



136 计
详细解析心理效应及其
运用策略
和技巧

心理效应与思想工作 (上册)

赵磊 ◎ 著



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS



心理效应与思想工作(上册)

赵磊◎著



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

自序

《心理效应与思想工作》是理论性和实践性相结合的应用型研究课题的成果,主要是研究心理效应在思想政治工作中的综合运用,重点分析心理效应在人们思想、心理、行为形成与变化中的功能和作用,旨在借助心理效应所反映和归纳的人的心理活动及思想变化的规律,用于加强和改进思想政治工作的实践,促使思想政治工作更好地发挥政治导航、思想引领、心理调适、化解矛盾、构建和谐、凝心聚力等作用,提高思想政治工作的针对性、有效性,更好地培养有理想、有道德、有文化、有纪律的公民,促进人的全面发展。

一、思想政治工作在党的工作中具有重要的地位

思想政治工作是党的工作的重要组成部分,是实现党的领导的重要途径,是社会主义精神文明建设的重要内容,是经济工作和其他一切工作的生命线。善于做好思想政治工作是党的优良传统,是中国共产党和社会主义国家的政治优势,因而必须长期坚持、不断改进和提升。

思想政治工作是一门科学。它把马克思主义的建党学说、政治学、心理学、社会学、伦理学、教育学、管理学、行为学等融为一体,形成了一门综合性的应用科学。思想政治工作的研究对象是人,重点研究人的思想与行为产生、形成和变化的规律,以及进行思想政治工作组织与管理的规律和方法。伴随着中国共产党的诞生和不断成长,思想政治工作形成了自身的工作规律和显著特点,以及经过长期实践反复检验的基本原则和科学的工作方法,因而具有鲜明的党性、实践性和群众性。

中国共产党的历代领导人都十分重视思想政治工作。毛泽东等老一辈领导

人对思想政治工作的开创性作用永载史册。改革开放以来,党的历任领导人都根据形势和任务发展的要求,用不同方式积极推进思想政治工作。1981年6月,中共十一届六中全会通过的《关于建国以来党的若干历史问题的决议》指出:“思想政治工作是经济工作和其他一切工作的生命线。”并强调这是“具有长远意义的重要思想”。1980年8月18日,邓小平在中央政治局扩大会议上的讲话《党和国家领导制度的改革》中指出:“我们一定要把思想政治工作放在非常重要的地位,切实认真做好,不能放松。”1985年9月23日,邓小平在党的全国代表大会上再次强调:“思想政治工作和思想政治工作队伍都必须大大加强,绝不能削弱。”1993年5月5日,江泽民在中国职工思想政治工作研究会成立10周年纪念大会上指出:“愈是深入改革,扩大开放,愈是发展社会主义市场经济,就愈要适应新的形势,全面加强和改进全社会的思想政治工作。”2003年12月7日,胡锦涛在全国宣传思想工作会议上指出:“思想政治工作是我们的党和社会主义国家的重要政治优势。深入细致地做好思想政治工作,发挥统一思想、凝聚力量、化解矛盾、理顺情绪、激励人们团结奋斗的作用,始终是党在宣传思想领域的一项基础性工作。”2014年10月8日,习近平总书记在党的群众路线教育实践活动总结大会上的讲话中指出:“现在,一个比较明显的问题就是轻视思想政治工作,以为定了制度、有了规章就万事大吉了,有的甚至已经不会或不大习惯于做认真细致的思想政治工作了,有的甚至认为组织找自己谈话是多此一举。正是这样的简单化和片面性,使一些本来可以落实的制度得不到落实、一些本来可以避免的问题不断发生。”2016年10月11日,习近平总书记在全国国有企业党的建设工作会议上强调:“要把思想政治工作作为企业党组织一项经常性、基础性工作来抓,把解决思想问题同解决实际问题结合起来,既讲道理,又办实事,多做得人心、暖人心、稳人心的工作。”2017年10月18日,习近平总书记在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告中进一步强调:“要提高人民思想觉悟、道德水准、文明素养,提高全社会文明程度。广泛开展理想信念教育,深化中国特色社会主义和中国梦宣传教育,弘扬民族精神和时代精神,加强爱国主义、集体主义、社会主义教育,引导人们树立正确的历史观、民族观、国家观、文化观。深入实施公民道德建设工程,推进社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德建设,激

