东西 / 171
- 39 为什么你的废纸比邻居的汽车更有价值 / 175
- 40 想不起一个熟人的名字时该怎么做 / 180
- 41 为什么金钱不是万能的 / 183

- 42 为什么你对变化视而不见 / 188
- 43 为什么我们的记忆会出错 / 192
- 44 如何避免受到偏见的影响 / 196
- 45 为什么男人和女人无法沟通 / 202
- 46 为什么在婚姻问题中性爱是个关键问题 / 205
- 47 为什么乘坐电梯时大家动作一致 / 208
- 48 你真的像自己想象的那么尴尬吗 / 211
- 49 “冲动控制”对你的生活有何影响 / 215
- 50 女人真的能一心多用吗 / 219
- 51 最好的留在最后：说说我们的潜意识 / 223

引言

学心理学专业的人一般来说都是无趣的生物。他有着不怎么愉快的童年，常常被别人忽视。

他把自己的生活形容成充满着泪水与低谷的旅程。因为他忍受了这么多的痛苦，所以才产生了帮助别人的愿望。他想给予别人那些他自己都没有得到过的安慰。

在经过 35 个学期的漫长等待后（因为严格的大学入学名额限制），他终于获得了在大学学习的机会。为了上大学，他不得不搬到比勒菲尔德或者图宾根。他住进合租的公寓，室友经常从他的门缝里塞进来一张小纸条，上面写着：“你昨天晚餐时对我说的那些话深深地触动了我的心。”

学业对他而言就是一种自我治疗，这也是他为什么能够全情专注于学业的原因。这一点尤其体现在教室里激烈的辩论中，而这类讨论常常包含这样的内容：“我的治疗师当时

对我说……”“不对，我的治疗师认为……”讨论对于心理学家来说尤其重要，因为对于他们来说，大部分的事情不能就这么“置之不理”。

在经过 120 个学期的学习和自我实践后，心理学学生其实依旧什么都不会，甚至连讨论都不怎么在行。

这背后可能有各种各样的原因：要么就是他把时间用来抚慰自己受伤的心灵，或者是一位暴躁的统计学教授在他的耳边不停地咆哮着那些疯狂的数字。他感到惊讶与自卑，因为以前从未有人告诉过他，心理学其实大部分是由数学构成的。他觉得这简直太可怕了，于是又开始怀念起等待大学名额时的那段美好时光。

（另外，我可以很认真地对信任的人说，心理学的秘密就在于，通过做一个相对足够大的抽样调查，就差不多可以用数据解释所有的行为模式，也可以很容易用一些数据来扭曲现实。如果你对于本书的某些论点持不同看法，那你只需要花时间翻阅专业书籍或者自己做实验，你就会发现几乎所有的结论其实也可以用相反的观点来论证。）

现在，心理学学生常常会被别的事情转移注意力，比如那些已经当了妈妈的学生会在大庭广众下给自己的孩子喂奶——等待入学名额的时间并没有影响有些人生孩子。对于心理学的学生来说，只不过是验证了他们学过的理论，即幼儿期的经历会对人一生的心理产生深刻的影响。（为什么学心理学的学生中带着小孩来上课的现象比较常见，而相邻教

室里主修教育学的学生则喜欢带着狗来上课，大概是想从幼儿期就开始实施孩子的心理建设吧。)

简短地说，他毕业证书的价值比那些没用的证书强不了多少。所以心理学学生还得继续接受昂贵的研究生教育，涉及治疗、咨询、监督和培训方面。他一辈子都在偿还这些培训的费用，但这对他毫无趣味的生活其实也没什么坏处。

心理学是一个涉猎广泛的学科——为了免去您费力苦读的辛劳，我们写了这本书，并通过有趣的生活事例加以阐释。

相信你会认为心理学其实还是很有意思的，而且很实用。

心理学中最本质的一个问题就是：我是如何运转的？我们花费时间做各种事情，但却很少去思考这个问题，尽管它对每个人都至关重要。另外，心理学也解释了我们周围人的行为——这对于我们自身也是非常有用的。因为有了这种“使用说明”，我们周围的人会变得更加容易相处。

有了一些心理学的诀窍，我们就可以更好地、更舒适地规划我们的日常生活。至于您是想用这些窍门来实现个人利益的最大化，还是来为所有人创造更美好的世界，就取决于您自己的选择了。当然最好两个方面都能兼顾，因为，谁如果知道了自己和其他人是如何运转的，那他起码就可以重新获得对日常生活的控制——至少是一部分。这本书里将会介

