

走出心理误区 成就健康自我 拥抱美好未来

走出你的心理误区

如何摆脱负面心理掌控你的人生

瑞楠 / 编著

调适自我 得心理自救
走出误区 赢事业成功
挣脱羁绊 创人生辉煌

 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

走出你的心理误区

瑞楠 / 编著

企业管理出版社

图书在版编目(CIP)数据

走出你的心理误区/瑞楠编著. -北京:企业管理出版社, 2009. 8

ISBN 978 - 7 - 80255 - 240 - 1

I. 走… II. 瑞… 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 128973 号

书 名: 走出你的心理误区

作 者: 瑞楠

责任编辑: 萍艳

书 号: ISBN 978 - 7 - 80255 - 240 - 1

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 68414643 发行部 68414644 编辑部 68428387

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 北京东海印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米×240 毫米 16 开本 16.5 印张 200 千字

版 次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前 言

现代生活紧张繁忙、竞争激烈，给人们带来了巨大的心理压力，每个人都希望自己能拥有应对问题的超强判断力，使方方面面都能遂心如意；也希望工作之余，拥有一间常开着的“健心房”，常常走进去，为自己忙碌疲惫的心灵做做按摩，使心灵的各个零部件都得到维护和保养。

心理学家戴尔有一句惊世名言：人类似乎是唯一能使自己变得神经不正常的动物，因为他们否认自己首先是动物的事实。换言之，人类常常自寻烦恼。从出世的那一天起，我们就被教导如何做人，如何成为一个杰出的人，如何赢得社会的认可……这些刻板的理念成为每一个人沉重的心理负担，学会给心灵松绑，减轻这些负担无疑是让心灵快乐的又一条捷径。

随着人们对于自身生存质量的要求越来越高，人们越来越关注自身的心理问题，渴望战胜自己，再塑自己，超越自我。反思生活中的各种困境，犹如自己被高悬在半空之中，无从改变，其实不做主观努力，你永远也走不出心理固有的局限。当感觉力不从心、无所适从的时候，就应当试着退一步。这时候，你会发现，生命的花园里，花团锦簇。

生活中的误区犹如一个个井盖，处处小心也未必能避开每一次失误。本书将投资消费、工作职场、教育成长、思维惯性、情绪心态、婚姻情感、人际交往等生活中方方面面的心理误区一一展开叙述，以深入的视角、精辟的语言进行剖析，通过对这些误区的透彻分析，精辟解读，给读者还原一个真实的心理学。本书最大的特色在于这些误区均来自我们真实的生活，对于问

题的回答避开了学术的取向，简单易懂又不失科学性。

这是一本心理方面的自助读物，适合普通大众以及心理学爱好者阅读，通过阅读本书可以消除常见的心理误区，将使你对自己的生活有更好的掌控。让你的每一步都盛开一朵花！

编者

目 录

contents

第一部分 投资·消费

1

- 常见投资心理误区及调整 / 3
- 炒股的三大心理误区及克服 / 10
- 散户股民普遍存在的心理误区 / 17
- 证券投资心理误区及其治理 / 21
- 汇市投资的六大心理误区 / 27
- 期货交易中常见的心理误区与应对技巧 / 31
- 收藏要谨防的四大心理误区 / 35
- 商战中的心理误区及调适 / 39
- 花钱的种种心理误区 / 42
- 这样的消费心理误区您存在吗 / 47

第二部分 工作·职场

51

- 不可不防的雷区——职场心理误区 / 53
- 供需见面、双向选择——求职就业心理误区 / 59
- 中专生择业的心理误区及矫正 / 66
- 高职院校毕业生的求职心理误区 / 71
- 走出企业招聘的误区 / 77
- 带你走出职场菜鸟的心理误区 / 82
- 上梁不正，下梁歪——领导者用人过程中的心理误区 / 86

