

— 知人知面知心的心理学 —

● 谁能看穿对方，看懂其心；
● 谁能掩饰自己，迷惑对手；
● 谁能知己知彼，应用正确的心理策略；
● 谁就能占据主动，不输人于心理博弈上。



一天一堂

心理分析课

苏洁 金宏素◎编著

Yitian Yitang

Xinli Fenxi ke

中国纺织出版社

B84
465

一天一堂 心理分析课

苏洁 金宏素◎编著

Yitian Yitang

Xinli Fenxi ke

中国纺织出版社

内 容 提 要

本书共分为15章,通过上、下两篇的阐释让读者了解“心理分析”的作用并教会读者在现实生活中该如何应用这些心理分析技巧。书中通过诸多饶有趣味的案例和贴近生活的情景介绍的心理分析方法,让读者能够认识自己、读懂他人,更好地面对工作和生活。

图书在版编目(CIP)数据

一天一堂心理分析课 / 苏洁, 金宏素编著. --北京:
中国纺织出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5180-0024-1

I. ①—… II. ①苏… ②金… III. ①心理学分析—
通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第217803号

策划编辑: 闫 星 责任编辑: 曲小月 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京睿特印刷厂大兴一分厂印刷 各地新华书店经销

2014年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 18

字数: 222千字 定价: 35.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

现实生活中，相信有很多人都羡慕一个职业——心理学专家，人们也对心理学分析很感兴趣，因为它能帮助我们了解自己、了解他人、了解很多社会心理现象，从而能更好地指导我们未来的生活和工作。

也许你对生活中的很多现象感到奇怪，比如为什么有些人只对贵价品感兴趣？为什么有些男人已成年还喜欢和母亲同床而眠？为什么有些人居然喜欢偷女人内衣？……也许你也会对人们的一些嗜好感到不解：为什么网游、飙车、喂养宠物、足球、追星、疯狂购物这些活动受到了越来越多人的青睐？人们为什么会有这样那样的情绪？它们是从哪里来的？为什么有些人会恐惧葬礼？为什么有些人总是怨天尤人、有些人总是苦大仇深？他们的身上到底发生了什么？

生活中，每个人都想要了解自我，认识他人，但对自身或者他人所产生的行为往往很难做出一个正确的心理分析。以上那些看似简单的问题，普通人却很难探究出其产生的根源。但如果你能掌握一些心理分析的方法，那么对这些普通常见的行为，你就可以轻松探究出其背后隐藏的心理秘密。

当然，任何知识都必须运用到实践中才能产生效用，心理分析同样如此。在具体的环境下，我们最好学会一些心理小技巧，无论是职场、社交场合还是恋爱场合，掌握他人的心理动态，能够使我们更好地与他人交流，进而达到我们想要的结果。



可以说，本书就是一本实用的心理学教程，它不仅为我们解释了生活中的一些心理现象，解释了人们行为背后的心理原因，还用鲜活的案例和分析告知人们心理分析的实用意义。总之，心理分析能让我们自己了解自己、自己拯救自己、自己激励自己，如此我们也能成为一名心理学家！

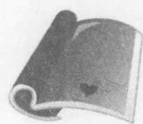
编著者

2013年5月

目录

上篇 心理分析认知

第1章 自我认知的心理分析：哪个才是真正的我	2
为什么离开零食就受不了	2
你了解真实的自己吗	4
为什么开场白特别长	6
你拥有自我认知的能力吗	8
为什么总忍不住揭人隐私	9
为什么说话喜欢指手画脚	12
为什么说环境造就人	14
你认同自己吗	16
第2章 日常行为的心理分析：我们为什么会有这样的举动	19
言辞谦恭的人怀着什么样的心理	19
为什么有人喜欢爆粗口	22
经常说错话的人有着什么样的心理	25
为什么有的人总是喜欢唠叨	26
为什么有的人喝醉了喜欢打电话	28



