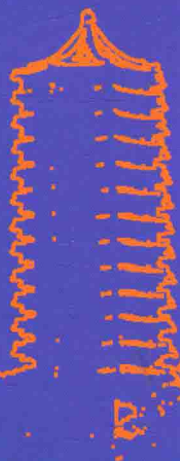




探寻北大人的成功之路 从研究北大心理课开始

内心的强大才是真正的强大



博文  
编著

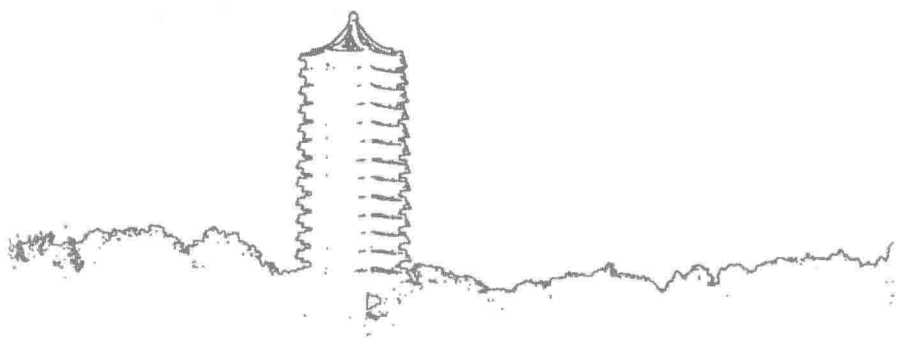
# 北大 心理课



吉林文史出版社  
JILIN WENSHI CHUBANSHE

# 北大心理课

博文 编著



吉林文史出版社  
JILIN WENSHI CHUBANSHE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

北大心理课 / 博文编著. -- 长春: 吉林文史出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5472-4205-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第119034号

## 北大心理课

BEIDA XINLI KE

出版人 孙建军

编著者 博文

责任编辑 于涉 董芳

责任校对 王莹莹 薛雨

封面设计 韩立强

出版发行 吉林文史出版社有限责任公司 ( 长春市人民大街4646号 )

[www.jlws.com.cn](http://www.jlws.com.cn)

印刷 北京海德伟业印务有限公司

版次 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

开本 640mm × 920mm 16开

字数 208千

印张 16

书号 ISBN 978-7-5472-4205-6

定价 49.00元

# 前 言

北京大学是我国科学心理学的发源地。1902年，京师大学堂日籍教员服部宇之吉讲授心理学，拉开了在北大传播科学心理学的帷幕。1917年北京创立中国第一个心理学实验室，这是中国现代科学心理学的开端，是由著名教育家、北京大学校长蔡元培先生倡导的，他曾在德国莱比锡大学修习“科学心理学之父”冯特教授的心理学课程。此后，不少教授在北大讲授和研究心理学，如陈大奇、孙国华等。北大让越来越多的人了解到心理学，受益于心理学。

生活中，你是否有过这样的疑惑呢：记忆中为什么偶尔会出现前世的画面？做了决定为什么常常会后悔？微笑为什么能让人感到美好的存在？打扮漂亮的人为什么更受欢迎？跌势股为什么还紧抓不放？“墙头草”为什么能见风使舵？拍马屁的人为什么更得人喜欢？为什么有人会见死不救……

在这个纷繁复杂的世界，很多类似的事情我们习以为常，很多想法或疑惑萦绕心头，但我们并不了解真相。大多时候，我们不是命运的囚犯，而是心灵的囚犯。因为我们没有意识到操控着人类的神奇力量——我们的心理！

每个人都希望了解自己，了解他人，拥有幸福，走向成功，但是这并不容易做到。心理学的出现让这一切都变得简单起来，它可以帮助人们认识自己，看透别人，破解生活中的许多难题，从而更好地驾驭自己的人生。可见，人生中不能不懂心理学，

更不能没有心理学。

关于我们的心理世界，有很多神奇而有趣的现象，正是这些有趣而神秘的事情揭示了世界、人类运行的逻辑规律，推演命运发展的因果关系，而这些就是北大心理课所要专注的主要内容。

