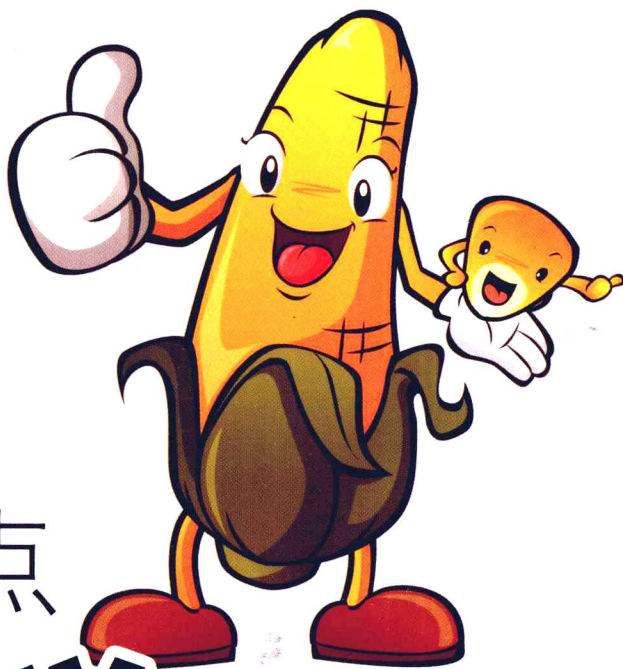


王宇◎编著



每天懂点 心理学定律(续)

——MEI TIAN DONG DIAN XIN LI XUE DING LV——

最实用、最通俗、最有趣的心理学通俗读物
美好生活，从读懂心理学定律开始

掌握神奇的心理学定律，揭开生活的秘密
改变你的现状，成就你的梦想



科学出版社

每天懂点心理学定律（续）

王 宇 编著

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书对心理学领域里的心理定律进行了分类总结,分别从社交心理学、沟通心理学、爱情心理学、成功心理学、情绪心理学、职场心理学、经商关系心理学、人生心理学等八个方面,向读者朋友们介绍了心理学在工作和生活里的各个方面具体运用。本书不仅是你做好本职工作的重要导向,更是促你步入成功殿堂的心理学通俗读物。

图书在版编目(CIP)数据

每天懂点心理学定律(续)/王宇编著. —北京:科学出版社, 2011.5
ISBN 978-7-03-030856-6

I. ①每… 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(2011)第071512号

责任编辑:刘英红 田 坤/责任校对:刘亚琦/营销编辑:朱 薇

责任印制:赵 博/封面设计:思想工社

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京天时彩色印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011年5月第 一 版 开本:A5(890×1230)

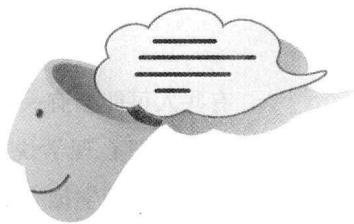
2011年5月第一次印刷 印张:10 1/8

字数:220 000

定价:28.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)





序

你知道吗？人的每一个行动都能找到其心理的根源！一个人具有什么样的心理，最终都能体现在他的行动上。积极乐观、健康向上的心理能很好地指导我们的行动；反之，消极悲观的、负面堕落的心理则会给我们的人生带来灾难和祸端，让我们的人生误入歧途、陷入绝境。人的那些微妙的小心理，把握得好就能够为我所用，把握得不好便会拖累我们。

心理学在我们的现实生活中无处不在。政治家用它来赢取选民，商人用它来推销商品，销售员用它让顾客甘心情愿地花冤枉钱，家人或朋友用它来影响你的心情、改变你的看法。

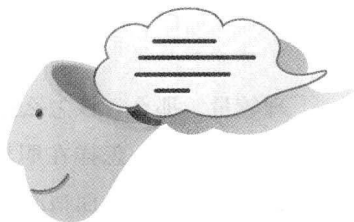
心理学的智慧，其实是指通过掌握心理学的原理、规律和方法，并将其转化为更高层次的智慧应用于工作、生活，从而让你在和他人博弈的过程中获取胜利的方法和策略。如果你懂得了心理学的智慧，工作和生活中的诸多难题就能迎刃而解。纵观古今中外，懂得心理学智慧的都是成功者、伟人，不会运用的最终只能是遭遇惨败甚至淘汰出局。在人生的对弈中，不懂心理学的智慧，就好似用布蒙住了双眼，不可避免地上当受骗，甚至终生奔忙而一无所获。活学活用心理学的智慧，你就能躲避陷阱、占领主动，轻松到达人生的最高点。



