

掌控自我心灵的密码 呵护身心健康的宝典

一口气读懂 心理学

唐华山◎编著



把脉心理，释放压力，给心灵洗个澡
走出困惑，拥抱阳光，让心灵去旅行



如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶端的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。

——乔治·斯格密



邮电出版社

POSTAL TELECOM PRESS

一口气读懂 心理学

唐华山◎编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

一口气读懂心理学 / 唐华山编著. —北京: 人民
邮电出版社, 2010.11
ISBN 978-7-115-24111-5

I. ①—… II. ①唐… 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200185号

内容提要

本书用通俗易懂的语言和大量精彩的心理学故事, 对人们日常生活中常见的心理问题进行了详尽阐述, 内容涵盖了心理学定律、积极人生心理学、情绪心理学、情感心理学、职场心理学、财富心理学、社交心理学共七个方面。阅读本书, 读者可以轻松掌握心理学的相关知识, 系统、全面地了解心理学技巧, 解决生活中出现的各种心理问题, 从而拥有健康的身心、和谐的家庭、满意的工作、圆满的人际关系和幸福的生活。

本书适合刚刚走出校门、初入职场的年轻人以及对心理学感兴趣的读者阅读。

一口气读懂心理学

◆ 编 著 唐华山

责任编辑 陈斯雯

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本: 787 × 1092 1/16

印张: 14

2010年11月第1版

字数: 250千字

2010年11月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-24111-5

定 价: 28.00元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

前言

这是一个怎样的时代，相信每个人都会给出自己的答案。但是，有一点毋庸置疑，那就是：当今时代，人们的生活水平越来越高，可心理问题却越来越多。

让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心的困惑；让脸上失去笑容的不是磨难，而是心灵的禁锢。没有谁的心灵永远一尘不染，唯有化解心中的困惑，才能战胜自我，走出一片晴朗的天空，让自己的生活充满阳光。要做到这一切，就要学习心理学，掌握心理学。

心理学是一门探索心灵奥秘、揭示人类自身心理活动规律的科学，它能够帮助人们认识自我、了解自身、洞察人生、解释行为，具有非常重要的现实意义和实用价值，其研究范围广泛涉及人类各个活动领域中的心理问题。可以毫不夸张地说，无论生活中的衣食住行，还是工作中的为人处世，都离不开心理学，都需要心理学知识的帮助。

著名行为心理学派大师阿尔伯特·班图拉曾说：“心理学不能告诉人们应当怎样度过一生，但是，它可以给人们提供影响个人变化和社会变化的手段，而且它能够帮助人们去评估可供选择的生活方式及社会管理的后果，然后作出价值抉择。”

学习心理学，不仅能够帮助我们作出正确抉择，还能够解除我们心中的困惑。

在日常生活中，你是否也曾有过无尽的困惑？例如：为什么人与人之间的交往，必须保持适当的距离才能长久地保持友谊？赵本山短短的几句话，为什么就能把原本腿脚利索的范伟给忽悠瘸了，难道他真的有什么特异功能不成？曹操在遭遇困境时，为什么只说了句“前面有梅林”就能让口渴难耐的三军将士口舌生津，莫非他会施魔法？为什么成绩原本优秀的考生，会出现大考发挥失常的现象？为什么长相一般的人，在其情人眼中却会美若西施？为什么人们总说“男女搭配，干活不累”？……

心理学不仅能够帮助我们抉择与解惑，还有利于我们呵护自己的心灵健康。“在21世纪，全球每5人中就有1人将会出现不同程度的心理障碍。到21世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样，带给人们持久而深重的痛楚。”这是世界卫生组织的最新预测。看来，每个人都有学习心理学的必要。

