



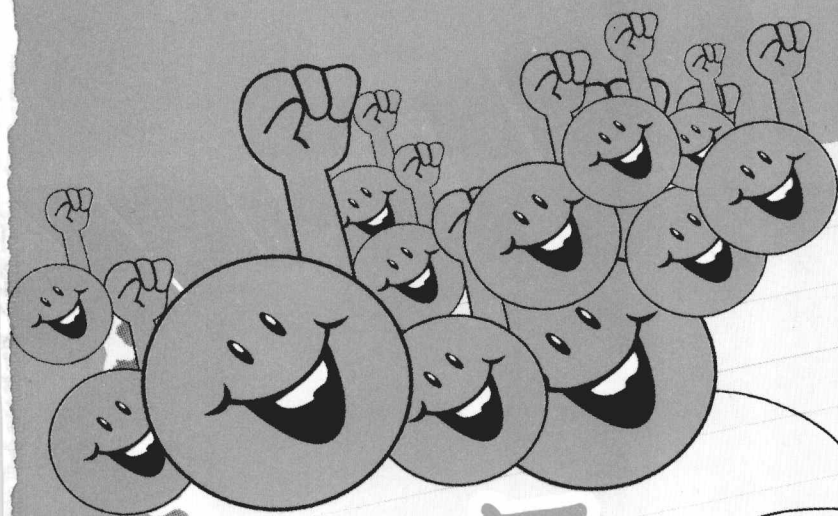
笑着读完心理学

xiaozhe
duwanxinlixue
赵建勇◎编著



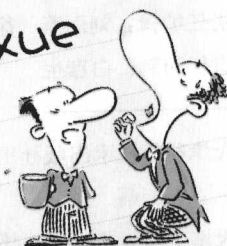
揭秘现实真谛，领略心理魅力。
用心审视生活，用心把握幸福。

天津科学技术出版社



笑着 读完心理学

xiaozhe
duwanxinlixue
赵建勇◎编著



揭秘现实真谛，领略心理魅力。
用心审视生活，用心把握幸福。

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

笑着读完心理学/赵建勇编著. —天津: 天津科学技术

出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5308-5463-1

I. ①笑... II. ①赵... III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第059746号

责任编辑: 刘丽燕 徐兰英

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (事业部) 23332697 (发行)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京大河印务有限责任公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 14.5 字数 185 000

2010年5月第1版第1次印刷

定价: 29.00元

Preface

前言

心理引导生活，品读人生真味

心理是一个十分广阔而又充满无限神奇的世界。在心理的世界中有不尽的是是非非、纷纷扰扰，也有无数的快乐、惊喜、幸福和感动。心理引导我们的生活，数不尽的嬉笑怒骂，看不尽的欢喜烦忧，五彩斑斓、丰富多彩的日子一天又一天与我们擦肩而过，而你是否安静地、用心地体味过它的滋味？如果没有，那就从现在开始吧！

低头审视，我们会发现生活中有很多令人费解的怪现象。现代的生活已经给我们提供了很多物质的和精神的资源和享受，可以说我们获得的已经足够多了，但是人们却并没有因此而感到满足，而是觉得什么都不够了。信息足够了，知识匮乏了；食物足够了，反而厌食了；物品足够了，挑剔增多了；工作足够了，压力增大了；选择足够了，无所适从了；快乐足够了，反而抑郁了；金钱足够了，幸福减少了；想法足够了，感情淡化了……为什么会有这样奇怪的现象呢？一句话，“人心不足蛇吞象”，生活中人们真正需要的其实并不多，而是想要的太多了。如何去解决，就需要去调节人们浮躁的、功利的、不安分的心灵。

生活中充满着各种各样的问题。生活、工作、学习、婚恋、社交各个方面都有令我们感到惊喜的事情，也同样有令我们感到困惑的难题。

为什么一些生活琐事会对我们产生那么深的影响？心理学家指出，一个人的心理是一种什么境界，往往就会决定他的生活是一种什么境界。生活是心灵的外化。俗话说：“境由心生”。在生活中，我们无时无刻不被心理影响着，它可以改变我们身边的很多东西。

为什么感情的问题从古至今都在困扰着人们？爱情是一种奇怪的东西，拥有了很麻烦，没有了却拼命想。在爱情的世界里，有人幸福，有人伤悲，有人明了，有人迷惘。各种各样的心理导致人们产生不同的认识和行为，这种复杂的心灵纠葛，最终导演了数不尽的嬉笑怒骂，爱恨情仇。

为什么金钱总是令人又爱又恨？金钱既是一个被人们避讳的东西，但又是人们离不开的东西，它让人们在获得享受的同时，也布下了重重陷阱，而一切的悲喜爱恨又是源自人们的心灵。

