

为 20 几岁的年轻人量身打造的处世圣经

读懂心理常识，给自己注入最无懈可击的力量！

20几岁一定要知道 的100个 心理常识



20几岁的年轻人，容易屡屡受挫却不知道错在哪里，摸爬滚打却一无所有……如果你拿起本书来读解世界，一切将拨云见日，事半功倍！

张 兵◎编著

读懂心理常识，给自己注入最无懈可击的力量！

20几岁一定要知道 100个心理常识

张 兵◎编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS



图书在版编目(CIP)数据

20几岁,一定要知道的100个心理常识/张兵编著. —北京:新世界出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5104-0546-4

I. 2… II. 张… III. 心理学—青年读物 IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第164815号

20几岁,一定要知道的100个心理常识

编 著	张 兵
责 任 编 辑	刘丽刚
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)
本社中文网址	http://www.nwp.cn
本社英文网址	http://www.newworld-press.com
版 权 部	+8610 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	180千字 印张: 15
版 次	2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5104-0546-4
定 价	28.00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

Preamble

序 言

每个成功的人 都是心理大师

在20几岁的时候，我们通常刚进入社会不久，怀揣着一个纯真的梦想，初步经历了一些或大或小的挫折。在我们的眼中，世界像宇宙一样深不可测，社会像无字天书一样复杂，人际关系如同乱麻一样梳理不清，令人感到困惑。也许在某一个寂静无人的深夜，你会坐在窗前，失落而又充满期待地问自己：我距离成功还有多远呢？

其实，成功距离我们并不远，有时仅仅是转身之间，是你调整一步、换个角度的距离。这是因为人和人之间，并没有多大的差别。在开始的时候，每个人的起跑线都是一样的，社会向我们打开了一扇同样大小的门，不会给我们中的任何一个人特殊的照顾。成功者最终脱颖而出的原因，是因为他们拥有超越其他人的“心理高度”。他们先让自己成为了心理大师，然后利用这个优势，帮助自己在喜欢的事情上面取得了成功！

什么是心理高度呢？在我看来，它包含三个方面的内容：

第一，自我心理的调节能力。如果你能充分地了解自己的心理状态，并且能根据不同的事情，做出适当的调整，就会拥有比较强的心理承受能力，在生活、工作和感情世界中做到理性与平和，从容不迫地做

出正确的选择。

第二，社会性心理的分析能力。每个人都无法脱离社会，也就是说，你作为个体，实际上一直处在群体社会当中。你要做的每件事，都与这个群体环环相扣，息息相关。如果你能了解身边大量的社会性现象产生的原因，就等于把握了这个社会的心理钥匙。在微观上，可为自己找到最合适的具体的应对之策，在宏观上，又能掌握自己的人生方向。

第三，对他人心理的洞察能力。与人打交道，不了解别人的心理是不可能占据主动的。无论是在交际、工作或感情方面，这都是颠扑不破的真理。你需要时刻知道别人在想什么，才能掌握对方的心理需求，投其所好，谋取自己想要的结果。

“心理高度”又是如何练就的呢？它取决于一个人对身边事物的长期观察、判断和总结，最终所养成的一种良好的心理习惯。请记住这一点，成功者都是心理大师！他们擅长透过现象看本质，哪怕是一件微不足道的小事、不为人注意的现象，他们也能从中总结出常识性的规律，找到自己需要的“武器”。所以，他们坦然、智慧，有一颗坚强的心，勇敢地面对生活的未知，时刻保持探索和前进的勇气。而我们身边经常可以看到的失败者，他们面对困惑时不知所措，却又缺乏求解的勇气，既看不到问题的发生，也不清楚背后的原因。

可以这么说，成功者都知道自己是为什么成功的，而大部分失败者，都搞不懂自己失败的原因，是稀里糊涂的失败者。究其本质，就是因为很多人精于规划人生，空有伟大的目标和满腔的热情，却拙于从小事做起，从身边做起，不了解身边的人和事，对社会不分析不研究，对别人不关注不理睬，陷入了盲目的自我中心主义。