励人们向上向善、孝老爱亲，忠于祖国、忠于人民。加强和改进思想政治工作，深化群众性精神文明创建活动。”

伴随着改革开放的展开和深入，中共中央先后发布了一系列文件，不断推动全党重视、加强和改进思想政治工作。1983年1月，中共中央印发了《关于加强农村思想政治工作的通知》。1983年7月，中共中央批转了《国营企业职工思想政治工作纲要（试行）》。1986年9月，中共十二届六中全会通过了《关于社会主义精神文明建设指导方针的决议》。1986年，中共中央批转了中央军委《关于新时期军队思想政治工作的决定》。1987年5月，中共中央印发了《关于改进和加强高等学校思想政治工作的决定》。1988年9月，中共十三届三中全会通过《关于加强和改进企业思想政治工作的通知》。1989年7月，中共中央印发了《关于加强宣传思想工作的通知》。1995年11月，中共中央办公厅、国务院办公厅转发了《中央宣传部、国家经贸委关于加强和改进企业思想政治工作的若干意见》。1999年9月，中共中央印发了《关于加强和改进思想政治工作的若干意见》。2000年6月，中共中央组织部印发了《关于加强和改进科研院所党的建设工作的意见》。2004年10月，中共中央、国务院印发了《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》。2010年11月，中共中央办公厅、国务院办公厅转发了《中央宣传部、国务院国资委关于加强和改进新形势下国有及国有控股企业思想政治工作的意见》。2015年1月，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步加强和改进新形势下高校宣传思想工作的意见》。此外，在历次党的代表大会和重要会议上，在《中国共产党章程》的历次修订案和关于党的建设的重要文件中，党中央都一再强调要加强和改进思想政治工作。可见，中央对思想政治工作的重视是一以贯之、从未放松的，是始终摆在重要位置上的。

二、思想政治工作科学化要吸收心理学的科学成果

面对改革开放的新形势，思想政治工作面临许多新情况、新课题，提高思想政治工作的科学性、针对性、实效性，就成为中央和广大思想政治工作者的共同要求。其中很重要的一项任务，就是要吸收现代心理学、社会学、伦理学、教育学、管理学、行为学等学科的科学研究成果，对职工思想、心理、行为发展变化的

规律展开研究,以提高思想政治工作的科学化水平。

早在1983年,《国营企业职工思想政治工作纲要(试行)》就指出:“各级领导应把对职工群众的思想政治工作的重点放到青年工人方面来,了解他们的心理、思想和感情,熟悉他们的喜怒哀乐,针对他们的特点来确定教育内容和教育方法,使党对工人阶级新一代的思想政治工作大大加强起来。”同时提出要求:“社会科学工作者还应当深入到工人群众中去,和基层思想政治工作者一道,调查工人阶级的思想政治状况,运用马克思主义的立场、观点和方法,吸收现代心理学、教育学、社会学中的科学成果,对职工的思想、行为发展变化的规律和其他有关问题展开研究,提出有科学根据的完善职工思想政治工作的建议。”

