

Benefits From Psychological Revelations

第2版

心理咨询师 吴文铭◎编著

受益一生的 心理学启示

人际交往与立身处世的心理策略》》》》》》》》

《《《《《《《《《心理健康与自我调节的实用指南



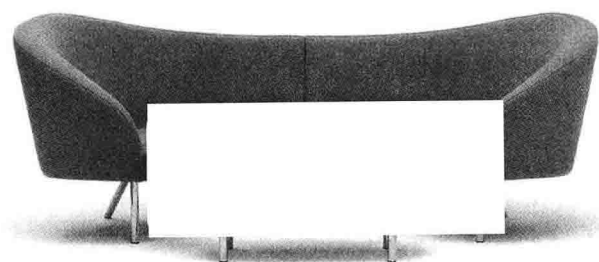
心理学是研究人的心理现象、精神功能和行为的科学，人的心理活动摸不着、看不到，但它深刻地影响着人的行为。了解心理现象，认识心理暗示，精通心理效应，把握心理规律，了解每个行为背后所要表达的真实意义，借此走好人生路上的每一步。

Benefits From Psychological Revelations

心理咨询师 吴文铭 ◎编著

受益一生的 心理学启示

(第2版)



内 容 提 要

心理学是关于灵魂的科学,人的生活首先也主要是由人的心理与行为支撑的,需要心理学的知识提供帮助。

本书从心理现象、心理暗示、心理效应、心理定律、心理力量等几个方面,用通俗的语言并结合生动和具有启发性的案例,将心理学上的基本概念给予精彩阐释,使你看清自己的心理,深谙他人的心思,了解每个行为背后所要表达的真实意义,借此更好地引导生活,改变人生。

图书在版编目(CIP)数据

受益一生的心理学启示/吴文铭编著. —2版.—
北京:中国纺织出版社,2015.1

ISBN 978-7-5180-1118-6

I. ①受… II. ①吴… 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237580号

责任编辑:闫 星

责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京百子湾东里A407号楼 邮政编码:100027

销售电话:010-67004422 传真:010-64168231

<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>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年12月第1版 2015年1月第2版第4次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17.5

字数:245千字 定价:32.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

第1版

前言

心理一直是一个神秘的领域,心理世界的奇妙不亚于一个浩瀚的海洋,同时又好似一个五彩缤纷的万花筒。自古那些能够占卜命运、看透人心的类似于巫师这样的角色的人,都令人敬畏有加。在某些人的眼里,他们的“法力”无边,使得普通人在他们面前都是透明的。

当然,科学发展到今天,巫术和迷信等早已破除,对命运的预测多是推理的结果,对心理的揣摩更是依据人的行为、话语、思维、习惯等做出的。然而,心理学家仍然让人感到钦佩、神秘。

“你是学心理学的,一定知道别人心里想些什么吧!”“他是搞心理学研究的,什么鬼把戏也瞒不过他,在他面前还是防着点好。”诸如此类的话说明了普通人对心理学家这一职业的片面理解和对心理知识的匮乏,不禁使心理学从业人员感到啼笑皆非。那些初次接触心理学的人,常常有神秘、玄妙之感。其实,心理学是人类为了认识自己而研究自己的一门基础科学,与那些虚幻、迷信的东西毫无联系。

“心理学”一词在英语中的解释是“Psychology”,它来源于希腊语 Psyche 和 Logos 两个词。前者指“精神”、“心灵”,后者指“理性”、“理念”或“规律”的意思,两者合起来就是“灵魂或精神的规律”。因此,最初人们把心理学看做关于灵魂的科学。

