

本书结合日常生活的“**小事情**”，
帮助你看清自己的**内心**，让你摆脱低
气压，**充满正能量**，从而活出自己想要的
人生，**找回原本真实、快乐的自己**！

XUNZHAO
WEIZHI
DE
ZIJI

何吴明 邹国静
——
编著

寻找 未知的自己

——心理学
让你一辈子
受益

清华大学出版社

寻找 未知的自己

——心理学
让你一辈子
受益

邹国静
何吴明
——
编著

清华大学出版社
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

寻找未知的自己：心理学让你一辈子受益 / 何吴明, 邹国静编著.

— 北京：清华大学出版社，2013.11

ISBN 978-7-302-33978-6

I. ①寻… II. ①何… ②邹… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 227637 号

责任编辑：张立红 刘晚成

封面设计：张 韧

版式设计：方加青

责任校对：杨 军

责任印制：沈 露

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：清华大学印刷厂

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×238mm 印 张：20

字 数：277 千字

版 次：2013 年 11 月第 1 版

印 次：2013 年 11 月第 1 次印刷

定 价：42.00 元

产品编号：054074-01



许多人对心理学的认识不正确、不全面、不深入。例如，有人认为心理学 = 心理咨询，有人认为学心理学是为了看穿别人内心，有人认为心理学不是科学。

心理学应该从实验室里走出来，到大众生活中去。年轻人也应该正确理解心理学，并把心理学与自己的生活结合起来，用“心”地生活。

本书旨在在实验室和日常生活之间架起一座桥梁，用心理学的理论和研究来解释生活，指导生活。给年轻人的生活提供一个心理学的视角。内容涉及人的自我、工作、婚恋、购物、生活方式、幸福感等。以年轻人在这些领域常遇到的问题为导向，介绍经典心理学理论和核心的概念，并注意最新的研究动向和成果。

本书比较重视的一点是揭示生活现象背后的心理规律和相关理论、概念。现象是千变万化的，只有了解其内在的规律才能理解生活中出现的新情况。太阳底下没有新鲜事，希望本书能够提供一个引导读者用心理学知识思考的入门，以便读者能够解释和应对本书所没有谈及的“新”事物。

在本书中提到的一些心理测量，例如自尊、依恋风格、心理年龄等等，我建议您到正规的心理咨询机构进行测验，不可轻信网络上或杂志上用于娱乐的测验。在依赖心理测量的结果进行一些重大决定时，请先确认其可信性和权威性。

本书分为七章，开篇就以认识自己为题，进行讨论；然后转入工作这一话题，教大家如何用心理学解决一些工作中的问题，从而提高效率，更快乐地工作；人在社会中，总会有各种问题，如孤独、不自信等，这些问

题都可以用心理学来解释和解决；在商场中，玩的是博弈游戏，心理学为你揭秘所谓的博弈真面目；男女交流、恋爱、婚姻，亘古不变的话题，心理学有着不一样的阐述；每个人想要什么样的生活方式，心理学告诉你；最后一章讨论是否感受到幸福，及实现幸福的一些条件。

本书适合想了解心理学，但又不想看枯燥教科书的初级心理学爱好者、想看专业一点但又不要太严肃的读者、想给生活的方方面面都加点“心”元素的心理学应用者，和广大其他的心理学爱好者。

非常感谢我的父母，他们一直支持我自由做决策，甚少干预我。我的女朋友邹国静参与到了一些文段的写作，帮我设计插图（虽然插图最终没有用在书中），她总是充满了创意的想法，给了我很大帮助。感谢他们！

感谢心理学，它是双性恋，也欢迎黄昏恋、早恋、暗恋，我是它的恋人之一。读到这里的人，我们该有共鸣吧？我们都爱心理学，也感谢你们读这本书，这是本书写作的初衷。

本书由我和邹国静组织编写，同时参与编写的还有林家昌、刘林建、孟富贵、孙雪明、王世平、文明、徐增年、银森骑、张家磊、周伟杰、朱玲、郭丽、项宇峰、于浩、赵桂芹、杨明、陈娜、刘志群、张宇、刘桂珍、张金霞等等。

何吴明

2013年5月



目录

第1章



认识自己，你是什么人

- 2 * 第1节 自尊，你的面子
- 4 * 第2节 你是个独立的人吗
- 7 * 第3节 内外向之辨与辩
- 11 * 第4节 运用自己的性格优势
- 14 * 第5节 掌控自己，看自制力
- 17 * 第6节 事出有因，你会推理吗
- 20 * 第7节 搞清楚自己相信什么：价值观细析

