

一本颠覆传统、妙趣横生的心理学时尚宝典

令你捧腹的心理学读本

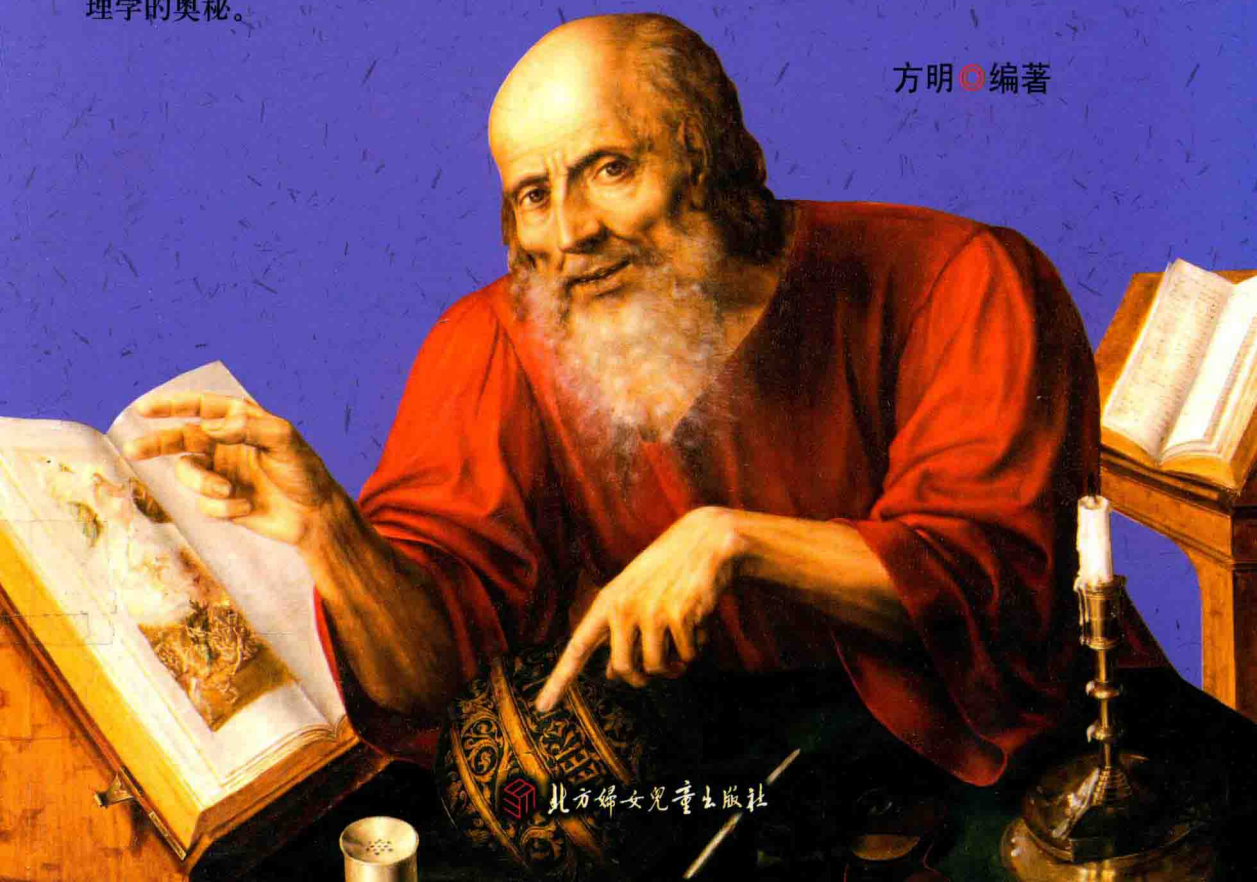
白金
典藏版
New

每天学点 好玩心理学

用好玩的理念和有趣的叙述方式，阐释心理学的智慧、诡计、奥秘

一本你从未见过的、令你捧腹的心理学。用生动形象的语言为你揭开心理学诡计的真实面目，用幽默的案例让你轻松把握心理学的智慧，用有趣的心理学报告破解心理学的奥秘。

方明 编著



北方妇女儿童出版社

每天学点 好玩心理学

用好玩的理念和有趣的叙述方式，阐释心理学的智慧、诡计、奥秘

方明◎编著

常州大学图书馆
藏书章



 北方妇女儿童出版社
· 长春 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

每天学点好玩心理学/方明编著. —长春: 北方
妇女儿童出版社, 2015. 1

ISBN 978 - 7 - 5385 - 8085 - 3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 007827 号

