



一本让你获得更多能量的
心理入门书

每天一堂

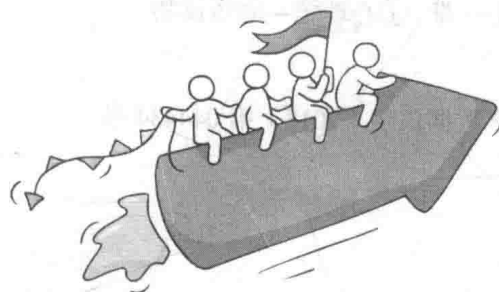
心理应用课

黄青◎著

学点心理学，益处真不少。

心理学的作用在于破开迷雾，展现自我。
众多令人叫绝的心理学效应，懂得一个便受益终生！

中国华侨出版社



每天一堂

心理应用课

黄青◎著

中国华侨出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

每天一堂心理应用课 / 黄青著 .—北京: 中国华侨出版社,
2018.5

ISBN 978-7-5113-7616-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 044434 号

每天一堂心理应用课

著 者 / 黄 青

责任编辑 / 高文喆 杨 宁

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 670 毫米 × 960 毫米 1/16 印张 / 17 字数 / 280 千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-7616-9

定 价 / 36.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

心理学是一门研究人类的心理现象、精神功能和行为的科学，既是一门理论学科，也是一门应用学科。如同所有其他学科一样，心理学有深奥晦涩的一面，但心理学又是一门与生活方方面面联系非常密切的学科。

我们会发现，小到日常生活中超市物品的摆放，大到影响全球形势的经济策略，都涵盖着心理学的因素。在日常生活中，当不熟悉的人离自己过近时会产生不舒适感，这是因为每个人都有自己的社交距离，超过界线自然会让人心中不适；“情人眼里出西施”，其实是受到晕轮效应的影响；奖励并不是督促孩子更勤奋的好方法，有时会出现越奖励越懒惰的情况，在心理学中，“过度理由效应”可以很好地解释这一现象。所以，其实很多事物用心理学来解释是非常新奇也非常有趣的。心理学为每个人认识世界发掘了新的维度，它会让你更了解自己，了解他人，也会明白很多奇怪行为表现及社会现象背后的成因。

有的人学心理学，是出于猎奇，认为心理学是神秘的，甚至将其与灵性、算命联系在一起，这显然是对心理学的极大误解；还有的人是看到它的实用性，希望能够借此改变自己的心态与生活，但有时却误将催

眠、心理咨询、心理咨询师等神化，心理学并不是速成的“神药”，它研究的是人性，这是一个缓慢而深入的过程。

本书希望能够打破上述两种误区，一方面是为想要学习心理学的人提供一个窗口，通过深入浅出的方式，解开各种行为与现象背后的心理学知识，让读者认识心理学；另一方面是将其与生活的方方面面相结合，实现实用心理学的目的，让读者能够将心理学用于服务生活，或改善情绪、思维，或提升工作与学习的能力，在看清自己、看清世界的基础上，健康、快乐地生活。

目录

contents

第一章

学点自我认知心理学

从心理学认识未知的自己

1. 每个人的思想都存在局限 / 003
2. 体液决定你的气质 / 004
3. 大脑只用了 10%，这并不是真的 / 006
4. 无处不在的错觉 / 007
5. 衰老没有想象中可怕 / 009
6. 眼睛的骗局：眼见并不一定为实 / 010
7. 口无遮拦的人，真的说话不经大脑吗 / 012
8. 人心理成熟的八个阶段 / 013
9. 天人合一，人生需求的最高层次 / 015
10. 人不能失去思考 / 017
11. 神秘的“第六感” / 018
12. 潜意识：掌控你人生的隐性力量 / 020
13. 本我、自我、超我——关于“我”的不同侧面 / 021
14. 什么阻碍了你认识自己 / 023
15. 一个身体里的 N 个自己 / 024

第二章

学点性格心理学

读懂性格密码，实现完美社交

1. 首因效应：第一印象最深刻 / 029
2. 乌合之众与多数派 / 030
3. 完美主义，是天使还是魔鬼 / 031
4. 读懂只干活不说话的人 / 033
5. 越有智慧的人，越爱思考 / 035
6. 不同的走路姿态，折射出不同的性格 / 036
7. 话太多，小心患上躁狂症 / 038
8. 人们为何喜欢挑战极限 / 039
9. 我们为什么看不懂艺术创作者的世界 / 040
10. “熊孩子”任性背后的心理需求 / 041
11. 臆想，就在我们的身边 / 043
12. 身体比语言更能表达真实想法 / 044

