

- 揭秘日常生活中人人该懂的心理法则 ·
- 传授人生旅途中一用就灵的心理策略 ·

一口气读懂 心理学



轻松走进心理学神秘殿堂
做最棒的心理学家

蔡亚兰◎著



了解自己的心理，你就是强者；了解了别人的心理，你就是智者。

越是清楚自己和别人的心理，你就越能掌控周围的事物，

越能把握自己的生活，成功和幸福就离你越来越近……



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



- 揭秘日常生活中人人该懂的心理法则 ·
- 传授人生旅途中一用就灵的心理策略 ·

一口气读懂 心理学



轻松走进心理学神秘殿堂
做最棒的心理学家



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS



图书在版编目(CIP)数据

一口气读懂心理学 / 蔡亚兰著. —北京: 新世界出版社,
2009.8

ISBN 978-7-5104-0422-1

I. 一… II. 蔡… III. 心理学—普及读物 IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第104682号

一口气读懂心理学

作 者: 蔡亚兰

责任编辑: 杨艳丽 许长荣

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号(100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +86 10 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16

字数: 330千字 印张: 19

版次: 2009年8月第1版 2009年8月北京第1次印刷

ISBN: 978-7-5104-0422-1

定价: 30.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言



20世纪40年代，南京有一家鹤鸣鞋店，生意一直很冷清，老板为此很发愁。后来他发现许多名牌店都登广告推销商品，于是他也想做个广告宣传一下鞋店。

可是这广告该怎么做呢？鞋店老板左思右想也想不出个所以然来，这时，账房先生说：“商业竞争与打仗一样，只要你舍得花钱在市里最大的报社打三天的广告。如此这般，必会发财。”

老板听后，觉得此计甚妙，于是依计而行。第一天，他们在报纸上登了一个大问号，下面写一行小字：欲知详情，请见明日本报栏。第二天依然如此，等到第三天，只见广告上写着：“三人行必有我师，三人行必有我鞋，鹤鸣皮鞋。”结果这则新颖的广告登出之后，吸引了很多读者，鹤鸣鞋店顿时家喻户晓，生意变得非常红火。

为什么这样一个广告就能吸引顾客，从而拯救一个鞋店呢？其实是这账房先生摸透了消费者的心理，知道大家都有猎奇心理，于是出此奇招。虽然在那个时代，账房先生并不懂得心理学理论，但他利用心理效应达到了目的。这就是心理学的魅力，它无处不在。

每个人的行为都受自己的心理支配，但我们不敢说有多了解自己的心理。在雅典德尔斐阿波罗神庙门廊的石板上，刻着一句非常有名的古希腊箴言——认识你自己。就是这简单的五个字汇成了一道智慧之光，照耀着千百年来的人们，让他们在不断思考中认识自己的人生，同时也认识着他人。人是受心理支配而做出各种行为的。古人说：“得人心者得天下。”老子说：“知人者智，自知者明。”了解自己的心理，你就是强者；了解了别人的心理，你就是智者。越是了解自己和别人的心理，你就越能操控周围事物，



越能把握自己的生活，成功和幸福就离你越近，这也是心理学的实际意义所在。

确实，心理学不是供在高高的庙堂之上被大家膜拜的，它是实实在在为人们认识和解决问题的。

在生活中，如果你有这样的疑惑：男女在一起干活的时候，为什么会觉得有很大的动力；在情人的眼里为什么再丑的人也如西施一般；围观者为什么会见死不救；“眼见为实”有心理学的依据吗？

如果你有这样的苦恼：每天不得不接触各种各样的人，在与人接触时，你感觉承受了相当大的压力；你为了与上司、下属、同事等形形色色的人相处愉快，总是伤透了脑筋……

如果你有这样的困扰：你经常会为即将出现的预感不妙的事情焦躁不安、忧愁满怀；你经常为不顺心的事情和丈夫、情人、父母、同事吵架；你时常把自己的幻想当成现实，并伴有幻想性谎言的表现；你做事特别认真，时常陷入反复思考的困惑之中……

