

二十几岁

不可不知的

心理学常识

蔡践◎编著

解开隐蔽的心理秘密，洞悉微妙的情绪真相！

二十几岁需要掌握的心理秘诀

读懂人心，才能走进人心；人与人的交往，就是心与心的碰撞

二十几岁 不可不知的 心理学常识

蔡践◎编著

图书在版编目 (C I P) 数据

二十几岁不可不知的心理学常识 / 蔡践编著. — 成都 :
成都时代出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-5464-1879-7

I . ①二… II . ①蔡… III . ①心理学—青年读物

IV . ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 160390 号

二十几岁不可不知的心理学常识

ERSHIJISUI BUKEBUZHI DE XINLIXUE CHANGSHI

蔡 践 编著

出 品 人	石碧川
责任编辑	干燕飞
责任校对	李 航
装帧设计	范 磊
责任印制	陈晓蓉
出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	三河市祥达印刷包装有限公司
规 格	710mm × 1000mm 1/16
印 张	17
字 数	240 千字
版 次	2018 年 1 月第 1 版
印 次	2018 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1-8000
书 号	ISBN 978-7-5464-1879-7
定 价	42.00 元

版权所有 · 违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话 0316-3656589

二十几岁
你不可不知的
心理学知识

二十几岁
学会看懂你身边的人

二十几岁
如何走进他人的内心



1. 二十岁后认清自我：必知的心理学
常识

2. 糟糕情绪何时休：情绪心理学

3. 男人来自火星，女人来自金星：情感
心理学

4. 办公室里那些事儿：职场心理学

5. 二十几岁，学点社交心理学

6. 察言观色的心理策略

7. 服饰察人：衣着辨别俗雅，妆饰彰
显品位

8. 行为察人：行为习惯藏心理玄机

9. 声音察人：闻声听言而知其心

10. 识破谎言的心理策略

11. 吸引别人注意力的心理学

12. 让对方打开心扉的心理策略

13. 获取对方信任的心理学

14. 说服对方的心理学

前言



随着社会经济和信息技术的发展，我们面临更多的发展机遇，同时也面临更大的生活压力和工作压力。生活在都市的我们日日穿梭于繁忙的行程中，同时也置身于各种人际关系中。现代社会日趋激烈的竞争与压力，让越来越多的人产生了不同程度的心理危机，这种危机让我们紧张，让我们孤独与无助。当一些因心理问题而导致的骇人听闻的事件占据新闻头版头条时，当我们身边某些温暖幸福的家庭因个别人的心理疾病而破碎瓦解时，当一部分年轻人的心理防线崩溃决堤时……我们有必要静下心来反思：我们怎样才能回到最初的那个自己，我们怎样才能平衡内心的冲突、减轻心理的压力？答案就是：认识与学习心理学知识，有效地利用心理学指导工具来净化我们的心灵，改善我们的心境，指导我们的人生发展方向。

心理学是从哲学发展而来的一门独立的学科，可以说，许多心理学家同时也是哲学家。心理学从哲学中分化出来以后，经过总结和归纳，破解规律的理论基础，为我们今天了



解和掌握人性心理提供了很大的帮助。现代科技发展越来越快，甚至有人说，电脑将取代人脑。从心理学的角度来说，这是不可能的。人类活动的所有动机都受制于人的心理活动，它不完全独立于纯客观世界中，它是人的主客观相互作用的结果。找到了这种主客观相互作用的结合点，就掌握了人的心理活动规律，这也是我们认识与掌握心理学的目的所在。

目前，心理学已经涉及人类生活的方方面面，对人们的生活所起的作用越来越大，因此，掌握并能够应用一定的心理学知识在现代社会就显得尤为重要。鉴于此，我们编撰了这本《二十几岁不可不知的心理学常识》，旨在为年轻读者提供轻松、高效地掌握心理学的方法，帮助他们涤荡心灵、减压人生，让他们在日常工作和人际交往中更加得心应手，在未来的日子里拥有更多的幸福与更多的成功机会。

本书共分为三大部分，内容丰富全面，技巧实用，可读性强，以理论联系实际，以事例为佐证，贴近现实生活，循序渐进地介绍了心理学的基本知识及其在生活中多方面的应用，以帮助二十几岁的你洞悉人性，了解心理，趋利避险，智慧生存。

