



王晓华◎编著

Accompany you mature psychology 陪你走向成熟的心理学

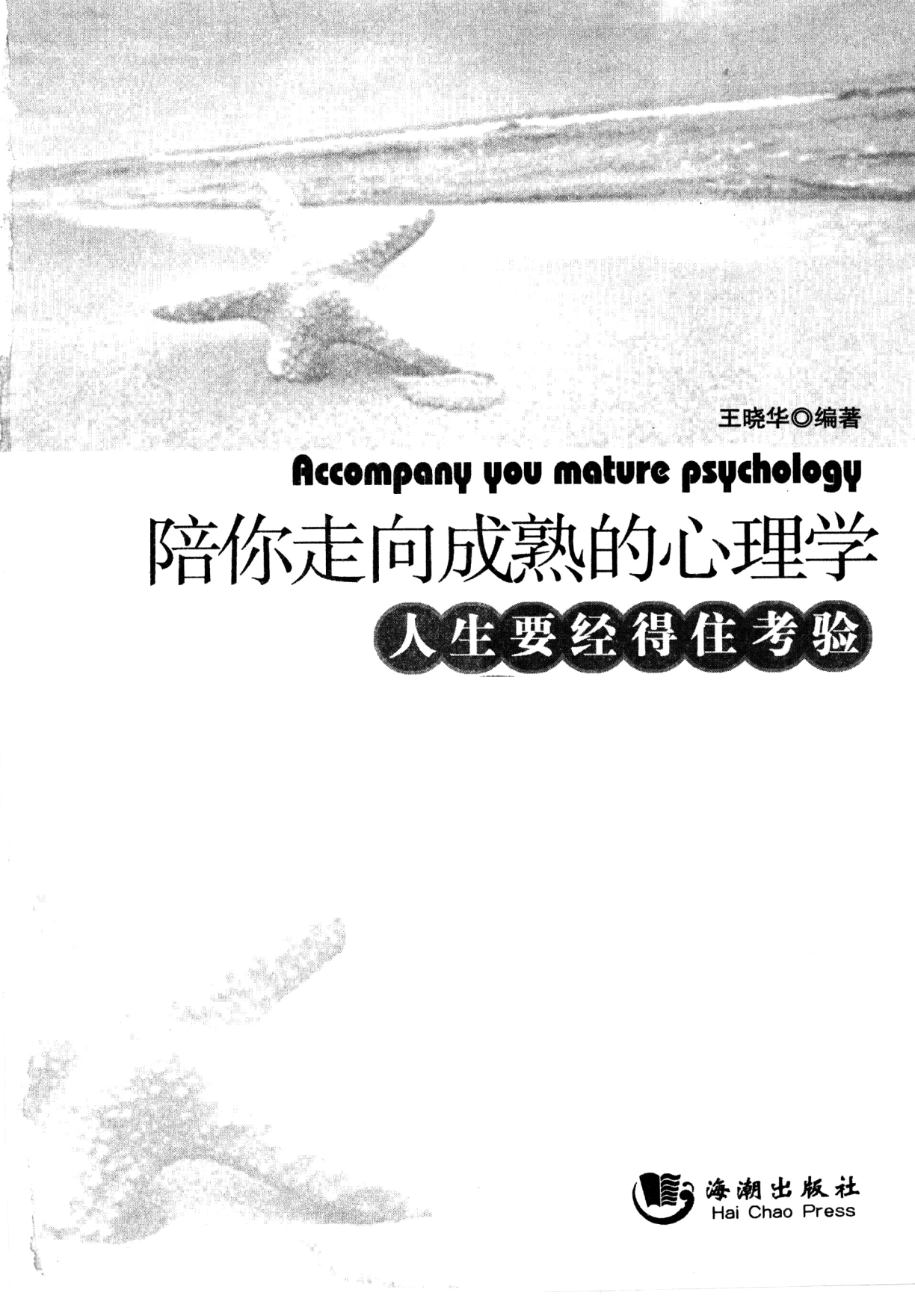
人生要经得住考验

如果想更好地适应社会，适应高压职场，
解决一系列问题带来的紧张与迷茫。

年轻人首先应该从自身去完善，
去解除心理上的不成熟所带来的痛苦。



海潮出版社
Hai Chao Press



王晓华◎编著

Accompany you mature psychology

陪你走向成熟的心理学

人生要经得住考验



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目(CIP)数据

陪你走向成熟的心理学 / 王晓华编著. —北京: 海潮出版社,
2010.10

ISBN 978-7-80213-724-0

I. ①陪… II. ①王… 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 190487 号

书 名: 陪你走向成熟的心理学

作 者: 王晓华

责任编辑: 罗 庆

封面设计: 侯泰设计

责任校对: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969747(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京佳顺印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 15.25

字 数: 203 千字

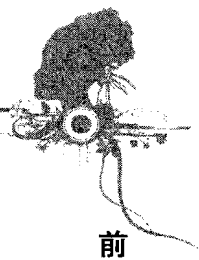
版 次: 2010 年 10 月第 1 版

印 次: 2010 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-724-0