2007年11月召开的中共十七大明确提出:“加强和改进思想政治工作,注重人文关怀和心理疏导,用正确方式处理人际关系。”2010年11月,中共中央办公厅、国务院办公厅转发的《中央宣传部、国务院国资委关于加强和改进新形势下国有及国有控股企业思想政治工作的意见》指出:“注重人文关怀和心理疏导,引导干部职工用正确方式处理人际关系、表达利益诉求。要高度重视和密切关注干部职工多方面心理感受和情绪反应,根据不同群体的特点,开展心理健康教育,健全心理咨询网络,提供及时有效的心理咨询服务,引导干部职工正确对待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉,培育奋发进取、理性平和、开放包容的社会心态。要加强心理危机干预工作,妥善应对重大心理危机事件。大型国有企业要建立心理咨询机构。”2012年,中共十八大进一步指出:“加强和改进思想政治工作,注重人文关怀和心理疏导,培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”2014年8月19日,习近平总书记在全国宣传思想工作会议的讲话中指出,宣传思想工作“关键是要提高质量和水平,把握好时、度、效,增强吸引力和感染力,让群众爱听爱看、产生共鸣,充分发挥正面宣传鼓舞人、激励人的作用”。2017年10月18日,习近平总书记在党的十九大报告中强调:“坚持正确舆论导向,高度重视传播手段建设和创新”,“增强群众工作本领,创新群众工作体制机制和方式方法”。这些都表明,在加强和改进思想政治工作中,要突出对工作对象心理状况的关注和疏导,创新工作的手段和方法,以提高感染力和有效性,这显然已经成为实现思想政治工作科学化的一项重要任务。

思想政治工作主要研究人的思想与行为产生、形成和变化的规律,以及开展思想政治工作组织与管理的规律和方法。心理学是研究人的心理现象、精神功能和行为及其规律的科学。思想政治工作确实可以从心理学中获得有益的养分:首先,两者研究的对象同样是人,同样要贯彻“以人为本”的原则;其次,两者的主要功能都体现在应用领域,直接影响人们的心智和行为;再次,两者在方法上有许多相通之处。心理学所研究的心理现象主要包括心理过程和个性心理特征两个方面,前者具体表现为感觉、知觉、认识、情绪、思维、意志等,后者具体表现为能力、气质、性格、人际关系等。思想政治工作要做好工作对象的心理疏导工作,缓解其焦虑、担心、骄傲、自卑、失落、忧郁、惰性等心理压力,调整恐惧、挫折、逆反、荣辱等心理状态,如果能吸收心理学研究 100 多年来所取得的丰硕成果,把思想政治工作的原则和方法与有关心理过程和个性心理特征方面的知识、技巧结合起来,就能够更加有效地开展心理疏导和心态培育。这对于提高思想政治工作的质量和水平、实现思想政治工作的目标和任务,无疑是大有裨益的。

再进一步分析,思想政治工作有五个方面的基本原理:一是关于人的全面发展与社会全面发展相互推动的原理;二是关于人的思想、行为产生、形成和相互作用的原理;三是关于人的需要、愿望、动机、意志支配行为的原理;四是关于人的思想由感知层、观念层、核心层构成的原理;五是通过教育和管理,引导群体合力改造世界的原理。这些基本原理在涉及的内容上大都与心理学有着一定的内在联系,有些恰好与心理学研究形成了交集。因此,恰当地借鉴心理学的方法和成果,尤其是对人们心理形成、变化规律的研究和描述,将使思想政治工作科学化的理论建设和创新实践如虎添翼,成为思想政治工作改进和创新的一个重要方面。

三、研究和发挥心理效应的积极作用

心理效应,是指某人物或事物的行为或作用引起其他人物或事物产生相应变化的因果反应或连锁反应。或者说,是在社会生活中因一种或多种心理动因引发的同质或异质的规律化的心理后效。这显示了一种客观刺激作用之后对随后的心理活动的影响,反映了社会生活中较为常见的心理现象和规律。心理效

应的产生,除了与客观刺激物的特点有关,主要是由主观的意识和心理方面的原因造成的。所有的心理效应,几乎都来自社会生活中常见的心理现象,并且在具体事件中表现出来的,主要反映为当事人个体的心理趋向。心理效应一旦形成,就像一个无形的引力不停地发挥魔力,对人们以后的感知、记忆、思维、情感等心理活动及行为活动起着正向的或反向的推动作用,使人不自觉地沿着一定的方向去感知事物、记忆事物,去思考问题和寻找解决问题的方法,并对人的心理活动和行为起着定向的推动作用。实际上,不管人们是否意识到,心理效应总是在发挥着作用的。换句话说,在社会生活中,人们都在运用心理效应,只是有时运用了而并不自觉,但自觉地运用可以更加有效。