有些人可能会有一些误解，认为心理学是一门神秘而又深奥的学科。他们把心理学说得好似玄学，认为懂心理学的人能看透人心，所以对心理学抱有敬而远之的态度。事实却并非如此，心理学可以说是研究人类共性的一门学科，它没有一般人想象的那么难，只要知道了方法，你就能在生活中运用自如。

阅读《每天懂点心理学定律（续）》一书，你能够轻松掌握心理学的相关知识，系统、全面地了解心理学技巧，解决生活中出现的常见心理问题，从而拥有健康的身心、幸福的家庭、出色的工作、和谐的人际关系和快乐的生活。就从此刻开始，让我们马上为自己的心灵按摩，学做自己的心理医生，自己的命运由自己掌握。

在这样一个充满嘈杂与浮躁的时代，如果你也关注自己的心灵，那么请你试着阅读这本书，它能够帮助你更好地认知自我，发掘潜力，让你的生活更轻松快乐，同时更能使你获得事业的成功！



前言

在现实生活中，积极健康的心理能吸引财富、成功、快乐和健康；而消极不健康的心理则是心理的垃圾，它不但会排斥财富、成功、快乐和健康，甚至还会带走一个生命中所有美好的东西。

据心理学家说，有大约 50% 的疾病是由心理和精神方面的问题引发的。暴怒、恐惧、郁闷、憎恶、失意、难过、同情、羡慕、释然……健康的人都曾在不同程度上体验过以上这些情绪，不过必须有所节制，因为当心理失衡时就会影响到健康。

对人生来说，心理失衡是一种沉重的精神负担。若放任压抑感、忧虑感、孤独感、自卑感等负面情绪，任其发展过度就有可能造成心理创伤和生理上的病变，更有甚者会导致变态人格。之所以会形成心理失衡，是精神遭受压抑的结果，而因此形成的潜意识也一定会对人的思想行为形成影响，结果就是生活中会出现一些不近情理、让人“害怕”又“同情”的人和事。

观察一下那些成功者，大多具有以下三点：对自己有一个清晰的定位，乐观面对生活，善于为人处世。当你具备了上述三点，你就能遇到心想事成的自己。

人的一生，其实就像是一场充满智慧的博弈，生活就是一场心

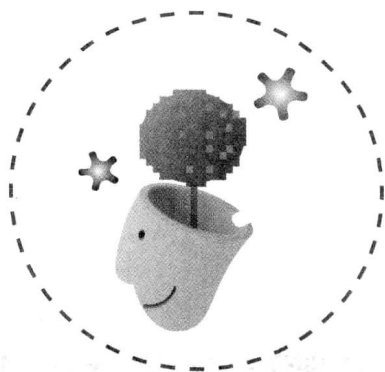


理较量。那么，该怎么把握我们人生的主动权？怎样让对手永远无法战胜自己？怎样在职场游刃有余？怎样在人际交往中左右逢源？怎样化解消极负面情绪？……

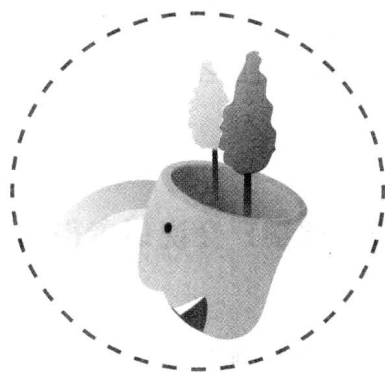
《每天懂点心理学定律（续）》一书从心理的角度出发，运用心理学定律原理，结合实际生活案例，对现实生活中可能遇到的各种心理现象做了非常详尽的分析，并提供了操作简便的解决思路和方法。对于人们了解各种人际关系现象背后的深层心理原因非常有帮助，同时也能够帮助你成为职场中、商场中、亲朋圈中最有威信、最受欢迎、最一呼百应的人。

现代社会是一个瞬息万变、竞争残酷的社会，物竞天择、适者生存是永远不变的自然法则。当你认真阅读这本书，从中汲取心理学的智慧，那么你就能从更深层次上洞晓人性，通过纷繁复杂的表象，看清事情的真相，你就能利用心理学智慧左右逢源，活出自己的快乐人生！

假如你能够善用心理学定律，那么，它就能赋予你一种敏锐的洞察力，并且帮助你更好地认知自我、解读他人、拨云见日。成功在哪里？快乐在哪里？相信你能从这本书中找到满意的答案！