为了帮助更多的人读懂心理学，我们特意编写了此书。本书用通俗易懂的语

言，对人们日常生活中常见的心理问题进行了详尽阐述，内容涵盖了心理学的多个方面。

阅读本书，不仅能够帮助读者快速懂得相关心理学知识，从而化解困惑，掌控自我，更好地呵护心灵，还能够帮助读者洞悉他人，从而更好地理解他人的想法和行为。

本书是一本可以帮助读者审视自我心理、掌控自我行为的心灵励志自助读本。与市面上的同类心理学书籍相比，本书更侧重于以下几个方面。

1. 心灵励志。本书旨在通过一些专业心理分析，让读者在认识自我的基础上自动自发地调整自己的心理状态。

2. 可操作性。针对一些心理困惑和心理疾病，本书提供了具体的解决步骤，这些步骤都是心理专家的经验之谈，据此操作即可让诸多心理难题得到解决。

3. 可读性。本书选取了大量精彩的心理故事，以便读者更好地领会心理学的精髓。

在本书的编写过程中，作者得到了很多人的帮助，他们是郑月玲、郭东华、单文元、邱素娟、王晓蕾、王克友、邱草、邱云、郑海涛、唐秀娟、郑茂章、王沛同、唐洪飞、闫龙、冉现荣、郑海龙、崔侠、赵震凤、李彩莉、毕锋、唐荣银等，没有他们的大力支持和默默付出，本书是很难面世的，在此向他们致谢。

由于编者水平所限，加之时间仓促，书中偏颇和不当之处在所难免，恳请读者朋友们谅解，并请批评指正。

目 录

第一章

不可不知的心理学定律 / 1

虽说心理学是一门复杂、高深的学问，但只要掌握本章中的这些简单的心理定律，就等于拿到了开启心理学大门的钥匙。因为，这些心理定律，基本上都是世界上最出色的心理学家们的研究成果，浓缩了他们的毕生思想精华，它们流传甚广，影响深远，久经考验，诸多心理困惑，都能用这些定律来解释。

詹森效应：抛开心理包袱，发挥应有水平 / 3

马蝇效应：感谢你的竞争对手 / 4

罗森塔尔效应：积极的心理暗示可以帮助你梦想成真 / 7

破窗理论：环境具有强烈的暗示性和诱导性 / 8

马斯洛效应：满足他人的不同需求 / 11

登门槛效应：先得寸再进尺，循序渐进才能笑到最后 / 13

感觉剥夺实验：积极感受外界环境，获取知识和信息 / 15

巴纳姆效应：正确认识自我，不受外界信息干扰 / 17

投射效应：辩证地对待他人和自己，克服投射效应的不良影响 / 19

瓦伦达心态：患得患失于事无益，专心致志方成大器 / 21

杜根定律：信心是决定成败的关键因素 / 23

记忆偏差：亲眼见到的，并不一定就是事实 / 26

威克效应：与其坐以待毙，不如主动出击 / 28

杜利奥定律：充满热情的心态可以改变一切 / 30

韦奇定律：始终坚持自己的信念 / 33



情绪效应：掌控自己的情绪，做快乐的主人 / 35

酸葡萄定律：受挫时要学会自我安慰 / 37

第二章 积极人生的心理学 / 41

人生，可以说是一条波涛汹涌的大河：穿峡谷、过险滩、漫平原，九曲十八弯，时而缓时而急，直至奔腾入海。人就是这条大河上的航行者，时而激动万分，时而忧心忡忡，时而又迷茫惆怅，但最终的航向依旧保持着向海，这便是人在生活中的真实心理写照。我们在日常生活中每做一件事、说一句话，都会受到一定的心理状态和心理活动的影响与制约。只有懂得运用心理学来管理自己，我们的生活才能幸福，才能有意义，我们的学习、工作才能取得成就，我们与他人才能够友好互助地相处。