对心理效应产生影响的因素是多方面的:既有来自客体的因素,如客观刺激物的物理特性与社会特性;也有来自主体个人的因素,如个体的个性心理特征和心理倾向性,以及所从事的职业、知识背景、群体成员彼此影响、传媒的影响等因素;还有主客体相互作用的因素等。这些主客观因素的相互作用潜藏于个体的心理活动中,使个体的心理活动处于一种规律性的准备状态。而外部的影响只有通过内部的心理矛盾运动才能发生作用。因此,同样的外部影响会产生不同的心理定势。所以从心理学的角度来看,人们哪怕是在瞬间作出的抉择,也会受到心理效应的驱动,因而有其一定的必然性。

按照心理效应发生作用的性质,可以划分为正向、反向和中性的心理效应。正向心理效应可以使人产生积极向上的心理暗示,有利于提高行为效率,帮助人们获得成功;反向心理效应会导致认知和行为方面的消极和偏差。因此,正确了解、掌握心理效应,就可以兴利除弊,充分利用其积极作用,避免其消极作用,帮助自己 and 他人缓解心理压力,调整心理状态,消除认知和行为方面的消极和偏差,促进人们快乐的工作、幸福的生活。对于思想政治工作者来说,正确认识、掌握并运用心理效应,对于按照人们思想和心理发生、发展、变化的规律来有效地开展思想政治工作,克服心理效应的负面影响,发挥心理效应正面的促进作用,使工作内容更容易被接受,做到入耳入脑、入情入理,取得更好的实际效果,具有相当直接和重要的作用。

应该承认,心理效应的研究虽然已有 100 多年的历史,但在传统的心理学研

究中仍属于“小个子”，并没有得到充分的重视，相关研究还处于零散、粗略的状态。据我国心理学者汤笑 2003 年的研究，当时国内外心理学词典总共只收录了不到 50 个心理效应。而在德国学者贝特·萨勒出版的专著所介绍的 202 个效应中，也只有 30 多个真正称得上是“效应”。中国学者研究心理效应的历史不算太长。1987 年，《解放日报》资深记者高慎盈出版了《社会心理效应透视》，虽然只有 12.5 万字，介绍了 24 个心理效应，却也算得上是中国第一本关于心理效应的专著。在此后 30 年的研究中，我国研究者多有拓展和建树，目前收集到的主要研究和介绍心理效应的书籍就有 40 来种。有的研究者比较谨慎，多选一些得到公认的心理效应作出应用性的阐释，其中教育工作者居多。也有些研究者探索创新的力度比较大，如有的作者就用调侃与自嘲的语气写道：“其中 100 多个心理效应，都是我提出并命名的，大有狂妄与荒唐之嫌。”还有的作者幽默地说道：“书中的 200 多个心理效应，有些是世界著名的心理实验，已被心理学研究的权威所‘钦定’；有的属于‘小字辈’或‘无字辈’，只是人们在教育实践中有所感悟而随意‘美其名曰’，甚而至于可能不值得忝入心理效应之列，但为了引起广大教育工作者和家长对心理效应学习和研究的兴趣，为了使心理效应的队伍越来越壮大，也‘破格录取’了。”笔者就一己所见，细加整理，即使排除了部分同名同实的项目，也列出了 550 个不同的心理效应。诚如专家所指出的，其中有些只是作者把原来的“法则”“定理”“定律”“原理”简单地更改为“效应”，或者径以“法则”“定理”“定律”“原理”入文，也有些其实只是在特定的语境中“借用”一下，很难算作心理学意义上的“效应”，如校长效应、政策效应、研究效应、设计效应、教师形象效应、雷锋效应、苏步青效应、黄宗羲效应，其出发点也许不错，但“破格录取”的门槛或许低了一点。

