

一本超级实用、超级有趣的好玩心理学

挑战你的大脑思维，反转你的心理学常识，
让你轻松掌握心理学的原理、规律和方法。

超值白金版

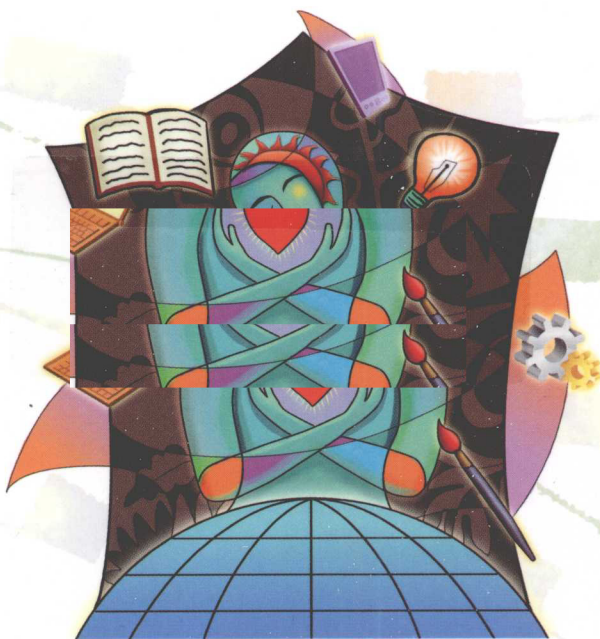
29.80

每天学点 好玩心理学

大全集

达夫等 编著

Having
Fun with
Psychology
Everyday



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。

这是一本不会让你昏昏欲睡的心理学著作，用幽默的语言、有趣的案例揭开了心理学的奥秘，带给你与其他心理学读物不一样的阅读体验。

中国华侨出版社

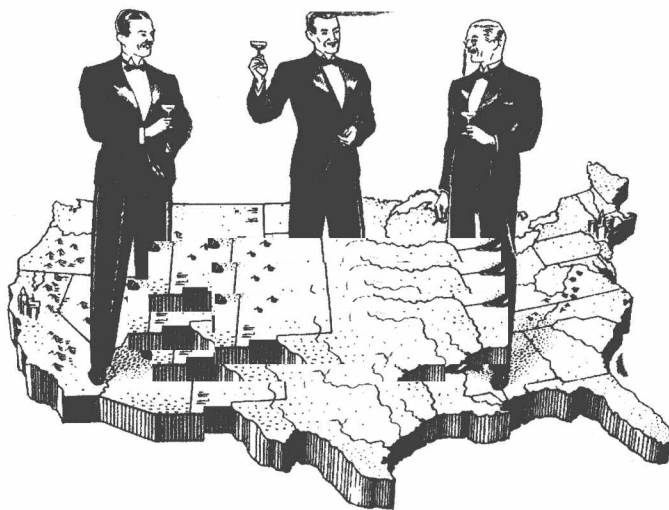
挑战你的大脑思维



反转你的心理学常识

每天学点 好玩心理学

大全集



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天学点好玩心理学大全集 / 达夫, 薄同娇, 周青霞编著. —北京: 中国华侨出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5113-1205-1

I. ①每… II. ①达…②薄…③周… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 012489 号

每天学点好玩心理学大全集

编 著: 达 夫 薄同娇 周青霞 马娉娉

责任编辑: 文 枫

封面设计: 王明贵

文字编辑: 周水琴

美术编辑: 潘 松

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 54 字数: 839 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-1205-1

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815874 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



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，学会耍点“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，人与人之间无处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	5
弗洛伊德的理论科学吗	7
荣格在心理学上的建树	9
集体潜意识中的原型是指什么	10
荣格跟弗洛伊德的不同	11
弗洛伊德的学生阿德勒	12
精神分析学的未来	13
行为主义心理学	14
人本主义心理学	15
心理学的种类	17
心理学能给我们帮什么忙	18
心理学家和精神病医生的区别	19

第二章 我们的眼睛和耳朵可信吗——认知心理学 21

什么是认知心理学	22
感知是如何运作的	23
你偏好哪种表象系统	24
眼球解读线索	25
人总是以自己为出发点来观照万物	26
人的眼睛为什么能适应黑暗	28
大小的恒定性	29
为什么有时感觉时间过得飞快，有时又过得太慢	30
人怎么能分辨出那么多张脸	31