那么你就该求助于心理学了，因为它会告诉你，只要我们能轻松地理解对方的心理，就可以实现完美的交际；只要我们能了解男人与女人之间的心理差异，就可以让婚恋生活更和谐；只要我们能轻松调控自己的心理情绪，就能使自己积极、乐观地对待所有问题……只要你读懂《一口气读懂心理学》，那么你就能轻松掌握上述心理学的方法，让自己在人生路上，无论扮演什么角色，做什么事情都游刃有余。

翻开此书，也许你看不到花哨的文字，读不到艰涩的“思想”，但是这通俗易懂的文字里，透着智慧的光芒，这里的每一个观念，都是开启你和他人心灵的一把钥匙。现在就让我们接受这来自心理学的真诚邀请，走上用心理学改变生活的成功人生路吧！



第一篇 心理学改变你的生活

心理学看似神秘，实则有迹可寻。我们从幼年到成年、从恋爱到结婚、从生活到职场，事无大小，都有它的踪影。心理学渗透在生活的各个领域，影响和改变着我们的人生。下面就请接受心理学的邀请，走进智慧的殿堂吧！

第一章 心理学的邀请/2

无处不在的心理学	2
人人都要学点心理学	4
关于心理学：有些事和你想的不一样	5

第二章 心理学可助你成功/7

生活越复杂，越要懂得心理学	7
人生就是一个自我激励的过程	8
把自己想象成什么人，你就会成为什么人	10
健康心理是通向成功的桥梁	11

第二篇 影响你一生的心理现象与效应

为什么人会有错觉？为什么在光天化日之下的犯罪现场，人们只做旁观者？为什么“远亲不如近邻”？为什么大家都习惯戴“有色眼



镜”看人？本篇将告诉你答案。

❧ 第一章 是什么导致了你的错觉/14

千奇百怪的错觉现象	14
什么事物会引起我们的知觉选择	15
眼见不一定为实	17
心理暗示导致的“睁着眼睛说瞎话”	19
“度日如年”中的时间错觉	20

❧ 第二章 有些社会现象不要见怪不怪/22

禁果效应：越禁止，越渴望	22
从众心理：随大流只会让你迷失自己	23
破窗理论：防微杜渐，及时修补缺口	25
权威效应：对权威的绝对信任是一种盲从	26
旁观者效应：担当社会责任，警惕“集体冷漠”	27

❧ 第三章 最影响人际关系的心理效应/29

有趣的首因效应与近因效应	29
异性定律：男女搭配，效率翻倍	31
晕轮效应：爱屋及乌的现代版	32
刻板印象：“有色眼镜”戴不得	33
投射效应：避免“以小人之心，度君子之腹”	34
邻里效应：选择与好邻居为伍	35



第三篇 学会掌控他人心理，轻松应对世间人

人际交往过程中，学会运用心理学知识，可以提升自己的影响力，甚至拥有掌控他人的能力，进而成为社交中的佼佼者。

第一章 掌控他人从明白他人意图开始/38

探出别人的底牌	38
出门看天色，进门看脸色	39
人际交往普适心理原则全知道	41
谁都喜欢被人“顺毛摸”	42
莫让对方发觉你已读懂他的心	44

第二章 五法教你提高吸引力/46

越接触越有好感的曝光效应	46
相似性：相见恨晚源于观点相近	48
互补定律：寻找能弥补自己不足的人	49
互逆性：想让对方喜欢你，先要喜欢上对方	51
犯错误效应：适当犯些小错误会有更有吸引力	52

第三章 让他人为你改变的秘密法则/53

要改变他人的行为，首先应该悦纳他人	53
马斯洛给我们的启示：迎合他人自尊心	54
从他人立场出发考虑问题	55
互惠：使他人乐于改变的策略	57
理智上难以解释的“进门槛效应”	59



🍀 第四章 教你轻松看透他人心理/61

从眉毛变化看出人的心理	61
识别他人的脚部“语言”	62
从服饰风格看对方心态	63
握手细节揭示性格	64
从签名看他人性格	64

● 第四篇 “攻心术”助你说话办事滴水不漏

人生在世，大半时间是在与人打交道。因此，有人说“好马出在腿上，好人出在嘴上”，不会说话，不会把话说到别人心窝里，你就很难打动别人，同时，也就很难办成你要办的事。因此，说话办事懂点“攻心术”，自然会事半功倍。

