

揭示心理学背后玄机 让你成为生活强者

Acquire **Psychology** Everyday
Collected Edition

每天学点 心理学

全集

张 丽◎编著



石油工业出版社

揭示心理学背后玄机 让你成为生活强者

Acquire Psychology Everyday
Collected Edition

每天学点 心理学

全集

张丽/编著



石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天学点心理学全集/张丽 编著.
北京:石油工业出版社,2009.7
ISBN 978-7-5021-7278-7

- I. 每...
- II. 张...
- III. 心理学—通俗读物
- IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 117550 号

每天学点心理学全集

张丽 编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址:www.petropub.com.cn

编辑部:(010)64523643 发行部:(010)64523603

经 销:全国新华书店

印 刷:北京中印联印务有限公司

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

710×1000 毫米 开本:1/16 印张:18

字数:257 千字

定价:31.80 元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究

前 言

很多人都觉得心理学很神秘，甚至于把心理学理解成近似于一种巫术，认为心理学专家跟算命先生一样，人往面前一站，他就应该知道站在他面前的人心里想的是什么。这明显是对心理学的误解，更是将心理学神化之后的结果。

如果说心理学家能够看透别人心里的想法的话，那也是在跟人接触或者说交流了一段时间后才可能做得到的。其实，心理学就是一门研究人的心理活动规律的科学。心理学者只是在尽可能地按照科学的方法，间接的观察、研究或思考人的心理过程是怎样的，人与人有什么不同，为什么会有这样和那样的不同，即人的人格或个性；包括需要与动机、能力、气质、性格和自我意识等，从而得出适用人类的、一般性的规律，继而运用这些规律，更好地服务于人类的生产和实践。心理学本质是唯物的，这确定了它的科学性，它不神秘，在物质世界发展到一定程度后，是人们想探索自己而衍生出的一种别样的探索，一种伟大的探索，一种人之所以为人的探索。对于个人而言，不必要求自己成为专门的心理学专家，但是我们应该了解一些心理学知识，了解我们自己和我们已经碰到或者将要碰到的人和物。因为现代社会，纷繁复杂、瞬息万变，每一个人都无时无刻不在与他人进行沟通和交往。要在这个波诡云谲的人生之海中，绕过波涛汹涌的暗流，绕过错综复杂的险礁，寻找一个人生航向的指南针，多学点心理学，具有了解他人心理变化与动向的本领，是非常关键的，它能让你的人生方向不致有失偏颇，摆脱无所适从的困惑；它能让你具有认清环境和辨

别他人的能力，使每个人在风云突变之际，从容地让心灵栖息在生命的港湾。

心理学是现代生活中人们最广泛涉及的主题，无论生活中的衣食住行，为人处世，还是工作中的人际关系，都离不开心理学，都需要懂点心理学。本书将从十个方面，生动有趣地介绍生活中最常见的种种心理现象。

第一，驱除坏情绪的困扰。在生活中，总有一些不适应或者痛苦与挫折等诸多的不如意，也正是这诸多的不如意影响着我们的情绪，牵制着我们的情绪，剥夺着我们的幸福。所以，让坏情绪宣泄出来，就可以避免很多心理和生理的疾病。

第二，在社会交往中如何做一个受人欢迎的“狐狸”。要学会与不同品性的人交往，用不同的交际之道，做一个到处受人欢迎的“狐狸”，就需要积极地了解一些交往的心理学知识，巧妙地利用各类效应，给他人留下一个好印象，同时也帮助自己克服在人际交往中各类效应的消极作用。

第三，婚恋是人类永恒的话题。无论是恋人还是夫妻相处都是一个复杂的问题。要想获得浪漫而幸福的爱情和婚姻，就要懂得一些婚恋心理学，这样才能把握住属于自己的幸福，把“难念的经”念成“幸福的经”。

第四，在职场中如何让自己做一只善跑的羚羊。职场如战场，关系到人的生存和自我价值的实现。从初涉职场的那一刻起，人生的角色便发生了转变，在新的生活舞台中，为了使自己能成为生活的主导，了解职场中的各种问题，洞悉问题深层次的心理因素就显得尤为重要。

第五，成败就像一只看不见的手，操控着我们的思想与行动。持有怎样的心态，也就决定拥有怎样的命运，怎样的人生。有些想法会使人走向成功，也有一些坏的阴影会使我们越来越远离成功。

.....