目 录



上篇

二十几岁，你不可不知的心理学知识

第一章

二十岁后认清自我：必知的心理学常识

认清那个你：本我、自我、超我 / 4

乔韩窗口理论：帮助你认识自我 / 5

瓦拉赫效应：发挥优势铸就自信 / 7

第六感觉：你所不了解的自己 / 9

罗森塔尔效应：说你行，你就行 / 11

羊群效应：做自己的主人，不被外界左右 / 13

心理自尊：不能随意触碰的心灵禁区 / 14

☛ 心理测试：你具备什么样的品性 / 17

第二章

糟糕情绪何时休：情绪心理学

情绪发泄心理：不发泄总有爆发的一天 / 20

嘿，我真该改改这火爆脾气了 / 21

别让抑郁的乌云遮住心灵的彩虹 / 23

戒除浮躁心理，拥抱美好生活 / 25

紧张让人身心劳损，放松才会轻松 / 27

因软弱而自卑心理：让人缺乏奋进的勇气 / 28

不甘落后心理：要理性地去缩小与他人的差距 / 30

嫉妒心理：身心健康的最大敌人 / 32

焦虑心理：焦虑是健康的主要杀手 / 33

☛ 心理测试：测测你的情绪状态与类型 / 36

第三章

男人来自火星，女人来自金星：情感心理学

“火星人” VS “金星人”：恋爱心理面面观 / 44

治愈你的恋爱恐惧心理 / 46

恋旧心理：心里有的就不容易抹去 / 47

扭曲心理：心理扭曲是情感的潜在威胁 / 49

对眼心理：不被“情人眼里出西施”所误导 / 50

接近效应：越熟悉，越喜欢 / 52

恐婚心理：告别恐婚症，走进甜蜜的婚姻殿堂 / 54

厌烦唠叨心理：唠叨是情感的腐蚀剂 / 55

☛ 心理测试：你有什么样的恋爱心理 / 57

第四章

办公室里那些事儿：职场心理学

你在忙什么：别做职场“穷忙族” / 60

猎奇心理学：不要总认为自己怀才不遇 / 61

成长心理学：如何挺过“心理断奶期” / 63

挑战心理学：风险和机遇成正比，高风险意味着高回报 / 64

晋升心理学：总是原地踏步，得不到升职机会 / 66

跳槽心理学：看重“前途”，看轻“钱途” / 68

沟通心理学：让同事对你产生好感，你才能如鱼得水 / 70

自信心理学：要想老板看重你，首先要看重自己 / 72

☛ 心理测试：职业心理障碍 / 75

第五章

二十几岁，学点社交心理学

仪表效应：给人舒适的外表形象 / 78

同化效应：什么样的圈子造就什么样的人 / 79

竞争优势效应：我 + 我们 = 完整的我 / 81

互惠原则：师姐不是你不想叫就不叫的 / 83

跷跷板定律：人际交往收支平衡 / 84

邻里效应：交往越多越亲密 / 87

心理测试：你的交往能力如何 / 89

中篇

二十几岁，学会看懂你身边的人

第六章

察言观色的心理策略

只有读懂人心，才能做到“知彼” / 94

奇妙多变的眼部世界：眼睛中的真实含义 / 96

点睛之笔：从眉毛观察对手 / 98

鼻子：人性情的象征 / 101

祸福的门户：善变的嘴巴 / 102

窥探笑容背后的内心世界 / 104

心理测试：你察言观色的能力如何 / 106

第七章

服饰察人：衣着辨别俗雅，妆饰彰显品位

饰品，心灵文化的显示 / 110

从穿着风格洞察对方心理 / 112

从服装的色彩了解对方心理 / 114

从所穿鞋子分析对方心理 / 117

从手表的佩戴去了解一个人的心思 / 120

从所戴戒指看对方心理 / 122

从提包款式识别主人内心 / 125

☛ 心理测试：手提包颜色测你的性格 / 128

第八章

行为察人：行为习惯藏心理玄机

看坐姿，就能知道他是什么人 / 130

行为背后的秘密：站姿识人 / 133

手势中看透他的所思所想 / 136

握手动作中的潜在信息 / 139

睡觉习惯中的“心理”学问 / 143

透析喝茶习惯中的心理秘密 / 145

音乐喜好，透露一个人的内心秘密 / 148

在自动扶梯上还要自己上楼的人是什么心理 / 150

☛ 心理测试：从走路测测你的内心 / 152

第九章

声音察人：闻声听言而知其心

从谈话中判断对方的本性 / 154

语言风格中暗藏着一个人的心境 / 156

不同的本性，别样的言语习惯 / 159

说话时候的小动作透露心机 / 161

口头禅效应：一句话看透对方的内心 / 163

花言巧语“套近乎”的人可能别有用心 / 165

如何听懂一个人的“弦外之音” / 167

☛ 心理测试：你是个说话得体的人吗 / 170

第十章

识破谎言的心理策略

认清欺骗的信号 / 172

- 透过姿势看破谎言 / 176
- 抓住面部表情，识破对方谎言 / 178
- 说话时摸鼻子可能是说谎的信号 / 180
- 解密不易被察觉的说谎表现 / 181
- 女性盯着人看，可能是在说谎 / 182
- 如何分辨真假笑容 / 184
- 心理测试：你是哪一种类型的说谎人 / 186