定 价: 25.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)



前 言

今天,我们在享受着社会发展所带来的种种益处的同时,又面临着一系列的难题:生活压力的过大,无处不在的竞争,人际关系的错综复杂,爱情婚姻出现危机等等。许多人为之痛苦、烦恼。

尤其对于 20 几岁的年轻人,刚刚步入社会,还没来得及仔细去体味社会带来的新鲜与自在,很多问题就已经迎面而来了。求职、面试、工作、社交、爱情等等,对于年轻人来说,任何一件事情都称得上是迫在眉睫的大事。

很多人抱怨,生活在当今这个时代太不容易了。为事业、为爱情、为成功,每个人似乎都在为自己的前途而奔波忙碌着,但很少有人真正清楚自己到底应该做什么?怎么做?未来在哪里?出路在哪里?一系列的困惑,让他们每天都生活在忙碌与迷茫当中……

究其原因,主要还是在于年轻人心理上的不成熟。

如果想更好地适应这个社会,适应高压职场,解决一系列问题带来的压力与迷茫。年轻人首先应该从自身去完善,去弥补这种心理上的不成熟所带来的痛苦。

心理学与我们的生活密切相关,有人的地方就有心理,人的任何活动都伴有心理现象。我们熟知的感觉、思维、想象、情感、意志以及个性等等,都是心理现象。人与人之间的互动、沟通所产生的压力以及不适应性都属于心理学的范畴。

本书从职场心理学、婚恋心理学、情绪心理学、社交心理学、健康心理

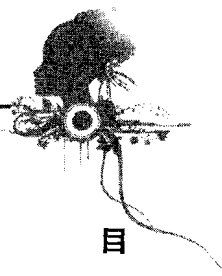


陪你走向成熟的心理学

前言

学、成功心理学几个方面出发,为读者提供心理上的帮助,文字通俗易懂,案例真实生动。对年轻人日常生活中比较常见的心理问题进行了详尽的分析,并提出了心理学指导方案,读者可在轻松的阅读中快速掌握相关心理知识,有效地调整情绪、与人交往、轻松地纵横职场、拥有成功者的心理,拥有平和幸福的心态!

相信在本书的启迪下,你会调整好自己的心态,学会认识你的内心世界,发掘你的心灵潜力,从而更好地关爱自己,呵护心灵,享受快乐人生!