绍更多的诀窍。

你可以在每个聚会上参与讨论！反正聚会上到处都有热衷于探讨心理学问题的人。这本书会帮助您穿行在心理学的丛林里，但却不会迷失方向。它让您能听懂心理学者的谈话并参与其中。它向您解释这个世界并在所有的生活状况中给您帮助。因为每一个心理学的认知都能应用到生活中，用以执导您自己或者其他——这样您就能更快地达成自己的目标。

非常高兴能和你谈谈这些……

祝愿你能够在阅读和分析本书中收获愉快的心情，并且获得有用的个人认知。

福尔克·克茨博士和马努埃尔·图诗博士

慕尼黑/科隆

1 在倒霉的一天如何让心情变好

“重新架构”是心理治疗中一种很有效的手段，它可以帮助你日常生活中保持轻松和淡定。

这一天对你很重要。但是，一早闹钟却罢工了，你显然已经起晚了，偏偏又祸不单行。你先是在浴室倒霉地撞了大脚趾头，然后咖啡机也坏了。在你飞奔出门的时候，公文包的扣子突然崩开，更不幸的是鞋带也同时断掉了。在人行道上你差点被一个疯狂的骑车人撞倒，你定了定神，捡起掉落在水洼里的公文包。虽然只是短短几秒，却只能眼巴巴看着公交车驶离车站。在办公楼里电梯突然卡住，当你急匆匆赶到十七层的董事会议时，却发现腋下洩出了大块的汗渍。这种倒霉事儿就像一根红线贯穿一整天。而这天的最后你还推掉了一个约会，理由是：“亲爱的，我害怕被你伤害。”

当你累得像一条狗，只想一头栽进枕头里的时候，你突

然发现一只拳头大小的蜘蛛已经在你床上织了一张网。

你觉得这一天过得如何？

坦率地说，一个正常的普通人早已习惯不去思考。他或许会总结性地说：“今天真是倒霉透了！”

然后呢，这样会感觉好一点吗，能拯救这倒霉透顶的一天吗？

重视自己的负面情绪其实十分重要。有关“心理卫生”的内容在“如何让自己的心理低谷为我们服务而不是与我们为敌”这一章里有更详细的解释（见 155 页）。

但是基本上每个人都会因为这些多余的负面思考而进入一个恶性循环，也就是所谓的“自我实现的预言”，关于这点我们以后还会深入讨论（在“如何用你的想法来控制世界上发生的事”这章，见 37 页）。一切将会变得更糟。

但请不要担心，我们不会没完没了地唠叨那些没用的废话，不会向你简单重复：“想想积极的东西，一切都会好的！”我们会帮助你慢慢了解已被验证而且行之有效的心理治疗手段，这些都是你自己平时在家就可以实践的，而你既不用自我欺骗也不用强迫自己实现超越。

那么先看一下下面描写的这一天过得怎么样吧。

今天是重要的一天。幸运的是闹钟停止了工作，这样你

就能在柔软的床上再惬意地多躺一会儿。当你在浴室中撞了大脚趾头而弯下腰时，（太棒了！）你在盥洗盆下面找到了以前丢失的一张五十欧元钞票。咖啡机坏了是上天给你的礼物，这样你就不会一整天被咖啡因搞得莫名兴奋，那就来杯温润的甘菊茶吧。断开的鞋带使你突然想到，你还有一张不错的网上皮具店的优惠券，而它下星期就要过期。哦！没有什么事情是偶然发生的，当你的纽扣崩开的时候，这其实是一段爱情的开始（你只是今天不知道，你将在下星期二在裁缝店碰见你终身的挚爱）。“天哪，我的状态其实比想象的要好得多！”当你在车站避开那个骑车人时，你应该为自己的敏捷身手而感到高兴。旧公文包掉在水洼里，但现在终于可以买个新的了，这正好为那张网店的优惠券找到了用处。“公交车没赶上——那又怎样？我正好有时间认真准备一下会议！”在办公楼爬楼梯就当成是早间锻炼，这么容易出汗，正好是你身体状态良好的体现……当你取消了晚上的约会，你终于感到无比轻松。因为如果以这种状态去赴约的话，那肯定会搞砸的（这样你就可以很轻松地去裁缝那儿了）。另外蜘蛛在中国是吉祥的象征，从某种程度上你还要感谢它，因为在这一天经历了这么多倒霉事后，竟然还有一个生物愿意陪伴在你身边。