关于心理效应的命名方式，也是多种多样的。笔者粗略地划分，大致有以下几种方式：（1）用相关实验设计者、观点提出者的名字命名，如德西效应、赫洛克效应、阿伦森效应、罗森塔尔效应、普雷马克效应；（2）用标志性人物的名字来命名，如亚当与夏娃效应出于《圣经》，罗密欧与朱丽叶效应出于莎士比亚名作，安泰效应出自古希腊神话，瓦伦达效应出自美国高空走钢索表演者，苏东坡效应出自中国著名文学家；（3）用相关的动作名称来命名，如微笑效应、倾听效应、踢猫

效应、接种效应、淬火效应、登门槛效应；(4) 用涉及的物品来命名，如手表效应、木桶效应、晕轮效应、鸟笼效应、泡菜效应、海洛因效应、飞去来器效应、多米诺骨牌效应；(5) 用涉及的动物来命名，如蝴蝶效应、刺猬效应、鲶鱼效应、犬獒效应、跳蚤效应、马蝇效应；(6) 用涉及的植物来命名，如蘑菇效应、酸葡萄效应、甜柠檬效应；(7) 用相关的特征来命名，如首因效应、近因效应、名字效应、权威效应、地位效应、名人效应、异性效应；(8) 直接用相关的现象来命名，如宣泄效应、攀比效应、激将效应、从众效应、搭便车效应、照镜子效应、责任分散效应、最后通牒效应、延迟满足效应、忌讳与祈求效应。其中还有不少异名及交叉的情况，如从众效应又名羊群效应，延迟满足效应又名糖果效应，白璧微瑕效应又名仰八脚效应。好在名称只是一个标记而已，只要有确切的内涵与外延，易识易记即可。

四、关于本书的研究和写作

笔者从事思想政治工作 40 多年，长期在上海大型国有企业集团主管宣传思想工作，1991 年被评聘为上海市首批高级政工师，曾被上海市职工思想政治工作研究会、中国纺织思想政治工作研究会、上海市国资职工思想政治工作研究会等团体聘为特约研究员，参与过《思想政治工作新论》（第一版）、《思想政治工作研究概论》等多部思想政治工作专著的编写及统稿工作，因而对于思想政治工作有着职业责任和职业兴趣。多年来，对心理效应及相关的理论和实践问题比较关注，有了较为深入的认识，积累了大量的素材，形成了进一步系统研究的基础。2017 年 1 月正式退休后，有了充裕的时间用于学习研究，便自我加压，制订了详细的课题研究和写作计划，集中半年的时间，将相关资料和研究成果归纳表述出来。本书就是一份阶段性的研究成果，也是一份交给广大思想政治工作同行的答卷。

在思考本书的写作时，笔者坚持读者定位，就是首先要确定本书的阅读对象。本书的主要服务对象无疑是思想政治工作者，但“思想政治工作者”的确切范围和边界是什么呢？再次学习文件，答案是明确的。中共中央办公厅、国务院办公厅批转的《中央宣传部、国务院国资委关于加强和改进新形势下国有及国有控股企业思想政治工作的意见》要求：“要把思想政治工作同生产经营、后勤保

障、人力资源开发、企业精神培育、企业文化建设、管理服务等领域工作结合起来,同集团公司、分厂分公司、车间、班组等不同层面工作贯通起来,形成党委统一领导、党政共同负责、党政工团齐抓共管,以专兼职政工干部队伍为骨干、以职工群众广泛参与为特色的大政工格局。”“实行企业行政领导‘一岗双责’的思想政治工作责任制……要把思想政治工作纳入企业管理目标考核体系,把职业精神和职业道德融入岗位职责和工作标准,把解决好职工的思想、工作、生活等方面问题放在与抓好生产经营同等重要的位置来抓。”《中央宣传部、国家经贸委关于加强和改进企业思想政治工作的若干意见》还指出:“思想政治工作具有广泛的群众性,应调动企业行政业务人员、党团员、班组长、老工人、劳动模范做思想政治工作的积极性,有计划地培养和建设一支专兼结合、充满活力的思想政治工作队伍。”这些虽然是对企业的要求,但建立“大政工格局”却是全社会共同的任务,其主要精神应当是相通的。据此,“思想政治工作者”就应该包括:党政领导班子成员、工会和共青团干部、各级管理干部和政工人员、业务骨干,等等。因此,本书的写作就应当注意照顾到各类党政机关、社会团体、企事业单位、科研院所、学校、部队、社区、乡镇等党组织、行政、工会、共青团等组织中所有的专兼职思想政治工作干部。当然,本书也可作为一般读者自我心理调适、改善人际关系的参考读物。