下篇

二十几岁，如何走进他人的内心

第十一章

吸引别人注意力的心理学

- 用微笑，去赢得他人的好感 / 190
- 亲和力，拉近你与周围人的距离 / 191
- 热情是人际吸引的核心力量 / 193
- 话不必说白了，让别人自己去“悟” / 195
- 看到别人的过错，点到为止 / 196
- 和盘托出，常常会“死”得很难看 / 198
- 交浅不宜言深，话说三分留七分 / 199
- 直话伤人，不妨转个弯儿 / 201
- 渲染氛围，增强对别人的吸引力 / 203
- 心理测试：你是个圆滑的人吗 / 205

第十二章

让对方打开心扉的心理策略

- 缩短彼此间的距离 / 208
- 熟记名字，更容易抓住他人的心 / 209
- “我们”常挂嘴边，消除对方陌生感 / 212

别出心裁地称赞他人，增进彼此好感 / 214

幽默，让对方更加向你靠近 / 215

运用认同术是达成共识的有效方法 / 218

表达你的好感，让对方也有好感 / 220

☛ 心理测试：你是个有幽默感的人吗 / 222

第十三章

获取对方信任的心理学

在朋友需要帮助时及时出手 / 224

为对方保守秘密，更能获得他人的信任 / 225

说话要抓住能够表示诚意的时机 / 227

诚信是获得别人信任的前提 / 229

用好态度打消对方的疑心，让他知道你可信 / 231

勇于认错更能得人心 / 233

记住有关对方的小事，让他感觉被重视 / 235

☛ 心理测试：你是个讲诚信的人吗 / 238

第十四章

说服对方的心理学

站在对方的立场上说话 / 240

适当“威胁”，说服更奏效 / 242

激将法让事情进展更顺利 / 244

顺言逆意归谬法，让强势的他也点头 / 246

用商量的口吻向对方提建议 / 248

指桑骂槐，能达到很好的说服效果 / 249

让对方在催眠中自我说服 / 251

☛ 心理测试：你是不是一个“会说话”的人 / 254

参考文献 / 257

上篇

二十几岁， 你不可不知的心理学知识

你不可不知的心理学知识





第一章

二十岁后认清自我： 必知的心理学常识

对自己有个清楚的认识是人这辈子很重要的一件事。分析一件事做得好坏与否，除了从事情本身作正确判断外，还需要从自身找问题，这就需要对自己有一个正确的认识。二十几岁的年轻人在进取的道路上需要逐步去学习认识自己，对自己有更深入的了解，从而选对自己人生的发展之路。



认清那个你：本我、自我、超我

法国作家让·吉罗杜曾说过：“从我们的幼年开始，每个人身上就编织了一件无形的外衣，它渗透于我们吃饭、走路以及待人接物的方式之中。这件外衣就是性格。”其实，这里所说的性格也可理解为人的秉性和人格。人格，从心理学上讲，表示一个人独特的思维模式、情感和行为模式。每个人的生活环境不同、经历不同，因此，才智、价值观、期望、情感及习惯都是不同的。除了独特性外，每个人的性格还有稳定性，这也能大致判断你以前是什么样的人，今后将成为什么样的人。



“心道”秘闻

2016年12月20日晚，广东某大学发生一起杀人事件。一名在校女学生戴某在跑步期间遭到校外人员王某的攻击，不治身亡。第二天，凶手王某落网后对犯罪事实供认不讳，他自述作案动机是：“没钱吃饭，想干点坏事，就可以被抓起来，到派出所就有人照顾。”据审讯的民警透露，在审讯过程中，未发现王某思维有异常。

用“心”说“理”

看到这则新闻的时候，人们在震惊之余，不禁会产生疑问：为什么会发生这种事？

根据司法部司法鉴定科学技术研究所的评定，王某并不存在精神问题，也不是精神分裂，他的意识也很明确。从目前情况看，王某很可能是人格上有问题。据此，心理专家分析，王某可能是偏执性人格和攻击性人格的结合体。

通俗来讲，人格就是个性。心理学家弗洛伊德认为，人格由本我、自我、超我这三大系统组成。在一个精神健全的人身上，这三大系统形成一