随着精神文明和物质文明的进步,实践活动更加深入,自然科学、技术科学飞速发展,“灵魂说”的解释不足以满足求知者的欲望,他们力图从物质发展的规律性方面对其作出科学的界定。考证史料,有些心理学家把亚里士多德的《论灵魂》看做最早的一部论述心理学思想的著作。“心理学有一个漫长的过去,却只有一个短暂的历史。”德国心理学家艾宾浩斯的这句话恰当地说明了心理学的发展。1879年,德国生理学家冯特在莱比锡大学建立的第一个心理实验室,标志着现代心理学的开端。从此,人们开始用实验的方法,通过数理统计来对人的心理现象进行分析,才使心理学摆脱哲学的母体,走上独立发展的道路,成为一门独立的学科。

近一个多世纪以来,随着科学技术的进步,心理学研究蓬勃发展,出现了百家争鸣、学派林立的繁荣局面。人们对心理的认识更加透彻,对心理学这门学科更加肯定。人们逐渐认识到,心理学不同于人们日常生活的零散经验,它是随着现代科学的发展,人类在长期社会实践中经过理论探索、实验研究、总结积累所获得的知识结晶;并能在理论的指导下不断发现其规律,指导人们的社会实践活动。

心理学家说:“人的生活首先也主要是由人的心理与行为支撑的。”一天清晨,你从睡梦中醒来,看到明媚的阳光照进屋子,听到窗外有清脆的鸟叫声。打开窗户,一阵微风吹来,倍感凉爽。尽情地吸几口清新的空气,似乎嗅到了熟悉的月季花的香味,猜想这花香大概是从不远处的花园里传来的,于是便想起那里留有你儿时嬉戏的足迹。想到这么晴朗的天气,出去郊游是多么愉快的一件事,但因为有责任在身,虽然是休息日,也要耐住性子,坚持工作。

这是一个简短的生活片段,里面却包含了一系列的心理活动:“看到、听到、感到、嗅到”是心理学中讲的“感觉”和“知觉”;“猜想”是心理学中讲的“思维”;“想起”是心理学中讲的“记忆”;“愉快”属于“情感”;“坚持”属于“意志”。这些心理活动或心理现象,都是人们极为熟悉的。

因此,可以说,心理学所涉及的内容渗透于生活中的各个领域,无论生活中的衣食住行,还是社会中的为人处世,都离不开心理学,都需要心理学的知识和帮助。

本书分析了为人处世与日常生活中的诸多心理学现象,从心理美容、心理暗示、心理效应、心理现象、心理定律、心理力量等角度分开进行阐述,让读者深入了解心理学的奥妙以及对人生的影响。并将人们在生活中遇到的各种心理问题以故事的形式深入浅出地呈现在大家面前,即使不懂心理学的人,也可以通过一个个经典的故事和实验认识到自己问题的所在,进而寻求一种最简单有效的解决方式。

心理学深刻地影响着人们的生活。阅读本书,了解日常生活中的一些心理学常识,懂得心理学对个人发展的影响以及在生活中的作用,这对我们认识自我、看待生活、改变人生来说都具有积极的作用。

编著者

2008年8月

第2版

***** 前言 *****

有人说心理学太艰涩,非常理论化,甚至是很难看懂的东西。不过,在生活中总有一些我们无法察知的心理现象在发生着,假如我们能将心理学与生活融会贯通起来,肯定会令人有一种顿悟的感觉。心理学,研究心理现象的科学,主要是揭示心理现象发生、发展的客观规律,用以指导人们的实践活动。而心理,则是对心理现象、心理活动的简称,一个人在清醒状态下,随时都可以体验。某些心理,人们对它并不陌生,比如悲伤、高兴、恐惧等。可以说,心理学在生活中无处不在,与人们生活息息相关。

德国著名心理学家约翰·弗里德里希·赫尔巴特说:“每个人都应了解心理学基础,因为人类活动的全部可能性的概要均在心理学中从因到果地陈述了。”

的确,对于每个人来说,心理学常识是最基本的知识,有助于个人潜能的发掘,人际关系的和谐,身心健康的维护。著名心理学家威廉·詹姆斯教授,经过认真研究发现了人的心理活动规律以及人生成功的必要条件,并提出了许多发人深省的观点。深谙心理学,是一个人发展与完善自我和获得幸福人生的基本原则和简明方法。

