

普通高等学校公共课教材

应用心理学教程

周正 程宇洁 著



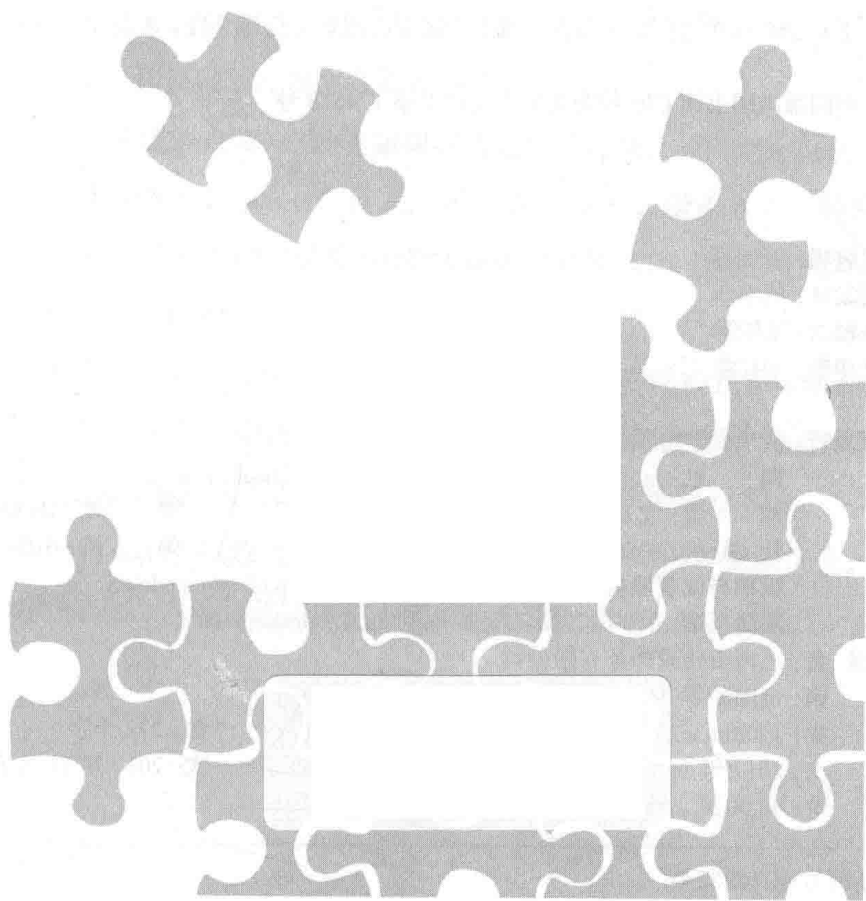
清华大学出版社



普通高等学校公共课教材

应用心理学教程

周正 程宇洁 著



清华大学出版社

北京

内 容 简 介

这是中国首部心理学课堂实录。周正教授原汁原味给大学生上的59堂心理学课,学生程宇洁自发整理形成59个独立成篇的心理自励故事。作者致力于将心理学原理应用于人的心理调节和潜能开发,通过成功要素、为人处世、人际交往、人格培养、负性心理,巅峰感的平庸化、疾病与健康、管理心理学、爱情、意志力、盲行实验等,深入浅出地告诉大学生心理学怎样影响一个人的人生。本书既是普通高等学校大学生心理健康教育公共课教材,也是高校青年教师专业发展的生动教材,更是写给年轻人的心理自助书。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

应用心理学教程/周正,程宇洁著. — 北京:清华大学出版社,2017

(普通高等学校公共课教材)

ISBN 978-7-302-47618-4

I. ①应… II. ①周… ②程… III. ①应用心理学—高等学校—教材 IV. ①B849

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第174578号

责任编辑:王如月

封面设计:傅瑞学

责任校对:王荣静

责任印制:刘祎淼

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座

邮 编:100084

社总机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者:三河市铭诚印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×230mm

