

诙谐而幽默的笔调 丰富而实际的案例

# 心理学入门

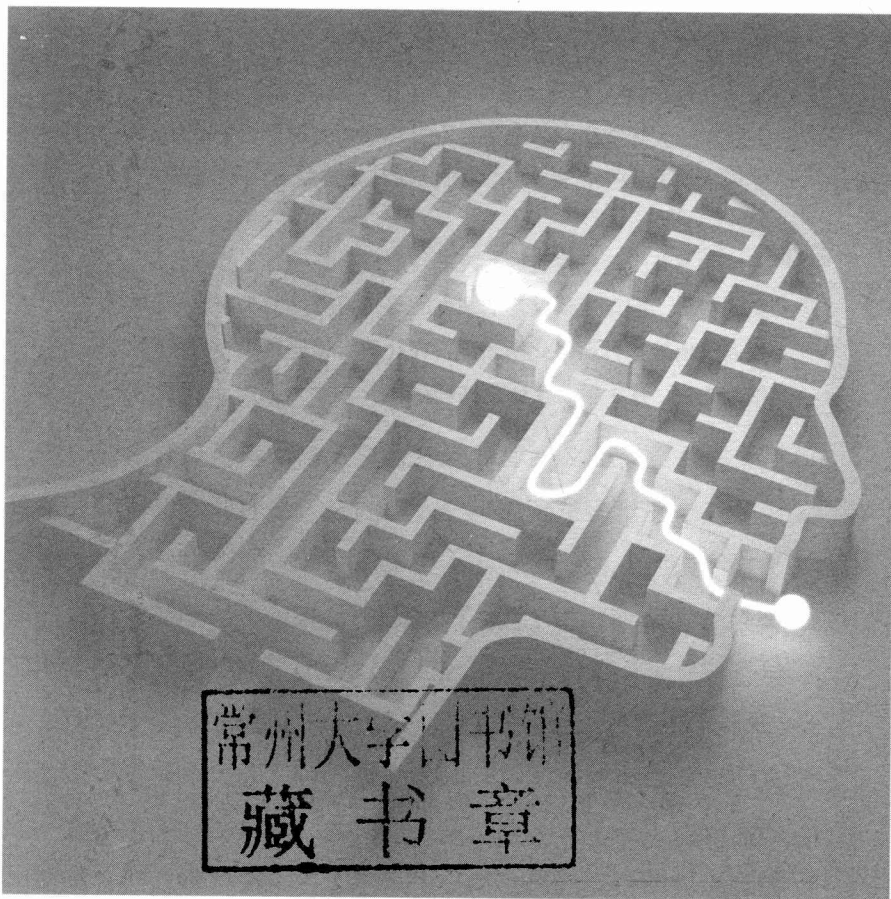
彩云心理◎编著

## XINLIXUE RUMEN

看似习以为常的心理学知识将影响你未来的人生走向

### 推开心灵之窗,提升幸福指数

 中国纺织出版社



# 心理学入门

彩云心理◎编著

XINLIXUE RUMEN

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

心理学在人们的生活中涉及广泛,无论衣食住行、为人处世、人际交往、职场关系……心理学的影子无处不在。它深入到我们生活的方方面面,就看你有没有一双慧眼去发现。

本书从生活中常见的心理学现象入手,融合了心理学知识的精华,配以生动贴切的案例故事,将深奥的心理学知识深入浅出地进行通俗化阐述,旨在让读者快速掌握心理学的核心奥秘,使生活、工作更加轻松!

### 图书在版编目(CIP)数据

心理学入门 / 彩云心理编著. --北京:中国纺织出版社, 2018. 1  
ISBN 978-7-5180-4507-5

I. ①心… II. ①彩… III. ①心理学—基本知识  
IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第312252号

---

责任编辑: 闫 星      特约编辑: 王佳新      责任印制: 储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 240千字 定价: 36.80元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心负责调换

# 前言

现今社会日新月异，离不开与各种各样的人交往。在这个发展迅猛、竞争激烈的社会，交际能力已经成为了衡量一个人能力的重要标准。然而交际并非只是语言上的交流，内心的沟通才是交际的重头戏。一个人如何能够做到“运用心理学，让自己获得成功和幸福”呢？相信本书会给你想要的答案。