目 录

第一篇 职场心理学

老板喜欢怎样的员工？要怎样才能受同事欢迎？如何让老板看到你努力工作？如何察言观色，了解同事在想什么？其实许多的疑问和挫折并不是你不够努力！也不是你缺乏能力！只是，你搞不懂对方心里想什么？

了解职场“潜规则” / 3

职场如战场，关系到人的生存和自我价值的实现。这个时候，初涉职场的你，了解职场中的“潜规则”，洞悉问题深层次的心理因素就显得尤为重要。

初入职场先学习 / 3

职场“乙方”，察言观色不可少 / 6

青蛙效应——“安逸”是你晋升最大的敌人 / 8

出众心理——做事不是越多越好，而是越有效越好 / 13

热炉法则——千万不要触犯公司的制度 / 16

轻松驾驭“职场角色” / 19

职场中，每个人都想做得最好。然而，事情并不像你想象得那么简单。个人的能力能否发挥出来，个人的优势能否表现出来，工作中的倦怠能否去克服，压力能否去化解。无数的问题摆在我们面前。没有别人选择，学习职场心理学，帮你轻松驾驭你的“职场角色”。

破窗效应——工作之中无小事,细节决定成败 / 20

木桶定律——取长补短,把劣势转变为优势 / 25

职场休克——时刻保持新鲜感 / 28

齐加尼克效应——学会调整心态,缓解心理上的压力 / 32

老板其实不难懂 / 36

提起老板,很多人是闻其色变。严肃的面孔,犀利的话语,总是让人感觉有很远很远的距离。那么,如何打破这一畏惧心理?首先就要学着去“读懂”老板。什么才是老板真正的想法,而你又该如何娴熟地运用沟通技巧与心理分析,避免跟老板有正面的冲突。那么,让本章来告诉你吧!其实,老板并不像我们想象中的难懂!

上司也是普通人 / 36

老板想要你自己发出光芒 / 39

老板也通情打理,对上司说“不”有技巧 / 43

老板性格各不同,学会与不同类型的上司交往 / 46

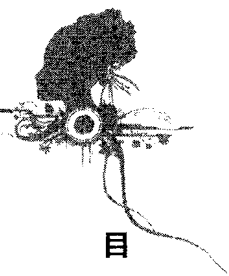
第二篇 婚恋心理学

每个人都想拥有美好的爱情,幸福的婚姻。然而,如果你认为:婚姻很简单,就是一起过日子,那么,你错了。只要有人的地方,就有心理学,更何况爱情婚姻中的两人世界,更要学习一下婚恋心理学,你才能够拥有幸福的爱情生活!

恋爱心理面面观 / 53

爱情,不仅受社会、思想伦理等因素的影响,也受许多复杂的心理因素制约。把握好爱情中的心理问题,了解她的所想,你的所感,遇到问题积极解决,你们定会拥有一个甜蜜、美满的爱情!

一见钟情——心理上的致命诱惑 / 53



择偶心理——宁缺毋滥,只想要最好的那个 / 56

审美错觉——自己的爱人比“天仙”还美丽 / 59

单恋——落花有意,流水无情 / 62

失恋——我怎么舍得你离去 / 65

幸福婚姻要摒弃的“心理” / 69

经历了相识、相知、相恋的过程,两个人终于可以走进婚姻的殿堂了。于是有了自己的温馨“小家”。然而,生活里不可能总是轰轰烈烈,浪漫不经意间被“柴米油盐酱醋茶”取代了。于是夫妻间产生了各种各样的小问题,也由此产生了诸多的心理不适。如果你想拥有幸福的婚姻,一定要学会摒弃这些“心理”。

冷战——没有赢家的精神暴力 / 69

猜疑不是爱的表现,只会让爱人离你越来越远 / 73

沟通的隔绝,断裂的婚姻 / 76

语言暴力——婚姻的致命杀手 / 79

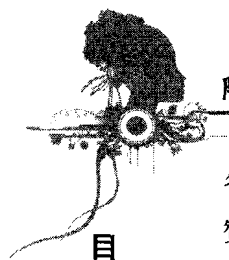
第三篇 社交心理学

社交心理学,顾名思义就是指人与人交往中的心理变化,还有在社交上人的思维惯性,也叫社会交往心理。社交心理学是研究社会交往中的心理和行为问题的科学。

学会与人相处,让你左右逢源 / 85

对于20几岁的年轻人来说,如何获得一个好人缘?如何建立一个和谐、良好的人际关系网?是很多人关心的问题。其实,答案只有一个,熟知并运用生活中的社交心理学,会让你的社交左右逢源,帮助你成为社交高手。