人们通常说的“思想工作”,有时是对“思想政治工作”的简称,如近些年来常见的“宣传思想工作”。有时是指狭义的“思想工作”,即大量涉及人们日常生活和工作的认知、情感、心理、人际关系等方面的内容,并不具有鲜明的政治色彩。有时则是对前两者的泛称,在组织的正式行为时多为“思想政治工作”的简称,在民间个人之间多为狭义的“思想工作”,如“你做做妻子的思想工作吧”。当然,无论是简称、泛称,也无论是广义、狭义,都同样要坚持正确的政治导向,坚持以先进的世界观、人生观、价值观和方法论为指导,坚持培育和践行社会主义核心价值观。有鉴于此,为了阅读和理解的方便,同时也为了避免名词过长,本书书名和正文一般采用“思想工作”“思想工作者”的名称,不再作详细辨析。

面对 550 个心理效应的各家表述及相关材料,笔者在取舍上颇费了一点思量,最后确定的三条原则是:(1)去粗取精。所选择的心理效应的属性比较明

确,确实是反映了社会生活中较为常见的、能引起一定因果或连锁反应的心理现象,而且有相对确定的后续行为表现。(2)约定俗成。所选的心理效应得到了社会公众相对普遍的认可,其标志是一般至少有2—3本专著收录。(3)专业特色。所选的心理效应与思想政治工作关系比较紧密,或者说,思想政治工作可以从中直接获得启示。依照这一原则,最终选择了约1/4,共136个心理效应。

笔者对这136个心理效应及相关内容作了较为深入而系统的梳理与研究,对每一个心理效应,都根据收集到的资料尽可能地上溯源头,通过相关的经典实验和事例说明其本源,归纳其概念和表现形式,同时对产生原因、利害得失作出分析。事实上,之前的多数专著大多着眼于应用,往往是寥寥数语作了概述之后,就转入故事的描述和应用的举例。为了便于读者获得清晰、全面的理性认识,笔者花费了大量时间和精力,先后查阅了近200篇相关论文及大量网上资料,有时一个心理效应就查阅、摘录资料三五万字,作了基础性、集成性的研究和归纳工作,目标是达到“集大成”,尽量反映前人的研究成果。但确实很难做到,也不符合本书的写作初衷。而且由于有的效应缺乏原始资料,有的效应直观性很强,再加上时间有限,这方面的工作做得还不够深入,有待于进一步的发掘和丰富。在研究过程中形成的部分内容,学术味过于浓厚,或者表述过于冗长,不便于一般读者阅读,经再三思考,在定稿时忍痛割爱了。

一般来说,心理效应比较浅显易懂,不需要多么高深的理论基础也可以理解和运用,因而很容易运用到思想政治工作的实践中去。为此,对每一个心理效应,本书都结合思想政治工作的具体实践,从一个角度作了若干扼要的提示,力求使相关的章节能看得懂、学得进、用得上。考虑到这是普及性的读物,许多内容只能点到为止,或者提供一些相关的经典案例、名人故事、新鲜经验,或者提供一些注意事项和思考线索,意在帮助读者深入理解相关内容,从中受到启发,指导工作实践。有的可以作为交流的谈资、培训的案例,有的可以作为思考的依据、实践的参考。但限于篇幅,都无法细化展开,更不能系统完整。即使这样,也已经形成了结构上局部的不够均衡。为此,在一些联系比较紧密的心理效应中,提示的内容采用了“参见”的方式,指明参见的章节和页码,便于对照阅读,以减少文字的重复。