印 张:23.25

字 数:272千字

版 次:2017年11月第1版

印 次:2017年11月第2次印刷

定 价:48.00元

产品编号:074222-01



序 | 生命光华 Preface

从1997年开展心理健康教育,9年全校无人自杀,成效令人惊叹。一次研讨会上,发布信息受到赞颂,人们欢欣鼓舞。心理干预显效,哪怕是对极端行为——轻生。9年实践证明,广泛、预防、有针对性是要素。忽有不同声音:财经院校压力小,学生自由度大,才不会有人自杀。言之凿凿,无人辩驳。话音刚落,连跳楼两个。再无人出此言,再腐败、浅薄之人尚存良知。

由于成效显著,心理健康课程成为全校热宠,一年招生7 000人,此门课选修人数达6 000余人。现在成为必修,覆盖人人。教育部专家组认定财大心理健康教育为全校教评亮点。《读者》《大学生》《研究生》连篇累牍50余刊。坚持20年过去了,自杀3人,挽救、保护了多少鲜活生命。这是个怎样的记录,许多学校几乎年年在跳,生命不是数字,若能挽救于无形,为何不做、不推广?习近平同志指出,必须要转变重治疗、轻预防倾向,乃民族智慧分水岭。

成本小,成效大,乃心理学科特色。心理学倡导健康优先,提供科学化、人性化预防体系;防患于未然,优化人格。是为序。

作者于龙子湖

2017年2月



目 录

Contents

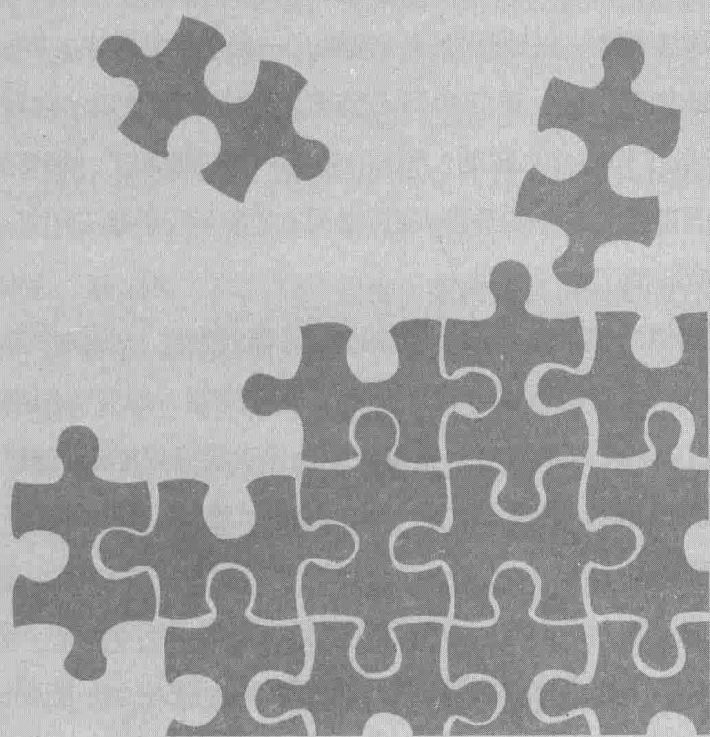
- 第一章 心理学为你而生 /1
- 第二章 出人头地，做人第一 /7
- 第三章 成功，有秘诀吗？ /13
- 第四章 一人不为人，人人才为人 /19
- 第五章 “无聊”的大学，有趣地过 /25
- 第六章 遇到狼就变成狼 /31
- 第七章 心无序，事无序 /37
- 第八章 打开成功的四扇大门 /43
- 第九章 上帝的金石头 /53
- 第十章 挣钱，就是挣功德 /59
- 第十一章 远离诸葛亮式的人物 /65
- 第十二章 老鼠夹子与梦露 /73
- 第十三章 做自己的催眠大师 /79
- 第十四章 中国为什么出不了“牛顿”？ /85
- 第十五章 人际吸引，培养知音 /89
- 第十六章 蚂蚁与钻石 /95
- 第十七章 吃鱼的马与最佳人格 /101