🍀 第一章 说服有道，规则先行/68

说服他人之前先说服自己	68
了解“病情”，对“症”下药	69
不要比你的朋友表现得更优越	70
让你的声音为人们所期待	71
说什么重要，怎么说更重要	72

🍀 第二章 提高心理素质，求人办事马到成功/74

控制住你的情感	74
忍人所不能忍	75



放下自己的架子	76
对待冷遇不灰心	78
耐心才能办成事	79

第三章 最能打动对方的求人技巧/82

泪水能软化别人的心肠	82
软磨硬泡，“泡”出希望	83
请将不如激将	84
百试百灵的“糖衣炮弹”	86
抓住对方的兴趣所在	87

第五篇 只身闯职场，来一碗“心灵鸡汤”

在当今这个瞬息万变的经济社会中，激烈的竞争和强大的压力无处不在。我们要想在职场中稳操胜券，使自己立于不败之地，就需要掌握一定的职场生存规则，学会从“知彼”的角度了解上司和同事的本质，分析上司和同事的类型以及学习如何与上司和同事相处。

第一章 求职面试重在过好“心理关”/92

是人才就勇敢地展现自己	92
放松些，把面试当做一场约会	93
主动做自己分外的事情	94
诚实是面试官最期望的	95
小心面试官的“话外之音”	96
过去的成就≠录取资格	97



❁ 第二章 “琢磨”上司心/99

读懂上司最能考验一个人的“悟性”	99
“钻”进上司心眼里	100
保持经常性的接触	101
说服上司，从小道理入手	102
面对上司的赏识一定要沉得住气	103

❁ 第三章 同事可以这样掌控/105

看透同事的心理并不难	105
拒绝被功利的同事利用	107
尽量在背后说同事的好话	108
冤家宜解不宜结	109
与不同类型的同事融洽相处	110

❁ 第四章 “制伏”下属的学问/113

看懂下属的真心	113
信任是笼络人心最好的手段	115
对下属宽容大度，制造向心效应	116
“霍桑效应”的启示：让员工把心中的不满发泄出来	118
归属感：员工对企业忠诚的根本	119

● 第六篇 经济活动中的心理学

与人打交道离不开心理学，与钱打交道，同样也离不开心理学，没有一颗“健康的心”，很难在经济市场打拼下去。因此，这



里将介绍心理学在经济活动中的应用，助你在推销、经商、投资理财过程中无往不利。

第一章 心理与经济的美丽邂逅/122

逆向选择：美女总嫁丑夫	122
性行为能产生何种“效用”	123
中国人吃饭抢着付钱是面子心理在作祟	125
为什么你会为根本不需要的东西掏钱	126
马太效应：商家就喜欢扎堆	127
吉芬现象：落魄的时候更要抬高自己	128

第二章 以一颗健康的心去投资理财/131

“武装”好心理，再入市	131
投身股市必备——耐心+自制力	132
拒绝心底的诱惑——贪婪	133
做抉择时的大忌——反应过度	134

第三章 推销要懂心理学/136

人们为什么会拒绝推销	136
贩卖的是信赖感	138
强化顾客的惜失心理	139
凡勃伦效应：巧用面子心理	141
不完美法则：家丑也可外扬	143

第四章 商务谈判：一场心理的较量/145

谈判是一场心理的对决	145
------------------	-----



善于了解对手的心理特征	147
洞察对手的心理	149
降低对手的警觉性	151
识别对面那个“爱讲谎话的动物”	152

第七篇 人，生而博弈，打好这场心理仗

人生就是一场博弈，而生活中的博弈其实就是一场心理较量，心理学知识和策略在任何时候都能派上用场。因此，我们要学点博弈理论，这样才能看穿别人的心理诡计，避开心理陷阱，走出心理误区，发挥心理优势，使自己避免遭受挫折和损失，获得事业上的成功，生活上的幸福。