为了适合范围更广泛的专兼职思想政治工作者和一般读者阅读,本书尽量做到深入浅出、通俗易懂,熔科学性、知识性、趣味性、实用性于一炉。最近一些年来,思想政治工作的理论和实践在发展、提升,思想政治工作的经验和做法也在不断地创新、积累,笔者很想及时反映出各行各业思想政治工作者所创造的最新成果,但限于个人的精力和所接触的条件,较多采用了上海市部分企业的新鲜经验和有效做法,未能做到范围更大、时效更新、典型性更强;不少案例如今在做法上又有了提升,在成效上有了扩展,未能一一更新,这是窃自感到遗憾的。

在研究中还遇到了同名同实和同名异实的问题。同名同实问题有的是由于很多心理效应是从西方引进的,所以在译名上时有不一致之处,还有部分心理效应在传播中形成了不同的名称,造成了这一现象,如亚当与夏娃效应和禁果效应,登门槛效应与层递效应、得寸进尺效应。本书采用比较常见的、符合其特征的名称,并尽量注明其他名称。在书后按照汉语拼音排列的索引中,也注明了136个心理效应的异名或相近的心理效应,以便读者查阅。同名异实的问题,即同一个名称的心理效应之下,各家却表述为不同的内容。经比较研究,认为大致出于三种情况:一是原先有的研究者因译名相近、望文生义等原因出现了混淆;二是有的心理效应在研究过程中有了新的发展或演变;三是有的心理效应在应用中可以同时存在多个侧面,著者各执一端。由于注意到了这些比较复杂的情况,又不想给读者带来阅读上的麻烦,因而只能就与思想政治工作联系最为紧密的一种解释或一个侧面来表述,避免面面俱到。

不少心理效应在性质或实际作用上具有多面性的特点,也造成了研究和写作中的一个难点。人们一般将心理效应分为正向、反向、中性,但深入分析后就会知道,现实情况远没有这么简单。就某一个心理效应来说,有的往往很难确定是正向的还是反向的,而常常是正反向兼具,不能脱离具体的人和事来机械地判定。有些表现为正向的场合多一点,有些表现为反向的场合多一点,在不同的情况下,还会向相反的方向转化。在实际表现中,正向和反向的因素又常常纠缠在一起,难分难解。因而在对思想政治工作的提示中,只能抓住其与思想政治工作关系最密切、最常见的方面,对其他方面的情况未能一一论列,因而有失偏颇、挂一漏万的情况或许难以避免。

心理效应的内容多样、广泛而分散,如何与思想政治工作结合是一项全新的课题,没有现成的材料可以参照和借鉴。虽说查到几篇论文,标题似乎给人以希望,但打开之后不免一再失望,内容只是对在思想政治工作中运用了五六条心理效应的总结和描述。于是,即使在篇章结构的安排上也是颇费周折,最终决定以“就近归并”为原则,归纳为交往沟通篇、理性认知篇、疏导劝诫篇、褒贬激励篇、信息传播篇、团队和谐篇、励志修养篇、管理决策篇、识人用才篇、环境氛围篇十个部分,大体上覆盖了思想政治工作涉及的内容和领域,尤其是突出了方式方法等操作性的内容。由于心理效应常常是多种效应同时综合起作用的,有些效应也可以适用于不同的领域,或同时适用于思想工作者和工作对象,因此,对136个心理效应的分类只是大致的划分,并不是严格的区隔,不必过于拘泥。有些心理效应的指向比较接近,提示也只能尽可能从不同的角度予以阐释,未必一定妥当贴切,希望读者能够触类旁通、举一反三,并在此基础上有新的联想、发挥和创造。