嗯，现在你感觉如何？

已经发生的事实并没有什么改变，但是心理感觉却大不一样了。

这一天的第二个版本可能就是“转义”。在心理学上叫做“倒立方法”（你觉得我们在封面照片里做出倒立的姿势是为了什么？），或者专业用语称之为“重新架构”。这种“新框架”的方法最初是来自家庭治疗：我们用另一种意思来阐释所发生的事情，赋予它们另一种含义。框架这个比喻说明了画框往往能决定你是否喜欢一件艺术作品。我们离开那个旧的框架，那么新的视角往往就会展现在眼前：它可以使我们更加自如地应对日常生活中遇到的突发情况、意外事件和挑战。

你可以用下面这句话来做一个对于负面行为的“转义”：“我的伴侣老想控制我”这个想法可以转变为：“我的伴侣非常在乎我”。这两种看问题的不同角度可以直接影响到你们之间的关系是融洽地发展，还是会把生命都耗费在无休止的争吵中。第二种看问题的角度并不表示，你让你的伴侣控制你的生活，这仅仅是你自我感知上的一种变化而已。一切听起来是如此简单，但“重新架构”在治疗中每天都能创造奇迹。

当事实无法改变，而对它的思考只能阻止我们前进的时候，“转义”就可以发挥作用，帮助我们转换思维。这就是“我要活着”和“我被迫活着”的区别。

更重要的是，我们需要有意识地、有目的地应用这种方法。但这绝对不是说，不经思考就将一切都进行美化（别担心，我们也会详细来讨论这个现象，见 63 页）。



就像前面所说的那样：首先要有意识地去认知，允许并接受那些负面的情绪——这也是我们日常生活的一部分，然后进行“转义”和改变。这个黄金准则很重要。在我们不断为一些鸡毛蒜皮的小事大发雷霆之前，可以试着将这些精力用来“转义”，这样心态也会健康很多。但是我们可能会因为一件非常重要的事而失去理智，在这个时刻先把情绪发泄出来反而更重要，在此之后我们可以再去分析和“转义”。

“重新架构”在神经语言程序学（NLP）上也是一个经过验证的有效方法。神经语言程序学的目标是通过特定的思维和交流模式将我们的行为引导到合适和成功的轨道上。

你可以试试下面的方法：

首先，当你下一次非常失望地对自己说“我无法胜任”时，请你务必加上两个字，然后告诉自己：“我暂时无法胜任”。虽然只是很小的改动，却能产生巨大的效果。

其次，当你无法理解这个世界时，当你对某事或者某人感到愤怒时，当你对某些特定的事物看不明白时，请你问问自己：“这件事要告诉我什么？”“这到底是为什么呢？”“在哪里我能得到进一步了解的契机呢？”单单是这些问题就会让你重新换位思考，使你的思维从这些句子里获得些灵感。

对于“我能从中学到什么？”这个问题，我们最后举个例子来直观地解释一下：一位非常有进取心、特别精明的公司咨询师来参加我们的培训，他想进一步发展事业但是得到的却是一个又一个的否定和拒绝。这是一个非常令人沮丧的状况，但通过转义的培训他对待问题的态度也发生了转变：“这个人生阶段是我的历练时期，我可以从中学习如何去面对否定，同时我内心中还要保持着对自己的信心。”

如果你还需要最后一个理由来摆脱这些鸡毛蒜皮的事，那你应该听听哲学家爱比克·泰德是怎么说的。他在公元50年就已经知道：“实际上，困扰我们的并不是发生的事情，而是我们对这些事情的看法。”

2 为什么在享受美好事物时需要经常被打断

如果你能够正确使用“习惯”，那么你的生活将会变得更舒适。

报税、新年大扫除、为老板做一件无聊的事、性爱（如果很糟糕的话）——你肯定至少经历过其中一件令人讨厌的事。我们在这些令人不快的时候会如何应对那些分散注意力的事呢？我们会感激地扑上去拥抱每个能转移我们注意力的人！年迈的阿姨打来的电话，我们会觉得这太好了，这样就可以把清洁桶扔在一边了！一封带着伟哥广告的垃圾邮件，我们会认真地阅读，这样就可以暂时不用去想报税单。在打扫卫生时突然找到一本书，虽然八年前我们就想过要读一读，但是感觉现在正是开始读这本书的最佳时刻。

你想想那些美好的事物：可口的美食、奢华的泡沫浴、紧张的足球赛、性爱（如果很美好的话）。在这时我们憎恨