



全国优秀畅销书《心理学是什么》作者**崔丽娟**教授
再度倾力打造“画”说心理学丛书

崔丽娟◎丛书主编

你我他 的心理法则



探索行为背后的秘密，揭示社会交往的心理法则

崔丽娟 石晶◎编著

为什么在人越多的地方越容易“顺应民意”？

为什么男人和女人的行为差距那么大？

为什么人会被常出现的人吸引？

为什么婚姻会成为爱情的坟墓？

为什么高自我效能感的人更容易成功？



崔丽娟◎丛书主编



你我他的 心理法则

崔丽娟 石晶◎编著 Jlll◎插图



机械工业出版社
China Machine Press

本书向读者介绍了社会心理学的常识，展示了它的应用价值。本书写作流畅，通俗易懂，并且深入生活，把心理学理论与知识和人们的日常生活与工作联系起来，生动活泼，是读者了解心理学的极好入门读物。

封底无防伪标均为盗版

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目（CIP）数据

你我他的心理法则 / 崔丽娟，石晶编著. —北京：机械工业出版社，2011.1

（“画”说心理学）

ISBN 978-7-111-33020-2

I. 你… II. ①崔… ②石… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 003212 号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：李梦薇 版式设计：刘永青 插图：Jill

三河市明辉印装有限公司印刷

2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

147mm×210mm·6 印张

标准书号：ISBN 978-7-111-33020-2

定价：25.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 88379210；88361066

购书热线：(010) 68326294；88379649；68995259

投稿热线：(010) 88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com

总序

心理学是一门关于人的学科，这就决定了它的研究内容是
心最为丰富和广泛的，活跃在我们生活的众多领域。比如，在各种医院里，我们可以看到咨询心理学家或临床心理学家的身影；在幼儿园、学校里，儿童心理学家、发展心理学家，指导教师和家长更好地帮助孩子成长，并给孩子提供成长的帮助和支持；在监狱、戒毒所等，犯罪心理学家利用团体训练、行为矫治技术等，帮助犯人重新社会化，帮助吸毒者从毒瘾中走出来，重新回归正常而健康的社会生活……可以说，有人的地方，就有心理学家的身影，心理学的研究，已经涵盖了人类生活的各个层面。

2002年我曾出版《心理学是什么》一书，在读者中引起了不小的反响，也收获了不少的奖项，它的出版让我看到了人们对心理学的热情与渴求，而在今天，这种热情与渴求丝毫没有减退：报考各类心理专业资格证书的人每年都在增加，越来越多的学校开设了心理学专业，心理学书籍与节目日益火爆，心理机构激增。这些都证

明了我们的时代需要心理学!

在为此高兴与欣慰的同时，我也在思考一个问题：“怎样才能更有效地把真正的心理学带给热爱心理学的大众？”

恰逢此时，机械工业出版社华章公司的编辑为广大读者策划了“画说心理学”丛书，优先选取心理学与大众生活紧密相关的各个领域阐释。我有幸受邀加入该套丛书的写作并成为主编，让我有机会为热爱心理学的广大读者正确解读心理学，使读者在阅读过程中，通过我们介绍的心理学原理与自己的内心经验互相印证，了解心理学、了解自己，从而更坦然地面对人生，为幸福生活保驾护航。

在写作上我们力求做到：通俗易懂但不失内容丰富，贴近生活事例但不失理论深度，轻松幽默但不失学术严谨。从策划到即将成书，近一年的时间过去了，尽管我们在各方面做了努力，仍然不敢说，我们的设计和阐释以及取舍是最准确的。一本小书道不尽心理学的奥妙，写作期间所感受到的惶然与忐忑，仍然困扰着我们：书中选取的内容，是大家最渴望了解的吗？这些内容是否能使大家准确地理解和把握心理学的精髓？因此，我们也真诚地期待大家的批评与建议，让我们一起完善这套丛书，使它们编排更加合理、写作更加符合大家的期望。

崔丽娟

于华东师范大学丽娃河畔

2010年11月

前言

从呱呱坠地的那一刻起，我们就必然与“群体”产生联系，无论自己是否愿意，我们都必然会跟其他人打交道。当我们由个人渗入到群体中，身份角色从“我”转向“群体中的我”时，我们的感情如何被他人撼动和传染？我们的想法为何会受到他人的影响和暗示？看似是自己的决定又为何掺杂了他人的意愿？总之，我们的社会心理和社会行为是如何产生的呢？

也许你已经在生活百态中对这样的心理有了模模糊糊的感觉，并且凭着这份感觉跟人打交道、做决策，本书可以使这份感觉更“踏实”。从单个的自我到群体的心理轨迹看似神秘，甚至有些难以置信，但其中就是有些蛛丝马迹供我们参透其中的奥秘——这些奥秘在心理学中被称为“社会心理学”。本书从社会心理学角度揭示了待人处事的心理法则，由此你可以了解自己、了解他人、了解一个群体，并由此更简单地融入群体、与人交往。