本书的研究和写作是在学习并吸收前人成果的基础上才得以完成的。在研究过程中,笔者参阅了大量相关专著、论文,以及网上的许多资料,受到了很多启发和教益,吸取和借鉴了不少他人的研究成果,尤其是一些具有创见的观点和分析令人钦佩。本书行文中的部分内容,是在多种版本中相互比较印证,择优而从;许多现有的观点和材料也已经过笔者的综合、整理、延伸、转化,有的面目全非,甚至不一定符合原作者的原意。由于本书的形式关系和读者定位,借鉴、引用或转引的资料无法一一标明出处,为此,谨向相关专著、论文、资料的作者表示衷心的感谢!还要向所涉案例及优秀经验的创造者、整理者表示诚挚的谢意!

综上所述,《心理效应与思想工作》研究课题具有较强的现实意义和客观需求,可以用作广大党建、宣传思想工作者的参考读物,也可作为进一步探索研究的基础。在中国特色社会主义进入新时代之际,作为思想政治工作战线的一名老兵,如果此项成果能够对加强和改进思想政治工作的实践和创新,对推进思想政治工作的科学化、现代化建设发挥些许微薄的作用,笔者就感到十分欣慰了。

赵磊

2017年11月22日于沪上清柚堂

自 序 1

一 交往沟通篇 1

1. 聆听是最好的沟通工具
——倾听效应 3
2. 比明说更有力量
——暗示效应 7
3. 发挥定性导向的积极作用
——标签效应 12
4. 说者无心 听者有意
——瀑布效应 16
5. 以真情融化心灵的坚冰
——南风效应 21
6. 待人如待己 人心换人心
——天使效应 25
7. 微笑,人际交往的通行证
——微笑效应 29
8. 越熟悉的事物越喜欢
——多看效应 33
9. 让好感形成积极的情感共鸣
——互悦效应 36
10. 成为受到群众信赖的人
——自己人效应 41
11. 塑造可信可亲可爱的自身形象
——白璧微瑕效应 46

12. 鲜明的特性助人脱颖而出
——莱斯托夫效应 50
13. 抓住“第一印象”的机会
——首因效应 54
14. “新鲜感”胜过老印象
——近因效应 59
15. 尽快拉近心理距离
——名片效应 63
16. 在第一时间就赢得对方的心
——名字效应 67
17. 人际交往中的“润滑剂”
——幽默效应 71
18. 给他人留出适度的空间
——留白效应 76
19. 保持远近适度的心理距离
——刺猬效应 79

二 理性认知篇 83

20. 客观全面地认识自己
——巴纳姆效应 85
21. 走出自我认识的误区
——苏东坡效应 90
22. 打破思维的枷锁和围墙
——思维定势效应 94
23. 比较的作用妙不可言
——对比效应 99
24. 外面的世界更精彩
——乡村维纳斯效应 104
25. 准确认识事物的成因
——归因偏差效应 107
26. 小事决定大局 细节成就完美
——蝴蝶效应 111

27. 德高智优威自崇
——权威效应 115
28. 重视位卑者的真知灼见
——地位效应 119
29. 让名人发挥积极的引导作用
——名人效应 123
30. 走出习惯思维的“怪圈”
——毛毛虫效应 127
31. 摘下心灵上的“有色眼镜”
——刻板效应 131
32. 摆脱惯性思维的困扰
——鸟笼效应 135
33. 不为月晕遮望眼
——晕轮效应 140
34. 适度的自我安慰是一种生存智慧
——酸葡萄效应 145
35. 心理满足莫过度
——甜柠檬效应 149

三 疏导劝诫篇 155

36. 适度地排解紧张和压力
——宣泄效应 157
37. 为紧张的心灵减压
——齐加尼克效应 161
38. 先小后大 得寸进尺
——登门槛效应 166
39. 适当的让步有助于实现“双赢”
——反登门槛效应 170
40. 出奇制胜 高人一筹
——出其不意效应 174
41. 控制好情绪就能赢得幸福
——野马效应 177