本书以浅显易懂的语言,展现出个人心理问题,并给予适当的心理启示,堪称心理学入门的精华版。

阅读完这本书,你会更精确地了解自己的心理困惑,从而排除心理垃圾,还自己一个健康的心理。或许,在阅读这本书之前,你还在为诸多心理问题而烦恼,但是,当你阅读完本书以后,眼前顿时会有种豁然开朗的感觉,仿佛如阳光照进了心里,感到十分惬意。

编著者

2014年9月

目录

CONTENTS

【第一辑】给予心理美容,照亮人生的幸福之路

- 人类历史上第一次心理实验 / 3
- 心理年轻的人青春永驻 / 5
- 人的心理会被别人引导 / 7
- 欲望为何在心中不断滋生 / 9
- 为什么得不到的总是最好的 / 12
- 为什么对未到来的事情过分忧虑 / 14
- 把你的心放空 / 16
- 倾听内心的声音 / 17
- 怀念过去但不要逃避现实 / 19
- 心理平衡每一刻 / 21
- 人为什么总爱钻牛角尖 / 23
- 适合你的心理保健方法 / 26
- 你是否把健康看得很重要 / 28

【第二辑】了解心理暗示,隐藏的力量在你心中

- 心理暗示的作用 / 35
- 每个人都会受到心理暗示的影响 / 37
- 流言的心理暗示作用 / 39
- 积极的心理暗示作用 / 41
- 克服消极的心理暗示 / 44
- 罗森塔尔效应:给予肯定的鼓励 / 46
- 安慰剂效应:相信则灵 / 48
- 水心理:水可以洗净罪恶 / 50
- 告诉自己,我可以做想成为的那个人 / 52
- 一张白纸在心里也有强大的力量 / 54
- 大声地说,我是最出色的 / 56
- 在心底点燃热情之火 / 57
- 在绝境中,要暗示自己存在奇迹 / 59
- 改变自己的力量在心中 / 61
- 困难在心中变大 / 63
- 想象怎样,你就会怎样 / 65
- 给心一个正确的方向 / 67

【第三辑】把握心理效应,探究内心深处的秘密

光环效应:每个人都有爱屋及乌的心理 / 73
跳蚤效应:人生的高度受限于心理 / 75
鸟笼效应:摆脱无畏的烦恼 / 76
霍桑效应:让自己由 A 跨向 A⁺ / 78
马太效应:善于引导自己 / 80
超限效应:做事要把握好分寸 / 82
鲶鱼效应:生存需要积极竞争 / 84
亲和效应:让别人感到你是“自己人” / 86
责任分散效应:时刻做好你自己 / 89
齐加尼克效应:消除紧张心理 / 91
苏东坡效应:让自己处在庐山外 / 93
邻里效应:交往越多越亲密 / 95
卢维斯效应:让谦虚的心为人生护航 / 98

【第四辑】细看心理现象,细微处改变你的命运

詹森心理:为什么发挥失常 / 103
亏欠心理:人总是寻找心理平衡 / 105
自尊心理:每个人都有获得尊重的需求 / 107
破窗理论:事事都要防微杜渐 / 110
拉图尔定律:起名的心理 / 112
习得性无助:错误往往悄悄弥漫 / 114
工作心理:一周内哪天心理更累 / 117
懊悔心理:下一次要做得更好 / 119
忍耐心理:沉住气才能成大器 / 122
犹豫心理:摧毁你人生美景的炸弹 / 125
掩饰心理:自欺欺人更可悲 / 128
从众心理:多数的并不一定是正确的 / 130
野心心理:做不一样的自己 / 133