调动我们的心理潜能，减少沟通中的心理成本，搞定人际交往不再困难！

目 录

总 序

前 言

■ 第1章 小角色大舞台——

融入社会大世界 1

社会心理学是什么 2

应用社会心理学 5

从自然人到社会人 7

■ 第2章 斯芬克斯之谜——

人，认识你自己 26

我是谁 27

讨人喜欢的诀窍 36

生活中的有色眼镜 45

■ 第3章 态度方程式——社会态度 51

酸葡萄与甜柠檬 52

态度=行为? 56

说服法则 64

广告面面观 74

■ 第4章 人性善恶——

侵犯与利他 78

透视侵犯 79

透视利他 83

百炼钢化为绕指柔 91

予人玫瑰手有余香 95

■ 第5章 心与心的交流与碰撞 ——人际交往 107

亲和 108

不容侵犯的个人空间 113

解密“吸引” 117

网络天下 130

■ 第6章 爱情魔方 133

当幸福来敲门 134

围城内外 139

经营情感 148

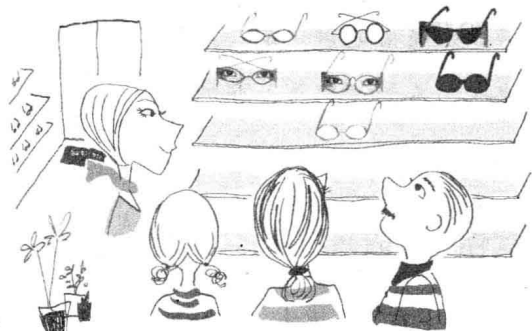
■ 第7章 社会多米诺——大众 心理的连锁反应 158

为什么背叛自己的眼睛 159

皮革马利翁效应 165

规矩成方圆 173

得道者多助失道者寡助 177



第1章

小角色大舞台

——融入社会大世界

社会心理学是什么

社会心理学的概念

社会心理学和我们的生活紧密相连，概括来说，社会心理学就是研究个体和群体的社会心理与社会行为及其规律的一门科学。通俗地讲，是一门就人们如何看待他人，如何影响他人，又如何相互关联的种种问题进行科学研究的学科。

寻找你我他的共性

这个社会上有这么多人，你我他之间又有那么大的差异，从芸芸众生之中寻找共性会是多么浩大的工程！但是我们又都是这个社会的一员，我们依存于这个社会，个体独特的心理与行为方式，在社会碰撞中彼此依存、相互影响，从而产生形形色色的社会心理现象。

社会心理学家就是要找到很好的角度来探究这些社会心理现象，他们将社会心理学的研究范围划分为个体社会心理、群体社会心理和应用社会心理三个层面，在这三个层面，又要研究什么样的问题呢？

人——个体社会心理

人是生活在特定社会条件下的个体，是什么社会因素影响个体的心理与行为？它们是如何进入我们的生活发生作用，又是如何让我们产生种种心理与行为的呢？

1. 个体的社会化和自我意识

我们什么时候意识到了自己与别人的存在，懂得对人微笑、记得别人的名字？什么时候有了朋友，开始想要“爱”人？又是什么时候，明白自己作为一个“人”需要承担责任了？

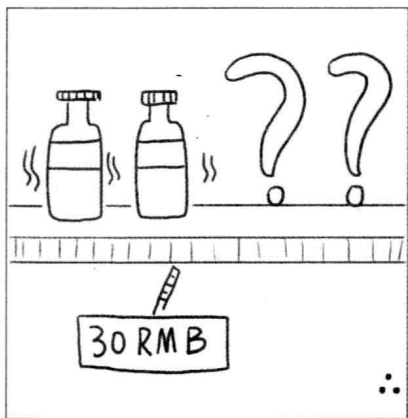
上面一连串的问题，似乎就是我们从自然人走向社会人的过程，回顾自己如何从浑沌的世界中找到自我，也就是我们人生中非常重要的社会化及自我意识的发展。

2. 社会认知

买了一件衣服，回家后才发现有质量问题，你和朋友都很生气，于是你要去找商家理论，朋友却觉得自己处理一下就可以穿了，没有必要去惹麻烦。同一件事情为什么不同的人会有不同的想法呢？这个疑问请到社会认知一章中寻找答案。

3. 社会态度和态度改变

2010年世界杯，约翰内斯堡足球城体育场上演英德大战，当比赛结束，德国球迷兴奋欢呼，为德国技高一筹而喜悦，英格兰的球迷却为裁判的误判而备感愤怒，为什么会有这样的差距呢？



4. 社会交往心理和行为

与人交往的时候你是否也有“酒逢知己千杯少，话不投机半句多”的感觉？俗话说“物以类聚，人以群分”，这是我们交朋友的理论，那恋爱呢，我们是愿意和互补的人还是和相似的人恋爱呢？