什么是洞察力	32
什么是鸡尾酒会效应	33
近因效应，亲密关系的“杀手”	34
我们的眼里为什么只有第一没有第二	35
不是双胞胎怎么会有这么多相同的地方	36
我们的大脑中有一张认知地图	37
记忆的原理	38
为什么人对婴幼儿时期的事情没有记忆	39
震撼人心的事情与闪光灯记忆	40
人更容易记住与自己有关的信息	40
为什么记忆中的风景最美好	41

第三章 不曾了解的真实的自我——性格心理学 43

为什么说性格决定命运	44
不健康的性格会导致疾病	45
人为什么没有长性	46
自我防御机制影响人格的发展	47
荣格的八种人格	48
哪些力量塑造了我们的人格	49
克雷契曼的五种性格	50
性格与人格有何差异	52
真的是江山易改本性难移吗	52
人真的拥有四个“真正的自我”	53
了解自我的测验	54
什么是人格测试	55
根据笔迹分析自己的性格	57
为什么不能相信笔迹学	57
从宠物和上床睡觉时间来洞察性格	58
血型与性格有关系吗	59
血型与性格、人生	60
血型性格诊断有科学根据吗	61
五大性格	62
星座与性格有什么关系	63
属相与性格有什么关系	67
脸与性格有什么关系	69
手与性格有什么关系	72
生辰花与性格有什么关系	77
五行与性格有什么关系	80
气质与性格有什么关系	81

口味与性格有什么关系	82
------------------	----

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 .. 85

什么是情绪心理学	86
什么是情感智商	87
为什么要管理我们的情感	88
信念的力量	89
不良情感也具有正面意义	91
人为什么会笑	93
人为什么会愤怒	94
比死亡更痛苦的，就是等待死亡	95
反复做令自己恐惧的事就不恐惧了	96
为什么哭过之后心里会畅快许多	96
钱真的能买到快乐么	97
越是不想拥有，越容易获得快乐和幸福	98
痛苦挥之不去，快乐却很容易消失	99
“孤独综合症”正在流行	100
别指望用倾诉来减轻你的痛苦	101
爱抚可以使人心情平静	102
“面包房现象”的提示	103
为什么用牙齿咬住一支铅笔能让人感觉更快乐	104
为什么踢打和尖叫毫无作用	105
怎样在数秒钟内减少你的怨气	106
祈祷、听古典音乐、晒日光浴和大笑的妙用	106
结交四条腿的朋友	107

第五章 人们为什么愿意为他们喜欢的人做事——行为心理学 ... 109

什么会影响我们对他人的判断	110
情人眼里为什么会出西施	111
乘电梯时，人为什么总是往上看	111
人为什么要赶时髦	113
见到有困难的人，为什么不愿出手相救	113
人为什么喜欢跟风	114
人们为什么愿意为他们喜欢的人做事	115
人做事的积极性是由需要所决定的	116
人人都爱表现自己	118
人们是怎样寻求心理平衡的	119
酸柠檬心理和甜柠檬心理	120
为什么人总要追求完整、配套与协调	121



目

录



人们只爱与身边的人攀比	122
为什么人们遇事总爱推卸责任	123
大多数人为什么选择跟从	124
人总是想办法去适应自己担当的角色	125
人是最不好控制的	125
人多会为了某种利益而采取行动	126
社会促进效应会让效率变得更高吗	127
社会角色对人的影响巨大	128
权威人士说的、做的就一定是对的吗	128
大多数人都害怕来自群体的压力	129

第六章 缺点不过是营养不足的优点——自我管理心理学 ... 131

人为什么要压抑自己的真实个性	132
管理好情感资源就没有压力了	133
如何摆脱“期望越大，失望越大”	134
如何用瘦杯、小碗和镜子来控制饮食	135
祛除情感疤痕	136
缺点不过是营养不足的优点	137
神奇的“想象”和“心理暗示”	138
很多时候最初印象是靠不住的	139
养成快乐的习惯	140
赌博心理让人无法拒绝诱惑	142
存肢效应和 21 天效应	143
左脑用多了不幸福	144
自卑是成功的阻力	145
空虚效应的恶性循环	146
嫉妒是最让人痛苦的一种情绪	146
贪图安逸的脑袋是魔鬼的作坊	147
莫伸手，伸手必被捉	148
软弱的人最怕与别人发生冲突	149
伪装自信不是真自信	150
只有绝望的人，没有绝望的处境	151