《北大心理课》囊括了认知心理学、性格心理学、情绪心理学、行为心理学、成功心理学、人际关系心理学等多个心理学分支，无论是生活、工作还是人际交往、情绪等，都涉及了。课程采用通俗易懂的语言，结合具体事例，同时介绍一些非常实用的方法，并在开篇引用名人名言。这些方法无须您细细揣测，完全可以拿来就用，帮你轻松掌握心理学的智慧与奥秘，教你从生活、工作、情感、人际关系等各个方面提升自己，应对各种突如其来的困难和麻烦，帮助你更好地树立自己的形象、处理和朋友的关系等。从而更好地了解自己、读懂他人、认识社会，拥有融洽的人际关系、良好的心态和幸福的生活。

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用处。

相信这本书一定能够为您解决生活中的很多问题，轻轻松松学习心理学。我们的目标不是为了能成为心理学专家，而是要理解和运用心理学知识，进而学会如何更理性、更舒适、更精彩地生活。

# 目 录

## 第一章 看懂行为背后的性格密码

|                  |    |
|------------------|----|
| 每个人都有不同的性格 ..... | 1  |
| 性格是如何形成的 .....   | 4  |
| 人的本性难移 .....     | 6  |
| 你属于哪种性格 .....    | 9  |
| 影响性格形成的力量 .....  | 12 |
| 怎样看穿一个人的性格 ..... | 17 |
| 性格心理测试准吗 .....   | 20 |

## 第二章 潜意识的奥秘和力量

|                    |    |
|--------------------|----|
| 潜意识影响你的生活 .....    | 24 |
| 潜意识是情感和思想的根源 ..... | 26 |
| 让潜意识帮你自信 .....     | 28 |
| 梦想不断引导潜意识 .....    | 31 |
| 不要灌输“不行”的暗示 .....  | 34 |
| 抵制消极的心理暗示 .....    | 38 |
| 让潜意识执行你的愿望 .....   | 41 |
| 用主观意识去控制潜意识 .....  | 43 |
| 潜意识具有无穷的正能量 .....  | 46 |

### 第三章 为什么会产生心理错觉

|                    |    |
|--------------------|----|
| 各种各样的心理错觉 .....    | 48 |
| 时光飞逝与度日如年 .....    | 51 |
| 第六感的神奇能力 .....     | 53 |
| 缺点会无限夸大 .....      | 55 |
| 幻听是耳朵出问题了吗 .....   | 57 |
| 直觉的来源依据 .....      | 59 |
| 似曾相识的感觉因何而来 .....  | 62 |
| 记忆也有可能变形 .....     | 64 |
| 第一印象为什么很重要 .....   | 65 |
| 现在发生的是我过去梦到的 ..... | 67 |

### 第四章 记忆没有想象中的可靠

|                 |    |
|-----------------|----|
| 影响记忆力的因素 .....  | 70 |
| 你能记住几个数字 .....  | 72 |
| 激发回忆的最佳环境 ..... | 74 |
| 好记性不如烂笔头 .....  | 77 |
| 关键是提高注意力 .....  | 80 |
| 大脑控制海马回 .....   | 82 |
| 大脑能储存多少内容 ..... | 84 |
| 超强记忆的能力 .....   | 86 |
| 让记忆保持新鲜感 .....  | 88 |
| 具体化让人记忆清晰 ..... | 90 |

### 第五章 大多数人实际上并不理性

|                     |    |
|---------------------|----|
| 源于好奇的潘多拉效应 .....    | 92 |
| 源自内心的满足感 .....      | 94 |
| 占便宜心理和无功不受禄心理 ..... | 96 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 为什么多数人都会随大流 ..... | 98  |
| 给人“留面子”的背后 .....  | 100 |
| 同样的钱为什么感觉不同 ..... | 102 |
| 总买没用的东西 .....     | 104 |
| 炫耀心理为哪般 .....     | 106 |
| 越禁止，越禁不止 .....    | 108 |
| 对未竟事容易念念不忘 .....  | 110 |
| 不同阶段的时间感不同 .....  | 112 |