每天学点好玩心理学

MEITIAN XUEDIAN HAOWAN XINLIXUE

出版人 刘 刚

策 划 师晓晖

编 著 方 明

责任编辑 王天明

开 本 787mm × 1125mm 1/10

印 张 60.8

字 数 900 千字

印 刷 北京一鑫印务有限责任公司

版 次 2015 年 1 月第 1 版

印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷

出 版 北方妇女儿童出版社

发 行 北方妇女儿童出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号

邮 编: 130021

电 话 总编办: 0431 - 85644803

发行科: 0431 - 85640624

定 价 78.00 元



心理学家弗洛伊德曾说，古今中外最有智慧的人，也是最会应用心理学知识和技巧的人。他们能在纷繁的事物中，看到事物的主流；能从复杂的现象中，发现事物的规律；能从曲折的过程中，看到光明的前景；能从微小的变化中，感受到即将掀起的风暴。对于个体而言，心理学在任何时候都能派上用场，我们说话办事、为人处世、求职经商、工作生活，等等，不仅仅要凭自己的诚意和能力，还要有眼力和心计。生存靠能力，发展靠谋略，成功靠智慧。学会运用心理学，学会要点“花招”，玩点“花样”，能够把人做得漂亮，把事办得成功。

那些能够游刃有余地运用心理学的人，使心理学成为可以影响和控制他人的武器，因而往往能以最小的代价和最快的速度抵达成功。当今社会是一个瞬息万变、竞争激烈的社会，在竞争中，不是光凭一腔热血就能取得成功，还需要具备一定的心理学智慧。从古至今，从战场到商场，从工作到生活，人与人之间无时无刻不充满着竞争和对抗，心理学的各种智慧也就应运而生并影响着我们人生的每个阶段。而一旦在生活的各个领域都能将心理学用得游刃有余，你就能在人生的大弈局中永立于不败之地。因此，掌握并能够应用一定的心理学知识就显得尤为重要。

美国心理学家马斯洛曾说过：“人生虽不完美，却是可以令人感到满意和快乐的。”在这场不断破译人生密码的旅程中，你可能会因为错过一些东西而遗憾，但也会因为收获一些东西而满足，这就是本书将带给你的最大快乐。《每天学点好玩心理学大全集》用好玩的理念和有趣的叙述方式，阐释了心理学的智慧、诡计、奥秘，是一本颠覆传统、妙趣横生的心理学大全集。

本书囊括了认知心理学、性格心理学、情绪心理学、行为心理学、自我管理心理学、成功心理学、职场心理学、营销心理学、人际关系心理学、社会心理学、男性心理学、女性心理学、爱情心理学、性心理学、婚姻心理学、怪诞心理学、色彩心理学、图画心理学、音乐心理学、犯罪心理学、灾害心理学、发展心理学、儿童心理学、教育心理学、学习心理学、心理治疗学等二十几种心理学分支，近 500 个好玩心理学话题，内容新颖，案例有趣，讲解生动，方法实用，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各个方面的应用，是一本超级实用、超级有趣的心理学大全集。

在书中，我们用生动形象的语言为你揭开心理学诡计的真实面目，讲解心理学诡计具体的使用方法和技巧，揭示心理学诡计背后的心理学理论；用幽默的案例让你轻松把握心理学的智慧，并将其转化为更高层次的知识应用于工作、生活中，以在与人博弈的过程中获取胜利的方法和策略；用有趣的心理学报告揭秘心理学的奥秘，教你正确地认识自己、了解他人。

一见钟情的秘密、恋爱达人的秘诀、没有长性的心理原因、人怎么能分辨出那么多张脸、口味与性格有什么关系、什么样的招聘广告最能吸引优秀人才的注意、价格尾数的促销作用、斯大林凭借什么战胜了希特勒、为什么人对婴幼儿时期的事情没有记忆、乘电梯时人为什么总是往上看、为什么女模特比男模特收入高、怎样提高丢失的钱包被送回来的几率、为什么牛奶装方盒子里卖，可乐装圆瓶子里卖、单身男人为什么不喜欢出国、为什么高级宾馆的酒吧都设在高层、为什么美女多生女孩，富人多生男孩、为什么男人讨厌陪女人购物、为什么蓝色汽车的事故率最高……一个个新颖有趣的案例一定能带给你与其他心理学读物不一样的新鲜感受。