心理学与我们的生活可以说是息息相关的，它可以帮我们领悟人生，更好地驾驭人生。在生活中，从某种程度说，每个人都是一名业余的心理学家。从我们呱呱坠地、牙牙学语到蹒跚学步，每时每刻，我们都在揣摩别人的心思。我们懂得藏起自己的东西躲避其他人的视线，我们懂得从他人的神情和语气中判断出对方是否在生气。诸如此类的种种行为，那都是源于我们对他人的行为以及心理进行观察和揣摩所得出的。当我们面对他人谈话的时候，充分了解、分析他们的心理状态和弱点，以此来决定如何与之交往，采取怎样的策略打动对方等，这些都非常重要。

心理学在现代社会中已经不再神秘，大多数人的生活中都会接触到一些简单的心理学，如简单的暗示技巧，舒缓压力的方法等。但是若想要把心理学真正融入到我们的生活和社交活动中，仅仅懂得这一点皮毛还是不够的。我们可以运用一些手段和技巧使社交活动变得更加简单、容易。心理策略便是这其中的一种方法，也是最好用、最有效的一种交际手段。



我们都知道任何一把锁都需要与它相匹配的钥匙才能将其打开，心灵的枷锁也是如此。想要与一个人进行深层次的交往，必须进入对方的内心，让他从心底里接受你。所以说只有掌握心理学这把钥匙，才能在人际交往领域游刃有余。

本书旨在让读者了解更多的心理学知识，透过各种鲜活的案例，将最实用的心理学内容呈现给读者，让你能将心理学运用到实际生活当中，在为人处事上获得最圆满的成功！

编著者

2017年8月

# 目 录

第1章	心理美容，照亮人生的正能量——积极心理学	001
	霍桑效应：有了负面情绪一定要宣泄出来	001
	积极阳光的心态是人生最宝贵的财富	004
	摆脱无助感，成为一个真正内心强大的人	006
	始终记住你不是丑小鸭，你是白天鹅	008
	转换心态，掌握拥有快乐心态的钥匙	010
	踢猫效应：糟糕的情绪会让人失控	012
	走出悲伤的天空，让心装满快乐	014
	好心情是可以“装”出来的	016
	走进人群，才能赶走抑郁	019
第2章	一举一动，呈现行为的心理奥秘——行为心理学	022
	照镜子的心理	022
	喜欢吃零食的人其实很孤独	024
	开场白太长的人缺乏自信	026
	揭人隐私者有极强的嫉妒心	027
	说话指手画脚者个性较为强势	029
	说话带敬语的人其实怀有戒心	031
	为什么有的人喜欢爆粗口	033
	说错的话里隐藏其真实想法	035
	唠叨者其实是完美主义者	037



	喝醉了喜欢打电话的人其实很孤独	038
第3章	了解自己，破解不同的人性密码——人格心理学	041
	你所不了解的真实自我	041
	让你拥有自我认知的能力	043
	经常说“没错”的人，需要别人的认同	045
	说“怎么都行”的人，内心有强烈的欲望	047
	说话平缓的人其实难以亲近	049
	说话夹杂着外语的一些人有一定的优越感	051
	解开束缚，释放自己	053
	学会欣赏自己	055
	气质决定其人格心理	057
第4章	点亮心灯，五颜六色的心理意义——色彩心理学	061
	借用色彩的魔力，调出缤纷心情	061
	服饰色调，将左右你心情	063
	颜色，可以混淆你的时间	065
	颜色也有厚重感	067
	颜色有冷暖之分	069
	颜色可以帮助睡眠	070
	黑色的心理世界	073
	白色，预示着神圣	075
	女人，为你的恋爱增添色彩	077
第5章	换个想法，生命可以有多个角度——创意心理学	079
	退一步，目光放长远	079
	积极思考，让失去成为一种收获	081
	敏锐眼光，走在潮流之前	083
	多个角度看问题	085
	给思维一些创新	088
	巧妙的思维变通	089