## 第六章 我们的决策易受别人影响

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 人类为什么需要集体 .....    | 116 |
| 三人成虎的成因 .....      | 118 |
| 为何有如此多的善变者 .....   | 120 |
| 多数人会迷信权威 .....     | 123 |
| 人多却不一定力量大 .....    | 125 |
| 为什么会有“鸟笼效应” .....  | 128 |
| 有人会“一呼百应” .....    | 130 |
| 设法改变他人的决定 .....    | 132 |
| “吊桥效应”引发心动错觉 ..... | 134 |
| 我们为什么轻信流言 .....    | 136 |

## 第七章 有些人就是能征服别人

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 多说“你”能促进交流 .....   | 138 |
| 学会换位思考 .....       | 140 |
| 尽量多让对方说“是” .....   | 141 |
| 给人戴“高帽”有技巧 .....   | 144 |
| 善于制造愉快的谈话氛围 .....  | 146 |
| 用“权威”征服你的对手 .....  | 147 |
| 适当的时候袒露自己的缺点 ..... | 148 |



|                 |     |
|-----------------|-----|
| 改变他人的态度 .....   | 150 |
| 通过细节提高可信度 ..... | 153 |
| 说服要打感情牌 .....   | 155 |

## 第八章 人会经常陷入执着和疯狂

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 沉迷于低概率事件的背后 .....   | 158 |
| “说曹操，曹操到”的巧合 .....  | 160 |
| 为何更多的人看到超自然现象 ..... | 162 |
| 沉迷于网络的心理原因 .....    | 164 |
| 婚外恋中谁付出更多 .....     | 166 |
| 病理性赌徒的心理 .....      | 167 |
| 婚前有房的心理成因 .....     | 169 |
| 年轻人义气的盲目性 .....     | 171 |
| 为何那么多人争当明星 .....    | 173 |
| 情感偏见的普遍性 .....      | 175 |
| 我们过于迷信数字 .....      | 177 |
| 警惕“浮躁”影响选择 .....    | 180 |

## 第九章 是什么让你感到恐惧

|                  |     |
|------------------|-----|
| 什么环境让你感到恐惧 ..... | 183 |
| 如何应对恐惧症 .....    | 184 |
| 有效克服乘车恐惧 .....   | 187 |
| 保留自己的私人空间 .....  | 190 |
| 不要陷入信心的陷阱 .....  | 191 |
| 不要太敏感 .....      | 193 |
| 克服对黑暗的恐惧 .....   | 196 |
| 人为什么惧怕蛇 .....    | 198 |
| 对空旷场地的恐惧 .....   | 200 |
| 与人交往产生的恐惧 .....  | 202 |

## 第十章 让自己倾听心灵的声音

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 保持身心健康的统一 .....     | 205 |
| 心理因素影响人体健康 .....    | 207 |
| “装”出来的快乐也能真快乐 ..... | 209 |
| 不要暗示“无聊死了” .....    | 212 |
| 喝水也能调节心情 .....      | 213 |
| 轻声细语能让你快乐 .....     | 216 |
| 尝试多笑一笑 .....        | 218 |
| 学会赞美自己 .....        | 220 |
| 心理健康一样很重要 .....     | 223 |

## 第十一章 懂得宣泄压力的人更健康

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 压力带来负面影响 .....    | 225 |
| 正视负面的情绪 .....     | 227 |
| 另类快感的来源 .....     | 229 |
| 冥想可以控制忧虑 .....    | 231 |
| 撒娇也能释放压力 .....    | 232 |
| 有时要“看小”一下自己 ..... | 234 |
| 要找到宣泄压力的途径 .....  | 236 |
| 胃口与心情息息相关 .....   | 238 |
| 学会给自己减压 .....     | 241 |
| 有意识的动作舒缓情绪 .....  | 242 |
| 化压力为动力 .....      | 244 |

# 第一章 看懂行为背后的性格密码

个人性格的问题，不是别人管得着的。我常常以为性格不是优点，也不是缺点，是特点。不同的性格互见短长，各有代价，有百害而无一利是少见的。

——郑也夫

(北京大学教授，著名社会学家)