第一章 心理学能给我们帮什么忙..... 1

潘多拉效应.....	2
到底发生了什么事——无目的跟从.....	2
正常的傻瓜——视觉并不可靠.....	3
什么是心理学.....	4
心理学的历史.....	7
弗洛伊德的理论科学吗.....	8
荣格在心理学上的建树.....	9
集体潜意识中的原型是指什么.....	11
荣格跟弗洛伊德的不同.....	12
弗洛伊德的学生阿德勒.....	13
精神分析学的未来.....	14
行为主义心理学.....	16
人本主义心理学.....	17
心理学的种类.....	19
心理学能给我们帮什么忙.....	20
心理学家和精神病医生的区别.....	21

第二章 我们的眼睛和耳朵可信吗——认知心理学..... 23

什么是认知心理学.....	24
感知是如何运作的.....	25
你偏好哪种表象系统.....	26
眼球解读线索.....	27



人总是以自己为出发点来观照万物·····	29
人的眼睛为什么能适应黑暗·····	30
大小的恒定性·····	32
为什么有时感觉时间过得飞快，有时又过得太慢·····	33
人怎么能分辨出那么多张脸·····	34
什么是洞察力·····	36
什么是鸡尾酒会效应·····	37
近因效应，亲密关系的“杀手”·····	38
我们的眼里为什么只有第一没有第二·····	39
不是双胞胎怎么会有这么多相同的地方·····	40
我们的大脑中有一张认知地图·····	41
记忆的原理·····	42
为什么人对婴幼儿时期的事情没有记忆·····	43
震撼人心的事情与闪光灯记忆·····	44
人更容易记住与自己有关的信息·····	45
为什么记忆中的风景最美好·····	46

第三章 不曾了解的真实的自我——性格心理学····· 47

为什么说性格决定命运·····	48
不健康的性格会导致疾病·····	49
人为什么没有长性·····	50
自我防御机制影响人格的发展·····	51
荣格的八种人格·····	52
哪些力量塑造了我们的人格·····	54
克雷契曼的五种性格·····	55
性格与人格有何差异·····	57
真的是江山易改本性难移吗·····	58
人真的拥有四个“真正的自我”·····	59
了解自我的测验·····	60
什么是人格测试·····	61
根据笔迹分析自己的性格·····	62
为什么不能相信笔迹学·····	63
从宠物和上床睡觉时间来洞察性格·····	64
血型与性格有关系吗·····	65

血型与性格、人生·····	66
血型性格诊断有科学根据吗·····	68
五大性格·····	69
星座与性格有什么关系·····	70
属相与性格有什么关系·····	74
脸与性格有什么关系·····	77
手与性格有什么关系·····	80
生辰花与性格有什么关系·····	86
五行与性格有什么关系·····	89
气质与性格有什么关系·····	91
口味与性格有什么关系·····	92

第四章 为什么用牙齿咬住一支铅笔能让人感觉更快乐——情绪

心理学····· 95

什么是情绪心理学·····	96
什么是情感智商·····	97
为什么要管理我们的情感·····	98
信念的力量·····	100
不良情感也具有正面意义·····	101
人为什么会笑·····	104
人为什么会愤怒·····	105
比死亡更痛苦的，就是等待死亡·····	106
反复做令自己恐惧的事就不恐惧了·····	107
为什么哭过之后心里会畅快许多·····	108
钱真的能买到快乐么·····	109
越是不想拥有，越容易获得快乐和幸福·····	110
痛苦挥之不去，快乐却很容易消失·····	111
“孤独综合症”正在流行·····	112
别指望用倾诉来减轻你的痛苦·····	114
爱抚可以使人心情平静·····	114
“面包房现象”的提示·····	115
为什么用牙齿咬住一支铅笔能让人感觉更快乐·····	116
为什么踢打和尖叫毫无作用·····	117