在这竞争日益激烈的时代，一切致力于建功立业者，一切致力于扩展人脉者，一切致力于追求幸福者，一切谋求职场成功者，学习与掌握了相关的心理学知识，就能够占尽先机，无往而不胜，成为生活的强者。

“千里之行，始于足下”。就让我们从阅读此书开始，多多训练自己了解和掌握心理学的本领，成为一个有所作为的人吧！

目 录

第一章 情绪心理学——驱除坏情绪的困扰

在生活中,总有一些不适应或者痛苦与挫折等诸多的不如意,也正是这诸多的不如意影响着我们的心情,牵制着我们的情绪,剥夺着我们的幸福。所以,当我们遇到不如意而感到消沉或者沮丧时,千万不可一味压抑,必须让坏情绪宣泄出来,或者转移自己的注意力,甚至假装快乐来战胜它,否则就会造成很多心理和生理的疾病。

嫉妒——剥夺幸福的恶魔·····	3
怯懦——人生不如意的根源·····	7
虚荣——慢性自杀的毒药·····	11
浮躁——无所事事的催化剂·····	15
愤怒——破坏好情绪的天敌·····	19
自卑——扼杀自信的刽子手·····	23
后悔——自责的理由·····	27
抑郁——穿梭于天堂与地狱之间·····	31
恐惧——锻造“勇敢的心”·····	35



第二章 习性心理学——摒弃不良嗜好与怪癖

生活中,我们总能碰到一些与众不同的人,要么是为了减肥而疯狂节食;要么是由于性格原因而不能拒绝难以启齿的诱惑,并形成无法控制和改变的习性,那么,他们到底有着怎样的心理问题呢?本章就会给您准确的答案。

暴食症——一种危险的心理疾病	41
恋物癖——难以启齿的诱惑	45
恋父情结——缺少与异性沟通的结果	50
购物狂——发泄情绪“最好”的方法	54
洁癖——对卫生的一种过度苛求	57
厌食症——苗条病导致的“副作用”	61

第三章 生活心理学——自己的幸福需要自己把握

每个人都是独立的个体,你不能凡事都依赖别人;每个人又都不是独立的个体,需要彼此帮助彼此协作,你不能像铁公鸡一样只考虑你自己,而不愿意付出任何东西;每个人都有天生的容貌,基本无法改变,如果非要通过人工强行改变,那么你付出的代价或许谁人都无法预料。要让自己幸福,你会以怎样的心理面对生活中的种种问题呢?

依赖症——独立特行的艰难	67
吝啬心理——铁公鸡一毛不拔	71
遗憾消费——购买后就后悔是“病”	75
幻丑心理——“美人”的心灵世界	78
叛逆心理——管教子女需要耐心	82
疑病症——躯体疾病医生说了算	86
强迫症——在痛苦中挣扎的灵魂	89

第四章 社交心理学——做一个受人欢迎的“狐狸”

人的品格各有不同,给人留下的印象也是千差万别,但往往与真实情况不太一致,因为有一些“效应”在作怪。从这个角度来看,要学会与不同性格的人交往,用不同的交际之道,做一个到处受人欢迎的“狐狸”,就需要积极地了解一些交往方面的心理学知识,巧妙地利用各类效应,给他人留下一个一个好印象,同时也帮助自己克服在人际交往中各类效应的消极作用。

首因效应——第一眼的美丽	95
亲和效应——像磁铁般吸引他人	98
投射效应——为什么会有“以小人之心,度君子之腹”	102
异性效应——男女搭配,干活不累	106
晕轮效应——爱屋及乌的心理错觉	110
刻板效应——人无完人,不可一叶障目	115
名片效应——亮好你的“心理名片”	118
赞美效应——人人都需要别人的赞美	122