第十八章	教育之本，彰扬天性 /107
第十九章	有名有钱又不累 /113
第二十章	15 千克的大红薯与马斯洛需求层次理论 /119
第二十一章	人生之不可管理 /127
第二十二章	由大学校长的双重人格所想到的 /131
第二十三章	健康不排第一位 /137
第二十四章	唤醒你的自愈能力 /145
第二十五章	疾病的希望 /149
第二十六章	高血压，从何而来？ /157
第二十七章	享受都市生活，拥有田园心境 /163
第二十八章	选择健康人格 /169
第二十九章	夏天不热 /173
第三十章	用母爱打造健全人格 /179
第三十一章	仪表抵万金 /185
第三十二章	中间那个人是谁？ /191
第三十三章	做只调皮的毛毛虫 /197
第三十四章	盲行 /203
第三十五章	向左走？向右走？ /209
第三十六章	有阳光，足矣！ /213
第三十七章	这个社会，我们该颂扬什么？ /219
第三十八章	幸福婚姻，首选个性 /225
第三十九章	“白马王子”之小康版——“灰驴主子” /231

第四十章	换一种眼光看世界 /239
第四十一章	女大学生怎能不会游泳? /245
第四十二章	中国没有“爱情”，只有“爱” /249
第四十三章	良性人格铸就幸福人生 /255
第四十四章	寻找幸福的按钮 /261
第四十五章	真爱就是着眼于结果的幸福 /269
第四十六章	做父亲比做老板重要 /275
第四十七章	教育孩子，戒除网瘾 /283
第四十八章	孩子该不该有零花钱? /291
第四十九章	世界上什么力量最强大? /299
第五十章	悲剧之早期印痕 /305
第五十一章	成就成功之早期印痕 /311
第五十二章	首因效应 /319
第五十三章	强迫症之因 /325
第五十四章	性骚扰——性认知 /333
第五十五章	爱是有准备的行为——清华大学必修课 /341
第五十六章	意志力与疾病发生 /345
第五十七章	期望值与精神疾病成正比 /349
第五十八章	性格羞怯的行为学意义 /357
第五十九章	如何减压? /361
后 记	成功 / 健康 / 幸福 /366

Chapter 1

第一章 心理学为你而生



一个人，如果整天被逼着做自己不喜欢的东西，自然不会心悦诚服或心甘情愿去做那些事，最终，目的、效果都会大打折扣，徒劳无功。

就犹如你不喜欢心理学，而被强迫去读、去背、去理解、去运用，最后可能收效甚微。判断事物具备价值、值得去做的标准是——有用！

所以，我的心理学课你们可以不听，可以睡觉，可以做别的事情，甚至可以不来，我从不点名。但是，孩子们，你们要明白自己花费四年的光阴、至少五万元的学费应该有所收获，学到有价值的东西，将来有所成就。有用的知识、能给你带来财富的课程要用心学习，觉得没用的，与成功、挣钱无关的课程，只要考试及格就行了，我的课也一样。

有一年，北京某高校一位教授在课堂上正在给学生讲《楚辞》。正讲得津津有味、兴致勃勃时，忽然，一名学生站起来，问：“老师，抱歉打断您的讲话，请问学习《楚辞》有什么用处呢？它对我们将来的生活、工作有什么帮助？”这位教授一下子就懵了。很多人认为，对于非语言文学专业的学生来讲，学习《楚辞》几乎毫无用处。后来，那所大学取消了这门课程。

假如你渴望学有所成，假如你期待事业发达，假如你向往生活幸福，你必须清楚哪些学问是有意义、有价值、最应该值得你深入学习的。如果一门学科对人类毫无用处，它最终只能走向衰亡。