主动适应环境，而非让环境适应你 / 43

物以类聚，人以群分 / 45

改正拖延这个温柔杀手 / 47

生活拒绝幻想：搞清楚自己想过一种什么样的生活 / 48

选对行业做对事，方向正确才能事半功倍 / 51

年轻人最要不得的四类性格 / 53

可以有个性，但不可太张扬 / 56

在自信中坚持自己的风格 / 57

不要祈求别人的认同 / 58

不要对生活绝望，也许明天一切就会好起来 / 60

行我所行，乐我所乐 / 62

端正“比”字观，向积极的人生迈进 / 63

相信自己，为自己喝彩 / 64

做一个更了不起的人 / 66

什么是情绪？情绪是人对客观事物的反应，是主观对客观感受的外在表现。正如花开花谢月缺月圆一般，我们的喜怒哀乐也会循环周转。好情绪可以改变一个人的命运，而坏情绪则可能会毁掉一个人的一生。因此，学会控制好自己的情绪，是每个人一生中都必须学习的重要一课。曾有一位诗人这样写道：如果你脾气很坏，就会遭遇失败；如果你心情愉快，就会健康常在；如果你心境开朗，眼前就是一片明亮；如果你非常知足，就会感到无限幸福；如果你不计较名利，就会感到一切如意……如果我们想掌握命运的主动权，就必须用情绪心理学来管理自己的情绪，做自己情绪的主人，从而保持一份好心情，不让坏情绪来干扰自己。

自卑心理——如何征服讨厌的自卑 / 71

悲观心理——悲观形同自戕，用积极的心态去生活 / 74

完美心理——追求完美没有错，苛求完美就错了 / 77

压抑心理——保持心理平衡，别给心灵施压 / 81

空虚心理——早日驱除精神蛀虫，别在空虚中浪费生命 / 85

愤怒心理——别让坏脾气毁了你 / 88

忧郁心理——别让抑郁的乌云遮住心灵的彩虹 / 91

恐惧心理——坦然面对眼前的灾难和恐惧，坚信明天会更好 / 94

浮躁心理——戒除浮躁心理，拥抱美好生活 / 96

紧张心理——紧张让人身心劳损，放松才会轻松 / 98

厌倦心理——及时为生活添加新元素，别被厌倦情绪所左右 / 101

寂寞心理——如果孤寂，请把自己投入人群 / 104

羞怯心理——别让羞怯束缚了你前进的脚步 / 107

焦虑心理——驱散心灵阴霾，别让焦虑缠身 / 110

后悔心理——世上没有后悔药，别为打翻的牛奶而哭泣 / 113

爱情不仅会受社会、思想、伦理等因素的影响，也会受许多复杂心理因素的制约。如果我们把握好爱情中的心理问题，就能让自己的爱情更加甜蜜。爱情心理学就是这样一门研究男女恋爱、婚姻中的心理现象及其发生与发展规律的科学，即探讨男女在恋爱、婚姻中，爱情的获得及稳固的心理规律，包括恋爱心理和婚姻心理。俗话说，男女有别，两性之间由于在心理上存在着非常大的差异，当两个生理与心理不相同的人要恋爱结婚时，就必然产生诸多矛盾与纷争，因此我们必须了解一些异性心理，这样才能增进了解、避免误会，让自己的婚恋生活更加美满与幸福。

什么是爱情心理学 / 119

为什么越漂亮的女孩有时越没人追 / 120

用爱情博弈心理学解读情侣选择难题 / 121

女性最看重男人什么 / 123

爱意该如何表达 / 124

猪八戒为何成大热门 / 125

如何破解夫妻冷战 / 126

追求恋人的心理策略 / 127

适时放手，不要让爱成为心灵的枷锁 / 128

爱的精髓是宽容 / 130

了解妻子的心理需求 / 132

你知道丈夫的心理秘密吗 / 134

心理学家认为，无论是求职还是就业后工作，都有一个复杂的心理变化过程。在这个过程中，我们既要了解自己的心理，也要了解他人的心理。这里的“他人”，广泛地包括面试官、上司、同事、客户等人。在激烈的职场竞争中，要是不懂一点职场心理学，那可就太不识时务了——挫折将如影随形，随时都会对你造成打击。想让自己的职业生涯一帆风顺吗？那就赶紧学一些职场心理学吧！