## 每个人都有不同的性格

性格又称个性，源于古希腊语 Persona。它原是古希腊时代的戏剧演员在舞台上戴的面具，它代表剧中人物的角色和身份，面具随人物角色的不同而变换，体现了角色的特点和人物性格，犹如中国传统京剧中的脸谱。

在今天的心理学范畴里，性格是人的个性心理特征之一，它是指在人的认识、情感、言语、行动中，心理活动发生时力量的强弱、变化的快慢和均衡程度等稳定的动力特征。主要表现在情绪体验的快慢、强弱，表现的隐显以及动作的灵敏或迟钝方面，因而它为人的全部心理活动表现染上了一层浓厚的色彩。它与日常生活中人们所说的“脾气”“气质”“性情”等含义相近。

性格是在人的生理素质的基础上，通过生活实践，在后天条件影响下形成的，并受到人的世界观、人生观等价值观的影响。它的特点一般是通过人们处理问题、人与人之间的相互交

往显示出来的，并表现出个人典型的、稳定的心理特点。

公元前 202 年 12 月寒冬，项羽率 10 万楚军，被 70 万汉军围困在垓下。这时候，楚军断炊绝粮，饥寒交迫，外无援兵，已成孤军。夜间，项羽听到垓下四面楚歌，他大惊：“汉军难道都占领了楚地？”

在慌乱之下，项羽作诗送给随行的虞姬：“力拔山兮气盖世，时不利兮骓不逝。骓不逝兮可奈何，虞兮虞兮奈若何！”虞姬感到项羽气数已尽，于是壮烈自刎。项羽性格的敏感程度太高，四面楚歌，虞姬自刎，都让他身心大受刺激。

后来，经过激战，项羽到达乌江边，乌江亭长停船岸边，对项羽说：“江东地方小，可也有千里土地，数十万人口，割据一方，足以称王，愿大王赶快渡江，现在有臣有船，定能突出重围。”

项羽闻听此语，说道：“天要亡我，我还渡江干什么呢？当年我带江东子弟八千人渡江向西，今天，无人生还，纵然江东父老可怜我，尊我为王，难道我就不觉得愧疚么？”项羽内心的悲伤愈盛，后来又将领随自己多年的战马送给了亭长。

当心爱的女人虞姬、曾经出生入死的兄弟、战马等都离开自己了，项羽感到了无比绝望、悲怆……

到了最后，项羽对认出他的汉军将领说：“我听说汉王悬赏千金，封邑万户要我的头，我就为你做件好事吧！”说完就自刎了。

项羽认为自己愧对虞姬，愧对江东父老，不忍心杀马，还为别人“做件好事”，这种狭隘的性格让他过度顾及他人和环境的感受，最后死在自己的手中。

历史人物中，项羽的性格很典型。虽然各种历史版本对项羽的描写各有不同，褒贬不一，但作为心理学的案例来说，项羽在历史中的故事发展属于敏感人格的表现。

这个世界上的人形形色色，没有任何两个人的人格特征完

全相同。比如在日常生活中我们常看到，有的人谦虚好学，有的人狂妄自大；有的人公而忘私，有的人自私自利；有的人喜怒形于外，有的人则遇事不动声色；有的人和蔼可亲，有的人蛮横无理。但是性格不同是不是一定意味着矛盾和争执呢？

其实不一定，我们既然理解了人和人本来就不同，就应该放开心胸，不必强求别人和自己一样。在一些非原则性的小事上强求别人，其实是在自寻烦恼。只从自身的角度出发看问题，固执己见，强人所难，我们的生活将不得安宁。能和不同性格的人求同存异，和睦共处，其实是一种处世艺术。

性格是在人的社会化过程中形成的，因此它总是受一定社会环境的影响，性格是个体的先天素质与其所遭遇的复杂多变的社会关系所构成的矛盾的统一，从而产生了一系列的内外部行为。人的性格形成一半来自先天的遗传基因，一半来自后天的环境。每个人性格的不同决定其把握机遇的能力也不同。后天的可塑性对于人的性格成长非常重要，尤其是幼儿时期的生长环境，对一个人性格有终生的影响。