对于年轻人来说，探究这个社会非常重要，尤其是一些常见的社会现象，它们背后究竟蕴藏着哪些心理的奥妙？这些心理的秘密与常识，

决定着我们是否能够了解这个社会，成为社会的参与者和成功者，而不是最失败的那种人。

无数的事实告诉我们，一切结果的根源，往往不是事物本身，而是它背后的规律，以及在这种规律影响下的我们。比如我们在书里讲到的破窗效应——一座城市的某个小巷，有一块玻璃坏了，如果不能及时修复它，很快就会有第二块、第三块玻璃坏掉，然后这里的治安也会随之变得糟糕和不良起来。为什么会出现这种现象呢？这里是先有了坏玻璃，还是先有了破坏治安的犯罪分子？如果你能够破解这样的谜团，洞悉它背后的根本原因，就能够对人的心理有更深入的理解，还会掌握城市管理方面的心理学知识，成为一个眼界宽广的智者。但是如果你不理解或者不愿深入思考，也许就只能做一个每次经过这里就牢骚满腹的愤青而已。

人人都有机会成功，每个人都能比现在活得更幸福，但是我们都需为此做好心理上的准备！从现在开始，学习这些生活中最常见的100个心理常识，这是我们每个人都会遇到的最普遍的生活现象，它将会告诉你在这些现象的背后，都有哪些心理的根源，我们应该从中收获哪些经验和方法。

如果你因此拥有了透过现象看到本质的能力，成功离你就不会遥远了。

Contents

目 录

Chapter 1

20几岁打好“心理战”，30几岁才能“赢”

20几岁要想成功，先做好“心理准备”	2
20几岁开始读懂世界，才不会在30几岁时错过幸福	4
掌握“读心术”，让20几岁的社交左右逢源	6
心理决定成败，20几岁最优先考虑的是投资“心理”	8

Chapter 2

20几岁一定要知道的10个思维认知心理效应

你有没有在百度、Google搜索过你自己?	12
这个MM我在哪里见过——“似曾相识”是怎么回事?	13
为什么人们总觉得青皮桔子一定是酸的?	15
眼不见为净——吃半只苍蝇比吃一只苍蝇更恶心	17
“苏东坡效应”——我是谁? 我从哪里来? 又要到哪里去?	19
为什么你买了这个牌子的产品之后，还会买它的其他产品?	20
为什么倒霉起来喝凉水都塞牙?	22
为什么在陌生的城市做陌生的事会感到时间过得很慢?	24
与失眠者对话：你是真的失眠吗?	26

Chapter 3

20几岁一定要知道的10个情绪感知心理常识

坐拥挤的车为什么会感觉心烦?	30
如果总统不把气发在太太身上,就会把它发在国家上	32
梦的解析:过度焦虑会梦到掉牙	34
《黑色的星期天》为什么可以杀死人?	36
情绪不及时宣泄你真的会崩溃	37
不良情绪会传染,相互诉苦只会“愁上一层楼”	39
“酸葡萄”和“甜柠檬”心理	41
为什么孤独的人喜欢养猫?	43
世界如此美妙,有些人為何如此暴躁?	44
颜色定律:如果感到寂寞,今天就穿咖啡色衣服吧	47

Chapter 4

20几岁一定要知道的10个日常行为心理常识

为什么很多人上QQ却喜欢隐身?	50
得不到的东西比拥有的更有吸引力——促销的鞋子总是只剩最后一双	52
为什么没有做贼也感觉心虚?	54
禁止对方做一件事的最好办法是让他一直做,直到烦而自动放弃	56
为何说曹操曹操就到?	58
为什么刚进家门会闻到一种气味?	60
逆反情结:为什么“你不让他这样做,他偏要这样做”?	62
为什么跟你穿同一款衣服的人特别多?	64