第七章 跳蚤为什么会自己给自己设限——成功心理学 153

ABC 模型、TOTE 模型和计划	154
为什么最好把你的目标公诸于众	155
利用抽离和联合来增加自信	156
启动自动成功的机制	157
成功型性格的组成要素	159



如何根据性格选对职业	160
给自己一个小小的奖励	161
创造力和无意识之间的通道	162
如何只看一眼现代艺术品就唤醒你的创造性思维	163
你只需躺下来，就能增加 10% 的创意	163
如何成为有创造力的天才	164
跳蚤为什么会自己给自己设限	166
难题放一段时间后竟然变得容易了	167
如何发现你的优势	167

第八章 为什么两个头脑不如一个头脑——决策心理学 169

什么是决策心理学	170
决策力就是选择力	171
为什么两个头脑不如一个头脑	171
决策的思维模式	172
年轻人该选择哪一扇门	173
第二次世界大战中将领们的军事直觉	174
李鸿章“误国”从何而来	175
斯大林凭借什么战胜了希特勒	176
30 秒学会讨价还价的策略	177
加一个鸡蛋还是加两个鸡蛋	178
他们为什么不吃肉粥呢	179

第九章 如何才能让别人玩你发的牌——职场心理学 181

激发部下、后辈的方法	182
“压力越大，效率越高”的观点是不对的	183
如何让别人玩你发的牌	183
什么样的招聘广告最能吸引优秀人才的注意	184
如何招聘和管理新员工	185
使办公室气氛融洽的“维护法”	187
如何与“生理性讨厌”的人相处	188
如何影响上级和下级	189
演讲的技巧——重在攻心	190
如何成为一个看起来有才能的职员	191
人都愿意做值得做的事	192
“明星员工”的效应	192
成功面试中的一个神秘因素	193
如何处理你简历中的薄弱环节	194
提高薪水只会短时期内激发员工的热情	195



多数人都难以承受在竞争中落于人后	196
目标与反馈相结合更能提高绩效	196
“贝勃规律”与人事变动、机构改组	197
不恰当的批评会让员工变成厚脸皮	198

第十章 如何能让堆积如山的物品一销而空——营销心理学 .. 199

为什么酒吧喝水要钱，却又提供免费花生	200
超市里的心理战——瞄准了你的钱包	201
便利店里的陷阱	202
为什么牛奶装方盒子里卖，可乐装圆瓶子里卖	203
人们因何而购买	203
为什么价格越贵越好卖	204
人为制造的短缺	205
一文不值与重金难求	206
价格尾数的促销作用	207
什么是少量限定原理	208
什么是权威效应	209
引起消费者的好奇	210
用恐惧和魅力打动人心	210
利用“和自己境遇相似的人”进行宣传	211
将表象系统和营销结合起来	212
什么是回报性原理	213
赠品——抵制不住的利益诱惑	214
如何成为顶尖销售员	215
成功销售的十大关键	216
单一接触能吸引购买	218
良好的外表最易打动消费者	219
用积极沟通促成购买	220
恰当的提问能促成购买	221
二步营销策略提高营业额和利润	222
让潜在客户心动的战术	223
为什么有的广告宣传效果不佳	224
广告宣传的要点是抓住顾客的心	225
视觉冲击效果	225

第十一章 吃亏为什么是福——人际关系心理学 227

多角度了解自己和别人	228
了解性格，与人和谐共处	229
肢体语言能让人际关系更顺畅	230



别让投射效应破坏了人际和谐	233
发生人际冲突时该怎么办	234
妨碍别人的反作用力不可低估	235
利用 DESC 模型促进有效沟通	236
力争与对方保持一致能增强亲和力	238
社交中的“低能儿”	240
提问是和谐人际关系的一种技巧	241
幽默是处理人际关系的一种缓冲剂	242
先接受再拒绝的“yes, but”定律	243
产婆术：用他人自己的观点驳倒他人	244
寻斧效应：戴着有色眼镜看人	246
吃亏为什么是福	247
拉近心理距离的方法	248
褒奖的不断递减会导致人产生挫折心理	249
环境蓄势与主场优势	249
什么是镜像效应	250
双赢思维——人际关系的原则	251
人际关系具有医学价值	252
常见的交往心理问题	253