怎样在数秒钟内减少你的怨气·····	119
祈祷、听古典音乐、晒日光浴和大笑的妙用·····	120
结交四条腿的朋友·····	121

第五章 人们为什么愿意为他们喜欢的人做事——行为心理学··· 123

什么会影响我们对他人的判断·····	124
情人眼里为什么会出西施·····	125
乘电梯时，人为什么总是往上看·····	126
人为什么要赶时髦·····	127
见到有困难的人，为什么不愿出手相救·····	128
人为什么喜欢跟风·····	129
人们为什么愿意为他们喜欢的人做事·····	130
人做事的积极性是由需要所决定的·····	131
人人都爱表现自己·····	132
人们是怎样寻求心理平衡的·····	134
酸柠檬心理和甜柠檬心理·····	135
为什么人总要追求完整、配套与协调·····	136
人们只爱与身边的人攀比·····	137
为什么人们遇事总爱推卸责任·····	138
大多数人为什么选择跟从·····	139
人总是想办法去适应自己担当的角色·····	140
人是最不好控制的·····	141
人多会为了某种利益而采取行动·····	142
社会促进效应会让效率变得更高吗·····	143
社会角色对人的影响巨大·····	144
权威人士说的、做的就一定是对的吗·····	144
大多数人都害怕来自群体的压力·····	145

第六章 缺点不过是营养不足的优点——自我管理心理学··· 147

人为什么要压抑自己的真实个性·····	148
管理好情感资源就没有压力了·····	149
如何摆脱“期望越大，失望越大”·····	150
如何用瘦杯、小碗和镜子来控制饮食·····	151



祛除情感疤痕·····	152
缺点不过是营养不足的优点·····	154
神奇的“想象”和“心理暗示”·····	155
很多时候最初印象是靠不住的·····	156
养成快乐的习惯·····	157
赌博心理让人无法拒绝诱惑·····	159
存肢效应和 21 天效应·····	160
左脑用多了不幸福·····	162
自卑是成功的阻力·····	163
空虚效应的恶性循环·····	163
嫉妒是最让人痛苦的一种情绪·····	164
贪图安逸的脑袋是魔鬼的作坊·····	166
莫伸手，伸手必被捉·····	167
软弱的人最怕与别人发生冲突·····	168
伪装自信不是真自信·····	169
只有绝望的人，没有绝望的处境·····	170

第七章 跳蚤为什么会自己给自己设限——成功心理学····· 171

ABC 模型、TOTE 模型和计划·····	172
为什么最好把你的目标公诸于众·····	173
利用抽离和联合来增加自信·····	174
启动自动成功的机制·····	176
成功型性格的组成要素·····	177
如何根据性格选对职业·····	179
给自己一个小小的奖励·····	180
创造力和无意识之间的通道·····	181
如何只看一眼现代艺术品就唤醒你的创造性思维·····	182
你只需躺下来，就能增加 10% 的创意·····	183
如何成为有创造力的天才·····	184
跳蚤为什么会自己给自己设限·····	185
难题放一段时间后竟然变得容易了·····	186
如何发现你的优势·····	187



第八章 为什么两个头脑不如一个头脑——决策心理学…… 189

什么是决策心理学	190
决策力就是选择力	191
为什么两个头脑不如一个头脑	192
决策的思维模式	193
年轻人该选择哪一扇门	194
第二次世界大战中将领们的军事直觉	195
李鸿章“误国”从何而来	196
斯大林凭借什么战胜了希特勒	197
30秒学会讨价还价的策略	199
加一个鸡蛋还是加两个鸡蛋	200
他们为什么不吃肉粥呢	201

第九章 如何才能让别人玩你发的牌——职场心理学…… 203

激发部下、后辈的方法	204
“压力越大，效率越高”的观点是不对的	205
如何让别人玩你发的牌	206
什么样的招聘广告最能吸引优秀人才的注意	207
如何招聘和管理新员工	208
使办公室气氛融洽的“维护法”	209
如何与“生理性讨厌”的人相处	210
如何影响上级和下级	211
演讲的技巧——重在攻心	213
如何成为一个看起来有才能的职员	214
人都愿意做值得做的事	215
“明星员工”的效应	216
成功面试中的一个神秘因素	217
如何处理你简历中的薄弱环节	218
提高薪水只会短时期内激发员工的热情	219
多数人都难以承受在竞争中落于人后	220
目标与反馈相结合更能提高绩效	220
“贝勃规律”与人事变动、机构改组	221
不恰当的批评会让员工变成厚脸皮	222