紧急情况面前可能大展身手，也可能吓得尿裤子..... 65

为什么他总是喜欢坐那个位置？ 67

Chapter 5

20几岁一定要知道的10个男女心理常识

女人的衣柜为什么总少件衣服，男人身边为什么总少个女人？ 72

嫁人就嫁灰太狼——“灰太狼”为何成了女人的抢手货？ 74

男人为何独爱红颜知己？ 76

为什么男人爱说谎，女人爱哭泣？ 78

她能知道你撒谎——女人的第六感为什么这么灵敏？ 80

为什么男人都是大色狼？ 82

男人为什么容易将女性友谊看成性暗示？ 84

为什么女人都喜欢逛街？ 86

为什么现在剩男剩女越来越多？ 88

女人为什么大都有灰姑娘情结？ 90

Chapter 6

20几岁一定要知道的15个情爱心理常识

爱一个人时似水流年，不爱一个人时度日如年 94

为什么在病痛面前，爱你的人陪着你就不那么痛了？ 96

为什么情人眼里会出西施？ 98

每个缺爱的人都患过“皮肤饥饿症” 101

为什么有些人失过恋就不敢再沾爱情?	103
热恋中为什么许多女人会变成“野蛮女友”?	105
为什么小美女会爱上“老家伙”?	107
为什么有些男人喜欢“姐弟恋”?	109
心理饱和导致“握着老婆的手,就像左手握右手”	111
怀疑丈夫不轨,他真的 有外遇了	114
为什么男女约会喜欢在晚上?	116
为什么厚脸皮的男人“桃花运”特别旺?	118
女人为什么喜欢男人不停地 说“我爱你”?	120
为什么时间沉淀下来的总是美好的往事?	122
幸福公式:如果幸福可以计算.....	124

Chapter 7

20 岁一定要知道的 15 个人际交往心理常识

绝对不要跟一个傻瓜争辩——别人搞不清楚到底谁是傻瓜	128
为什么我们会对太完美的人没什么好感?	130
透露点隐私,能得到别人更多好感	133
身体语言效应——在你没开口之前,已经透露了 92% 的信息	135
互惠心理:只想占便宜不肯吃亏的人,迟早会被人讨厌和疏远	138
向一个好心情的人求助更容易得到帮助	140
留白定律:“无声”为什么能胜“有声”?	142
要让别人答应你的大要求,先想办法让他答应你的小要求	144
“小人”为什么喜欢用自己的“小心”度君子之腹?	146
情感征服定律:利益不起作用,就用情感打动他	149

寂寞空虚定律：寂寞跟社交圈大小无关	151
保持适当距离，朋友好过头了会翻脸	153
互补定律：为了弥补自身不足，人们总在寻找能弥补自己不足的人	155
雪中送炭比锦上添花更能让人感动	157
要想你的建议被人接受，先让他把你当成“自己人”	159

Chapter 8

20几岁一定要知道的7个职场心理常识

男女搭配，干活不累	164
20几岁，选择做自己喜欢的工作不容易感到累	166
首因定律：面试时要一定要表现出最优秀的自己	168
“三分钟热度”的心理原理	170
人总是喜欢走下坡路——把一个人带坏容易，教好难	172
道森定律：保持平常心才能正常发挥	174
不要埋怨这个社会给你的太少，离开了社会你将什么都得不到	176

Chapter 9

20几岁一定要知道的12个社会现象心理常识

路见不平为什么没人“吼”？	180
不仅仅是习俗：为什么中国人过年爱放鞭炮？	182
为什么算命先生总是算的很准？	184
为什么许多人喜欢看现场直播？	186

为什么麦当劳不反对人们来上厕所?	188
从众定律: 每个人都有“随大流”的倾向	190
约拿情结: 怕自己出名, 也不希望别人出名	192
化妆也会上瘾——不化妆不敢出门见人背后的心理	195
环境不好的城市会诱人犯罪	197
房价越来越高, 为什么人们还能忍受?	198
价格越高的东西为什么越受青睐?	200
现代人“恶搞”背后心理探秘	203