	换个角度，不幸也是一种幸运·····	091
	摒弃陈旧的思想·····	093
	对失败的思考·····	095
第6章	由己及人，提升自己的吸引力——演说心理学·····	098
	克服内心的恐惧心理·····	098
	微笑，消除内心的紧张感·····	100
	运用恰当的手势语言·····	102
	注意与听众的眼神交流·····	104
	让听众过耳不忘的演说秘诀·····	107
	精彩开场白，一开口就有吸引力·····	109
	风趣演说，令听众欢喜·····	111
	善用心理暗示，让你的演说别具吸引力·····	113
	结束语，画龙点睛之效·····	114
第7章	敞开心扉，掌控情绪的影响力——情绪心理学·····	117
	情绪是快乐心情的主宰·····	117
	先处理心情，再处理事情·····	119
	换一种心情，换一种生活·····	122
	坏情绪不是发脾气的理由·····	124
	我们都要明白，悲伤总会过去·····	126
	学会在咆哮面前做聋子·····	129
	聪明的人会控制自己的愤怒·····	132
	做个会宣泄的人·····	135
	赶走你的坏情绪·····	137
第8章	激情飞扬，职场晋升的小小心机——职场心理学·····	140
	激发激情从改变工作态度开始·····	140
	带着感恩的心态工作·····	142
	职场倦怠，别让工作成为负担·····	144
	你相信什么，就能得到什么·····	146





	学会“非语言”沟通	148
	学会表现自己，从竞争中脱颖而出	151
	找一个迫切完成工作的理由	153
	放下成见，用合作带来双赢	155
	努力了，即使失败也不可耻	157
<b>第9章</b>	<b>有心有力，脱颖而出的心理秘密——成功心理学</b>	<b>160</b>
	有什么样的期望，就有什么样的成就	160
	想成为什么样的人，就要与什么样的人为伍	162
	成功只会青睐那些心态积极的人	163
	强者总是能走完最泥泞的路	166
	不想当将军的士兵不是好士兵	168
	克服坏习惯，为成功增加砝码	170
	放弃希望是对未来最大的威胁	172
	做有个性的人，不走寻常路	174
	从失败中奋起，胜利就在前方	176
<b>第10章</b>	<b>知足惜福，安享人生的心理轨迹——幸福心理学</b>	<b>179</b>
	幸福才是人生的终极目标	179
	哈佛大学教授给出的十条幸福小建议	181
	幸福的本质到底是什么	184
	“幸福型汉堡”其实掌握在我们自己手中	186
	正确认识幸福和金钱的关系	188
	懂得知足，最为幸福	190
	拥抱充满激情的生活	192
	积极的心理是幸福感的源泉	195
	从今天起，就做一个幸福的人	197
	参考文献	200

# 第1章 心理美容，照亮人生的正能量

## ——积极心理学

有人说，人是情绪化的动物，的确，再理智的人，也经常会因为各种情绪影响自己的心情。情绪大致可以分为积极情绪和消极情绪两种。积极的情绪会引导我们以正确、恰当的方法做人做事，引导我们成功，相反地，在消极情绪的引导下，我们可能会因做错事而追悔莫及。因此，我们每个人都要掌握一些拥有积极情绪的心理学方法，只有这样，我们才能做情绪的主人，才能拥有正能量，才能快乐地生活。

### 霍桑效应：有了负面情绪一定要宣泄出来

在心理学上有个著名的名词——“霍桑效应”，也就是社会心理学家常说的“宣泄效应”。

20世纪20年代中期，有一家名为霍桑的工厂，它是美国西部电器公司的一家分厂。为了提高工作效率，这个厂请来包括心理学家在内的各种专家，在约两年的时间内找工人谈话两万余人次，耐心听取工人对管理的意见和抱怨，让他们尽情地宣泄自己的不满。

令人惊讶的是，“谈话实验”真的起作用了，那些接受谈话的工人们，他们不再抱怨，干活也更起劲，工厂的产量自然大幅度提高了。那么，为什么会有这样的结果呢？

原来，这些工人在长期的工作中，逐渐认识到工厂的规章制度、福利待遇



的不合理性，并心生不满，但这些不满情绪又得不到倾诉和宣泄，经过长年累月的积累后演变为抱怨、抵触等负面情绪，他们将这种情绪带到工作中，自然影响了工作效率。而“谈话实验”使他们将这些不满都尽情地宣泄出来，从而感到心情舒畅，干劲倍增。

于是，社会心理学家将这种奇妙的现象称为“霍桑效应”。霍桑效应告诉现实生活中的人们，不良的情绪会影响到我们的生活和工作，只有及时地宣泄，保持良好的心情，才能以最佳的精神状态投入工作和学习中。

美国《读者文摘》中记载了这样一个故事：

一天深夜，某医生正处于熟睡中，却被一个陌生妇女的电话吵醒了，还没等医生开口，这位妇女就开始抱怨起来：“我恨透他了！”