首因效应——不可小觑的第一印象 / 85



陪你走向成熟的心理学

名片效应——恰当使用,快速拉近双方距离 / 89

赞美效应——赞美是照在人心灵上的阳光 / 92

刺猬效应——保持适当的距离,才能感受对方的美好 / 95

察言观色,开口是金赢人心 / 97

社会上的每一个人,因为受到民族、职业、地位、文化程度等因素的影响,都成为一个独特的个体,所以在沟通交流中一定要察言观色,正确运用沟通心理学的一些法则,这样进行沟通才不会出问题。

倾听法则——成功沟通的重要条件 / 98

幽默法则——人际沟通的“最佳调料” / 101

沟通法则——与人沟通善于选择合适的方式 / 104

进退法则——运用模糊语言,留下进退余地 / 108

第四篇 情绪心理学

生活中,人人都可能遇到不如意的事情,有的人会为此大发雷霆,结果事情并不会因你的愤怒而得到解决,反而会变得更糟;而有的人则是每临大事有静气,可以很好地掌控自己的情绪,他们往往会峰回路转,立于不败之地。事实上,掌控了情绪,你就掌握了自己的命运。

情绪不要随便“闹” / 115

在现实生活中,我们时不时地会被一些“坏”情绪缠绕,那些愤怒、浮躁、抱怨等经常左右在我们身边,让我们不开心,甚至影响到我们的工作,生活。那么怎样才能为自己的情绪做主,不让情绪随便“闹”呢?

愤怒心理——破坏好情绪的天敌 / 115

自私心理——废墟里的守望者 / 119

抱怨心理——成功最大的敌人 / 124

冲动心理——碰到任何东西都能毁灭 / 128



恐惧心理——“杯弓蛇影”的幻想 131

浮躁心理——如同断了线的风筝 / 133

丢掉影响“心情”的天敌 / 137

“世上本无事,庸人自扰之”,一个人快乐与否是由自己的“心情”决定的。因为坏情绪并非是在捉弄我们,我们只是在庸人自扰。面对坏情绪,有的人报之以平和的心态,一笑了之;而有的人却斤斤计较,反而引来更多的烦恼。今天,我们要试着丢掉影响我们“心情”的天敌。

悲观情绪——要不得 / 137

心理摆效应——消除情绪的大起大落 / 140

情绪转移定律——坏情绪去了哪里 / 143

逆反心理——越禁止越向往的偏激情绪 / 145

第五篇 健康心理学

健康心理学的中心任务是探讨有关躯体疾病的心理学问题,着力于人类健康的维护,而不是疾病的治疗。学习健康心理学,更有助于维护和增进人们的心理健康。

摒弃不良恶习 / 151

生活中存在一些具有不良嗜好的人,而且也不难发现,这些不良嗜好往往是由心理上的原因引起的,挖掘这些不良嗜好的深层原因,有助于人们克服这些不良嗜好。

上网成瘾综合症——当网瘾形同毒瘾 / 151

恋物癖——畸形心理下的迷恋偏差 / 155

暴食症——心理“饥饿”引发的暴食 / 158

厌食症——美丽背后的“苗条病” / 166

疑病症——不要自己给自己找“病” / 168

培养“健康”的心理 / 172

对一个人来说,心理健康有着重大意义。只有实现心理健康,才能顺利地适应社会,才能拥有快乐的人生。因此,要注意培养自己健康的心理。

平常心——平和的心态中寻找希望 / 172

乐观心理——相信阳光总会再来的心境 / 176

宽容定律——为心灵留下一点舒缓的空间 / 179

感恩定律——心存感激,让世界充满爱 / 182

第六篇 成功心理学

人与人之间的差别是很小的,因为没有几个人是天才。但为什么人与人之间做事的效率不同,取得的成就也迥异呢?如果你能够试着从心理学的角度来了解成功者所具备的心理特质,合理地调整心态,成功也一定会属于你!