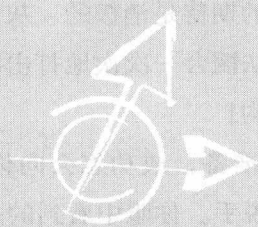
Chapter 10

20几岁一定要具备的9个成功心理常识

为什么穷人越来越穷, 富人越来越富?	206
温水煮蛙效应: 20几岁更容易成为“温水之蛙”	208
社会中你的“多面角色”该如何更好扮演?	210
不值得的事不要做, 值得做的事要把它做好	211
选择适度定律: 选择的路越多越容易走错路	214
目标适度定律: 把大目标分解成小目标, 再各个击破	216
为什么那么多人喜欢挑战吉尼斯纪录?	218
弗雷德定律: 今天是威风凛凛的公鸡, 明天就可能成为威风扫地的 鸡毛掸子	220
指标定律: 有目标的人更容易成功	221

Chapter 1

20几岁打好“心理战” 30几岁才能“赢”



你眼中看到的是春天，春天早晚会到来；你眼中看到的是寒冬，那么霜雾会一直笼罩着你的心灵，难以散去。对于20~30岁之间的人来说，成功并不难，难的是时刻做好准备，如果你没有做好成功的准备，成功怎会向你张开双臂？即使天上掉馅饼，你也因缺乏准备而脱手！



20几岁要想成功, 先做好“心理准备”

每个年轻人都无比地渴望成功,但是你首先要自问:我做好了准备没有?

心理学有一个名词,叫做“自我实现的预言”。一个人对于将要发生但还没有发生的事情,始终怀有一种期待。比如我们对自己的人生、对从事的工作、对理想中的爱情,一旦形成了强烈的期待心理,就会立刻把它当成信念。生活就会朝着这个方向去准备或者努力,直到将期待变成现实。

期待产生信念,信念决定行动,行动改变现实。这说明,“心理准备”决定着我们的未来。如果我们对未来的期待是积极的、健康的,所有会让我们实现成功的因素都会被调动起来,帮助我们步步迈向正确的方向。但如果我们对未来的期待是消极的、灰色的,忧愁占据了生活的每一个角落,那么沉默和怯懦会一次次地打击我们,拉拽着本来就不强壮的身体,跌入失败的水沟!

你没有做好成功的准备,成功怎会向你张开双臂?即使天上掉馅饼,你也因缺乏准备而脱手。你眼中看到的是春天,春天早晚会到来,你眼中看到的是寒冬,那么霜雾会一直笼罩着你的心灵,难以散去。

对于20~30岁之间的人来说,成功并不难,难的是时刻做好准备,不虚度光阴,不浮躁或堕落,不迷失心智。现在的就业形势日益严峻,僧多粥少,竞争难度越来越大,要想获得成功,没有充分的心理准备,没有良好的状态,是绝对不行的。

因为年轻，才有时间；因为年轻，才更要排除心理干扰，做足准备功课。

前不久，经常光顾的一家餐馆老板关了店门，出去工作了。他的年龄不大，三十岁左右，激情似水，豪情万丈，忠于理想，可是像他这样的年轻创业者，走回头路的不少。原因不在于没实力，而在于准备不足。他们在创业之前，没有对所要承担的风险做好充分的判断，以为所有的事情都可以按照自己的意志实行，可实际做起来，却发现完全出乎意料。

如果因为准备不足而失败，谁也帮不了你，只有你自己。心理上遭受的打击，比经济损失更影响你未来的选择。也许你就会因为这一次小小的失败，变得畏缩不前，丢掉勇气，惧怕前进。

可见，心理上的准备有两方面：

首先，**做好积极的心理准备，让身心快乐起来，乐观地看待自己的未来。**思想向积极的方面定向，事情才会向好的一面运转，这是走向成功的心理要诀！保持一个积极的心态，就等于给正在航行的船加入了无穷的动力，使之拥有稳定的航速。

积极的定向让人快乐，快乐又会产生积极的力量。这就是为什么积极的人总比消极的人更容易获得好的结果。心中没有阳光的人，难以发现阳光的灿烂，心中没有花季的人，怎能创造一个迷人的春天？