克服畏惧心理，勇敢递上简历 / 139

面试时，你能了解考官的心理吗 / 141

认清自己，树立自信 / 143

建立自己的工作热情加油站 / 145

揭开职场抑郁症的神秘面纱 / 147

探寻造成疲倦的根源 / 148

驱除工作中的抱怨心理 / 150

职场要有空杯心态 / 152

在工作之余，要学会放松自己 / 155

工作中的委屈要正确对待 / 157

与上司说话，要拿捏好分寸 / 159

批评上司要委婉 / 160

将工作当成一种快乐 / 162

卑微的出身并不会影响你的晋升 / 163

常怀一颗感恩之心 / 164

要想成为富人，就必须有正确的致富心理。在这一章里，我们将向大家介绍一些有关财富的心理学知识。相信只要按照本章介绍的方法，即便无法让你在物质上短时间内富有起来，也会让你在心灵上富有起来——千万不要小看心灵上的富有，它是一切富有的基础！

对待财富应持有的正确心态 / 169

为什么赌徒的口袋总没钱——心理账户 / 171

股市中大户与小户之间的博弈 / 172

面对交易要心平气和，不掺杂私人感情 / 174

掌握投资者的情绪变化 / 176

你在博傻吗——寻找下一个冤大头 / 177

励志大师戴尔·卡耐基经过长期研究，得出了这样一个结论：“专业知识对一个人成功的作用只占15%，而其余的85%则取决于人际关系。”本杰明·富兰克林也曾表示，成功的第一要素，就是要懂得如何缔结好人缘。一个人要想成功，看来还真得读点社交心理学。本章中的这些社交心理理念与技巧，看似简单，却蕴藏着深刻的内涵，都是古往今来成功者成功经验的高度浓缩，只要你认真感悟并实践，就会在不知不觉中发现自己早已走在成功的道路上：日益丰富的人脉资源，事半功倍的办事效率，无论你走到哪里，都会备受他人欢迎……

设法克服你的社交恐惧感 / 181

热情的人最受人欢迎 / 182

不要侵犯他人的私人空间 / 183

巧妙打破社交中的尴尬局面 / 185

良好的人际关系是幸福的源泉 / 187

学会换位思考，尝试理解别人的行为 / 189

不要总认为别人不对 / 192

怀揣平常心 / 193

克服嫉妒，心胸开阔 / 195

克服偏见，不要“一叶障目，不见泰山” / 196

克服腼腆，大胆社交 / 197

克服社交中的情绪波动 / 198

人与人之间的交往最好保持适当的距离 / 200

赢得他人的好感和认同 / 204

学会真诚地赞美他人 / 206

詹森效应：抛开心理包袱，发挥应有水平

有一名叫詹森的运动员，平时训练有素，实力雄厚，可是一到赛场上，却总是不断失利，于是人们将那种平时表现良好，可因为缺乏应有的心理素质导致关键比赛时失败的现象叫做詹森效应。在考场上，詹森效应的例子多不胜数。不少成绩原本名列前茅的学生，由于心理素质问题在考试中往往发挥欠佳。

就学生而言，出现詹森效应的主要原因就在于考生们得失心太重与自信心不足。有的考生平时成绩优秀，卓然出众，众星捧月，导致其产生了一种心理定势：只许成功不许失败。加之家长、亲戚、朋友、学校等方面寄予的厚望，加剧了考生患得患失的心理，心理包袱太重，如此强烈的心理得失困扰着考生，怎么能发挥出正常的水平呢？另外一方面是源于考生心态没有调整好，没有自信心，产生了怯场心理，束缚了潜能的发挥。

我们必须认识到，考试不仅仅是知识水平的较量，同时也是心理素质的较量。能够考出好成绩的学生，大都是那些成绩优秀且心态平和的考生。

埃里希·弗洛姆是美国一位著名的心理学家。一天，学生们向他请教：心态到底会对一个人产生多大的影响？

弗洛姆沉思了一下，微微一笑，什么也没说，就把学生们带到一间黑暗的房子里。在他的引导下，学生们很快就穿过了这间伸手不见五指的神秘房间。接着，弗洛姆打开了这个房子里的一盏灯，在暗淡的灯光下，学生们才看清楚房间的布置，不禁吓出一身冷汗。原来，这间房子的地面是一个很深的大水池，池子里蠕动着各种毒蛇，包括一条大蟒蛇和三条眼镜蛇，有好几条毒蛇正高高地昂着头，朝他们“滋滋”地吐着信子。就在这蛇池的上方，搭着一座很窄的木桥，他们刚才就是从那座木桥上走过来的。

