

心理学入门

简单有趣的
99个心理学常识



舒娅
著

你看不透的人和事
心理学来帮助

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

心理学入门

简单有趣的
99个心理学常识

舒娅 著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

心理学为人们打开重新认识自己与他人的一扇窗，能让我们更清楚地认识自己，知道他人某些言行背后的心理动机，有效地调控自己的情感和行为，从而能够更好地与自己与他人相处。本书引用了大量的心理学概念，运用丰富的案例、幽默的解说和有趣的插图，为读者提供了一本碎片化阅读模式的轻松读物。

图书在版编目（CIP）数据

心理学入门：简单有趣的99个心理学常识 / 舒娅著. --
北京：中国纺织出版社，2018.4
ISBN 978-7-5180-4584-6

I. ①心… II. ①舒… III. ①心理学—通俗读物 IV.
①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第004007号

策划编辑：郝珊珊

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

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

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

三河市延凤印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年4月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14

字数：125千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

为什么算命先生说的话，听起来总是挺有道理的？

为什么我们会不自觉地喜欢一个人，或是讨厌一个人？

为什么被拐卖已久的人，往往会选择认命？

为什么犯错的时候，总觉得自己是被逼的？

……

生活中，为什么总有一些难以解释的问题和行为以及说不清楚原因，其实，这都与人的心理有关。

如果你知道巴纳姆效应，就会明白算命师的话适用于多数人；如果你知道投射心理，就会懂得你眼中的一切都是内心世界的投射……





心理学摸不着、看不见，却时刻存在于生活中。人的行为都是由心理支配和指导的，许多现象的背后，都反映着心理学法则，也藏着深层的心理动机，而这些东西我们自己很多时候都浑然不知。正因为如此，我们才有必要去了解心理学。

学习心理学的目的，只是为了享受心理分析的过程吗？当然不是。其真正目的在于获得积极的、健康的人生，更好地处理和解决生活中问题。无论是衣食住行、人情世故，还是职场商场，都会涉及心理学问题。从某种意义上讲，心理学是一种思考方式，一种生活态度，掌握了它，就等于找到了一把开启智慧之门的钥匙，让我们打开一个全新的天地，找到人生的一盏明灯，引导着我们奋力前行。

舒 娅

2017年10月

Chapter 1 入门篇：告别误解，走进真实的心理学 → 001

- 001 心理学是伪科学？谁告诉你的 → 002
- 002 别再把算命和心理学扯一起了 → 004
- 003 对心理学家撒谎，会不会被识破 → 007
- 004 是不是只有变态的人才去做心理咨询 → 009
- 005 你是心理学家？给我催眠吧 → 011
- 006 心理学不就是解梦分析吗 → 014

Chapter 2 认知篇：从零开始，了解心理学常识 → 017

- 007 心理学发展史：聊聊心理学的前世今生 → 018
- 008 派系之争：听起来都有道理耶 → 020
- 009 心理学大咖：他们的名字值得一记 → 023
- 010 感觉剥夺：人丧失感觉会怎么样 → 028
- 011 听觉：有了对比，才会印象深刻 → 030
- 012 知觉选择性：总有你注意不到的东西 → 031
- 013 错觉：你看见的不一定是真的 → 033
- 014 意识和潜意识：一个是主人，一个是仆人 → 034
- 015 习得性无助：被拐卖的人，为何会认命 → 036



- 016 记忆：偷偷告诉你，它是一个大骗子 → 038
- 017 本能：说实话，你管得住自己吗 → 041
- 018 智商：是与生俱来，还是后天培养 → 043
- 019 学习：其实，我们都能变得更聪明 → 046