“他是谁？”医生问。

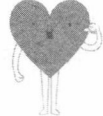
“他是我的丈夫！”医生感到突然，于是礼貌地告诉她：“你打错电话了。”

但是，这位妇女好像没听见似的，继续说个不停：“我一天到晚照顾四个小孩，他还以为我在家里享福。有时候我想出去散散心，他却不肯，而他自己天天晚上出去，说是有应酬，谁会相信……”

尽管这位医生一再打断她的话，告诉她，他并不认识她，但是她还是坚持把自己的话说完。最后，她对这位素不相识的医生说：“您当然不认识我，可是这些话已被我压了很久，现在我终于说出来了，舒服多了，谢谢您，对不起，打搅您了。”

这里，我们可以再次发现，宣泄对于一个人的情绪调节有很大的作用，而一味压抑自己的情绪，不良情绪长期得不到宣泄，会使人们在心理上形成强大的潜压力，导致精神忧郁、孤独、苦闷等心理疾病。一旦这种心理压力超过了人们的承受能力，就可能会导致精神失常。

其实，生活中，让我们产生负面情绪的事情实在太多，但如果一味地压制这些情绪，问题也并不会因此得到解决，相反，积压在身体内部的负面能量不利于我们的身心健康，比如会引发头痛、胃病等。所以压抑绝不是面对愤怒的



最好方法。

每个人都会对身边的事情产生情绪，人类本身就是情绪化的高级动物，都有喜怒哀乐。那些脾气好的人也并不是没有情绪，并不总是一味地压抑自己的情绪，而是懂得以正确的方式排解心中的不快，而不是将情绪传染给身边的人，让他们成为我们情绪发泄的对象。面对负面情绪，我们可以用合理的宣泄方式，把情绪放走。

所谓合理地发泄情绪，是指心中产生不良情绪，其在发泄的时候，选用合适的方式方法、选择合理的场所。有以下四种发泄悲观情绪的方法：

#### 1. 倾诉法

当你觉得内心憋闷、心情抑郁时，可以选择倾诉的方式来排遣，倾诉的对象可以是你的朋友、同事，也可以是你的亲人，消极情绪发泄出来后，精神就会放松，心中的不平之事也会渐渐消除。

#### 2. 哭泣

人们对突如其来的灾祸、精神和身体上的打击，都可以选择一个合适的场所放声大哭，这是一种积极有效的排遣紧张、烦恼、郁闷、痛苦情绪的方法。

#### 3. 摔打安全的器物

狠狠地摔打枕头、皮球、沙包等，你会发现当你精疲力竭时，内心是多么畅快。

#### 4. 高歌法

唱歌尤其是高歌除了能愉悦身心，它还是消除紧张和排解不良情绪的有效手段。



### 心理启示

人不仅要有感情，还要有理智。如果失去理智，感情也就成了脱缰的野马。在陷入消极情绪难以自拔时，我们不能压抑，而应该适时找到宣泄的方式，才能及时卸下包袱，继续上路！



## 积极阳光的心态是人生最宝贵的财富

生活中，我们经常听到周围的人说“家和万事兴”“和气生财”，从这些俗语中，我们可以得出一个道理：积极阳光的心态能为我们带来好运，有了好心态，才有获取成功的希望。我们只有在心里编辑出一道积极的心理公式，才能得出幸福的结果。每个人的一生，都需要自己用心去描绘，无论处于多么严酷的境遇之中，心头都不应为悲观的思想所萦绕，应该让自己的心灵变得通达乐观。

现实生活中，我们难免会遇到一些影响情绪的问题，但只要我们积极面对，相信自己能成功，相信自己能获得快乐，那么，我们就能获得成功、获得快乐。

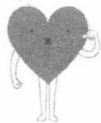
传说，有个勤奋好学的女裁缝，一天去给法官缝补法袍，她不但缝补得很认真仔细，还对法官穿的法袍进行了改装。有人问她其中的原因，她解释说：“我要让这件袍子经久耐用，直到我自己作为法官穿上这件袍子。”心想事成，这位裁缝后来果真成了一名法官，穿上了这件袍子。

人的心灵有两个主要部分，即意识和潜意识。当意识做决定时，潜意识则做好所有的准备。换句话说，意识决定了“做什么”，而潜意识便将“如何做”整理出来。意识就好像冰山浮出海平面的一角，而潜意识就是埋藏在海平面下面很大很深的部分。