跳槽的四种心理误区 / 89

创业者的四大心理误区 / 94

面对老板的六大心理误区 / 101

第三部分 教育·成长

105

早教也有罪 / 107

成绩的是是非非 / 112

宠爱三宗罪 / 115

不要剥夺孩子的成长权利 / 119

制定规矩 / 122

给孩子玩的权利 / 125

表扬是一种艺术 / 128

帮孩子管理情绪 / 131

高考冲刺阶段的心理误区及对策 / 137

高考后的种种心理误区及对策 / 143

第四部分 思维·惯性

149

实验与问题 / 151

思维定势的误区 / 154

创新思维模式和方法 / 156

发散思维——点燃灵感的星星之火 / 159

侧向思维——跳出原来的圈子 / 161

逆向思维——反其道而行之 / 163

联想思维——风马牛都相及 / 166

第五部分 情绪·心态

171

走出办公室的抱怨 / 173

迷失的愤怒 / 179

掌控 or 被掌控 / 184

拒绝未来的阳光 / 194

最浪费时间的情绪 / 197

情绪小故事 / 199

第六部分 婚姻·情感

207

姗姗来迟的婚期 / 209

爱情快餐，适合你的胃口吗 / 212

一个人越爱我，会对我越好 / 215

越忘我的爱越珍贵 / 217

受过伤，会更懂得珍惜 / 221

有付出，一定会有回报 / 224

十全十美的爱情 / 226

一见何以钟情 / 229

习惯，在爱消失时 / 231

第七部分 人际·交往

235

消除人际交往的误区——偏见 / 237

害羞心理及其克服 / 241

嫉妒心理及其克服 / 245

孤独心理及其克服 / 250

参考文献 / 254

第一部分

投资·消费

第一部分 投资·消费

第一章 投资与消费的关系

第一节 投资与消费的定义

一、投资的概念

二、消费的概念

三、投资与消费的联系

四、投资与消费的对比

五、投资与消费的辩证关系

六、投资与消费的相互转化

七、投资与消费的协调发展

八、投资与消费的可持续发展

九、投资与消费的长期效益

十、投资与消费的社会责任

十一、投资与消费的伦理规范

十二、投资与消费的法律保障

十三、投资与消费的政策支持

十四、投资与消费的文化建设

十五、投资与消费的未来展望

本部分主要内容

- ▶ 常见投资心理误区及调整
- ▶ 炒股的三大心理误区及克服
- ▶ 散户股民普遍存在的心理误区
- ▶ 证券投资心理误区及其治理
- ▶ 汇市投资的六大心理误区
- ▶ 期货交易中常见的心理误区与应对技巧

.....



常见投资心理误区及调整

保持健康的投资心理是投资者在投资市场中取胜的关键，也是投资者对市场获得正确认识和正确实践的必要条件。良好的心理素质可以使投资者发挥更强的思维能力和更高的效率，对市场所发生的变化能够做出及时、客观、准确地分析和判断，制定出科学合理的操作策略并严格执行。反之，如果投资者的思维和感觉狭窄呆板，难以保持理性客观的态度来适应不断变化的市场行情，将会导致判断频频失误和操作步调混乱，最终导致投资失败。

一、投资者的心理过程

所有的投资过程都可以分为认知市场、分析市场和实战操作这样三个环节。具体的投资过程就是一个从认识到分析到实践、再从实践到学习反复循环、不断提高的过程。投资者在进入投资市场的过程中普遍会出现由于思维以及心态造成的错误，这个过程也是投资者成长的过程：

第一个阶段：痛苦期。现实中，许多投资者往往是在对市场没有充分认识、不具备分析能力的情况下匆忙入市的，也就是跨越了认识环节而直接进入到了实践环节。这是非常危险的，许多新入市投资者在此阶段连续操作失误，出现大幅亏损，痛心疾首。但遗憾的是，这样的情况通常无法避免。

第二个阶段：学习期。经过第一个阶段屡败屡战的失误操作过程，投资者认识到分析的重要性，暂时放缓或干脆停止了操作，开始加强对自己知识面的武装，通过书籍、咨询等多种渠道试图提高自己的分析能力，以求得改

变过去常常亏损的局面。

第三个阶段：困惑期。当投资者经过上一阶段的学习之后，自信心有了很大的提高，认为自己已经具备了分析能力，可以在市场叱咤风云、大展手脚了。在这个阶段，投资者往往会依照刚学到的知识，原封不动地照搬照用，固然会有一些收获，但同时对理论知识的刻意痴迷也会使投资者失去灵活应变的本能。一旦出错将九生一死，出现小赢大亏的局面，结果往往仍以失败告终。学习之后仍然出现亏损，这样的状况会使投资者很是困惑，不知所措。

第四个阶段：抉择期。经过学习后仍然亏损的结果，使投资者开始怀疑市场或者会感觉到这种投资市场的环境不适合自己的。但又不甘心以失败、亏损离开市场，决定做最后的尝试来验证自己的疑虑。

第五个阶段：成熟期。经过抉择期的投资者只会出现两种结果：一种是对市场完全丧失了信心，彻底放弃，离开投资市场；另一种是在经历了种种磨练之后，感受到了市场内在的规律和轨迹，操作情况渐渐好转，信心不断增强。能够将理论的分析有效地应用到实践，在实践中继续揣摩，从而形成属于自己的完善的投资理念和操作心态。进入成熟阶段，投资的收益率也随之不断提高。