第三章

学点色彩心理学

巧用色彩，乐享生活

1. 每个人都有对颜色的心理感受 / 049

2. 为什么色调会有冷暖差异 / 050
3. 鲜艳的颜色更容易吸引人的注意力 / 051
4. 我们对颜色偏好的心理秘密 / 053
5. 为什么长大后喜欢的颜色种类会变丰富 / 054
6. 色彩透露着你的性格 / 055
7. 小心情绪被色彩左右 / 057
8. 食欲大增或减退，可能是因为食物的色彩 / 058
9. 巧妙的颜色搭配，让你更受欢迎 / 059
10. 装修用对颜色，营造和谐色彩环境 / 061
11. 打造彩妆要懂的色彩心理 / 062
12. 孩子笔下的颜色，是他们隐藏的内心世界 / 064
13. 色彩影响对时间的感知 / 065

第四章

学点梦境心理学

破解神秘，科学释梦

1. 梦境折射出内心的秘密 / 069
2. “庄周梦蝶”还是“蝶梦庄周” / 070
3. “黄粱一梦”，一场梦梦一生 / 072
4. 梦与非梦：《盗梦空间》的神奇想象 / 073
5. 为何会日有所思，夜有所梦 / 075
6. “周公解梦”解的其实不是梦 / 077
7. 梦话会是你的心里话吗 / 078

8. 梦游不是件小事 / 079
9. 可以被科学解释的几大梦境 / 080
10. 适度做梦，也有益处 / 082
11. 我们为何成了失眠症患者 / 084
12. 别将催眠术神化 / 085

第五章

| 学点情绪心理学 |

人人都会有烦恼，会调节更快乐

1. 赢得起，输不起 / 089
2. 心情莫名变坏？你到了情绪低潮期 / 090
3. 消极心理定式，让你越来越不自信的元凶 / 091
4. 越是强迫忘记，越是容易想起 / 093
5. 人在拥挤的环境中更易情绪失控 / 094
6. 丢三落四，难改掉的坏毛病 / 095
7. 为什么你患上了拖延症 / 097
8. 别压抑，愤怒需要被合理地释放 / 098
9. 哭泣是发泄情绪的好方法 / 099
10. 别向弱者发泄你的怒气 / 100
11. 过度关注痛苦，会放大痛苦的感觉 / 102

第六章

学点思维心理学

别让思维陷入惯性的套路

1. 人多了，为何力量反而小了 / 107
2. 有选择是好事，选择多了却让人苦恼 / 108
3. 为什么越追求完美，越容易出错 / 110
4. 小心未必驶得万年船 / 111
5. 能力超群？也许是自信产生了错觉 / 112
6. 孩子早上幼儿园易引发更多问题 / 114
7. 越奖励，越懒惰 / 115
8. 为什么得铜牌比得银牌更快乐 / 117
9. 热心指路人，却总是指错路 / 119
10. 我们对重大事件的记忆也会不准确 / 120
11. 适度游戏，有益减轻身体负担 / 122
12. 发出声音有助于抵御疼痛 / 123
13. 不叠被子，反而更有利于身体健康 / 124
14. 碳酸饮料也有好处 / 125
15. 心理健康的人善于保守秘密 / 127
16. 压力大时，记忆容易出现空白 / 128
17. 解决问题遭遇瓶颈，不如暂时放下 / 130
18. 《秘密花园》如何成为“减压神器” / 131
19. 惯性思维：别让生活陷入“套路” / 133

第七章

| 学点恐惧心理学 |

征服恐惧从了解恐惧开始

1. 密集恐惧症：不是心理病的恐惧症 / 137
2. 蜘蛛恐惧症：想象加剧恐惧感 / 138
3. 恐高：高度并非不可克服 / 139
4. 恐飞症：你也害怕坐飞机吗 / 141
5. 幽闭恐惧症：密闭空间的恐慌 / 142
6. 晕血晕针：后天因素占主导 / 143
7. 雷电恐惧症：传承祖先而来 / 144
8. 老板恐惧症：一种情绪障碍 / 146
9. 洁癖：爱干净，也要适度 / 147
10. 结婚恐惧症：恐婚男女在恐惧什么 / 148
11. 有一种害怕叫“别人家的孩子” / 150
12. 害怕多腿、无腿动物：源自趋利避害的本能 / 152
13. 每逢大考必生病：心理慌张的身体表达 / 153