可见，好心态能让我们心想事成，另外，它还能在我们面对困难时激发我们的聪明才智，而消极的心态，就像蛛网缠住昆虫的翅膀、腿脚一样，来束缚人们的才华。

米契尔是个传奇式人物，在他46岁那年，他被一次很惨的机车意外事故烧得不成成人形，四年后又有一次坠机事件中，腰部以下全部瘫痪。

当他醒来后，他发现自己正躺在医院里，全身被烧得体无完肤，而在他的周围，也是一群和他情况差不多的人，他们对自己的遭遇自怨自艾：“为什么我要遭受这种痛苦，上天为什么要这样对我，还不如死了算了。”然而，米契



尔却不这样感叹命运，他问自己：“我还拥有些什么呢？我怎样才能重新站起来？此刻我还能比以前多做些什么事？”

更有趣的是，在住院期间，他结识了一位名叫安妮的漂亮迷人的女护士，他不顾脸上的伤残和行动不便，竟然异想天开：“我怎样才能和安妮约会呢？”他的同伴都认为他实在有些神志不清，他必然会碰一鼻子灰回来。谁会想到一年半后两人竟然打得火热，后来安妮成了他的太太。

米契尔屹立不倒的正面态度使他得以在《今天我秀》及《早安美国》节目中露脸，同时《前进》杂志和《时代周刊》《纽约时报》及其他出版物也都有米契尔的人物特写。

米契尔为什么能创造奇迹？因为他的心态一直都是正面的、积极的，即使在灾难面前，他依然拥有好心情，他看到的是希望，于是，他最终战胜了困难。米契尔说：“我完全可以掌控我自己的人生之船，那是我的浮沉，我可以选择把目前的状况看成一个新的起点。”

成功和失败之间的区别在于心态的差异：成功者刻意亮化积极的一面，失败者总是沉迷于消极的一面。心态是个人的选择，有成功心态者处处都能发掘成功的力量。一个人有了积极的心态，成功就变得容易了。

所以，要想得到快乐，请记住：“每天一早想想你得意的事情，不要将注意力集中在烦恼上。”积极阳光的心态是我们一生最宝贵的财富。

那么，我们该如何拥有积极的心态呢？

### 1. 学会自我安慰

人生在世，总会遇到一些令我们不快的事，我们要学会心理调节，这是决定人生成败的因素之一。如果一个人在这一方面迷惑不解，那么，就要借助自己的理智去解决。其中，“阿Q精神”就可以让我们更好地满足于自我安慰的需要。相反，如果一个人的心态调整不好，那么乐观的人生也会离得很遥远。

### 2. 相信自己能得到幸福

一个人期望的多，获得的也多；期望的少，获得的也少。如果你有一个乐观积极的心态，不管自己的人生有多大的挫折，自始至终都能保持一种平和的



心态，你就会有幸福的生活。

总之，积极的心态能使人看到希望，进而保持进取的旺盛斗志。消极心态使人沮丧、失望，限制和扼杀自己的潜能。积极的心态创造人生，消极的心态消耗人生。积极的心态是成功的起点，消极的心态是失败的源泉。选择了积极的心态，就等于选择了成功的希望；选择消极的心态，就注定要走入失败的沼泽。如果你想拥有快乐的人生，想把美梦变成现实，就必须摒弃这种扼杀你的潜能、摧毁你的希望的消极心态。



### 心理启示

积极是生活的一味良药，伤心的时候乐观一点儿，孤独的时候去寻找快乐，热情而积极地拥抱生活，幸福就会像天使一般无声地降临到每个人的身边。



## 摆脱无助感，成为一个真正内心强大的人

心理学上有个名词叫“习得性无助”，它是由美国心理学家塞利格曼1967年在研究动物时提出的。

他用狗做了一项实验，他先把狗关在笼子里，当准备好的蜂音器一响，就电击笼子里的狗，狗关在笼子里只能呻吟和颤抖。

就这样重复了几次之后，当他再一次打开蜂音器后，他在电击之前将笼子的门打开，但奇怪的是，狗居然没有夺门而出，而是在电击之前一听蜂音器响就呈现出痛苦状。原本，这只狗可以主动地离开笼子，免除这种痛苦，但它却选择逃避。心理学家们把这种在受到多次挫折之后产生的对负情境的无能为力感叫做习得性无助或习得性绝望感。