第一章 寻求共赢：大家好，才是真的好/156

正和、零和、负和博弈	156
两败俱伤的负和博弈	157
到处都有零和博弈的影子	159
与对方共赢的正和博弈	160
互利互惠的最优策略	161

第二章 从囚徒困境中突围/163

为什么聪明的囚犯，无法得到最好的结果	163
合作还是对抗	165
职场上的囚徒困境	166
交出主动权，获取最佳收益	168
柔软比刚强更有生命力	169



第三章 狭路相逢，该退一步就退一步/172

如何看斗鸡博弈	172
明智者不做红眼斗鸡	174
退是为了更好地进	175
不“冒尖”也是一种勇	176
锋芒是强者额上易伤人伤己的角	178

第八篇 火星男与金星女的心灵物语

男人来自火星，女人来自金星。自古以来，男人与女人的相处艺术就是一个备受关注的话题。几千年过去了，男人还是在琢磨女人，女人也还是在猜测着男人。

第一章 探心识女人/182

她们是感性的“傻”女人	182
“女人最大的弱点就是要男人爱她”	183
十种男人让女人欲罢不能	184
男人的猛攻会让女人败下阵来	187
生气的女人需要温情的安慰	188

第二章 男人有多少“不能说的秘密”/190

男人：“性”情中人	190
男人为什么爱玩暧昧	192
男人追求名牌的原因	193
坚硬外壳下面的脆弱	195



男人内心深处有多少恐惧	197
-------------------	-----

❁ 第三章 “恋”字里面有颗心/199

不一样的男女恋爱心理	199
麦穗理论：不把追求最佳人选作为最大目标	201
先动优势：你要率先表达自己的爱意	203
审美错觉：丑的也会被认为是美的	204
失恋不失意	206

❁ 第四章 幸福生活中的“性”福心理/209

男女生理差异导致性心理差异	209
击败“科妮基现象”，让性爱持久保鲜	210
找出性冷淡的“元凶”	212
“性”福生活要避免的心理误区	213
性爱是上帝赋予人类的自然本能	216

● 第九篇 别让家成为伤心地

人这一辈子，都与家紧密联系在一起。家，常被我们用诗情画意的语言，描绘成玫瑰色的港湾甚至天堂。但实际上，家既是爱的最主要传递者，也是恨的最主要传递者。只有懂得家庭心理学的人，才能让家成为爱的传递者。

❁ 第一章 用心把婚姻经营到底/220

婚前是浪漫，婚后是现实	220
心理学家总结的8条“好婚姻”规则	222



拒绝家庭暴力心理游戏	223
家庭小舟如何平安穿越婚外恋的逆浪	225
离婚真能彻底结束以前的生活吗	228

❖ 第二章 你的孩子可以是最棒的 /231

期望效应：每个孩子都可能成为天才	231
阿伦森效应：最受欢迎的先贬后褒策略	232
超限效应：对孩子的批评不能超量	234
强化/消失定律： 对好行为进行奖赏，对坏行为进行惩罚	235
让孩子拥有一颗坚强的心	236

❖ 第三章 家和万事兴：“演好”女人这台戏 /239

婆媳关系：体谅心理最重要	239
妯娌关系：注重情感交流	242
姑嫂关系：消除戒备心理	243

第十篇 病由心生：好命不如好心态

人生的成长就是心灵跋涉的历程，其间难免要经历情感的困惑、欲望的折磨、失败的迷茫……只有及时让心灵得到呵护和润泽，保持健康的心灵和积极乐观的心态，才能让我们摆脱各种困扰，创造幸福美好的人生。

❖ 第一章 积极是永不过时的“年轻态” /248

PMA黄金定律：走向成功的黄金法则	248
-------------------------	-----



积极是永不服老的“年轻态”	250
不可能？不，可能	253
自我期待，让梦想成真的“皮格马利翁效应”	255
积极自我暗示，重塑成功形象	256
情绪：操之在我	258

❁ 第二章 与灰色心态者聊天/261

莫做抑郁的俘虏	261
消沉是人生的灾难	263
拔掉焦虑这根刺	264
把紧张留给上帝	266
走出压抑的“监狱”	268
莫让心灵遭遇空虚	269

❁ 第三章 阳光心态，点亮人生/271

心灵阳光才能感受阳光	271
阳光心态的真谛在于简单	274
人生需要一种豁达	276
拥有一颗感恩的心	278
不要让任何人偷走你的梦	281
成功在最后一秒	283