弗洛姆看着他们，问：“现在，你们还愿意再次走过这座桥吗？”

学生们吓得不敢作答。

最后，终于有三个学生勇敢地站了出来。其中一个学生一上去，就异常小心地挪动着双脚，速度比第一次慢了好多倍；另一个学生战战兢兢地踩在小木桥上，身子不由自主地颤抖着，才走到一半，就挺不住了；第三个学生干脆弯下身来，慢慢地趴在小桥上爬了过去。

“啪！”弗洛姆这时打开了房内的另外几盏电灯，强烈的灯光一下子把整个房间照得如同白昼。

学生们揉揉眼睛再仔细看，才发现在小木桥的下方装着一道安全网，只是因为网线的颜色极暗淡，他们刚才都没有看出来。弗洛姆大声地问：“你们当中还有谁愿意走过这座小桥？”

无人应答。

“你们为什么不愿意呢？”弗洛姆问道。

“这张安全网的质量可靠吗？”学生心有余悸地反问。

弗洛姆笑了：“我现在就来回答你们的问题。这座桥本来不难走，可是桥下的毒蛇对你们造成了心理威慑，于是你们就失去了正常的心态，方寸大乱，一如现在。心态对行为的影响到底有多大，想必你们已经知道了。”

上面这个故事，是想告诫人们不要将困难看得过于明白，如果将困难分析得过于透彻，反而会被它吓倒。失败并非由于我们力量薄弱，也不是智商低下，更不是没有努力，仅仅是因为恐惧，是恐惧将人的心态破坏了，将人推入了失败的深渊。不过，我们从另一个角度来思考，就能很容易悟出，造成我们在人生的一个个竞技场中失败的心理包袱，正是故事中脚下水池里那些可怕的毒蛇。当我们看不到“它们”时，就能成功；当脚下有保护网的时候，也能够成功；可是当我们看见它们而又很难克服它们带来的恐惧感时，这就成为了阻碍我们走向成功的障碍。

实际上，要避免“詹森效应”带来的消极影响并非一件难事，重要的是能够积极主动地去克服对失败的恐惧，而做到这点的根本就是保持一颗平常心。

对于一切事情的得失和成败，我们都要一分为二地来看待，不要过分贪求成功，只求发挥出自己的正常水平，真实地展示自己。



马蝇效应：感谢你的竞争对手

在现实生活中，不管一匹马多么懒惰，只要身上有马蝇在叮咬，它就会精神抖擞，快速奔跑。这就是马蝇效应，它来自曾任美国总统的林肯的一段非常有趣

的经历。

少年时，林肯和弟弟在家乡的一个农场中耕种玉米地，林肯牵马，他弟弟扶犁。可是，那匹马非常懒，干活总是慢慢腾腾、走走停停。但有一段时间，这匹马跑得飞快。林肯对此感到非常奇怪，到了地头，他发现有一只非常大的马蝇正叮在马的身上。于是，林肯就将马蝇打掉了。他弟弟看到马蝇被打掉了，就抱怨道：“哎呀，你干嘛要打掉它呢，正是那家伙才让马跑起来的呀！”

这个故事告诉我们一个道理：一个人只有被“叮着咬着”，他才不敢松懈，才会努力拼搏，不断进步。

从这个角度看来，人不能没有竞争对手，我们应当感谢自己的对手。常言道“有对手则进步神速，无对手则原地踏步”，正是因为对手的强大，我们才有了要超越他的心理以及努力学习向上的想法。竞争对手不只是敌人，要将对手的每次争夺视为一种提醒，感谢对手为我们提供了力量，让我们不断进步。