第五章 婚恋心理学——让“难念的经”变成“幸福的经”

爱情和婚姻是世间最美丽的字眼,给人带来的不仅仅是心灵的荡漾,也有情感的历练。但由于婚恋双方性别、心理及习性的不同,往往不能让爱情与婚姻的道路平坦无碍,而是出现各种各样的问题,并因此带来了许多不必要的麻烦与挫折。因此,要想获得完美的爱情和婚姻,就要懂得一些婚恋心理学,这样才能把握住属于自己的幸福,把“难念的经”念成“幸福的经”。

冷战——没有赢家的精神暴力	129
失恋——华丽转身,留下可以回忆的尊严	133
恐婚症——鞋子是否合脚,只有穿了才知道	138
出轨心理——欲望与理智的较量	142



一见钟情——心理上的致命诱惑·····	146
择偶心理——没有最好,只有更好·····	150
审美错觉——情人眼里出西施·····	155
猜疑心理——让爱人离你越来越远·····	159

第六章 职场心理学——做一只善跑的羚羊

职场如战场,关系到人的生存和自我价值的实现。从初涉职场的那一刻起,人生的角色便发生了转变,在新的生活舞台上,为了使自己成为生活的主导,充分了解职场中的各种问题,洞悉问题深层次的心理因素就显得尤为重要。

破窗效应——工作之中无小事·····	165
齐加尼克效应——学会缓解心理上的压力·····	169
职场休克——时刻保持新鲜感·····	174
冷热水效应——巧妙应对职场中的“秤砣”·····	178
青蛙效应——“安逸”是晋升的最大敌人·····	183

第七章 求知心理学——破译有效学习的密码

生有涯而知无涯,活到老学到老。从幼年、少年、青年、中年直至老年,学习将伴随我们整个生活并影响我们一生的发展。在学习过程中,人们总是在问有没有一种神奇的学习方法:能提高效率,让人学的轻松,思维也变得灵活流畅,能够很好地驾驭知识。以下几种从心理学角度出发提供的学习方法,也许能助你成功,让你真正成为知识的主人!

厌学心理——孩子不愿学习为哪般·····	189
顿悟学习——要想一下子知道,就意味着什么也不知道·····	193
思维模式——如果你没学会思考,那就永远学不会思考·····	197
潜意识学习——人的天才只是火花,无穷宝藏待开发·····	201

第八章 经营心理学——驰骋变化莫测的商场

经营是根据企业的资源状况和所处的市场竞争环境对企业长期发展进行战略性规划和部署、制定企业的远景目标和方针的战略层次活动。企业要做大做强,必须首先关注经营,研究市场和客户,并为目标客户提供有针对性的产品和服务。

名人效应——为客户树立良好的形象·····	207
毛毛虫效应——创新是赢得市场的第一要诀·····	210
权威效应——引导对方的态度和行为·····	215
马太效应——贫者愈贫,富者愈富·····	219

第九章 管理心理学——做一个了解人心的管理者

管理心理学是把心理学的知识应用于分析、说明、指导管理活动中的个体和群体行为的工业心理学分支。它有助于调动人的积极性、改善组织结构和领导绩效,提高工作生活质量,达到提高管理水平和发展生产的目的。成功的企业都离不开成功的管理,因为管理是企业的生命,同样,成功的管理者也离不开管理心理学的正确应用。

马斯洛理论——做到了对员工的尊重,你就得到了全部·····	225
皮格马利翁效应——说你行,你就行·····	228
责任分散效应——避免依赖心理的产生·····	233
霍桑效应——专门设立“牢骚室”·····	237
马蝇效应——对症下药,投其所好·····	241
苛希纳定律——让合适的人做合适的事·····	245