第八章

| 学点职场心理学 |

提升个人职场软实力

1. 激发团队活力的秘密 / 157

2. 为什么强者越强，弱者越弱 / 158
3. 小心办公室中的情绪传染 / 160
4. 太舒适的环境往往蕴含着危机 / 162
5. 让人又爱又恨的星期三 / 163
6. 面试中聊家常，聊的到底是什么 / 165
7. 越是成功的人，越容易抑郁 / 166
8. 沟通之前，先递出你的“名片” / 167
9. 记住所有员工的名字，是首要的尊重 / 169
10. 做管理，不仅“口服”更要“心服” / 170
11. 男女搭配确实可以提高工作效率 / 171
12. 如何化解电梯内的尴尬 / 173
13. 以心换心，管理必备的情感投资 / 174

第九章

学点经济心理学

看透经济策略背后的心理逻辑

1. 经济学不仅与财富有关 / 179
2. 理财师为何成为热门行业 / 180
3. 股市风云变幻，心态与技巧同样重要 / 181
4. 警惕商务内奸 / 183
5. VIP 会员卡如何俘获了顾客的心 / 184
6. 拍掌喊口号，真的能提升销售热情吗 / 185
7. 为什么家具总是配套出售 / 187
8. 巧妙的超市摆放，让你更易冲动消费 / 188

第十章

学点婚恋心理学

爱是吸引，更是智慧地经营

1. 爱情源自相互的吸引 / 193
2. 一见钟情是如何发生的 / 194
3. “情人眼里出西施”，晕轮效应的功劳 / 195
4. 约会时，选择地点很重要 / 196
5. 为什么女追男比男追女更容易 / 198
6. 为何初恋如此特别，让人念念不忘 / 199
7. 懂得是异性知己的特别属性 / 200
8. 闪婚不只一见钟情那么简单 / 202
9. 为什么我们爱说只谈过两次恋爱 / 203
10. 试婚试不出完全真实的婚姻 / 204
11. 甜言蜜语说给左耳，感情更升温 / 206
12. 失恋时，放下比遗忘更重要 / 207
13. 为什么越是亲近的人越容易争吵 / 208
14. 学会拒绝甜蜜的烦恼 / 209
15. 别沉溺在病态的网恋中 / 210
16. 不要爱得太偏执 / 211
17. 示弱是一种柔软的选择 / 213
18. 相思唯有淡淡才最美 / 214
19. 眉目传情增加彼此亲密感 / 216

第十一章

| 学点日常生活心理学 |

解锁生活中的小困惑

1. 你真的总是排在最慢的队伍吗 / 221
2. 为什么女人更爱唠叨 / 222
3. 一点点加糖，会让你产生加量的错觉 / 223
4. “奖励递减法” / 224
5. 胎教真的有神奇功效吗 / 226
6. 好消息与坏消息，先听哪一个 / 227
7. 乘车位置透露出的性格特性 / 228
8. 排长队买到的东西并不一定很好 / 230
9. 改不掉的“购物狂”属性 / 231
10. 商家促销，是价格战更是心理战 / 233
11. 为什么我们会觉得心理测试很准 / 234
12. 健身男女：女人爱减肥，男人爱肌肉 / 236

第十二章

| 学点怪诞心理学 |

看懂奇人怪事背后的心理秘密

1. 越害怕发生的事情，越容易发生 / 241
2. “说曹操，曹操到”只是偶然事件 / 242

3. 打哈欠易传染，源于心理暗示 / 243
4. 吃的困惑：厌食症与贪食症 / 244
5. 囤积成瘾是一种心理病 / 245
6. 超市“捏捏族”，不成熟的减压人群 / 246
7. 为什么人最难认识的是自己 / 248
8. 由互联网衍生出的双重人格 / 249
9. 咬笔头带来的快乐感 / 251
10. 御宅族：“宅”生活的美好，你不懂 / 252
11. 为什么有人习惯关键时刻掉链子 / 253
12. 为什么做了计划完不成 / 255
13. 熟悉的字，为什么越看越陌生 / 256

第一章

学点自我认知心理学

从心理学认识未知的自己



两千多年前，人们就关注到心灵与身体的神奇联系。柏拉图说：“思想便是灵魂在对自己说话。”虽然“人类一思考，上帝就发笑”，可是人类从未停止过思考的脚步，“未经思考的生活是不值得过的”。智者苏格拉底告诉我们，唯有认识自己，方能成为左右天下的人。然而，在现实生活中，很多人对于心理的神奇现象呈现出一种避讳或者夸大虚化的态度。当然，我们不可否认心灵的存在，也在不断揣摩自己和他人的心理，却似乎总也不知道自己是怎么想的。那么，让我们来科学地看看自己的“心理”长什么样，以及是怎样“成长”的。