人的性格并不是一朝一夕形成的，但一经形成就比较稳定，并且贯穿在他的全部行动之中。因此，个体一时性的偶然表现不能认为是他的性格特征，只有经常性、习惯性的表现才是他真正的性格特征。性格是稳定的，但又不是一成不变的。性格是一个人在主体与客体的相互作用过程中形成的，同时，又在主体与客体的相互作用过程中发生缓慢的变化。

恩格斯说过：人的性格不仅表现在他在做什么，而且表现在他怎样做。“做什么”表明一个人追求什么、拒绝什么，反映了人的行为动机及对现实的态度。“怎样做”表明一个人如何去追求想要的东西、如何去拒绝想避免的事情，反映了人的活动方式。在古希腊德而菲神庙上有句古老的格言：“认识你自己。”只要人类存在，人们对自己的探索就不会停止，人之所以探索性格的问题，是因为人们希望自己能更好地把握世界。人们在

自然和社会中寻求发展的同时，不断反思，反躬自问，探索着行为与人性、性格的关系，以求更好地掌握自己的人生。

## 性格是如何形成的

性格的形成是一个过程，随着年龄的增长和阅历的丰富，性格会慢慢地走向成熟。根据心理学家的观察和研究，人的性格在形成过程中，大致要经历三个阶段。

### 1. 性格的雏形阶段

在一个人的幼年和童年期，儿童本身所固有的生理特征（气质类型），经过家庭的早期教育和周围环境的影响，个人性格开始出现最早的雏形。

### 2. 性格的成型阶段

随着年龄的增长，儿童变成少年以至青年，开始从事积极的独立活动，并在活动过程中不断接受各种外界影响，性格开始形成个人所特有的独特风格，并以区别于他人的、基本稳定的性格类型表现出来。

### 3. 性格的完善阶段

一个人进入成年，积累了丰富的生活经验，认识了外在世界和主观世界发展的规律性，有了评判性格优劣的能力。或者，当一个人形成了世界观和理想，并开始按照这个世界观和理想来塑造自己的时候，对性格进行自我调节、自我改进的愿望就会产生，性格也就会通过这种自我调节、自我改进逐渐变得成熟。

我们已经了解到，性格对人的一生有决定性的影响，因此，我们有必要不断地完善自己的性格，使它日益成熟。性格的修炼与完善是一辈子的事，任何人都不敢说自己的性格已经完美无缺，不需要完善了，性格修炼与完善是贯穿人的一生的。但与其他阶段相比，青年时期的性格修炼与完善更为重要。

青年时期正是性格开始成型还未定型的成长时期，具有很强的可塑性。在这一时期，各方面都在迅速成长起来，可是各方面又都没有成熟，身体各部位还在继续发育和生长，各种器官和机能处在逐渐成熟的过程中。在心理上，思维、记忆、情感、兴趣、能力和性格，都处在发展和形成的旺盛期。一切都还未定型，变动性大，可塑性也强。这个时候，正是进行自我修炼，把自己引向正确方向的最好时期。如果在这个时期不能完成塑造自己性格的任务，那么以后就很难完成了。生活实践告诉我们：青年时期的改变是比较容易的，年轻人在自然生长的过程中不断改变着，而成年人却几乎没有什么改变，就是有也很困难。

我们知道，人的发展是以前一阶段向后一阶段过渡的形式进行的，向下一阶段的过渡是以本阶段的发展为前提的。如果在前一发展阶段形成的准备很成熟，那么，向下一阶段的过渡就能顺利地进行。青年时期乃是一个人由孩童向成人过渡的最重要阶段，是人发展的重要时期。这个时候如果基础没有打好，将会影响到今后一辈子的发展。成年之后，不得不回过头纠正青年时期形成的不良性格时，将需要多费几倍乃至十几倍的努力才行。所以，我们一定要十分重视青年时期的性格养成，认真进行自我完善，尽最大努力在这个时期为今后一生性格的发展，打下良好的基础。

从心理上看，青年往往一方面更加迫切地要求认识周围的世界，另一方面也开始饶有兴趣地研究自身，研究自己的能力和性格，研究怎样为人处世。这个时候青年已进入自我意识阶段，开始意识到自己，并且想把自己塑造成受人尊敬的人。因此，这时往往有着自我完善的强烈愿望。