下面，让我们沿着人类第一门学科的足迹，探寻知识留存、发展、壮大的意义。

在遥远的六千年前，古埃及产生了人类最早的学科——天文学。

在我们中原大地，农民要想种麦子，必须先松土、施肥、平地，

才能撒种。但埃及的尼罗河定期泛滥，土地被冲刷得平坦广袤，洪水又带来河道上游的营养肥料，农民只需播种，便可大获丰收。谁都舍不得离开这片肥沃的土地。可是，洪水定期泛滥，也冲毁了房屋，淹没了牲畜，夺走了许多人的生命。青年人跑得快，大多幸免于难，老人、孩子很多被淹死了。人们对尼罗河爱恨交加，这可怎么办呢？如果人们能预先知道河水泛滥的时间，提前撤离，等到风平浪静再回来播种、收获，岂不两全其美？

许多人开始想办法，怎样才能预测出尼罗河何时泛滥？是不是猪跑了，洪水就来了？于是，猪跑的时候，人们也跟着跑，可是，半个月过去了，根本没出事。有人结绳记事，算着日子，过了段时间，发现总是忘，究竟今天结了没？总记不清。

最后，一个聪明的僧侣发现观看天象可以预知尼罗河泛滥的日期。他发现，当夏日某个清晨，有一颗叫做天狼星的亮星随同太阳在地平线上升起时，就在这一天尼罗河水开始上涨，几天之后，太阳升起比天狼星晚一点，这时河水就要泛滥。365天后，天狼星又与太阳一同升起，如此往复，循环为周期。于是，埃及人认识到一年等于365天。埃及的僧侣们为了更准确观测天狼星的出没，建筑了高耸的神殿，殿内有一条狭窄的长廊，朝向天狼星出没的方向，黑暗的长廊遮蔽了早上的阳光，使天狼星观察得更清楚。经过长期的观察，他们终于发现天狼星与太阳携手升起的周期不是365天，而是 $365\frac{1}{4}$ 天。这样，埃及的年历就更准确了。马克思说：“计算尼罗河水涨落期的需要，产生了埃及的天文学。”

深奥广博的天文学诞生了，而发明它的目的仅仅为了生存。长期在尼罗河畔生活的人们为了获取更多的食物，保障农业生产，远离灾难，生活富足。由此看来，做任何事情都是有目的的，知识一

定要有用才能存在、发展、传播。在南京，曾出现过一名博士沿街乞讨的情况，可见，学习并不是最终目的，知识并不能带来财富；学问没有用处便毫无价值，毫无意义！

天文学的初衷是为了吃饭，为了生存，那么，心理学诞生的目的是什么呢？它能给人类带来什么价值呢？

1879年，冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，这标志着心理学的正式独立。心理学是研究人心理现象发生、发展规律的科学。良好地应用心理学，可以在不增加人力、物力、财力的前提下，提高生活质量，发挥人的最大潜能。

跨越漫长的20世纪，今天，在经济发达地区，人们的物质生活充裕起来，开始寻求更完善、理想的生存状态，对心理学的需求也就愈加突出。例如，在美国，所有大学中的所有课程都可以任意选修，唯有心理学课是必修的；美国有许多职业心理医生，普通百姓定期约见私人心理医生已经成为很常见的事情；据说，原美国总统克林顿受弹劾期间，唯一必须做的事情就是与自己的心理医生进行沟通、交谈；英国王妃即位后，要公布三大事宜，即她的心理医生是谁，她的私人律师是谁，她的慈善基金会会有多少捐款。可见，发达国家较之发展中国家更重视心理学的应用。经济越发达，需求层次越高，人们就会对心理学的研究更深入，应用更广泛，同时，收效、利益也就更大。

在中国，心理学虽然起步较晚，但你一旦接触它、了解它、将它融入生活加以运用，便会领悟它的独特魅力，犹如发现珍宝一般。若不运用心理学的规律，人类三分之一的幸福将永远不会降临，三分之一的痛苦也永远无法释怀。

心理学就像电视、智能手机、互联网，没有的时候，生活依旧，

波澜不兴。回顾过去，我们没有电视、智能手机、互联网，还是照样生活，没觉得有什么不方便；现在，这些东西围绕在身边，我们也没觉察出更多的优越感。可真要拿走它们，不能再使用，许多人就会感觉不自在，甚至局促不安。同理，没有心理学的时候，日子照旧过；走进心理学，再深深感受它的百般好处时，就很难离开它了。