Chapter 3 自我篇：颠覆思维，重新认识你自己 → 049

- 020 自我知觉：认识自己，是世界上最难的事 → 050
- 021 思维定式：天才也会犯常识性的错误 → 052
- 022 认知失调：为什么吃不着葡萄说葡萄酸 → 054
- 023 人格面具：我们都想表现理想化的自己 → 056
- 024 周哈里窗：到底哪一个“我”才是真的 → 059
- 025 角色效应：你们是孪生姐妹，怎么性格完全不同 → 061
- 026 自我宽恕：犯错的时候，有没有觉得是被逼的 → 063
- 027 不值得定律：选择你所爱的，爱你所选择的 → 064
- 028 控制错觉：自己选的彩票，比别人选的好 → 066
- 029 心理投射：外面没有别人，只有你自己 → 067

Chapter 4 情绪篇：掌控平衡，身心灵的三部曲 → 071

- 030 情绪共鸣：军心涣散，竟是因为一首曲子 → 072
- 031 厌恶心理：有讨厌的东西，不都是坏事儿 → 074
- 032 安慰剂效应：我进了牙科诊所，就觉得牙痛好多了 → 076
- 033 霍桑效应：难受别憋着，人都得学会发泄 → 077
- 034 叶克斯-多德森定律：动机太强了，往往事与愿违 → 079



- 035 心理摆效应：情绪是个善变狂，你得学会控制它 → 081
- 036 精神胜利法：生活那么难，要懂得自我安慰 → 083
- 037 詹森效应：不是比赛太难，是你太恐惧 → 084
- 038 瓦伦达效应：别想太多，该做什么就做什么 → 087
- 039 身体与情绪：为什么假装生气，最后会真生气 → 089
- 040 海格力斯效应：谁跟我过不去，我也不让他好过 → 091
- 041 兴趣定律：想活得开心，你得有点儿兴趣爱好 → 094

Chapter 5 行为篇：透过现象，看到背后的心理 → 097

- 042 从众心理：别人都这么做，我也这么做 → 098
- 043 狄德罗效应：买了件上衣，又觉得没合适的裤子配 → 100
- 044 囚徒困境：自私的选择，真的能利己吗 → 102
- 045 竞争优势定律：合作的诱惑，总也敌不过竞争 → 104
- 046 路径依赖：一旦作出选择，就像踏上了不归路 → 106
- 047 认知错误：人为什么有时会无视道德 → 108
- 048 认知偏差：主动搭讪，是不是图谋不轨 → 110
- 049 英雄主义情结：险情面前，为何有人不怕死 → 112
- 050 禁果定律：越不被允许的东西，人们越感兴趣 → 114
- 051 心理代偿：自从失恋后，他就成了事业狂 → 116
- 052 社会懈怠：三个和尚为什么会没水喝 → 118
- 053 逆反情结：让他往东，他偏要往西 → 120
- 054 皮肤饥饿：有奶便是娘？你真的想错了 → 122
- 055 私人空间：坐电梯时，你敢直视旁边的人吗 → 125



Chapter 6 社交篇：洞察人心，做人际关系的赢家 → 127

- 056 首因效应：第一次见面，千万不要搞砸了 → 128
- 057 互惠法则：得了别人的好处，要记得回报 → 130
- 058 交往适度定律：我对他那么好，他为什么疏远我 → 132
- 059 刺猬效应：恰当的距离，才能产生美 → 134
- 060 犯错误效应：你这么完美，会没朋友的 → 137
- 061 相似定律：俞伯牙和钟子期为何能成为知己 → 139
- 062 多看效应：刷脸的好处，你一定要知道 → 141
- 063 改宗效应：为何“好好先生”会被人瞧不起 → 143
- 064 晕轮效应：她那么漂亮，想必也很有智慧 → 144
- 065 刻板效应：早和你说过了，人跟人不一样 → 146
- 066 古德曼定律：不懂沉默的人，就不懂沟通 → 148
- 067 史密斯原则：没有永远的敌人，只有永远的利益 → 151
- 068 焦点效应：人人都想得到他人的关注 → 153
- 069 猎奇心理：适当满足一下别人的好奇心 → 155
- 070 传播扭曲：清醒一点，远离小道消息 → 157
- 071 塔玛拉效应：管得住嘴，才守得住未来 → 158