众——群体社会心理

为什么国际大赛上常有世界记录产生？为什么在大庭广众之下演讲，我们会突然头脑空白？

什么时候大家都在谈论火爆的相亲节目了呢？又是什么时候朋友手里都拿着 iPhone 了呢？

今年夏天怎么好像随处可见异域风的超长裙呢？为什么所有女孩头上都有一个可爱的发团呢？

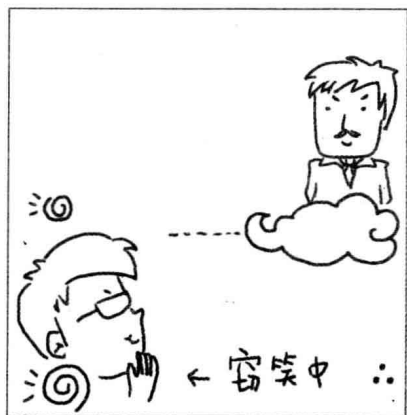
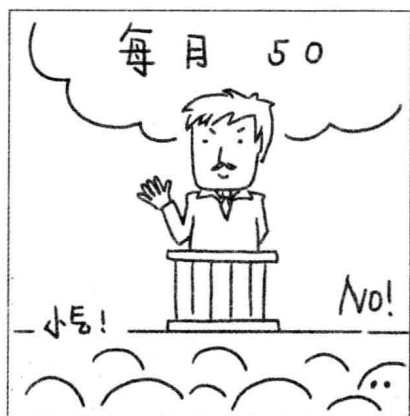
参加示威游行，人们通常都会情绪激动，而每每在结束之后为自己的行为忐忑：“这还是我吗？”



应用社会心理学

公司的奖罚政策刚开始很有效，为什么后来员工对工作的热情节节后退而迟到现象越来越严重了呢？

怎样做广告才能吸引目标受众呢？怎样做推销才能成功搞定消费者呢？



应用社会心理学是社会心理学的分支，是把社会心理学的方法、理论与原则运用于对社会问题的理解与解答的应用学科，如管理心理学、犯罪心理学、消费者心理学，等等。



从自然人到社会人



社会化是什么

宝宝刚出生的时候对周围的一切都是没有认识的，从某种意义上甚至可以说这时候的他不能算是一个真正的“人”。而社会化就肩负着重大的使命：使人类个体完成由自然人向社会人的转化。

自然人

又称生物人，一般指刚刚出生的新生儿，他们对社会一无所知，不具备人的社会属性，只有自然的生理性动机和需要，只能对身体内部的变化发生反应，如饿了就哭，吃饱了就感到愉快。从心理上看，他们尚未形成个性心理品质，但先天气质特点起着一定的作用，如有的新生儿安静，不太哭闹，有的新生儿则表现得非常急躁，动辄哭闹。可以说，此时，任何社会的法律、道德、规范等，对他们没有任何的约束力量。

社会人

是指通过社会化，个体掌握了该社会的道德和文化，学会了该社会的道德规范和道德行为，形成了独立的人格，产生自我意识，最终成长为社会化的人。社会人的形成，依赖于人与人之间的社会交往，产生社会互动，在社会情境中学会社会的基本知识和基本技能。我们从自然人发展成为社会人，必须要经过社会化的过程，否则就无法适应人类社会。

阁楼上的安娜

安娜是个私生女，所以祖父一直把她藏在小阁楼上，每天给她准备食物和水，却不让她跟外人接触，剥夺了她参与社会交往的机会。安娜长到9岁，依然不会走路，不会说话，不讲究卫生，甚至不会自己吃饭，目光呆滞，对周围环境毫无兴趣。

资料来源：参考《人际交往从心开始》，胡邓，机械工业出版社，2008年3月。

人的心理活动必须在正常的生活条件下才能发展起来，如果缺乏这样的社会生活条件，即使有正常的大脑和身体条件，也无法发展出一般人的心理活动。因此孩子长期脱离人类社会环境，就不会产生人所具有的脑的功能，也不可能产生与语言相联系的抽象思维和人的意识。成人如果由于某种原因长期离开人类社会后又重新返回时，则不会出现上述情

况。这就从正反两个方面证明了人类社会环境对婴幼儿身心发展所起的决定性作用。

社会化的历程

整个世界是一座舞台，男男女女只不过是些演员。

他们有台上台下之分，每个人同时扮演好几个角色。

他的演出分七个时期：

第一个是孩提时期，在养育者的怀里啼哭和流口水。

然后是背着书包的学童，不情愿地呜咽着上学堂。

然后是情人，写了一首悲哀的诗歌咏着他恋人的眉毛。

然后是一个军人，满口发着古怪的誓，动手打架，胡须长得像豹子一样，爱惜着名誉……

然后是法官，胖胖圆圆的肚子，凛然的眼光，整洁的胡须，满嘴都是格言和老生常谈；

然后他变成了精瘦的趿着拖鞋的龙钟老叟，鼻子上架着眼镜……

最后一幕来到，它结束了这段奇妙的多事历史。

而这第二个童年期只是健忘，无牙、无视力、无趣味、万事皆无。

——威廉·莎士比亚

《皆大欢喜》