其次，**不管任何事，都做好输的心理准备。**如果你输不起，那么你也赢不起。成功是失败的另一面，每个人都会成功，也都会失败。没有一个人会赢一世，也没有一个人会输一生。所以，无论你将要做什么，在行动之前，都要让自己变得可以输。

一个愿赌服输的人，才配得上赢。请记住，这是你迈向成功之前，应该明白并且具备的第一个心理常识！



20几岁开始读懂世界， 才不会在30几岁时错过幸福

有两种心态是最不能容忍的，一种是自我膨胀，一种是过度自卑，它们都会杀死你的幸福。前者以为自己是世界的主宰，后者让你失去主体意识，处处自我否定。

在心理学上，这两种心态的出现，都是缘于人们在世界面前的“自我意识迷失”。无法读懂世界，也就无法清晰定位自己的潜力和角色，在世界面前找不到自己。于是，不是骄傲自大，就是自卑胆小。

一个角色迷失的人，怎会留得住幸福？只有学会从远处看自己，从近处看世界，既读懂世界，又读懂自己，才不会在人生的收获期错过应该到来的幸福。

记得一个著名的“鸭子定律”吗？你要记住，鸭子也是高贵的，不能因其是鸭子而不是雄鹰就被小视。这个世界上的一切都值得你尊重，即使与你毫不相干。因为你如何看世界，世界就会如何看你。你给世界一个拥抱，世界会还你一个笑脸；你给世界冷漠，世界会让你体验到孤独寒冷的冬天！

一个年轻人可以用来读懂世界的法则：从远距离看自己，从近距离看世界。

站在俯视一切的高度来看自己，每一个个体的生命，只是一粒微尘，一道光线，一丝微风，一个微生命。于是你就会明白，青春短暂，不可玩忽，时间稀缺，要朝夕必争。从我们的角度看，宇宙无穷大；从宇宙的角度看，我们却无穷小。当你用这样的角度来认识世界时，你就

很容易得到一个积极但又平和的心态，就不会让自己失去机会，错过幸福。

你还应该明白，最美好的东西往往产生于极端恶劣的环境中。所以，在20岁的你看来，世界也许对你很苛刻，但千万不要认为它只针对你。你应该学会适应环境，并以此为乐。正是这种看似恶劣的环境，给了你未来成功的机会。

我们都知道，生活在水草丰美处的羊群，由于食物充足，它们的生长要快得多。但是这种在较短的时间内就能长大的羊，肉质却很一般，而且膻味很重。谁说好的环境能让人更快地成功呢？

如果给你两块牧场去放牧，一块是牧草稀少的盐碱地，一块是水草丰美的绿洲，为了养出肉质优良的羊，你会选择哪一块？大部分人都选择绿洲，但有经验的西北牧民却会选择盐碱地。

盐碱地里面几乎没多少植物，仅有的几丛细草也分布得稀稀落落。由于生存条件艰苦，这里的羊为了获得足够的食物，只能一天到晚不停走动去寻找仅有的发黄的青草和盐分较多的水源，有的时候甚至要靠刨草根为食。在这种环境下成长起来的羊，由于得到了足够的运动，再加上吸收了盐碱土壤中本身含有的一些特殊元素，长得比较缓慢，但是肉质特别细嫩，味道鲜美且毫无膻味。甚至羊肉本身就有点儿咸，烹制起来很容易入味，是最受人们欢迎的一种羊肉。

这难道不值得我们深思吗？世界给予我们艰苦的环境，实质上却是在帮助我们成长。只有明白了这一点，才能谈得上成功。就像盐碱地的生存条件是如此恶劣，本来是不利于养殖牲畜的自然条件，却成了那里的牲畜身价倍增的直接原因。

生活就是这样的，从现在开始，你就应该明白：

美好的东西，往往和极端恶劣的环境有关。而舒适的环境，会带给你享受和安定，也会给你埋下失败的种子。

在世界面前，我们是如此渺小，即使有可能成为这个星球上最成功