第2章



“心”工作

- 26 * 第1节 用心理学来写一份简历
- 34 * 第2节 找份好工作，要靠心理学
- 43 * 第3节 不扯淡！用心理学要求加薪
- 52 * 第4节 信不信由你，工作满足感 100 分
- 60 * 第5节 什么？心理学能提高工作效率
- 67 * 第6节 忙里偷闲，你会吗
- 71 * 第7节 绩效提高，只需要动一动

73 * 第8节 怎么办? 电子邮件有心理问题了吗

76 * 第9节 高奖金 = 高绩效? 心理学说不

80 * 第10节 周一综合征? 这都不叫事儿

第3章



大千世界——社会

84 * 第1节 “人间”冷暖你自知

89 * 第2节 回忆, 可以抵抗孤独

93 * 第3节 一个自我肯定的训练

97 * 第4节 你有社交恐惧吗

101 * 第5节 与陌生人谈话的乐趣

106 * 第6节 越熟悉越喜欢 or 越熟悉越讨厌

111 * 第7节 通过自我暴露, 赢得朋友

115 * 第8节 礼物与人际关系的秘密

120 * 第9节 男与女: 谁更合作

125 * 第10节 应该把自己的目标告诉别人吗

130 * 第11节 人群和偶像对个人的影响

第4章



商场博弈

136 * 第1节 菜单里的秘密

140 * 第2节 “商品售罄”是怎样的一种技巧

145 * 第3节 讨价还价的乐趣

151 * 第4节 博弈游戏

155 * 第5节 声音影响你的购买决定



- 160 * 第 6 节 顺序偏好效应
- 165 * 第 7 节 网购是如何黏住你的
- 169 * 第 8 节 货比三家的危险
- 174 * 第 9 节 积体验 > 囤物品

第5章



你的恋爱与婚姻，还好吗？

- 180 * 第 1 节 你的男女关系是什么 style
- 184 * 第 2 节 是啥让男女轻易坠入爱河
- 187 * 第 3 节 男女“笑”果不同
- 192 * 第 4 节 网上约会的 2 个虚无
- 198 * 第 5 节 关于爱情，年轻人必须知道的 3 件事
- 201 * 第 6 节 分手后，还能成为朋友么
- 206 * 第 7 节 择偶：其实不在于你选择了什么
- 209 * 第 8 节 别让你的伴侣太支持你
- 211 * 第 9 节 小别胜新婚？这可不一定
- 214 * 第 10 节 完好婚姻要避免的 3 件事
- 220 * 第 11 节 新婚，从 4 点来看婚姻持久度
- 222 * 第 12 节 爱情结晶的烦恼：小孩影响了婚姻

第6章



你想要什么Style的生活？

- 230 * 第 1 节 过简单生活，学会清理
- 232 * 第 2 节 你无聊吗，3 招来应对
- 237 * 第 3 节 别让占有成为累赘



- 242 * 第4节 儒家式快乐生活的3个理念
- 244 * 第5节 乐观、挖掘潜能，让生活更有趣
- 247 * 第6节 “律”化生活
- 252 * 第7节 给你的心晒晒太阳
- 256 * 第8节 感恩让人更幸福
- 260 * 第9节 运动，会甩开你一切的烦恼
- 264 * 第10节 简单的冥想，不简单的效果

第7章



你幸福了吗？

- 272 * 第1节 怎么“给”出你的幸福
- 275 * 第2节 快乐是种传染病
- 279 * 第3节 郁闷了？心理学支招让你变快乐
- 282 * 第4节 有时候放弃希望，就能幸福
- 287 * 第5节 拥有的，和想要的幸福
- 290 * 第6节 喜欢与想要大不同
- 294 * 第7节 把不愉快的关起来
- 300 * 第8节 莫抱怨，快乐地工作你会更快乐
- 303 * 第9节 小欢乐胜于大幸福
- 307 * 第10节 越幸福，越孤独

第1章



认识自己，你是什么人

年轻人要问的第一个问题是：“我了解自己吗？”要问的第二个问题是：“我懂得如何‘使用’自己吗？”这两个问题估计有的人一生都没有想过，有的人到晚年才想到，而有的人很早就开始追问。就算这不是一个成功、充实的人生的充分条件，也应当是一个必要条件。成功人士对自己多少是有自知之明的。所以要解答这两个问题，就趁早。