一只看不见的手,决定人生成败 / 189

生活中,每个人都会不同程度地受到他人或自己的暗示,如果这些暗示是积极的,你便能取得积极的影响;如果这些暗示是消极的,你的行动自然也会受到消极的影响。

杜根定律——胜利迟早都属于有信心的人 / 189

皮格马利翁效应——积极的暗示,定能取得积极的影响 / 193

巴纳姆效应——只有自己才是自己的镜子 / 195

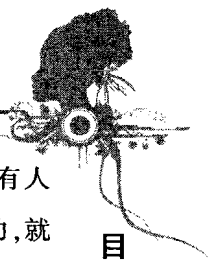
心理定势——解除被束缚的思维,要有自己的想法 / 198

詹森效应——克服内心恐惧,相信自己可以 / 202

卢维斯定理——谦虚使人进步 / 205

人之所以能,是因为相信能 / 207

每个人都不可避免地面对生活中的失败和挫折,厄运和灾祸。当这些



突如其来的变化降临在我们面前时,有人选择抱怨,有人选择浮躁,有人选择等待,但我们是否想到选择积极适应?因为只要你想面对,想成功,就没有人能阻挡你前进的脚步。

罗伯特定理——自己不打倒自己,就没有人能打倒你 / 208

杜利奥定律——没有什么比失去热情更可怕 / 211

贝尔效应——只要你想得到,你就能做到 / 216

吉格勒定理——设定一个高目标,就等于达到了目标的一部分 / 219

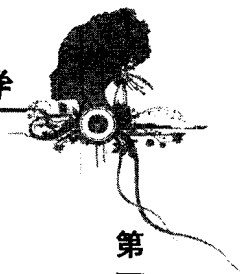
吉格定理——勤奋将天分变成天才 / 223

蜕皮效应——不断超越自己,你终能取得成功 / 226

第一篇 职场心理学

老板喜欢怎样的员工？要怎样才能受同事欢迎？如何让老板看到你努力工作？如何察言观色，了解同事在想什么？其实许多的疑问和挫折并不是你不够努力！也不是你缺乏能力！只是，你搞不懂对方心里想什么？





了解职场“潜规则”

职场如战场,关系到人的生存和自我价值的实现。这个时候,初涉职场的你,了解职场中的“潜规则”,洞悉问题深层次的心理因素就显得尤为重要。

初入职场先学习

是什么让你无缘进入公司,是什么让你不受同事的喜欢,又是什么让你无法立足于公司,是“锋芒太露”,是你表现的过于有才华,过于展现自己,此时的你,更容易遭到大家的“攻击”。

小蒋是刚毕业的大学生,学国际贸易的。人很阳光,健谈,很有自信,也很有闯劲。到一家上市公司去应聘,主考官对其印象相当不错,有意留下。在征求对其企业的意见时,小蒋很自信,也很不留情面地指出对其应聘的岗位有所不满,认为自己更适合去一个好一些的岗位,甚至可以直接应聘于某部门的经理……结果是:优秀的小蒋没有被录取,小蒋很不解,认为是此公司眼拙。

其实小蒋本意是想表现的与众不同,给应聘单位留下深刻的印象。出发点没错,错就错在表现的不是时候,对他而言,重要的是只需让对方知道自己能够胜任这份工作,先进入公司求得这份职业,待进入工作角色后在发挥自己的长处。可惜太急太燥,让对方感觉有点狂妄自大,不够谦虚,只想利益不知奉献,白白错失了一个机会。

刚入职场的年轻朋友们,从小蒋身上我们应该吸取一定的教训,之所



以我们会听到前辈的教导说初入职场做事,不要锋芒太露,真的是有一定道理的。

初入职场者,不必什么事都要表现得尽善尽美,使劲地展现自己的才华。一个聪明的员工是不会太张扬自己的成绩的。因为工作中,同事都是相互利益者,如果你表现的过于锋芒毕露,同事最开始可能会很羡慕你的才华,但要知道,同一工作环境下同事都是相互的竞争的对手,你表现的太强太好,老板自然会把目光转向你,对本身发展而言是种机会,对人际关系而言却是种树敌。同事会因羡慕妒进而转为厌恶,一定会疏远你,若不幸被某个小圈子“潜规则”了,别说升职,不把你排挤出去就算幸运了。