那么，“习得性无助”又是怎样发生的呢？其实原因很简单，如果一个人总是被失败打击，感受不到成功的喜悦，那么，他就容易形成一种无助感，自卑、失望、悲观，甚至对自我价值的认知也是消极的。

生活中，我们也经常听到一些人在遭遇失败时这样说：“算了，就这样



吧，没用的”“听天由命吧”……这种消极、自卑的心理是他们在学习上积极进取的最大杀手。要知道，心理暗示的作用是巨大的，如果经受了某个挫折就断然给自己下结论“不行”，就是给自己一个消极的心理暗示，时间长了，就真的会习惯性地“说不行”。

对此，如果你正处在失败中，你一定要摆脱这种无助感，只有这样，你才能真正重拾自信。

雨后，一只蜘蛛艰难地向墙上已经支离破碎的网爬去，由于墙壁潮湿，它爬到一定的高度，就会掉下来，它一次次地向上爬，一次次地又掉下来……第一个人看到了，他叹了一口气，自言自语：“我的一生不正如这只蜘蛛吗？忙忙碌碌而无所得。”于是，他日渐消沉。第二个人看到了，他说：“这只蜘蛛真愚蠢，为什么不从旁边干燥的地方绕一下爬上去？我以后可不能像它那样愚蠢。”于是，他变得聪明起来。第三个人看到了，他立刻被蜘蛛屡败屡战的精神感动了。于是，他变得坚强起来。

看完这则故事，我们不妨假想一下，如果我们是故事中的这只蜘蛛，我们有这样的勇气不断爬起来吗？事实上，对待同样的事物，几个人的看法不同是很正常的。就像人也有两面性一样，问题在于我们自己怎样去审视，怎样去选择。面对太阳，你眼前是一片光明；背对太阳，你看到的是自己的阴影。也许现在的你经历了很多挫折，也开始自我否定，认为自己什么都不行，但你必须从今天开始积极地认识自我，摆脱这种习得性无助，你才能真正变得坚强。

的确，人们的受挫能力是有一定极限的，人们在经受了长期的挫折影响后，便容易对自己的能力产生怀疑，对失败的恐惧远远大于对成功的希望。但无论如何，我们都要避免这样的心态，正确评价自我，才能树立自信心，走出困境，成为一个坚强的人。具体说来，在日常生活中，你需要做到以下几点：

#### 1. 不要总是和他人比

如果你总是拿自己的短处和他人的长处比，你就很容易产生自我否定的情绪，给自己造成心理压力，认为自己真的比别人差、比别人笨，于是形成恶性循环。





## 2. 客观评价自己

一个人要摆脱习得性无助，首先就要正确认识自我，多看自己的优点。人无完人，一个人对自己的评价应该是客观的，不仅包括自己的不足，而且包括自己的长处。

## 3. 体验成功，摆脱无助感

你不妨多去做一些成功率高的事，这样，在成功的体验中，你能逐渐树立自信心，排除挫折，进而远离无助感。



## 心理启示

人一旦沾染上“习得性无助”，就会给自己的心筑起一道永远无法逾越的墙，他们会坚信自己无能为力，放弃任何努力，最后导致失败。对此，在挫折面前，我们应该谨防习得性无助，以积极的心态看待挫折，摆脱无助心理，你才能真正成长为一个坚强的人。



## 始终记住你不是丑小鸭，你是白天鹅

生活中，我们常说，人无完人，每个人身上都有一些缺点和不足，我们应该有自我认知的意识和能力，但这并不意味着我们要紧盯着自己的缺点不放，也并不意味着我们一无是处。你要记住的是，你是白天鹅，而不是丑小鸭。心理学家认为：一个人如果自惭形秽，那他就不会成为一个美人；如果他不相信自己的能力，那他就永远不会是事业上的成功者。从这个意义上说，如果你是个自卑的人，那么，树立自信心是战胜自卑感的最好方法。

有这样一个小故事：有一个女孩名叫芳，长相平平，在美女如云的班级里，她只是一棵不起眼的小草儿；成绩平平，无法得到视分数如宝的老师青睐；除了会写几首浪漫小诗给自己看外，没有其他特别突出的才能，不会唱歌，也不会跳舞。芳心里很寂寞，没有男孩追，也没有同学和她做朋友。

有一天清晨，她拉开门，惊讶地发现门口有一束娇艳欲滴的红玫瑰，旁