Chapter 7 婚恋篇：爱不迷茫，拥有美好的亲密关系 → 159

- 072 择偶心理：你理想中的另一半是什么样 → 160
- 073 心理宁静期：警惕移情别恋的发生 → 161
- 074 猜疑心理：猜猜猜的折磨，谁也受不了 → 163
- 075 嫉妒心理：吃醋也要吃得恰到好处 → 165



- 076 麦穗定律：世上有没有最大最好的麦穗 → 166
- 077 依赖心理：你究竟是在爱，还是在寄生 → 168
- 078 超限效应：不作无谓的牺牲，感情无法勉强 → 170
- 079 皮格马利翁效应：一万句指责，敌不过一句赞美 → 171
- 080 布里丹毛驴效应：爱需要选择的勇气和能力 → 173

Chapter 8 调适篇：扫除阴霾，让美好的生活回归 → 175

- 081 抑郁：当心这只可怕的“大黑狗” → 176
- 082 孤僻：不要把自己活成一座孤岛 → 178
- 083 虚荣：扔掉扭曲的自尊心吧 → 180
- 084 自卑：其实你很好，你自己却不知道 → 182
- 085 冲动：一失足成千古恨的缘由 → 184
- 086 抱怨：世界上最没有用的语言 → 187
- 087 浮躁：为什么离成功越来越远 → 189

Chapter 9 成功篇：积极一点，人生会变得更绚烂 → 191

- 088 吉格勒定理：你是一个有目标的人吗 → 192
- 089 帕金森定律：问问自己，时间都去哪儿了 → 194
- 090 最后通牒效应：为什么总是拖拖拉拉 → 196
- 091 自我激励：每个人都是一座宝藏 → 198
- 092 瓦拉赫效应：你找对自己的位置了吗 → 200
- 093 压力认知：没有压力，未必是一件好事 → 202
- 094 约拿情结：梦想触手可及时，人会不会害怕 → 204



- 095 跨栏定律: 成功和遇到的困难是对等的 → 206
- 096 蘑菇定律: 在阴暗里的角落里努力生长 → 207
- 097 飞轮效应: 最艰难的时刻, 就是改变的临界点 → 208
- 098 手表定律: 一件事情不能同时制定两个标准 → 210
- 099 高原效应: 别太看重结果, 多享受过程 → 212

Chapter 1

入门篇：告别误解，走进真实的心理学



001 心理学是伪科学？谁告诉你的

心理学的英文是psychology，源于古希腊语，意思是“灵魂之科学”。灵魂在希腊文中也有气体或呼吸的意思，因为古代人们认为生命依赖于呼吸，呼吸停止，生命就完结了。随着科学的发展，心理学的对象由灵魂改为心灵，心理学也就变成了心灵哲学。

中国人习惯性地认为，思想和感情是源自于“心”，又把调理和规则称为“理”，所以就用“心理”来总称心思、思想、感情等，而心理学则是研究心理活动及其发生、发展规律的学科。

心理学与我们的生活息息相关，但很多人却并不认可心理学。一是觉得“科学”就得有严格的实验操作和严密的逻辑推理，比如物理学、数学等。心理学摸不着、看不见，且人的心理变幻莫测，是难以控制的变量，要对它进行操作和研究，

似乎有点不靠谱；二是认为出现心理问题后，经过咨询治疗很快就能痊愈，结果却失望了。鉴于此，就给心理学扣上了一个“伪科学”的帽子。

这对心理学来说是很不公平的！心理学是一门正在走向成熟的学

科。1982年，国际心理科学联合会正式成为国





际科学联合会的会员，这证明了心理学的学术地位。心理学中不少研究领域
的研究方法，都跟自然学科的研究方法相似。如今，心理学的各个领域，从实验
控制、统计学分析，直至结论的提出，都已经采取了严格的科学设计，制定了
统一的科学标准。