为什么职场中有如此多的是是非非？工作是人们生活中必不可少的一项活动，而人们投身其中的职场，其实并不是一块安详之地，相反，在这里不仅有彼此之间的心灵争斗，而且更是各色人等的心理博弈。

行为是人的心理的外延，通过行为可以透视出人们的深层心理。即使是生活中一些极为普通的、常见的、细微的表现，都能反映人们内心的一些不为人知的秘密。所以，我们还是需要认真反思我们的生活的。生活中充满着财富，需要我们自己用心去提炼；生活中充满着智慧，需要我们用心去体悟；生活中充满着幸福，需要我们用心去把握。

笑着读完心理学，笑着迎接全新的生活。

Contents

目 录

第 1 章

人心不足蛇吞象——需要的不多，想要的太多

生活已经给我们提供了很多，物质的、精神的、学习中的、工作中的，可以说我们获得的已经足够多了，但是人们却并没有因此而感到满足和快乐，反而更加烦恼和抑郁，这都是因为人心不满足造成的。

一、信息足够了，知识匮乏了	2
二、食物足够了，反而厌食了	4
三、物品足够了，满意减少了	6
四、工作足够了，压力增大了	8
五、选择足够了，无所适从了	10
六、快乐足够了，反而抑郁了	12
七、金钱足够了，幸福减少了	14
八、想法足够了，感情淡化了	16

第 2 章

心理影响生活——境由心生，境随心转

人的心理是一种什么境界，往往就会决定他的生活是一种什么境界。生活是心灵的外化。俗话说：“境由心生”。在生活中，我们无时无刻不被心理影响着，它可以改变我们身边的很多东西。

- | | |
|-----------------|----|
| 一、汽车展览会还是美女展览会 | 20 |
| 二、为什么人们都喜欢收、送礼物 | 22 |
| 三、因为参与而不再反对 | 24 |
| 四、在公众场合总担心自己会出丑 | 26 |
| 五、为什么有恩不报非君子 | 28 |
| 六、能够控制骰子的错觉 | 30 |
| 七、这次坐那下次还坐那 | 32 |
| 八、为什么他的脸皮越来越厚 | 34 |
| 九、钱都花了能不去吗 | 36 |
| 十、两个手表就没有了准确时间 | 38 |

第 3 章

心理引导学习——玩转情商，快乐求知

在学习的过程中，人们总会遇到一些心理困惑和难题，而产生一些不良的反应，影响学习的效率。但是，以积极的心理暗示和心理调整，可以使人们化解难题，轻松学习。

一、因为受到关注而积极表现	42
二、不到最后一刻不着急	44
三、一紧张就想上厕所	46
四、奖励也会削弱积极性	48
五、希望越大，失望越大	50
六、有自制力才更容易获得成功	52
七、大家合作并不一定效率高	54
八、临阵磨枪，越磨越钝	56
九、越觉得做不好就越做不好	58
十、在自己的地盘才会信心十足	60

第 4 章

爱情这东西——数不尽的嬉笑怒骂

爱情这东西很奇怪，拥有了很麻烦，没有了拼命想。在爱情的世界里，有人幸福，有人伤悲，有人明了，有人迷惘。各种各样的心理导致人们产生不同的认识和行为，有着数不尽的嬉笑怒骂，爱恨情仇。

一、初恋是如此难忘	64
二、爱上像父亲一样的老男人	66
三、“鲜花”插在“牛粪”上	68
四、就是要嫁给“有钱人”	70
五、只想恋爱不愿结婚	72
六、一辈子都听不够“我爱你”	74
七、做不成情侣就成敌人	76

- | | |
|--------------|----|
| 八、没有房子就是不出嫁 | 78 |
| 九、女人总是那么喜欢唠叨 | 80 |
| 十、夫妻是最亲密的敌人 | 82 |

第 5 章

金钱金贵不金贵——为何金钱令人又爱又恨

金钱既是一个被人们避讳的东西，又是人们离不开的东西，它让人欢喜让人忧，让人喜爱又令人憎恨。金钱，令人们在获得享受的同时，也布下了重重陷阱，而一切的悲喜爱恨又是源自人们的心灵。

- | | |
|--------------|-----|
| 一、我们为什么花钱 | 86 |
| 二、有钱才是真正的成功 | 88 |
| 三、精打细算与挥金如土 | 90 |
| 四、对金钱过分依赖 | 92 |
| 五、夫妻之间的金钱模式 | 94 |
| 六、无法拒绝彩票的诱惑 | 96 |
| 七、一遇赌博心就痒痒 | 98 |
| 八、要不要借钱给朋友 | 100 |
| 九、使用信用卡从来不心疼 | 102 |
| 十、抬高价格撑面子 | 104 |