二、常见的投资心理误区

投资者在实战操作过程中会出现形形色色的心理误区，会导致操作失误，投资资金严重亏损。所以认识并克服病态的投资心理误区至关重要，下面我们通过阅读发表在《上海证券报》上署名为徐鹏的文章对几种常见的心理误区加以分析。

1. 过分自信所导致的控制性幻觉

一项针对驾龄超过一年的司机的专业调查结果显示：82%的司机认为自

已超出一般水平。很显然，大部分人高估了自己的水平。无独有偶，在对2499位创业者的深度采访中，发现82%的人认为自己的企业一定会成功，而只有39%的人认为别人的企业也会跟他们一样成功。这就是人类难以避免的过分自信的表现。

同样道理，当投资人作出投资决策时，他会认为自己对未来的事情有足够大的把握，似乎自己可以掌握未来的变化。而实际上，他对未来发生的事情没有任何控制能力，只是因为自己参与其中，便认为自己有了控制能力。这是一种过分自信所导致的控制幻觉。

在投资实践中，过分自信与控制幻觉至少导致三个问题：

首先是频繁交易。我们高估信息的准确性和自己分析信息的能力，往往导致频繁交易。这样不但提高了交易的成本，也导致我们更容易作出错误的投资决策。

其次是无法实现分散化投资。因为过于自信，导致集中投资，风险集中。很多投资将自己的资金大量地集中于股票等权益类产品，完全失去了对于大类资产配置把握，也不考虑后期的市场行情到底如何变化，从资产组合、风险管理等任何一个角度来看，这种做法本身就是不合理的。

最后是选择性过滤。人们通常只愿意接受支持自己判断的信息，而过滤掉不支持自己判断的信息，导致更加相信自己的判断。市场每天都存在多空争夺，看空看多各有理由，资本市场随时如此，但是坚决看多的人往往忽视掉看空的理由，即便这些理由非常明显。原因何在？正是过分自信和控制幻觉导致的对于信息的选择性过滤。

2. 骄傲与遗憾心理

趋利避害是人类的天性，这一天性决定了人们会避开那些将导致自己遗憾的行为，而去追求自以为好的行为。遗憾指的就是当人们认识到以前的一项决定被认为是糟糕的时候情感上的痛苦；而自豪则是指当人们认识到以前

的一项决策被认定是正确的时候所引发的情感上的快乐。

假如你有两只股票，股票 A 和 B。股票 A 目前盈利 30%，股票 B 目前亏损 30%。你会卖出哪一只股票？调查结果表明，绝大多数投资者会选择卖出 A 而持有 B，原因是因为卖出 A 给自己带来情感的快乐，而卖出 B 则给自己带来情感的痛苦——我要至少等到 B 回到成本价再卖掉。这就得到了那个看起来很可笑、但却真实地发生了无数次的结论：人们总是倾向于过早地卖出赚钱的股票，而长期持有赔钱的股票。

3. 代表性思维与熟悉性思维

心理学研究发现，人的大脑有利用捷径简化信息的分析处理过程。利用这些捷径，大脑可以估计出一个答案而不用分析所有的信息。这样做一方面提高了大脑的工作效率，另一方面也使投资者难以正确地分析信息，从而得出错误的结论。

代表性思维根据固定的模式进行分析判断，认为具有相似特征的事物是相同的。熟悉性思维是指人们喜欢熟悉的事物，做出投资决策的时候也是如此。经常有人对同一支基金、同一支股票反复地操作。如果是出于对该公司、该基金公司和基金经理有长期、深入的了解，这种操作无可厚非。而实际上，大多数人并非如此，他们关注或者操作某种证券品种，仅仅是因为“我经常这么做”。总的来说，熟悉性思维会导致两个问题：第一，高估自己熟悉的投资品种的投资价值；第二，投资集中度仅因熟悉而大幅度提高。当两个问题结合在一起，那就是更大的问题了。

4. 眷恋过去

所谓眷恋过去，是指人们倾向于将过去的类似投资结果作为评估一项风险决策的考虑因素，甚至是决定性因素。2007 年时为什么出现了全民炒股、买基金的火爆情景？并不是广大的普通老百姓发现了基金的投资价值，也并不是他们对于这项投资进行了风险决策，哪怕仅仅是借助银行客户经理的专