【第五辑】看透心理定律,遇见心想事成的自己

重复定律:不断增强自己的实力 / 139
情绪定律:先处理心情,再处理事情 / 141
坚信定律:激发自我驱动力 / 144
期望定律:有多大期望,就有多大的成就 / 147
韦奇定律:外来干扰会影响人的决策 / 150
异性吸引定律:把握交往的度 / 153
绝境定律:给自己一片危崖 / 155
压力定律:有压力才有活力 / 158
优势定律:不要让心理因此而失衡 / 162
借口定律:下意识地推脱责任 / 165

【第六辑】激发心理力量,勇敢做最出色的自己

潜意识与心理 / 171
心理创造伟大奇迹 / 172
不要被霉运弄得垂头丧气 / 174
心灵的韧度由自己打造 / 175
在心里留有梦想 / 177
改变命运的力量在心中 / 179
谎言总是藏在心里的最深处 / 181
自己拯救自己 / 183
拥有一颗坚强的心 / 185
心是永远摔不碎的 / 186
获得自己想要的结果 / 188
要看到自己的优势 / 190
保有一颗冒险的心 / 191
在心里保有奋斗的激情 / 193
不要把自己的缺点深藏在心底 / 195
强者的心中从来就无惧挫折 / 197

【第七辑】剔除心理毒瘤,积极做最真实的自己

接纳真实的自己 / 201
给痛苦找个出口 / 203
不要为了别人而生活 / 205
不要让自己盲目忙碌 / 207
赶走你的坏情绪 / 208
用真心才能换真心 / 210
跨越心中虚设的障碍 / 212
你是否有正确的钱心理 / 213
摆正自己的位置 / 216
卸去欲望的包袱 / 218
清除自卑,发现自己的价值 / 220
你有依赖心理吗 / 223
战胜畏惧,做生活的强者 / 226
人人都有嫉妒心理 / 229

【第八辑】保持心态平衡,悉心修正健康的心理

保持与人为善的心态 / 237
希望是心中最坚强的力量 / 239
每个人的心底都有悲伤划过 / 241
付出是一种幸福 / 243
坏事换个角度想就是好事 / 245
人总是自己与自己较劲 / 247
无论是顺境还是逆境,都将会过去 / 249
永远不要输给自己 / 251
对待敌人并不只有痛恨 / 253
用宽容之心对待他人 / 256
不要为得到别人的赞美而活着 / 259
你未注意到的心理摆规律 / 260
人应该只和自己比 / 263

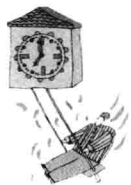
参考文献 / 266



给予心理美容， 照亮人生的幸福之路



人的心理在很多关键时候决定着人的心态和行为，心理的清澈会让人从内到外散发出自信的光芒。心理美容是一种气质、风度的美容，更是对心理的修饰。一个人倘若心理是残缺的，哪怕只是消极的，他的人生也定会与幸福相隔甚远。对心理的端正和矫饰，让你不会被别人认为是贾宝玉的剪影——“纵然生得好皮囊，腹内原来草莽”。一个人拥有美丽的外表会受人欣赏，而拥有美丽的心灵则会令人赞赏。心理美容，让你找到那个真善美的自我。



✕ 人类历史上第一次心理实验

人们对自己心理的认知早在几千年前就已开始，心理学的浩瀚也正是其魅力的源泉。

+++++

远在两千六百多年前的一天，古埃及的两个婴儿刚出生，就被抱离母亲的怀抱，交给一个远在边陲的牧人抚养。牧人把他们分别安置在两个隔离的房间里，生活环境温暖舒适，食物充足，但是，周围除了草原上奔马的嘶鸣和羊群的咩咩叫声之外，他不准任何人跟他们说一句话，更准确点说，是不让他们听到任何人类的语言……牧人为什么这么做呢？为什么要这样对待两个刚刚出生的婴儿呢？