为什么身边总有人喜欢请客	30
为什么有的人喜欢买罐装食品	32
为什么有的人笑容里藏着刀	34
一个人的声气透露着什么心理	36

第3章 反常行为的心理分析：人到底有多少个面39

好学生为什么会成“偷衣贼”	39
为什么有些男人婚后还和母亲睡	42
恐怖片的魔力究竟在哪里	44
为什么有些人不敢关灯睡觉	46
为什么一些人越贵的东西越喜欢	48
他们的爱情那么浪漫，为什么还分手了	50
吃东西也会上瘾吗	52
“鬼压床”真的是灵异事件吗	55
为什么爱情在逆境之中更炽热	57
为什么太容易得到的东西不被珍惜	59

第4章 习惯嗜好的心理分析：我们为什么会痴迷62

“追星族”追求的到底是什么	62
为什么只有玩网络游戏才觉得畅快	65
“女强人”为什么那么喜欢工作	67
飙车族都有什么样的心理	69
韩剧对于女人的魅力到底在哪里	71
赌徒的心理是怎样的	73



购物为什么能排解女人的不快	75
第5章 心态情绪的心理分析：为什么心会有那么多反应	78
到底是什么让你放大自己的痛苦	78
你是怎样患上葬礼恐惧症的	80
人为什么容易冲动	82
杞人忧天者“忧”从何来	85
自信者是怎样获取力量的	88
牢骚满腹的人又怎么会幸福	90
果断点，当断不断反受其乱	92
人为什么容易习惯性无助	94
人为什么容易陷入自怜的陷阱	97
第6章 躯体语言的心理分析：身体是怎样说话的	100
什么是躯体语言	100
观察躯体语言，洞察内心世界	103
你善于运用自己的躯体语言说话吗	105
如何才能正确解读躯体语言	108
“大仙”们是如何洞悉人心的	110
身体基本动作的产生根源	112
为何我们更容易读懂孩子的躯体语言	114
一个人的姿势为什么会透露其潜意识	116
头部动作有什么含义	119



第7章 心理效应的心理分析：心灵反应是否有规律可循 122

首因效应：完美的第一印象至关重要	122
近因效应：不良印象要尽快消除	124
刺猬效应：保持一定的人际距离	126
自己人效应：表达相似性	129
焦点效应：让他做“焦点”	131
马太效应：不必苛求百分百的公平	134
刻板效应：不要总是以老眼光看待他人	136
鲶鱼效应：有竞争才有进步	138
投影效应：以己度人	139

第8章 经典心灵规律：为什么有些人能轻松影响别人 142

微笑效应：快乐更容易打动人心	142
目标效应：向目标靠近才是向成功聚拢	144
权威效应：让对方更容易认可自己的观点	146
邻里效应：有效缩短心理距离	149
轰动效应：给人一个深刻的印象	152
幽默效应：愉悦的体验令对方心花怒放	154
登门槛效应：更容易获得对方的答允	156
海格力斯效应：轻松化解对方的敌意	158
特里法则：主动承认错误	160

第9章 心理误区的心理分析：内心的判断力会受什么影响 164

毫不畏惧：要相信自己的判断	164
---------------------	-----



经验、资历的负面作用	166
充满欲望的双眼看不到前方的路	168
不被他人之言动摇	171
用原则指导行动	172
要有正确的择友标准	174
别轻易相信别人	176
内心的畏惧会让挫折放大	178
沉浸在昨天将会阻碍你走向明天	180

下篇 心理分析应用

第10章 表情语言透露的心理活动	184
小心微表情表露你的心思	184
解析不同眼神的心理活动	186
鼻子所能告诉我们的事	188
连续眨眼的心理活动	191
嘴巴动态表露的喜怒哀乐	193
眉毛挑动意味着什么	195
咬指甲表露出的心理	197
第11章 手指行为透露的心理活动	200
十指交叉意味着什么	200
小小手势表露的心理	203
抓耳朵传达的心理	205
用手遮嘴想说什么	207