第十二章 看演唱会时，观众为什么会跟着唱——社会心理学 .. 255

什么是社会心理学	256
我们如何解释他人	256
我们怎样感知和回忆我们的生活	258
我们怎样才能作出准确的判断	259
我们的信念倾向于自我实现吗	260
看演唱会时，观众为什么会跟着唱	261
信用卡的目的就是为了让让你过度消费	262
为什么在餐桌上的谈判容易成功	262
恐怖主义的根源是什么	263
“三人成虎”与三对一定律	264
传统是一种足以令人恐惧和畏服的力量	265

第十三章 为什么男人讨厌陪女人购物——男性心理学 267

男人和女人有很大不同	268
男人为什么讨厌女人给自己建议	269
面对压力，男人选择把自己封闭起来	270
男人为什么有那么多让人讨厌的习惯	271
为什么男人讨厌陪女人购物	272



为什么男人不爱问路	273
为什么男人不停换电视频道	274
男人为什么爱炫耀，爱吹牛	275
为什么男人痴迷体育运动	276
男人不关心细节，更不关心别人的私生活	277
男人在厕所里讨论什么	277
单身男人为什么不喜欢出国	278
为什么男人热衷小团体	279

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 ... 281

神奇的“女大十八变”	282
女人更擅长拆穿别人的谎言	282
女人喜欢长篇大论和喋喋不休	283
为什么女人喜欢拉着手走路	285
女人能闻到男人的魅力	286
为什么女人如此喜欢聊天	287
女人为何喜欢刨根问底	287
女性因何喜欢夸大其词	288
女人说话总是喜欢转弯抹角	289
女人倾诉时很反感男人走神	290
女人的浪漫男人不懂	291
为什么女人总是试图改造男人	292
为什么女人的情绪容易波动	293
女性为什么钟爱钻石	294

第十五章 酒吧的灯光为什么都很昏暗——爱情心理学 295

爱情是被荷尔蒙冲昏头脑的结果吗	296
是什么让恋爱的女性光彩照人	296
爱情更容易让男人变得愚蠢，而不是女人	297
就爱情而言，女人是专业的，男人是业余的	298
为什么高级宾馆的酒吧都设在高层	299
约会时为什么要看电影	300
被拒绝的不安是可以克服的	301
喜欢一个人，需要理由吗	302
吊桥上产生的爱情	303
“一见钟情”的心理原因	304
求爱的姿势与信号	305
酒吧的灯光为什么都很昏暗	306
接触越多越喜欢对方	307



恋爱达人的秘诀	308
爱情顺利发展的三个阶段	308
顺利通过约会的五个阶段	309
从恋人的行动中能判断出你们的爱情指数	310
为什么肌肤接触比食物更重要	311
想获得对方的好感，请他吃可口的食物	312
常见的爱情心理问题	313
测试：你对爱情的看法正确吗	315

第十六章 女性的友善为何被男人误解为性诱惑——性心理学 .. 317

细腰丰臀的女性因何受欢迎	318
为什么大胸女人更吸引男人	318
男人是燃气灶，女人是电炉子	319
男人为什么那么喜欢看美女	320
女性的友善为何被男人误解为性诱惑	321
为什么男人会用性去感受爱情	322
男人如何把性与爱分开	323
女人的拒绝让男人备受打击	324
男人和女人想从性中得到什么	324
为什么会有同性恋者	325

第十七章 为什么婚姻会让男人安定下来——婚姻心理学 ... 327

为什么女人不像以前那么温顺了	328
七年之痒	329
男人对女人有“亲密周期”	330
男人不像女人那样重视感情生活	330
人类为何对情人那么痴迷	332
男人为什么把婚姻叫做“围城”	332
为什么家庭对女性更重要	333
为什么男人憎恶闹情绪的女人	334
为什么婚姻会让男人安定下来	335
生育儿子的家庭离婚率偏低	336
妻子能帮丈夫减压	337
漂亮男人很难成为好丈夫	338

第十八章 你的生日到底隐含着怎样的秘密——怪诞心理学 .. 339

算命先生的话为什么好像很灵验	340
有人生来就是一个幸运儿吗	341



关于生日，公众人物为什么要刻意撒谎	342
意志能决定人的死亡时间吗	342
好莱坞明星的谎言测验	343
我们能分辨真实的微笑和虚假的微笑吗	344
人的记忆其实并不可靠	345
撒谎就一定不好吗	346
人为什么会迷信	348
看似不可能的巧合为什么会意外成真	349
人们为什么相信超能力存在	350
真的存在灵异现象吗	351