第十章 成败心理学——一只看不见的手

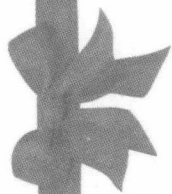
生活如同一面镜子,你对它哭,它也对你哭;你对它笑,它也对你笑。保持怎样的心态,也就将决定拥有怎样的命运,怎样的人生。有些想法会使人走向成功,也有一些坏的阴影会使我们越来越远离成功。让心理暗示帮助自悲、消极中的你走出困惑,走向成功。

贝尔效应——想着成功,成功的景象就会在内心形成	251
乐观心理——驾驭人生不沉的船	255
执著心理——从起跑一直到成功	260
卢维期定理——谦虚使人进步	263
心理定势——什么让我们如此“愚蠢”	266
詹森效应——别让自己成为发挥失常的运动员	271

第一章
情绪心理学——
驱除坏情绪的困扰

每天学点心理学全集

Acquire Psychology Everyday
Collected Edition





嫉妒——剥夺幸福的恶魔

嫉妒是一种病态心理，属于一种内心情绪的体验，通常源于不正确的比较。比如，当看到别人在某些方面高于自己（有时候仅是一种似乎的感觉）或顺利时，产生的一种由羡慕转为恼怒忌恨的心理不平衡的情感状态，为了消减这种不平衡，采取消极方式加以补偿，通常不满、怨恨、烦恼、恐惧等消极情绪就和嫉妒形影不离。

当一个人发现自己不如别人时，不是去努力提升自己，而是想办法贬低别人，这种行为便是嫉妒。嫉妒的范围是很广的，包括嫉妒人、嫉妒事、嫉妒物等。手段也多样的，有的挖空心思采用流言飞语进行恶意中伤，更有甚者付诸于卑劣的行动。某报曾经刊载过这么一则消息：有个嫉妒心很强的女人生的儿子不如邻居家的





儿子长得好，就总觉得邻居家的孩子以后会影响自己的儿子，为了消除心里的不安，她竟然将那男孩掐死扔进了井里。这个女人就是极端嫉妒者的典型。她原本有一个幸福的家，却因为嫉妒心太强而亲手把自己送进了罪恶的深渊，葬送了一生的幸福。

在人类心理中，也许没有比嫉妒更奇怪的感情了。一方面，它极其普遍，几乎是人所共有的一种本能。另一方面，它又似乎极不光彩，人人都要把它当做一桩不可告人的罪行隐藏起来。结果，它便转入潜意识之中，犹如一团暗火灼烫着嫉妒者的心，这种酷烈的折磨足可以使人发疯、犯罪乃至杀人。在以竞争为主要特征的市场经济中，嫉妒似乎成了一种比SARS更为严重的传染病，成了社会的洪水猛兽，剥夺幸福的恶魔。

李琼与刘梅是某艺术院校的同班同学，她们同住一个宿舍，共同生活，共同学习。刚入学不久，两个人就成了形影不离的好朋友。李琼活泼开朗，能歌善舞，能写能画，好友众多，而刘梅性格内向，不苟言笑，沉默寡言。到大三的时候，刘梅越来越觉得自己像一只丑小鸭，而李琼却像一位美丽的公主，因此她心里很不是滋味。刘梅认为李琼处处都比自己强，把风头占尽，因而时常对李琼冷眼相对，但李琼却一直没有把刘梅的这些情绪放在心上，觉得都是好朋友，不和她一般计较就是了。后来，李琼参加了学院组织的服装设计大赛，并获得了一等奖，刘梅得知这一消息先是痛不欲生，而后妒火中烧，趁李琼不在宿舍之机将李琼的参赛作品撕成碎片，扔在她的床上。李琼发现后，不知道怎样对待刘梅，更想不通为什么她要遭受这样的对待。

李琼与刘梅从形影不离到反目为仇的变化令人十分惋惜。引起这场悲剧的根源，关键就是两个字——嫉妒。

有嫉妒心的人，自己成就不了的事，便尽量低估他人的能力，使之与他本人可以齐肩；或者用怀疑别人动机、诬蔑别人伪善的办法，来剥夺别人可敬佩的成就。于是，因嫉妒而产生的种种心态便表现出来：或消极沉