第 6 章

纷扰的职场社交——现代职场中的是是非非

工作是人们生活中必不可少的活动，而人们投身其中的职场，其实并不是一块安详之地，相反却是充满纷纷扰扰和是是非非的，在这里不仅有彼此之间的心灵争斗，更是各色人等的心理博弈。

- | | |
|---------------|-----|
| 一、新人新到备感孤独 | 108 |
| 二、总觉得手机在响 | 110 |
| 三、同事变领导的不适应 | 112 |
| 四、假期回来多不适 | 114 |
| 五、办公室里的“黑话” | 116 |
| 六、一天到晚冲浪的鱼 | 118 |
| 七、裁员风波引起的恐慌 | 120 |
| 八、愿意为上司背黑锅 | 122 |
| 九、领导总是滥用权威 | 124 |
| 十、面对上司的夜晚之邀 | 126 |
| 十一、朝九晚“无”的现状 | 128 |
| 十二、说三道四的“事儿婆” | 130 |

第 7 章

如何管理才会成功——妙趣横生的管理心理实验

管理工作是企业、单位得以合理运作的关键，而人员管理的实质又是对人心的管理，也就是经营人心。要达到科学、高效的目的，需要借助心理学的技巧，发掘人员的心理潜力。

一、总是什么事都放不下	134
二、小心注意力的“陷阱”	136
三、面对损失而敢于冒险	138
四、雪球越滚越大	140
五、再敏感些就更少些危险	142
六、匿名情况下的行为	144
七、魔力标签的激励作用	146
八、引狼入室带来益处	148
九、让人对你绝对服从	150
十、十拿九稳反而发挥失常	152

第 8 章

引导心灵的力量——展现神秘的心理轨迹

心理学与生活有着密切的关系。很多来自心灵的引导会使人们做一些有趣的行为，而同时，如果我们能够摸清现象背后的心理轨迹，就可能利用心灵的力量来引导自己和他人。

一、良好的开端是成功的一半	156
二、只有心诚才会灵验	158
三、欲擒故纵的诡计	160
四、爱屋及乌的心理牵引	162
五、得寸才能进尺	164
六、朝三暮四的心理倾向	166
七、好马需要配好鞍	168

八、吃不到的葡萄都是酸的	170
九、酒逢知己千杯少	172
十、娶了媳妇忘了娘	174

第 9 章

行为与深层心理——最积极的心理洞察技巧

行为是人的心理的外延，通过行为可以透视出人们的深层心理。即使是生活中一些极为普通的、常见的、细微的表现，都能反映出人们内心的一些不为人知的秘密。

一、服装是自我的延伸	178
二、说话方式反映真实想法	180
三、话题与谈话者的关系	182
四、根据姿势透视对方心理	184
五、嗜好有时是种逃避	186
六、从睡姿了解性格	188
七、透过宠物表现各种愿望	190
八、字迹透露出的深层心理	192
九、从赌博中发现对方心理	194
十、从用钱的习惯了解对方	196

第 10 章

洞察人性的美丑——心理学经典名言中的智慧

生活中充满着财富，需要我们自己用心去提炼；生活中充满着智慧，需要我们用心去体悟；生活中充满着幸福，需要我们用心去把握。一句话，生活可以触动我们的灵魂，给我们心灵的感动。

- | | |
|---------------|-----|
| 一、人生就像弈棋 | 200 |
| 二、人是一种不断需求的动物 | 202 |
| 三、后悔是比错误更大的错误 | 204 |
| 四、名声是人格之树的树影 | 206 |
| 五、懂得控制自己的情绪 | 208 |
| 六、社会没有对你不公平 | 210 |
| 七、不拿别人当自己的镜子 | 212 |
| 八、有时需要夹着尾巴做人 | 214 |
| 九、学会忍让才能更好地生存 | 216 |
| 十、生活需要恬淡的心态 | 218 |

第1章

人心不足蛇吞象

——需要的不多，想要的太多

生活已经给我们提供了很多，物质的、精神的、学习中的、工作中的，可以说我们获得的已经足够多了，但是人们却并没有因此而感到满足和快乐，反而更加烦恼和抑郁，这都是因为人心不满足造成的。

一、信息足够了，知识匮乏了

现代社会，各种各样的信息每时每刻充斥在我们的耳边眼前，然而信息的增多并没有让人们觉得博学多识，反而使人们产生一种危机感，觉得自己很无知，需要不断地补充再补充，否则就落伍了。

信息技术高度发达，互联网和通讯技术的革新，致使人们获得的信息量急速暴涨，达到了一种信息爆炸的状态。于是，人们随时随地都被各种信息围绕着，即使你想清静一会也很难，会有电话打来，会有短信发来，会看到墙上的广告牌，会听到收音机里的广播信息……几年的时间，电视频道从几个发展到几百个，手机通讯、电子邮件、网络聊天，每分每秒都会有数以万计的信息被传送。据专家统计，生活中我们每天被3500条各种各样的信息围攻，这就是说，除了睡觉时间，每15秒钟我们就会接收一条信息。