小李是老板用重金挖来的“空降兵”,最初颇受器重。公司决定重塑女装品牌的定位,要求小李尽快提交一份市场运作报告。或许小李太把自己当回事了,和几个部门经理采用 MBA 课堂上的“鱼骨图”分析了一整天,最后给老板的报告是“重塑品牌计划不可行。”碍于其他部门经理是公司的“老人”,枪打出头鸟,小李被老板晾一边了,没趣的她只能主动提出辞呈。

与公司、老板拧着干,只能凸现一个事实——你缺乏观察力和判断力!管理者的职能因其所处层级的不同而有所不同,塔尖上的 CEO 必须决定公司方向和“做正确的事”,而中层经理的职责是带领团队“将事做正确”!因此,小李需要学会看懂自己在组织图中的位置,跟随公司的决策做事,即“本色做人,角色做事”。

初涉职场的人才如果过早地掀起和卷入竞争,也会形成某些潜在的被动。

其一,是无形中将自己放在一个较高的起点和定位上。因为你处处显露自己的才干和见识,人们就会产生一种心理定势,认为你总能比别人强。一旦你有遗漏和失误,别人轻则说你还欠火候,重则落井下石,幸灾乐祸地说这是自高自大的最好报应。

其二,会过早地卷入升迁之争。升迁之争存在的一个普遍规律便是淘

淘汰，通过不断地淘汰来实现金字塔式的职位升迁。过早地进入这个程序，就意味着有可能过早地遭到淘汰。况且有时的淘汰有可能是一种机遇和运气，有时会是人际关系失衡后一种权宜的矫正，更甚或是一种不公平、不光彩的人为私欲的暗箱操作和利益交换。过早地卷入，可能会成为无辜的牺牲品。

其三，是根基不稳，虽长势很旺，但经不住风撼霜摧。倘若你没有厚积薄发的底牌，却一股脑儿地将十八般武艺悉数亮将出来，便是应了中国那句忌语：“好话不可说尽、力气不可用尽、才华不可露尽。”一旦成强弩之末，连鲁缟都穿不过，那肯定会被嗤之以鼻，逐出场外，到那时岂不心血白费、努力落空？

金先生是一位很有人缘的骨干，在他刚到人事局时，在同事中几乎一个朋友都没有。因为他一跟同事聊天，就说自己有多么多么得意，有多少人找他帮忙，多少人给他送了礼等等，同事们听了不仅不欣赏，而且还极不高兴。后来经当了多年领导的老父亲点拨，才意识到自己的毛病。从此以后便很少谈自己而多听同事说话，因为他们也有很多事情要吹嘘，远比听别人吹嘘更令他们兴奋。后来，每当他与同事闲聊，总是先请对方滔滔不绝地表现自己，只有在对方停下来问他的时候，才很谦虚地说一下自己的情况。

老子曾说：“良贾深藏若虚，君子盛德貌若愚”，是说商人总是隐藏其宝物，君子品德高尚，而外貌却显得愚笨。这句话告诉我们，要敛其锋芒，收其锐气，千万不要不分场合地将自己的才能让人一览无余。

法国哲学家罗西法古说：“如果你要得到仇人，就表现得比你的朋友优越；如果你要得到朋友，就要让你的朋友表现得比你优越。”当我们让朋友表现得比我们优越时，他们就会有一种得到肯定的感觉，但是当我们表现得比他们还优越时，他们就会产生一种自卑感，甚至对我们产生敌视情绪。因为谁都在自觉不自觉地强烈维护着自己的形象和尊严，如果有人对他过分地显示出高人一等的优越感，那么无形之中是对他自尊的一种挑