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 .. 353

不可思议的色彩魔力	354
为什么蓝色汽车发生交通事故的概率最高	355
何谓色彩心理学	356
人类探究色彩的历史	357
色彩心理学的实践	358
人们对颜色的偏好有所不同的理由	359
通过喜欢的颜色看性格	360
配色的基础知识	362
配色给人的印象	363
服装颜色传递的信息	364
服装颜色与个人心理密切联系	365
个人色彩系统	366
你是色彩达人还是色彩菜鸟	367
如何穿出个性	368
办公室中的实用色彩心理学	369
家庭中的实用色彩心理学	370
恋爱中的实用色彩心理学	371

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 .. 373

随手涂鸦的作品就是人生成长的记录	374
什么是图画心理学	374
图画心理学的基本理论	375
常见的图画技术	376
怎样分析人像画	377
怎样分析屋—树—人图画	378
图画心理学中的笔迹分析	379



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 .. 381

什么是音乐心理学	382
什么是音乐感和音乐记忆	383
什么是音乐才能和音乐创造	383
“莫扎特效应”的神话	384
日本人的“绝对音感”	385

第二十二章 上场前，运动员为什么要击掌高喊——运动心理学 ... 387

什么是运动心理学	388
运动员为什么会不顾禁令和道德而服用兴奋剂	389
上场前，运动员为什么要击掌高喊	389
足球守门员的精神压力	390
关键时刻为什么会发挥失常	391

第二十三章 为什么蓝色防范灯可以降低犯罪率——犯罪心理学 .. 393

什么是犯罪心理学	394
引导犯罪人走向新生的矫正心理学	395
为什么蓝色防范灯可以降低犯罪率	396
导致犯罪的性格与环境	397
正常就是符合平均状态吗	398
模仿犯罪的心理	398
十大精神病质类型	399
人格障碍与犯罪的关系	400
社会规范导致的犯罪	401
青少年犯罪的原因在于环境还是性格	402
不良行为与性格有什么关联	403
人究竟可以残酷到何种程度	404
破窗理论：放纵轻微犯罪会导致犯罪泛滥	405
武器可以增强人们的侵犯意识	406
为什么罪犯大多数是男性	407

第二十四章 见到火就觉得心脏要跳出来似的——灾害心理学 .. 409

为什么灾害时的情景会重复出现	410
什么是灾害心理学	410
应激的心理反应	412
什么是心理危机	412
灾难心理危机的一般性反应	413
心理危机的异常表现	414



什么是灾害心理救助	415
-----------------	-----

第二十五章 人为啥不在妈妈的肚子里多发育一段时间——发展心理学 ... 417

什么是发展心理学	418
人为啥不在妈妈的肚子里多发育一段时间	419
为什么老么都爱撒娇	420
发展中的男性与女性	421
一个家庭的小孩为何性格迥异	421
环境对人的成长与发展影响重大	422
儿童成长的心理障碍	423
青春期的“危险性”	424
人为什么会渴求知识	425
什么决定了男女的职业选择	426
美好的婚姻是否意味着长寿	427
工作不只是为了谋生	428
人到中年压力多	429
人对衰老的态度会影响寿命吗	430
男人为什么难以适应退休生活	431
成功年轻化：秘诀在哪儿	432
如何判定生命的结束	433

第二十六章 小女孩为什么喜欢抱洋娃娃——儿童心理学 ... 435

小孩子的心理不简单	436
何谓幼儿敏感期	437
0~1岁婴儿期：建立基本信任的关键阶段	438
3~12岁为何叫“水泥期”	439
孩子在童年需要经历哪些心理体验	440
孩子的每个第一次都很重要	441
孩子有三个不快乐期	442
如何应对孩子的第一、第二反抗期	443
孩子为何喜欢扔玩具	444
淘气鬼背后的秘密	445
孩子为什么喜欢告状	446
孩子为什么要虐待小动物	447
小女孩为什么喜欢抱洋娃娃	448
过分依赖也是病	449
孩子的嫉妒心	450
孩子为什么要说谎	451