沦，萎靡不振；或咬牙切齿，恼羞成怒；或铤而走险，害人毁己。

诚如莎士比亚所说：“一个生性嫉妒的女子所产生的毒害较疯犬有过之。”遭受嫉妒的一方固然如同陷入地狱里一般备受折磨，而嫉妒者本身也同样犹如陷身蚂蚁窝的小虫一样受到煎熬。你说，这该有多可怕？

嫉妒者受到的痛苦比任何人遭受的痛苦更大，他自己的不幸和别人的幸福都使他痛苦万分。对心胸狭窄者之所以避免不了失败的结局，就在于他们存心不良。不愿别人超过自己倒还罢了，要命的是，当自己倒霉之时，也要别人没有好日子过。要达到这样的目的，除了伤人害己，真就别无他途了。

罗素说：“善妒的人，不但从自己所有的东西中拿掉快乐，还从他人所有的东西中拿掉痛苦。”既然嫉妒如毒素，当然就得转移它，不让嫉妒之火成为心中的绳索。你要明白，嫉妒实质上是在不知不觉中颂扬了自我。孤傲和自以为是，是进取心的大敌。一滴水成不了海洋，一棵树成不了森林。任何事业的成功都少不了合作，而嫉妒却总是会拆散所有的合作。因而，克服嫉妒，就要时刻提醒自己：只有你自己，将一事无成。

巴鲁克说：“不要妒忌。最好的办法是假定别人能做的事情，自己也能做，甚至做得更好。”记住，一旦你有了妒忌心，也就是承认自己不如别人。你要超越别人，首先你得超越自身。波普曾经说过：“对心胸卑鄙的人来说，他是嫉妒的奴隶；对有学问、有气质的人来说，嫉妒却化为竞争心。”坚信别人的优秀并不妨碍自己的前进，相反，却给自己提供了一个竞争对手，一个榜样，能给你以前所未有的动力。事实上，每一个真正埋头沉入自己事业的人，是没有功夫去嫉妒别人的。

嫉妒集中表现为心理上的恶性循环。在一定的环境中，当别人在一些方面如才学、收入、穿戴、成就、人缘关系等高于自己时，立即产生一种由羡慕转为恼怒甚至忌恨的情绪，并试图以种种方式中伤、诋毁他人，以维持自己的心理平衡。在攻击方式上，依据个人的心理素质和道德修养程度而定，多以暗中较量、曲折迂回的不公开方式出现。

防治嫉妒心理，首先要认识嫉妒对身心健康造成的危害，心胸要开阔，以诚挚友善、豁达大度的态度与他人相处。其次要知己知彼、正确评价，明了双方长短，学会驾驭感情的激流。还要克服自己性格上的弱点。



一般来说，虚荣心强、好出风头的人容易产生嫉妒心理；狭隘自私，敏感多疑的人也易产生嫉妒心理；而软弱、依赖、偏激、傲慢等性格上的弱点，也同样是诱发嫉妒心理的温床。最后要善于化嫉妒为积极进取的动力，奋起直追、不断充实自己，使潜能和特长得到充分发挥。

至于被嫉妒者也不能持与嫉妒者对着干的心理，以牙还牙。对于来自嫉妒者的刺激，应以冷静态度处之，有则改之，无则加勉，不受干扰，坚持走自己的路，勇往直前。

嫉妒心理人人有之。积极型的嫉妒是事业成功的动力，而消极型的嫉妒则是滋生邪恶的因素，这已被无数事实验证。这两种效应若处理得好，会使自己事业有成，得到社会的承认；处理得不好，就会使自己遭人唾弃。所以说，如何正确对待嫉妒，对一个人的成功与否至关重要。嫉妒很容易使你疏远别人并且使你心理上失去平衡，实际上，与其羡慕别人的成就，不如自己去努力争取成功。



心理学课堂：

1. 充实自己的生活，寻找新的自我价值。
2. 学会正确比较，辩证看待别人。
3. 提高个人道德修养，克服封闭狭隘意识。