业知识进行风险决策。其实，他们的根据仅仅是因为邻居买基金赚钱了、家里的亲戚或朋友买基金赚钱了等原因，而做出了投资决策。我们称之为“财富效应”。而等他自己投资赚到钱以后，这种财富效应就更明显了。实际上，稍具投资经验的人都知道，投资的风险和收益与过去该项投资的业绩没有直接的关系，甚至过去的高收益一般会代表透支其未来收益，从而导致高收益的保持是非常困难的。

有一个很有名的心理学实验。第一次实验：要求95名金融学本科生作出参与或者不关于硬币正反面的赌博决策，41%的人选择参与。第二次实验，另外找同样教育背景的95人参与该实验，不同之处在于，事先由组织人员无偿赠送给他们参与这项赌博的赌金15美元。结果，78%的人选择了参与。这就是著名的“赌场的钱效应”，即在赌场里，人们倾向于不把赌博赚来的钱当做“自己的”，而是当做“赌场”的，大不了输回去。在拉斯维加斯的每个赌场中，只要你入住酒店，房间里几乎都有赠送的一点筹码，这就是赌场老板的高明之处。同样的，在一般的投资决策中，一旦以前的同类的投资决策赚了钱，许多人就会倾向于两种判断：第一种就是用经验来判断这个投资是很好的，继续投资甚至追加。第二个判断是，这钱是白赚来的，不是我的，继续投资，大不了亏掉。从而，我们不断地看到有人在牛市的历程中不断地追加投资。

把“眷恋过去”作为一种心理误区，并不是否认总结投资经验的重要性。必须承认，在资本市场的背后有维持其运作的最基本的规律所在，这是难以改变的。但是我们同时认为，这种不变的规律，表现形式却是多种多样的。不是资本市场没有规律，而是我们对它的认识还不够。我们对其规律的粗浅认知，可能会导致更大的亏损。正所谓：赚大钱靠智慧，赚小钱靠技术，亏钱靠知识。

三、走出心理误区

投资其实是一种高智商的游戏，在这个游戏里，只有战胜了自己，才能战胜别人。既然称之为心理误区，那就不可能完全避免，但是对于这些误区的把握和调适可以帮助我们尽可能地避免这一类错误的发生。

1. 抑制法

此类心理调整的基本方法就是引起一种能抑制另一种情绪的情绪，即针对投资者的个性弱点或已滋生的某种失衡心态，通过机械灌输某种与此相对立的心理意识或进行某种生理调节来消除心理障碍，达到心态平衡。这一类方法主要包括：

（一）标识法。即在感觉所能达到的范围内，设立某种标识，如在工作室室内设立警示牌，配戴赋予特定内涵的戒指或手持某种特定的物品等，这些标识的作用在于不断提醒投资者要注意心理调整，并唤起事前设定的诸如冷静、松弛、果断等特定意念。

（二）呼吸法。这是一种通过减慢呼吸速度来平衡心理状态的生理调整方法。其方法为，先做一次深吸气，使全身肌肉轻微地紧张，并屏住呼吸，然后一面尽量放松全身肌肉，一面缓慢地呼气，如此反复练习数次，直到呼吸速度减慢。

（三）语言法。即设定某种约束行为和建立信念的语言，如“不许冲动！”“今天只观看”等等，在口头或心中反复诵读。

2. 理顺法

这是针对导致心理失衡的原因所进行心理调整的方法，这种方法立足于除病治本，与抑制法配套互补，相得益彰。理顺法形式有很多种，常用的两种方法分别是良性循环法和离场休息法。

（一）良性循环法。投资者的许多失误以及相应的异常心态往往是上一

次失误的结果。建立这种良性循环过程，最初的重点不在赢利，而在形式以及通过这种形式对失衡心态的校正和预防。

(二) 离场休息法。嘈杂的交易环境、枯燥紧张的买卖行为、不顺心的操作结果，加上个人情绪本身的周期性低潮现象等，这些都可能使投资者反应迟钝、脾气暴躁、喜怒无常，形成状态性心理失常。调整这种心理失常的有效方法就是暂时离场休息：和朋友去钓鱼、到郊外去游玩、去从事某项文娛体育活动，总之就是去做一些你平时最喜爱的活动。

3. 素质锻炼法

从长远来看，特别是对特质性心理异常者，加强心理素质的休养锻炼，从根本上提高心理素质水平，是心理调整的基本环节。心理素质的锻炼可分为两大类：

(一) 一般休养。全面设计、改进或培养自己的生存环境、工作方法和生活习惯，使之有利于健康心态的养成与保持。

(二) 特异锻炼。即针对自己的个性弱点或知识经验的不足进行补偿性基础锻炼。例如，以少量资金进行尝试性买卖，从中“试败”、“试成”。这不仅能够补偿经验的短缺，而且还会增强心理免疫能力。