世界上不存在瞬间愈病的药，任何治疗都需要时间和过程，心理咨询也是一
样的。正所谓“冰冻三尺非一日之寒”，要融化三尺冰块不可能一蹴而就。

心理咨询想要收到好的效果，不仅需要咨询师具备丰富的经验技能，还需
要来访者的积极配合。所以，对于心理咨询这件事，我们要有正确的理解和现
实的期望，不能急于求成，更不能因为短期未见到效果，就否定心理咨询，否
定整个心理学。



002 别再把算命和心理学扯一起了

有一句古话说得好：“穷算命，富烧香。”这里说的穷富代指的是形势和境遇，穷是山穷水尽的穷，算命为的是找到走出困境的出口，希望有人给自己指条明路；富指的是暂时达到了自己的预期，祈祷佛祖保佑能够平安顺利，别出什么灾难。

陷入穷困窘地，算一卦真的就能解决问题吗？显然，这没有什么科学依据，就算有些人觉得算卦之后灵验了，多半也是心理引导着行动带来的改变，而不是所谓的“破灾”起的作用。看到这里，有人可能会觉得：照此说来，算命就是心理学了？

在此，我们必须为心理学正个名：心理学是一门研究人或动物的心理状态、心理过程和心理特征及其行为的学科，绝非研究命理的。至于算命先生为什么总能说到人心里，这里涉及一个心理学名词：巴纳姆效应。

肖曼·巴纳姆是一个有名的杂技师，他在评价自己的表演时说，自己之所以受欢迎，是因为节目中包含了每个人都喜欢的成分。人们都很容易相信一个笼统的、一般性的人格描述，觉着它精准地反映了自己的人格面貌。其实呢？这些描述是很模糊的，通常也具有普遍性，能在很多人身上得到验证，因而也适用于很多人。

求助于算命的人，往往都是迷失自我的人，容易受到外界暗示。当他们处于情绪低落、失意的时候，对生活丧失了控制感，安全感也受到了影响，心理依赖性增加，受暗示性也比平时更强。算命先生借助巴纳姆效应，揣摩了人



的内心感受，很有讲究地抛出那些听起来很有道理、实则适用于绝大多数人的话，稍微给予求助者一些理解和共情，求助者立刻就会得到一种精神安慰。算命先生接下来说的放之四海而皆准的话，求助者自然就会深信不疑。

算命这件事运用了心理学方面的内容，但绝不能把两者等同起来。心理学是研究人类的生活起居、工作习惯、心理变化和发展的学科，最终的目的是治疗和改善人性的弱点；而算命却是运用心理学中一部分内容做推演，断章取义，没有科学依据，最终利用人性的弱点为自己谋利。

生活遭遇滑铁卢，情绪低落的时候，不必急着去找算命先生帮忙预测你的未来。命运是掌控在自己手里的，转换一下思维，去看看事情的另一面，也许就能跳出固有的模式，靠自己的力量去扭转困境，改写人生。



知识
链接

看完这个，你还会对星座深信不疑吗？

法国研究人员曾把臭名昭著的杀人狂马塞尔·贝迪德的出生日期等资料寄给一家自称能借助高科技软件得出精准星座报告的公司，并支付了一笔不菲的费用。3天后，研究人员拿到了这样的分析结果：

他适应能力很好，可塑性很强，这些能力通过训练就能发挥出来。他在生活中充满了活力，社交举止得当。他富有智慧，具有创造性，非常具有道德感，未来生活会很富足，是思想健全的中产阶级。预测在1970~1972年间会考虑到感情生活并做出承诺。

然而，这个被报告夸赞说“道德感很强”的贝迪，犯下了19条命案，在1946年就已经被处以死刑了！

接着，他们又把希特勒的生日资料发送给其他星座研究公司，还招来50多



位不知道希特勒具体生日的星座爱好者参与讨论。结果，星座公司并没有准确地概括出希特勒的性格，还非常“不准确”地预测出希特勒“非常喜欢动物，富有爱心，热爱和平”。

看到这儿，你是不是也明白点儿什么了？