从思想发展来看，青年此时正在或已经受过中学教育，形成了一定的知识体系，对人生、社会有了自己的认识，并且开始以一定的方式对待人和社会事件，对自己的职责也有了一定

的认识，对自己的未来有了一定的规划。青年人一方面为理想将要变为现实而跃跃欲试；另一方面，又为自己缺乏实践经验而感到焦虑不安。在这行将独立走上生活道路的时候，青年的成人感、责任感和自尊感迅速地增强，渴望重新认识自己，迫切要求改善自己，并开始努力学习掌握、控制和改造自己。这样，青年不但获得了自我修养的内在动力，而且在知识、信念、人生观等方面也都具备了自我修养的基础。

从生理上看，青年的身体发育已接近成人的水平，神经系统，特别是大脑皮质的结构和机能也已经发育完全，兴奋过程和抑制过程趋于稳定，基本上具备了自我掌握和自我控制的能力。青年时期抽象逻辑思维的发展，对情感、意志和自我意识等也都有很大影响，比如能使情感更加丰富而深刻，意志更具有果断性和批判性，理智更加明晰，行为更具有目的性、计划性，等等。总之，一个人进入青年期后，在各个方面都已具备了按一个成人的样子塑造自己的条件。青年应该充分利用这个条件，抓住有利时机，及早进行性格的自我修炼和塑造，为以后的人生之路打好基础。

## 人的本性难移

俗话说：江山易改，本性难移。这里的“本性”是就人格而言的。人格是一个心理学术语，类似于我们平常说的个性，是指一个人与社会环境相互作用表现出的一种独特的行为模式、思维模式和情绪反应的特征，也是一个人区别于他人的特征之一。因此人格表现在思维能力、认识能力、行为能力、情绪反应、人际关系、态度、信仰、道德价值观念等方面。人格的形成与生物遗传因素有关，但是人格是在一定的社会文化背景下产生的，所以也是社会文化的产物。

从心理学角度讲，人格包括两部分，即性格与气质。性格



是人稳定个性的心理特征，表现在人对现实的态度和相应的行为方式上。从好的方面讲，人对现实的态度包括热爱生活、对荣誉的追求、对友谊和爱情的忠诚、对他人的礼让关怀和帮助、对邪恶的仇恨等；人对现实的行为方式比如举止端庄、态度温和、情感豪放、谈吐幽默等。人们对现实的态度和行为模式的结合就构成了一个人区别于他人的独特的性格。

性格从本质上表现了人的特征，而气质就好像是给人格打上了一种色彩、一个标记。气质是指人的心理活动和行为模式方面的特点，赋予性格光泽。同样是热爱劳动的人，可是气质不同的人表现就不同：有的人表现为动作迅速，但粗糙一些，这可能是胆汁质的人；有的人很细致，但动作缓慢，可能是黏液质的人。

人格很复杂，它是由身心的多方面特征综合组成。人格就像一个多面的立方体，每一方面均为人格的一部分，但又不各自独立。人格还具有持久性。人格特质的构成是一个相互联系的、稳定的有机系统。张三无论何时何地都表现出他是张三；李四无论何时何地也都表现出他是李四。一个人不可能今天是张三，明天又变成李四。

有一个地方住着一只蝎子和一只青蛙。一天，蝎子想过一条大河，但不会游泳，于是它就央求青蛙道：“亲爱的青蛙先生，你能载我过河吗？”

“当然可以。”青蛙回答道，“但是，我怕你会在途中蜇我，所以，我拒绝载你过河。”

“不会的。”蝎子说，“我为什么要蜇你呢，蜇你对我没有任何好处，你死了我也会被淹死。”

虽然青蛙知道蝎子有蜇人的习惯，但又觉得它的话有道理，它想，也许这一次它不会蜇我。于是，青蛙答应载蝎子过河。青蛙将蝎子驮到背上，开始横渡大河。就在青蛙游到大河中央的时候，蝎子实在忍不住了，突然弯起尾巴蜇了青蛙一下。青