手指抚摸颈部的心理密码	209
紧握双拳透露出了什么	211
坐在自己的手上的心理	213
用手指拨弄头发的心理	215
第12章 躯体动作透露的心理活动	217
站姿暗含的心理信息	217
从一个人的坐姿看心理	220
为什么有些人会不自觉地抖腿	222
叉腰暗示了什么	225
绝望时抱头是天生的	227
第13章 职场中的心理分析	229
细心观察，找准时机和上司沟通	229
细心解读客户的身体语言	231
别让这些小动作影响你的面试	233
观察考官，学会准确地表达	236
巧妙应对四类讨厌的同事	238
学会用非语言方式传达你的感受	241
一步到位看清周围人的性格	243
第14章 交际行为中的心理分析	246
如何日久见人心	246
打招呼方式表现个性	248



分析笔迹背后的心理	251
通过名片分析对方性格	253
他为什么喜欢坐在那个位置	255
拉近彼此的心理距离	258
第15章 情感行为中的心理分析	261
嫉妒是恋爱中的必然规律吗	261
用“杯子技巧”测出你和对方的心理距离	264
怎样看出他是不是花心	266
女人情感“走私”有何征兆	269
从约会的时间观看人的性格	271
失恋后如何自我调节	273
参考文献.....	276



上篇

心理分析认知



第1章 自我认知的心理分析： 哪个才是真正的我

有这样一句名言：“先看清真实的自我，才能理解他人的心思。”

那么我们是否认识自己呢？比如你喜欢在别人面前炫耀，总觉得生活没安全感，是否在潜意识里有着不可诉说的心理呢，而这样的心理是你自己也从未发现过的。进行自我认知，慢慢去发现哪个是真正的自己。在本章里，虽然我们认知的是自己，但“当局者迷，旁观者清”，所以我们会以第三者的角色对自己的行为做心理分析。

为什么离开零食就受不了

在日常生活中，我们发现有时候自己离开了零食就受不了。尤其是一些女性，零食似乎成了她们仅次于主食的物质粮食。相信绝大多数女性都有买零食、吃零食的嗜好，她们经常会在超市买大包大包的零食，放在身边，随时拿来吃。她们家里的每个角落似乎都能找到零食的影子，零食成了她们生活的一部分。其实，像这类离不开零食的人，她们的内心其实是很害怕孤单的。

如果你也是一位爱吃零食的人，那么你一定有过这样的经历：当你一个人在家无所事事的时候，就会觉得浑身不自在，想吃一点零食来缓解这种无聊。如果家里没有储备的零食，你甚至可以为了购买零食而跑上一



大段的路。当你一边吃零食，一边看电视，你会认为那是最惬意的事情。其实，这就是因为你害怕一个人独处，所以才让零食带给你某种慰藉和补偿。实际上就是通过满足口欲来消减自己的某种孤单感，你会认为一个人有东西吃也是一件还不错的的事情。她们通过吃零食来获得一种心理上的平衡，久而久之，这就成为了一种习惯，所以一旦她们身边没有了零食，她们就会很受不了。

一位很年轻的女孩去看病，说最近四个月，她的体重增加了20公斤，而发胖的主要原因就是吃了太多的零食。

这位女孩，毕业于外地一所文科类大学，四个月前才来到本地。在这之前，她从未离开过父母而一个人单独生活，但因为毕业分配，不得不离开父母。对将来怀有很大的希望的她，便搬来本地，开始过起了一个人的生活。

每天，当她从工作单位回到自己的宿舍时，没有人迎接她，只有冷清、黑暗的空房子，晚餐也得自己动手准备。她难以忍受这极其孤独的生活，因此当她独自在只有一个人的屋子里时，会涌起吃的冲动，因为只有多吃零食，心理才能获得平衡。时间长了，即形成一种恶性循环，到最后一天三餐根本离不开零食，由此养成习惯后，她便是每天不停地吃零食。

除了每天吃零食以外，家里的抽屉还必须塞满各种零食，否则她就会感到不安。而且这种离不开零食的习惯，也带到了单位，办公室的抽屉里也经常塞满饼干、面包，只要一有冲动，也顾不得是否上班，马上偷偷拿出零食来吃。

其实造成其行为的原因，源于她离开了父母，独自一个人在外地生活。当心里感觉孤寂时，找不到别的排遣孤独感的方式，只有靠吃零食才能安抚自己。当很多人在失意、孤单时，便会有吃零食的冲动，有严重的甚至会出现暴饮暴食的情况。