在古埃及有这样一个传说：

古埃及人一直认为自己是世界上最古老的民族。他们一直想证明这个事实。

到了公元前7世纪的后半叶，萨姆提克当上了埃及的国王。在萨姆提克统治期间，他不仅将亚述人驱逐出境，使埃及的艺术和建筑得以昌盛，为社会创造出极大的财富，而且把埃及建设成当时世界上最强大的帝国。早在孩提时期，萨姆提克就立下了两大宏愿：做埃及国王和证明埃及民族是世界上最古老的民族。现在他如愿以偿地当上了埃及国王，可以着手实现自己的第二个心愿了。

当时有人向萨姆提克提出了这样一个假设：如果孩子一出生就把他们隔离开来，使他们没机会从周围的人那儿学习语言，那么，他们可能会本能地说出一种最原始的语言——人类与生俱有的语言。萨姆提克认同这个观



点,他想以此证明,最古老的民族就是埃及。

萨姆提克开始着手行动,他命人抱来两个农夫的婴儿,并把他们交给一个远在边陲的牧人抚养。希腊历史学家希罗多德追溯了这个故事的真正起源,它来自麦菲斯的赫菲斯托斯教堂的牧师之口。他说,萨姆提克的目的其实很简单,就是想知道这两个婴儿咿呀学语之后所说出的第一个单词是什么。

孩子们快两岁了,这一天,牧人照常打开房门,孩子们突然跑向他叫道:“贝克斯……贝克斯……”牧人欣喜万分,这可是两年来孩子们除了哭和笑之外说出的第一个单词呀!牧羊人没有耽搁,立即将两个孩子送到了国王的宫廷。这时的萨姆提克正在主持朝政,两个孩子被带上来后,宫廷里群臣颌首,鸦雀无声,只有墙角的滴水时钟在叮咚作响。终于,萨姆提克也从孩子们的口里听到了“贝克斯”这个词。

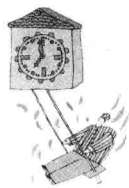
萨姆提克反复思索这个词的意思,但还是一无所获,于是命令全国的语言学家都到宫廷里集合来破解这一人类语言之谜。语言学家的答案出来了——“贝克斯”在弗里吉亚语中是“面包”的意思。他非常失望,他认为这个实验证明弗里吉亚是一个比埃及更古老的民族。



心理学启示

从上文的故事中我们可以看到,人类很早就开始了对自身的心理探索和认识。虽然那时的推论还不完善,但已经开拓了心理实验的先河。

对于萨姆提克研究的问题,如今心理学家和科学家通过实验观察,发现世界上根本不存在天然的语言,这也不符合唯物论的事物是联系的观点。抛开事物之间的相互联系,不可能凭空产生语言或其他的东西。况且人是群体动物,一个从小就生活在与世隔绝状态下的人,根本不可能自己“说话”。萨姆提克的假设只是停留在一个猜想之中,但我们仍然对他肃然起



敬，他的这次实验被称为人类历史上的第一次心理实验。

✕心理年轻的人青春永驻

心理对生理的影响不可忽视，我们在关注自己美丽容颜的同时，更要呵护内心的健康。

+++++

职场上有这样一种说法，年轻时拿命换钱，年老时拿钱换命。这虽有调侃的意味，但也正说明了社会生存的压力。心理学家研究说，现在这一代年轻人的心理呈现两极化的状态。也就是说，有些年轻人心理过早成熟，而有些年轻人则心理不成熟，仍然像小孩子一样缺乏理想和抱负。

一位心理学家对这种现象的担忧更多的是在那些心理过于成熟的年轻人身上。他说，人的生理年龄和心理年龄是有着密切联系的。只有心理年轻，才能永远保持年轻，反过来说，如果一个人的心理年龄过早成熟，他同样会有过早进入生理衰老期的危险。