记住：心理学研究的最终目的是为了人类生活的成功、健康、幸福。因为有用、有价值、有意义，所以，心理学必将长久生存，不断更新、发展，服务于人类社会。



心理学——为你而生，只要你愿意！

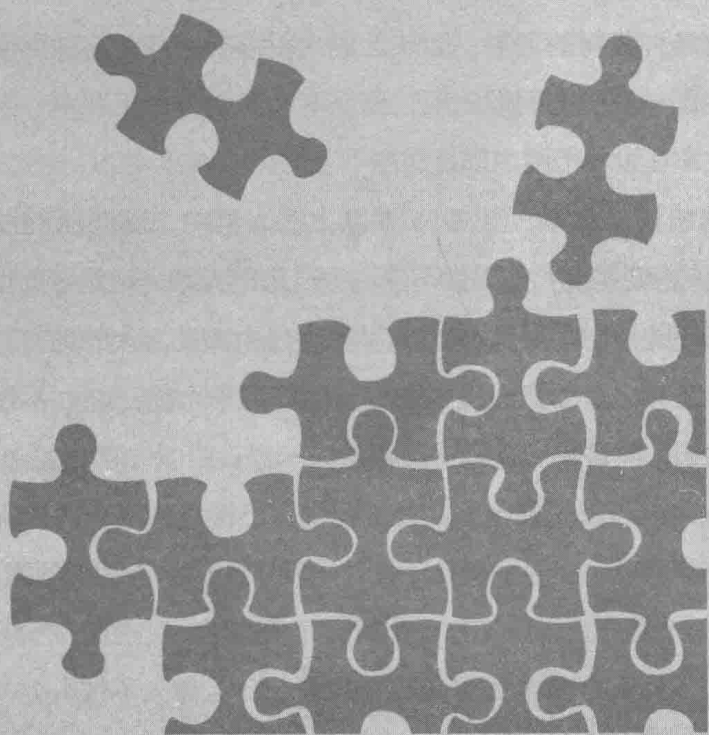
男人、女人，孩子、家长，学生、老师，农民、商人，甚至市长、省长……我告诉大家：心理学——为你而生，只要你愿意！

笔记

Notes

Chapter 2

第二章 出人头地，做人第一



在座的都是普通本科院校的学生，为什么你们考不上重点大学，考不上北京大学、清华大学？不是你们自己不努力，是录取比例的原因，让你们来到这儿。要合理归因，不是你的原因就不要归罪于自己。95%的人考不上重点大学，做不了人中“豪杰”，压根儿不是你自己的原因。习惯于把所有原因都归咎于自己，天长日久你就搞不清哪些事情是真正因为自己才发生的。

我们现在的教育是单一的教育，过分强调榜样的效用，而在5%的范围内，这和个人努力是没有关系的。如果现在考大学比的是少林拳、双节棍、青龙燕月刀，那么我们台下听课的就应该是张飞、赵云、鲁智深等人，而不是你们了。

当某种事情的发生率在5%的范围内，那就是自然概率，与个人无关。而现在浮躁的教育不关心人的培养，只关心如何出人头地，只关心眼前的利益，什么英语四级、专业八级、计算机“十二级”……只追逐各种各样的证书，而缺乏理性思维的培养，这种浮躁的心态导致我国一系列的问题出现，离婚率、自杀率、犯罪率、某些疾病的发生率在世界范围内都是居高不下的。

据统计，北京、上海35岁以上的人群中，高血压的发病率是70%——也就是说，如果你不是，你身边的人就一定是；而世界高血压发病率的平均水平是1%。这种生存压力如此之大的地方，你去不去？难道你宁肯得高血压也要去，也非要争个前三名？不是世界妖魔了我们，而是我们妖魔了自己。