我们常可看到有的女孩子一边谈话一边不停地吃零食，她们虽然外表



看起来是个成熟的大人，但心理状态仍停留在爱撒娇、未成熟的小孩子阶段。所以，像这类爱吃零食的人，除了零食吃得很多外，也很爱说话，因为说话也可以满足他们的口欲。

心理小贴士

一个人口欲的满足是最基本的一种欲望，当他们感到孤单无助，而又苦于找不到其他的消遣方式时，于是就激发了他们最原始的一种欲望，那就是吃欲。在这种情况下，吃其他的食物远不及吃零食来得有趣，于是零食就成了他们排遣寂寞、消除孤单的方式，并由此形成一种习惯，即一旦自己独处的时候，就会情不自禁地想到零食。所以，他们的生活已经离不开零食了，一旦离开了零食，他们就会一下子陷入寂寞、孤单之中。所以，对于他们来说，没有零食就会受不了。

换言之，那些嗜好零食的人，或者是贪吃贪喝的人，都很怕孤单。假如自己是这样的一个人，那需要鼓起勇气打开心扉，多结交朋友，这样才不会被孤单包围。

你了解真实的自己吗

肖曼·巴纳姆是一位著名的魔术师，他曾经这样评价自己的表演：“我的节目之所以受欢迎，是因为节目里包含了每个人都喜欢的成分，所以，每一分钟都会有人上当受骗。”在现实生活中，我们既不能时刻反省自己，看清自己，也不能把自己放在局外人的位置来观察自己。在大多数的时候，我们只能借助外界的一些信息来认识自己，所以，我们在认识自己时很容易受到外界信息的暗示，迷失在环境中，并习惯性地把他人的言行作为自己行动的参照。早在两千多年以前，古希腊人把“认识你自己”刻在了阿波罗神庙的门柱上，但是，直到今天，我们也只能遗憾地说，“认识自己”仍还有一段遥远的距离，究其原因，来源于我们并不了解最



真实的自己。

爱因斯坦16岁那年，父亲给他讲了一个故事，正是这个故事改变了爱因斯坦的一生。

昨天我与杰克去清扫南边的一个大烟囱，那烟囱需要踩着里面的钢筋阶梯才能进去。杰克走在前面，我在后面，我们俩抓着扶手一阶一阶地爬了上去，下来的时候，杰克依旧走在前面，我还是跟在后面。后来，钻出了烟囱，我发现了一件奇怪的事情：杰克的后背、脸上全被烟囱里的烟灰蹭黑了，而我身上竟连一点烟灰也没有。我看见杰克的样子，心想我一定和他差不多，脸脏得像个小丑，于是，我到附近的小河里去洗了又洗。而杰克看见我全身干干净净，就以为自己和我一样，只简单地洗了洗手就上街了，结果，街上所有的人都笑破了肚子，他们以为杰克是个疯子。

最后，父亲郑重地对爱因斯坦说：“其实别人谁也不能做你的镜子，只有自己才是自己的镜子，拿别人做镜子，白痴或许会把自己照成天才的。”

我们之所以无法了解到真实的自我，大部分原因在于我们容易受外界信息的影响，诸如他人的言行，等等，那些来自外界信息的暗示下，我们就有可能出现了自我知觉的偏差，好似看着杰克浑身很脏，就以为自己身上也很脏。因此，要想真正地看清自己，我们需要避免陷入别人眼光的谜团中，让自己成为自己的镜子。

有一个割草的孩子打电话给陈太太：“您需不需要割草工？”陈太太回答说：“不需要了，我已有了割草工。”这个孩子又说：“我会帮您拔掉花丛中的杂草。”陈太太回答说：“我的割草工也做了。”这个孩子又说：“我会帮您把草与走道的四周割齐。”陈太太说：“我请的那人已经做了，谢谢你，我不需要新的割草工人了。”孩子挂了电话，哥哥在旁边不解地问道：“你不是就在陈太太那儿割草打工吗？为什么还要打这个电话？”孩子带着得意的笑容说：“我只是想知道我做得有多好。”