第十章 如何能让堆积如山的物品一销而空——营销心理学… 223

为什么酒吧喝水要钱，却又提供免费花生..... 224

超市里的心理战——瞄准了你的钱包..... 225

便利店里的陷阱..... 226

为什么牛奶装方盒子里卖，可乐装圆瓶子里卖..... 227

人们因何而购买..... 228

为什么价格越贵越好卖..... 229

人为制造的短缺..... 230

一文不值与重金难求..... 231

价格尾数的促销作用..... 232

什么是少量限定原理..... 233

什么是权威效应..... 234

引起消费者的好奇..... 235

用恐惧和魅力打动人心..... 236

利用“和自己境遇相似的人”进行宣传..... 237

将表象系统和营销结合起来..... 238

什么是回报性原理..... 239

赠品——抵制不住的利益诱惑..... 240

如何成为顶尖销售员..... 241

成功销售的十大关键..... 242

单一接触能吸引购买..... 244

良好的外表最易打动消费者..... 246

用积极沟通促成购买..... 247

恰当的提问能促成购买..... 248

二步营销策略提高营业额和利润..... 250

让潜在客户心动的战术..... 251

为什么有的广告宣传效果不佳..... 252

广告宣传的要点是抓住顾客的心..... 252

视觉冲击效果..... 253

第十一章 吃亏为什么是福——人际关系心理学..... 255

多角度了解自己和别人..... 256

了解性格，与人和谐共处..... 257





肢体语言能让人际关系更顺畅·····	259
别让投射效应破坏了人际和谐·····	262
发生人际冲突时该怎么办·····	263
妨碍别人的反作用力不可低估·····	265
利用 DESC 模型促进有效沟通 ·····	266
力争与对方保持一致能增强亲和力·····	267
社交中的“低能儿”·····	269
提问是和谐人际关系的一种技巧·····	271
幽默是处理人际关系的一种缓冲剂·····	273
先接受再拒绝的“yes, but”定律·····	274
产婆术：用他人自己的观点驳倒他人·····	275
寻斧效应：戴着有色眼镜看人·····	276
吃亏为什么是福·····	278
拉近心理距离的方法·····	279
褒奖的不断递减会导致人产生挫折心理·····	280
环境蓄势与主场优势·····	281
什么是镜像效应·····	282
双赢思维——人际关系的原则·····	282
人际关系具有医学价值·····	284
常见的交往心理问题·····	285

第十二章 看演唱会时，观众为什么会跟着唱——社会心理学··· 287

什么是社会心理学·····	288
我们如何解释他人·····	289
我们怎样感知和回忆我们的生活·····	290
我们怎样才能作出准确的判断 ·····	291
我们的信念倾向于自我实现吗·····	292
看演唱会时，观众为什么会跟着唱·····	294
信用卡的目的就是让你过度消费·····	295
为什么在餐桌上的谈判容易成功·····	296
恐怖主义的根源是什么·····	297
“三人成虎”与三对一定律·····	298
传统是一种足以令人恐惧和畏服的力量·····	299

第十三章 为什么男人讨厌陪女人购物——男性心理学…… 301

男人和女人有很大不同·····	302
男人为什么讨厌女人给自己建议·····	303
面对压力，男人选择把自己封闭起来·····	305
男人为什么有那么多让人讨厌的习惯·····	306
为什么男人讨厌陪女人购物·····	307
为什么男人不爱问路·····	308
为什么男人不停换电视频道·····	309
男人为什么爱炫耀，爱吹牛·····	310
为什么男人痴迷体育运动·····	311
男人不关心细节，更不关心别人的私生活·····	312
男人在厕所里讨论什么·····	313
单身男人为什么不喜欢出国·····	314
为什么男人热衷小团体·····	315

第十四章 为什么女人喜欢长篇大论和喋喋不休——女性心理学 … 317

神奇的“女大十八变”·····	318
女人更擅长拆穿别人的谎言·····	319
女人喜欢长篇大论和喋喋不休·····	320
为什么女人喜欢拉着手走路·····	321
女人能闻到男人的魅力·····	322
为什么女人如此喜欢聊天·····	323
女人为何喜欢刨根问底·····	324
女性因何喜欢夸大其词·····	325
女人说话总是喜欢转弯抹角·····	326
女人倾诉时很反感男人走神·····	327
女人的浪漫男人不懂·····	328
为什么女人总是试图改造男人·····	329
为什么女人的情绪容易波动·····	330
女性为什么钟爱钻石·····	331