很多痛苦就来源于此。处处要求自己比别人高，什么都想要争第一，希望自己全面发展。于是，出现了头痛、失眠、烦躁、焦虑、郁闷……却不知原因何在。你占不了，还想占；心思有，做不到。

很多人认为21世纪是知识的世纪，什么做人不做人呢，根本顾

不上。单词重要，还是生命重要？学习重要，还是披肩发重要？家长们总在语重心长：小学是打基础的时候，千万不能贪玩；中学是通往大学的关键时期，不可荒废；上了大学更要抓紧，为了有个好工作，孩儿啊，你就把大学四年当作四年监狱，毕业就好了……

在中国，不少人感觉到退休之后才真正悠闲下来，可是，二十岁周游世界和六七十岁才开始欣赏美景是有本质不同的。你去校园的共青湖边取一支垂柳条，弯上几圈，3分钟后放开，会马上恢复原状；你若一直绑住它，到毕业才放，这枝垂柳条还能再直吗？你们已经被捆绑了十几年了，能不能恢复，很难说了。

大学四年之后，许多大学生选择了考研，到名牌大学继续深造。社会上曾还就大学生该不该考研产生过大讨论。我的观点是：首先要正确认识，合理归因。不能认为单因素就能做出决定。例如，两位大学生，一个好好学习、考研，一个在科技市场就业；起点不同，要看你的目的。如果你想搞研究、当教授，你就去考研；如果你想积攒工作经验，你就早参加工作。到底考不考研？我们的目的是实现人生理想，不是为了争口气。

“知识改变命运。”我认为这是罂粟花一样的谎言。比尔·盖茨、迈克尔·戴尔、松下幸之助、李嘉诚、马云、蔡万霖等企业家里没有一人是大学毕业，但你能说他们不成功吗？哈佛大学研究表明：知识在人的成功因素中只占20%，而其他各种素质占80%。什么是素质？除去所有的知识，余下的就是素质。一个人上学，上到30岁博士毕业，假如是个男孩，一直待在学校到30岁，可以断言那他差不多废了。男人不能没有闯荡社会的经历，人不仅要读万卷书，更要行万里路，交万人友，方才成万年业。言归正传，那么，考研与否，标准是什么呢？

我认为是钱！家里是不是急着让你挣钱。如果你生于贫困家庭，你要上学父母就必须辛苦地工作，兄弟姐妹为你节衣缩食，你的学费压缩了家庭的生活费；你上7年学，而让你的家人过得凄凄惨惨，毫无幸福可言。那么，为什么要牺牲全家的幸福，只为了上学呢？如果现在硕士在职场上都不吃香了，等你们毕业了，只要博士；读完博士，又只招留学博士。所以不要把自己的生命依附在别人的选择上！

如果家庭经济条件允许，读读书当然好，但不要以降低家人的生活质量为代价去读书。每个人对事物都要全面地去判断。

要树立人本主义思想，把自己当人看，把别人当人看。孔子曰：“人人为人，一人不为人。”人的定位是个普遍性的定位，不要以学习、名次来衡量。中国进哈佛讲课的企业家第一人——张瑞敏，他曾讲：“什么是不简单，就是持之以恒地做简单的事情。”“日日清，日日高。”心理学讲：简单化，然后坚持，所有的成功都是不断的重复。爱迪生寻找灯丝的材料试验了1200次，Keep trying！最后才找到了钨丝。假如什么事情你不准备花费10年的时间，那干脆没有开始之前就放弃吧！不要嫌简单，所有的成功都是不断积累的结果。

大学期间我主张学生做三件事：（1）读100本书，并不一定都逐字逐句读，但要有所涉猎，这就像扎根，根深才能叶茂；（2）背好单词，学好英语，关键是积累，再好的方法也得积累；（3）别挂科，拿到毕业证，知识学得够用即可。当今，绝大多数富翁读的是国家普通中学（或免费学校），靠诚实劳动发家。美国350万百万富翁，差不多半数人上学时所学科目经常不及格。你们不要以为学习好才有出路。做好这三件事你的大学才没有白来，你就是个成功的大学生，任何时候都不晚。