目 录





第一章 社交心理学：今天你社交了吗 1

- | | |
|--------------------|----|
| 1 豁达效应：宰相肚里能撑船 | 3 |
| 2 适度原则：无处不需要分寸 | 7 |
| 3 冷热水效应：先大棒，后胡萝卜 | 10 |
| 4 刺猬法则：距离产生美 | 14 |
| 5 圈子效应：朋友决定自我层次 | 18 |
| 6 礼貌效应：礼多人不怪 | 23 |
| 7 首因效应：第一次我看你的时候 | 28 |
| 8 蝴蝶效应：不要因为“小”而忽视它 | 34 |
| 9 曼狄诺定律：微笑是最好的名片 | 39 |
| 心理测试 | 44 |

第二章 沟通心理学：会说话者得天下 49

- | | |
|--------------------|----|
| 1 倾听原则：倾听是对别人最好的恭维 | 51 |
| 2 渐进效应：委婉说话事半功倍 | 56 |

3 设防心理：用情攻破他心里的最后一道防线	61
4 幽默效应：让幽默为你加分	66
5 共鸣原则：原来你和我想的一样	71
6 因人而异：见什么人说什么话	76
7 赞美效应：把话说到他人心里	81
心理测试	85

第三章 爱情心理学：果汁分你一半 89

1 互惠原理：得到与付出相等	91
2 晕轮效应：情人眼里总有西施	95
3 留白效应：别把我卡死在爱情里	99
4 鲑鱼效应：不要丢掉婚姻的激情	103
5 围城效应：婚结了，爱情没了	107
6 吹毛求疵心理：追求完美，所以失去	111
7 古德曼定理：爱 TA 就用心听 TA 说	115
心理测试	119

第四章 成功心理学：成功要趁早 123

1 目标定律：努力，要先找到适合自己的目标	125
2 坚持定律：只要你坚持就能做到	129



- | | | |
|---|--------------------|-----|
| 3 | 登门槛效应：一种走向成功的捷径 | 133 |
| 4 | 卢维斯效应：谦虚是成功的助推器 | 137 |
| 5 | 卡贝定理：放弃是打开成功那扇门的钥匙 | 141 |
| 6 | 竞争优势效应：成功道路上的障碍 | 145 |
| 7 | 进取心理：取得成功的保障 | 149 |
| | 心理测试 | 153 |

第五章 情绪心理学：爱生活，爱好心情 155

- | | | |
|---|--------------------|-----|
| 1 | 情绪 ABC 理论：信念改变一切 | 157 |
| 2 | 踢猫效应：你踢到那只可怜猫没 | 162 |
| 3 | 期待效应：说我行，我就行 | 167 |
| 4 | 野马结局：克制才能更幸福 | 172 |
| 5 | 嫉妒心理：珍爱生命，远离嫉妒 | 177 |
| 6 | 杜根定律：自信才是硬道理 | 182 |
| 7 | “阿 Q 精神”：让心情调到阳光频道 | 187 |
| | 心理测试 | 191 |

第六章 职场心理学：你的工作还好吗 195

- | | | |
|---|------------------------|-----|
| 1 | 比伦定律：失败也是一种机会 | 197 |
| 2 | 竞争心理：一场不是你“死”就是我“亡”的战争 | 201 |

3 异性效应：男女搭配，干活不累	204
4 凹地效应：我是职场超级明星	210
5 南风效应：与同事相处讲究方法	216
6 巴纳姆效应：认识并改造自己	221
7 马斯洛效应：满足职员的不同需要	225
心理测试	230

第七章 经商心理学：靠的就是智慧 233

1 破窗效应：小错误要及时制止	235
2 手表定理：标准越多，越不知道迈哪只脚	239
3 印刻效应：做第一名	243
4 马蝇效应：竞争对手是最好的闹铃	247
5 毛毛虫理论：创新者生，守旧者死	252
6 名人效应：扩大影响力	257
7 地位效应：盲目追随是大敌	261
8 特里法则：改正即是进步	268
心理测试	273