他举了这样一个例子：

一天上午，他按习惯去打保龄球，刚换完衣服还没开始，隔壁球道上来了位老人，也是自己一个人。虽然看上去有点老态龙钟的样子，但手脚还挺利落，球打得有模有样的。

他上前打过招呼之后，就问对方有多大年纪，老人把三个手指头一捏，说已经七十岁了。看着老人笑呵呵的神态，他忽然明白了：老人锻炼身体，不在于他玩什么，也不在于他玩得怎么样，关键是他能出来玩，关键是他玩球时候的那种心态。几局保龄球打下来他除了活动活动筋骨之外，更重要的是心情舒畅，得到了心理上的满足，一个人只有心理年轻了，人才能真正



保持年轻。

最后,心理学家给出了这样几条保持心理年轻的建议:

1. 脸上时常挂着笑容

情绪具有极强的感染力,当你以微笑面对别人的时候,你和别人的关系就会更为融洽。更重要的是,你每天都会有好的心情。这对你的容颜和心理是最好的滋养。

2. 追求你内心的热情

选择对你有意义并且能让你快乐的事情去做,巴金曾说:“没有人因为多活几年几岁而变老;人老只是由于他抛弃了理想,岁月使皮肤变皱,而失去热情却让灵魂出现皱纹。”热情与激情往往相连,它是推动追求的动力,是幸福的助燃器。

3. 充足的睡眠能让心理保持年轻

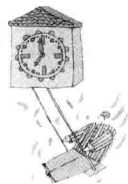
睡眠是最好的药物,如果整日因缺少睡眠而精神萎靡,那么心理的状态也不会好。对于那些工作繁忙的人来说,虽然有时“熬通宵”是不可避免的,但每天7~9小时的睡眠是一笔必要的投资。这样,在工作的时候,你会更有效率、更有创造力,也会更开心。



心理学启示

孩提时代那段无忧无虑的时光,是一生中最快乐的光景。很多成年人在寻找生活的快乐时,会感到茫然,在生活的压力下,很容易感到身心疲惫。

当他们静下心来,回眸那些天真烂漫、无忧无虑的孩子,或许就会得到启发:孩子的快乐和活力,不仅在于他们年轻,而且在于他们快乐的、没有被欲望侵占的心理。正因为孩童的心理没有被世俗的欲望所侵蚀,所以他们的心理是纯洁无瑕的。不管周围的环境怎样,在他们的心中,总是充满着希望和快乐的阳光。



✕人的心理会被别人引导

人的心理有时连自己都不能摸透，却能在不知不觉的状态下被别人引导，做出符合他人要求的判断和行为。

+++++

鲁迅是中国伟大的文学家，他的文字曾带给一代中国人无穷的力量。记得鲁迅先生曾于1927年在《无声的中国》一文中写下了这样一段文字：“中国人的性情总是喜欢调和、折中的，譬如你说，这屋子太暗，说在这里开一个天窗，大家一定是不允许的，但如果你主张拆掉屋顶，他们就会来调和，愿意开天窗了。”这种先提出很大的要求，接着提出较小、较少的要求，在心理学上被称为“锚定和调整启发式”，它会引导人的心理，使人不可思议地采取某些行动。

一位心理学家在课堂上讲过这样一个案例：

有两家粥铺，店面紧挨着。两家粥铺同时开张时，每天光顾的客人相差不多，都是川流不息，人进人出。然而晚上结账的时候，右边的这家总是比左边的那家多出几十元钱。天天如此。

于是，左边这家粥铺的老板想看个究竟，他先走进自己那家店。新来的服务员微笑地把他迎进去，给他盛好一碗粥。问道：“加不加鸡蛋？”他说加。于是她给他加了一个鸡蛋。

每进来一个顾客，服务员都要问一句：“加不加鸡蛋？”也有说加的，也有说不加的，大概各占一半。

他又走进右边那家店。

服务员同样微笑着把他迎进去，盛好一碗粥。问道：“加一个鸡蛋还是