第十五章 酒吧的灯光为什么都很昏暗——爱情心理学 …… 333

爱情是被荷尔蒙冲昏头脑的结果吗·····	334
----------------------	-----



目

录



是什么让恋爱的女性光彩照人..... 335

爱情更容易让男人变得愚蠢，而不是女人..... 336

就爱情而言，女人是专业的，男人是业余的..... 337

为什么高级宾馆的酒吧都设在高层..... 338

约会时为什么要看电影..... 339

被拒绝的不安是可以克服的..... 340

喜欢一个人，需要理由吗..... 341

吊桥上产生的爱情..... 342

“一见钟情”的心理原因..... 343

求爱的姿势与信号..... 344

酒吧的灯光为什么都很昏暗..... 345

接触越多越喜欢对方..... 346

恋爱达人的秘诀..... 348

爱情顺利发展的三个阶段..... 348

顺利通过约会的五个阶段..... 349

从恋人的行动中能判断出你们的爱情指数..... 350

为什么肌肤接触比食物更重要..... 352

想获得对方的好感，请他吃可口的食物..... 353

常见的爱情心理问题..... 354

测试：你对爱情的看法正确吗..... 356

第十六章 女性的友善为何被男人误解为性诱惑——性心理学... 359

细腰丰臀的女性因何受欢迎..... 360

为什么大胸女人更吸引男人..... 360

男人是燃气灶，女人是电炉子..... 361

男人为什么那么喜欢看美女..... 362

女性的友善为何被男人误解为性诱惑..... 363

为什么男人会用性去感受爱情..... 364

男人如何把性与爱分开..... 365

女人的拒绝让男人备受打击..... 366

男人和女人想从性中得到什么..... 367

为什么会有同性恋者..... 368

第十七章 为什么婚姻会让男人安定下来——婚姻心理学... 369

为什么女人不像以前那么温顺了..... 370



七年之痒·····	371
男人对女人有“亲密周期”·····	372
男人不像女人那样重视感情生活·····	373
人类为何对情人那么痴迷·····	374
男人为什么把婚姻叫做“围城”·····	375
为什么家庭对女性更重要·····	376
为什么男人憎恶闹情绪的女人·····	377
为什么婚姻会让男人安定下来·····	379
生育儿子的家庭离婚率偏低·····	380
妻子能帮丈夫减压·····	381
漂亮男人很难成为好丈夫·····	381

第十八章 你的生日到底隐含着怎样的秘密——怪诞心理学··· 383

算命先生的话为什么好像很灵验·····	384
有人生来就是一个幸运儿吗·····	385
关于生日，公众人物为什么要刻意撒谎·····	386
意志能决定人的死亡时间吗·····	387
好莱坞明星的谎言测验·····	388
我们能分辨真实的微笑和虚假的微笑吗·····	389
人的记忆其实并不可靠·····	390
撒谎就一定不好吗·····	392
人为什么会迷信·····	393
看似不可能的巧合为什么会意外成真·····	394
人们为什么相信超能力存在·····	395
真的存在灵异现象吗·····	397

第十九章 为什么蓝色汽车发生交通事故的概率最高——色彩心理学····· 399

不可思议的色彩魔力·····	400
为什么蓝色汽车发生交通事故的概率最高·····	401
何谓色彩心理学·····	402
人类探究色彩的历史·····	403
色彩心理学的实践·····	405



人们对颜色的偏好有所不同的理由·····	406
通过喜欢的颜色看性格·····	407
配色的基础知识·····	409
配色给人的印象·····	410
服装颜色传递的信息·····	411
服装颜色与个人心理密切联系·····	412
个人色彩系统·····	413
你是色彩达人还是色彩菜鸟·····	415
如何穿出个性·····	416
办公室中的实用色彩心理学·····	417
家庭中的实用色彩心理学·····	418
恋爱中的实用色彩心理学·····	419

第二十章 随手涂鸦的作品就是人生成长的记录——图画心理学··· 421

随手涂鸦的作品就是人生成长的记录·····	422
什么是图画心理学·····	422
图画心理学的基本理论·····	423
常见的图画技术·····	424
怎样分析人像画·····	425
怎样分析屋—树—人图画·····	426
图画心理学中的笔迹分析·····	428

第二十一章 常听莫扎特的小提琴曲能变聪明吗——音乐心理学··· 429

什么是音乐心理学·····	430
什么是音乐感和音乐记忆·····	431
什么是音乐才能和音乐创造·····	432
“莫扎特效应”的神话·····	433
日本人的“绝对音感”·····	434

第二十二章 上场前，运动员为什么要击掌高喊——运动心理学··· 435

什么是运动心理学·····	436
运动员为什么会不顾禁令和道德而服用兴奋剂·····	437
上场前，运动员为什么要击掌高喊·····	438