第八章 人生心理学：成败在于一念之间 275

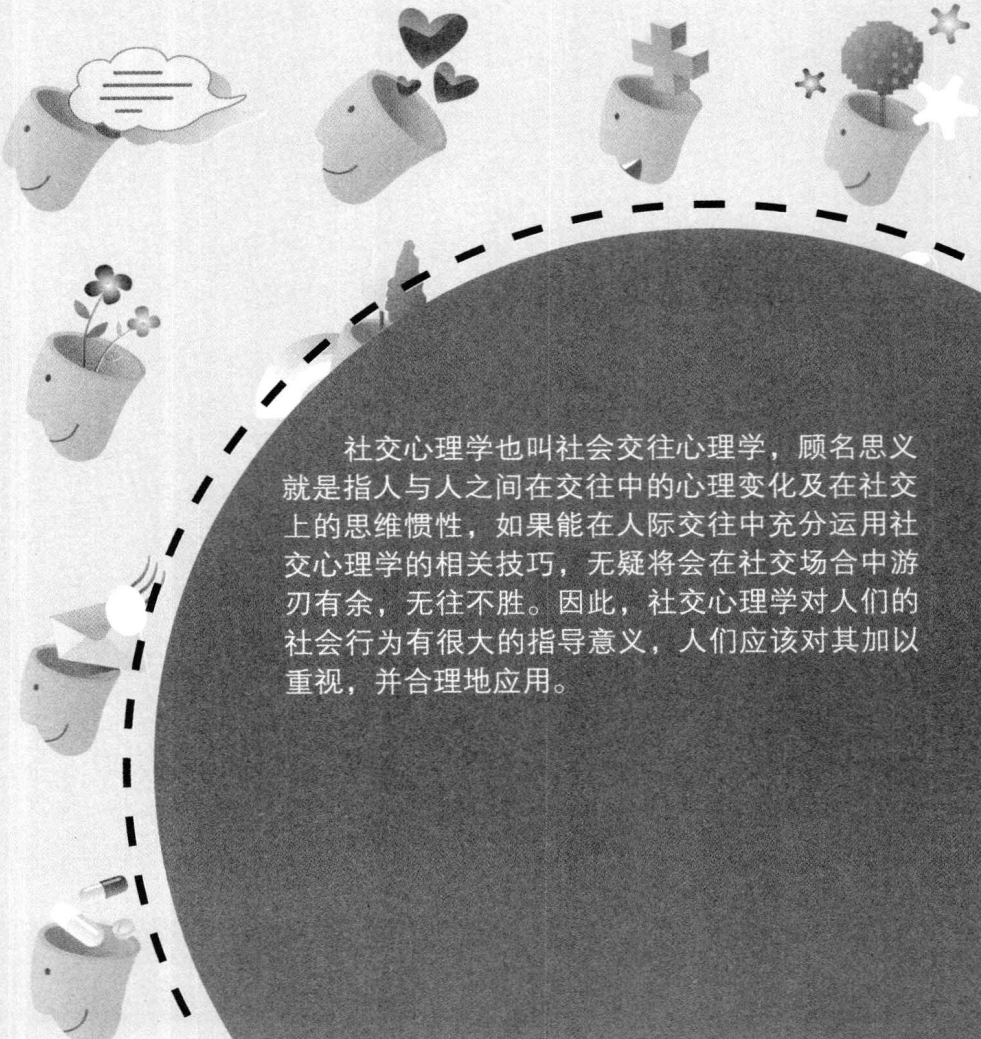
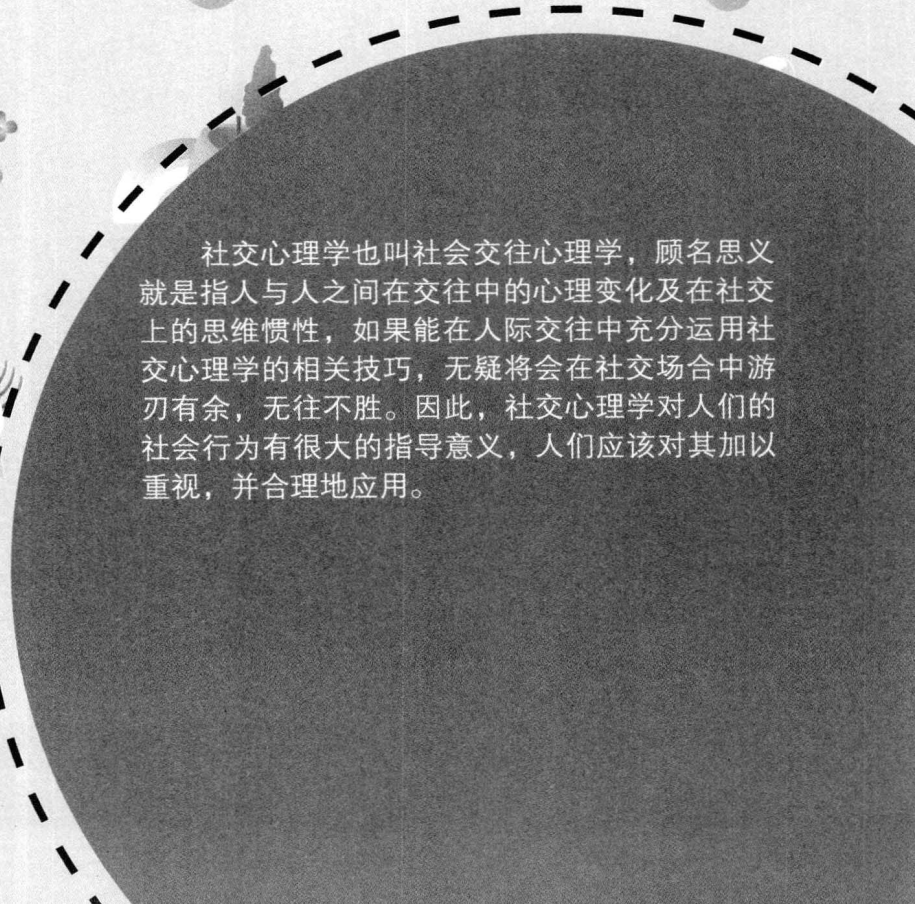
1 蜕皮效应：人生就像剥洋葱	277
----------------	-----