倘若你对待竞争者的强大仅有嫉妒与愤恨的话，那么你很快就会变成一个心理阴暗的人，总是想着以不光明的手段来进行报复或沉沦下去不思进取。长期陷入这种思维怪圈中，就难以用正确的心态面对世界上一切比自己强的人。所以，如果想成为竞争的赢家，必须首先端正自己的心态，学习以欣赏的角度来面对强者，把他们当做自我提高的外在动力，从他们身上来获得成功的资本。

一位动物学家对生活在非洲大草原奥兰治河两岸的羚羊群进行过研究。他发现东岸羚羊群的繁殖能力比西岸的强，奔跑速度也不一样，每分钟要比西岸的羚羊快13米。

对这些差别，这位动物学家百思不得其解，因为这些羚羊的生存环境和种类都是相同的，饲料来源也一样，全以一种叫鸢萝的牧草为主。

有一年，他在动物保护协会的协助下，在东西两岸各捉了10只羚羊，把它们送往对岸。结果，运到西岸的10只羚羊一年后繁殖到14只，运到东岸的10只羚羊只剩下3只，其余那7只全被狼吃了。

这位动物学家终于明白了，东岸的羚羊之所以强健，是因为在它们附近生活着一个狼群，西岸的羚羊之所以弱小，是因为缺少这么一群天敌。

对任何人而言，竞争者永远都是和自己对立的，好像他就是自己眼前的障碍，学习中的竞争者，职位、地位、权力的争夺者，有的时候甚至还会给我们的人生带来许多不便和坎坷。所以，大部分人总以敌意的目光来对待竞争者，可我们在此却要感谢竞争对手。

在现实生活中，正是因为有了竞争对手，我们的生活才不会如白开水般平淡无味，而是变得更加美丽和七彩斑斓；正是因为有了竞争对手，我们才不会如人工养殖的鲜花一样弱质纤纤，而是变得越来越坚强；正是因为有了竞争对手，我们才能够不断进取，获得更大的成功，享受真正的快乐人生。既然如此，我们何不微笑着对竞争对手说声谢谢呢？

在当前这个竞争日益激烈的社会里，涌现出一批批发展全面、素质强劲的对手。俗话说“狭路相逢勇者胜”，正因为有了竞争对手，才让我们认识到自己的不足，从而提高自我、发展自我，并且认识到整个社会和整个世界都在与时俱进。对手就像一面镜子，能够照出我们自己的特征，也能够激励我们去不断学习和发展，同时还可以照出自己的优势和缺陷。要是缺少了竞争对手的随时提醒，缺陷就不会被及时弥补。竞争对手让我们时刻提醒自己：没有最好，只有更好。

生活中如此，商场上更是如此，处处都有竞争。对手的实力日益强大，一天比一天有力地控制你，那你应该怎么办呢？

我们应该平静地对待竞争对手，认真分析一下自己和他们之间的差距，学习他们的强大之处。

在20世纪60年代，美国兴起了很多零售商店。沃尔玛公司经过40多年的奋斗，在美国中部阿肯色州的本顿维尔小城中崛起。至今，沃尔玛商店的总数一共达到了4000多家，年营业额达2400多亿美元，在企业界创造了一个神话。

斯特林商店是沃尔玛的竞争对手，在它开始采用金属货架取代木制货架之后，沃尔玛的创始人沃尔顿先生马上请人制作了更为漂亮的金属货架，并成为全美首家全部使用金属货架的商店。

富兰克特特许经营店是沃尔玛的另一个竞争对手，在它实施自助销售的时候，沃尔顿先生就连夜乘长途汽车到这家店的所在地明尼苏达州去考察，回来之后开设了当时全美第三家自助销售店。这就是成功人士的心态，这种方法就是成功人士的方法。

在现实生活中，我们的竞争对手无时无刻不在，也许随时都会“叮”得你全身疼痛不已，可同时也提醒你别打瞌睡了，沉睡下去就只会被动挨打。你的心态决定了你的做法，对手是敌人，更是你要去超越的目标！是诋毁，还是去学习？这完全取决于你自己。