这样庞大的信息量充斥于我们生活的各个角落，给我们提供了非常方便而快捷的了解社会、了解世界、学习知识的途径。但是，这样丰富的信息并没有使人们觉得自己得到了充实，而是觉得自己变得越来越匮乏。因为他们突然发现自己知道的实在太少，而需要知道的实在太多。但是，当人们想要给自己充电，想要补充知识的时候，如何选择信息，如何不受其他信息的影响，成了令人们头疼的事情。

现有的信息已经足够让人们去消化和吸收，但是，人们却没有时间和精力去这样做，甚至这样做了也并没有取得预想的效果，这是为什么呢？

其实，从某种角度来说，信息有时候也会造成一种污染。就好比声音太多太杂太乱，会造成噪音，让人难以忍受一样，信息太多也会给人

不舒服的感觉。每当人们想去看、去听自己需要的信息时，却总有人试图妨碍他们的注意力。比如，很多时候，人们的神经细胞会被市场信息冲击，被广告信息纠缠，被电视节目践踏，甚至是被一些虚假的、无聊的、恶意的信息干扰和蛊惑。

这些喋喋不休、阴魂不散的信息能够将人们变成聋子，变成瞎子，变成傻子。因为这种信息过剩激发了人类的一种本能的反应，当人们被过多的信息困扰时，为了解除这个困扰，就会被迫去寻求更多的信息，以试图解决这个问题，结果形成了恶性循环。

况且，在已经有足够多的数据和信息让我们消化的现实基础上，却还在不断增加的新信息，每天都有新报纸、杂志出版，每天都有新的有线电视和广播电台的节目播出，每天都有新的网站新闻、短信和博客信息，而其实，可能昨天，甚至一星期以前的内容你都没有读过。

而且，很多人还在积极地制造各种信息，例如，一些娱乐新闻记者更是贪婪，他们总是认为信息多多益善，甚至不惜刻意制造更多背景、更多流言飞语、更多观点来蛊惑视听。很多时候，人们获得的信息，仅仅是既耗时又没有价值的信息。

于是，大众成了很多垃圾信息的囤积者。信息积在这里发霉，而人们却没有能力去辨别甚至摆脱它们，没有时间和精力去使用它们，虽然已经拥有却永远不属于自己。即使有人在抓紧时间利用信息，学习知识，却是一心多用，一边看电视一边上网，一边看书一边听广播，一边打电话一边查资料，这样能吸收多少东西呢？现代社会，已经造成了人们的注意力和持续性急速地下降，因此，人们得到的信息越多，领会的也就越少。

当我们身处在这个不断激增的信息洪流中时，到底应该如何把信息变成知识呢？首先要解决的问题就是学会选择和运用，抛弃一些垃圾，敢于拒绝，告诉自己：“够了！这是我最佳的信息摄入量。我不需要更多，需要的是消化和吸收，别再来干扰我。”

二、食物足够了，反而厌食了

现代社会，人们几乎没有自己想吃而吃不到东西，天南地北的名吃都已经汇集到了自己的家门口，足不出户想吃什么就有什么。然而，面对这么多的美食，人们反而失去了胃口。

社会的发展为人们提供了很多的便利，经济的增长也使人们的生活条件不断得到改善。不仅温饱问题早已解决，而且住的也越来越宽敞，吃的也越来越好。从而，生活中的胖人也变得越来越多。

餐饮业的发达，使人们随时随地就能吃到来自天南地北的山珍海味和美味佳肴。可以说，生活中人们能够享受的美食已经足够了，但是很多人却因此丢了味觉，没了胃口，不仅吃不出味道来，甚至还产生厌食的现象。看见什么都不想吃，即使吃了，也还会吐出来，很多人开始对食物又爱又恨，还不断地折磨自己。这种现象变得越来越普遍，问题也变得越来越严重。为什么会发生这样的现象呢？

先来看看生活中人们的吃相吧。在一家大型的自助餐厅里，很多人狼吞虎咽地在消灭着大量的食物，且不说这些食物是否都有营养，搭配是否合理，但人们都只顾着埋头“奋战”，甚至没有时间交谈。直到吃到嗓子眼儿，直到被服务员告知时间已到，才恋恋不舍地离开。而没有到时间的人们却还在大汗淋漓地、一次又一次地去取食物。

自助餐这种餐饮方式正在不断地出现在世界各地的大街小巷之中，并且因为物美价廉的特色而深受人们喜欢。而且，这些餐厅更是通过各种方式来吸引顾客，刺激顾客的食欲，不仅要让顾客喜欢吃，想吃，而且还告诉顾客能吃多少就吃多少，再加上豪华的装饰，自由的环境，的