- | | | |
|---|-----------------------|-----|
| 2 | 糖果效应：人生就是与诱惑作战的过程 | 281 |
| 3 | 成就动机：强大“引擎”成就强劲动力 | 286 |
| 4 | 从众效应：人云亦云，不如独立思考 | 290 |
| 5 | 重复定律：不断重复便会不断加强 | 294 |
| 6 | 飞轮效应：不要害怕开始的困难，挺住就是胜利 | 297 |
| 7 | 卡瑞尔公式：你还能再糟糕一些吗 | 301 |
| 8 | 路径依赖性定律：选择决定结果 | 306 |
| | 心理测试 | 310 |

第一章

社交心理学：今天你社交了吗



社交心理学也叫社会交往心理学，顾名思义就是指人与人之间在交往中的心理变化及在社交上的思维惯性，如果能在人际交往中充分运用社交心理学的相关技巧，无疑将会在社交场合中游刃有余，无往不胜。因此，社交心理学对人们的社会行为有很大的指导意义，人们应该对其加以重视，并合理地应用。

1.

豁达效应：



宰相肚里能撑船

【心理名片】

一个人的性格，往往会在大胆中蕴涵鲁莽，在谨慎中伴有犹豫，在聪明中露出狡猾，在坚强中略显固执。暴躁会表现出力量和激情，羞怯会成为一种温柔，但无论怎样，对于任何人来说，豁达将会赋予人一种能中和人性弱点的色彩。

豁达是一种人生态度，但从社交心理学来讲，它也是一种典型的待人处世的思维方式。所谓人有悲欢离合，月有阴晴圆缺；生活有欢乐，也有痛苦；身体有健康，也有疾患；事业有成功，也有失败。在你成功、欢乐的时候，不必自我陶醉；失败、痛苦的时候，也不能一蹶不振，只有做到处变不惊，才能真正做到豁达。

【心理故事】

美国通用的一位电气工程师正在研究一项与新塑料有关的技术，一天，他的实验设备爆炸，损失惨重。还好当时工程师没有在现场，才得以幸免。当他看到被炸毁的实验室时非常伤心，精神几近崩溃。出了这么大的事故，责任只能由自己来承担，要承担巨大的债务费用，他的梦想也要因此而破灭了。极度沮丧的他与通用总部派来的高管进行了谈话，这位高管问：“我们能从这次事故中得到什么东西？”工程师回答：“看来，我当初的实验方案行不通。”“好，这正是我们得到的东西，实验室被炸毁并不可怕，可怕的是什么也没得到。”高管平静地说。事情就这样轻松地解决了，工程师的内心很震撼，他不断告诉自己要重新再来。后来，他不再沮丧，经过不懈地努力，终于成功了，他就是被誉为世界第一 CEO 的杰克·韦尔奇。

杰克·韦尔奇本身的豁达成就了自己。豁达的人都能够将原本沉重的生活变得轻松，能将原本烦琐的事情变得简单，将原本平凡的事情变得有趣。通用的高管也不愧为一个豁达的人，正是他的豁达造就了一个更伟大的管理者。