第1节

自尊，你的面子

自尊（self-esteem）与很多其他心理特质相关联，可谓是一个人自我的核心。自尊可能是心理学家讨论最多的话题之一。自尊在心理上是复杂的，并非三言两语能把这个长长的故事讲完，但是让我们来看看它有什么东西是我们年轻人最应该知道的。

什么是自尊

一个人的自尊可以被认为是一个人对自我的自信水平和满意度。小时候如何受待见，在一定程度上决定了我们的自尊水平。父母、同伴对我们的评价是我们自尊心发展得如何的重要因素。如果别人，尤其是父母总是挑小孩的毛病，而且缺少其他鼓励，那么这个小孩就会形成自尊心低落的状况。

自尊心是个人面对和处理现实生活问题的心理基础。所以，个人问题的解决与否跟自尊心是相互影响的过程。如果问题没有解决，那么它对我们的自尊心就形成压力，造成自尊危机。

假设一个人面临一个生活上的问题，比如说脸上长暗疮，于是觉得自己面上不好看。也就是说，他对自己的外貌产生了怀疑和不满。这个时候他有两种途径来解决这个问题。一种是客观上解决这个问题，即治好暗疮，重新成为俊男靓女。另外一种则是调适好自己的身心，做到对自己的外表“视而不见”，或从其他方面，例如学习成绩、工作业绩方面得到补偿。

如果这两种方法都没有让他度过外貌难关，那么自尊低落就无法避免了。因自我外表形象不佳而导致对自我持负面的态度，这样就容易陷入自我认同危机。所谓自我认同危机就是无法把别人对自己的看法和自己对自己的看法整合起来，没办法肯定自己。因此也不能建立自我形象和个人身份，不知道自己在社会中处于怎样的一个角色。丧失了自我价值感的人最终也会失去生活的方向而彷徨迷失。

这就是自尊引起的危机。

爱面子的3个方法

无论你的自尊正处在高峰还是低谷，都应该保护或提升自己的自尊。自尊心使我们能够在面对困难时勇敢前进，在成功时能够享受到喜悦。所谓的爱面子并不是一种不好的行为，反而，它是人类的一种自我保护行为。为此，心理学家提出了一些建议。

1. 自我设限法

当预期事情可能失败时，可故意在过程中找寻或创造某种看起来有说服性的障碍。若真的失败，可将失败归因于自设的障碍，从而避免直视真正的失败原因。这种方法是为失败找借口，达到自我保护的目的。这种方法虽然有效，但它是一种失败后的外在归因，不能过度使用，详见本章第6节关于归因风格的探讨。

2. 向下比较法

将自己拥有的感受和别人更糟的状况比较；将现在的情境和过去更糟的情境比较；将现在的情境和想象事件可能演变为更不利的情境比较。这种方法能令人产生积极的情感。在第7章第3节我们还会深入讨论这种方法，可参照。

3. 补偿法

若自己某方面的能力或特质受质疑时，把注意力转移到自己擅长的活

动或较理想的特质，以培养正面的情绪。这也就是所谓的扬长补短。在本章第4节我们还会进一步讲如何正视自己的性格优势。

由此可见，确立和提升自尊的方法有二：一是让自己拥有控制环境的成功经验，二是让他人对自己有积极评价。

心理档案

自尊 (self-esteem)：是个人对自我的积极感觉，指个人肯定自己的程度。自尊高是指个人对自我特有正面的态度；自尊低则意味对自我特有负面的态度。而自尊高是人格成熟的重要标志之一。

第2节

你是个独立的人吗

你是否独立，在于你的自我意识里是否依赖他人，或者独立自主。即使你身在人群中，但若你是独立之人，你也可以两耳不闻窗外事。即使你孤身一人，若你没有独立的自我意识，你也无法将其他人置之度外。

来测下你的自我意识

下面有22道题，你只要根据你最近的状况来回答即可，但注意不是根据他人对你的看法，而是你自己的感受。不要想太久，只需第一反应即可。

如果你觉得这个描述一点都不像你，那么给它一个分数“0”；如果有一点像，那么“1”；如果比较像，那么“2”；如果非常像，那么“3”。

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. 我经常试图描述自己。 | 12. 我很关注自己的内在感受。 |
| 2. 我关心自己做事的方式。 | 13. 常担心我是否给别人一个好印象。 |
| 3. 在新环境中会感到害羞。 | 14. 我常常考察自己的动机。 |
| 4. 我常常思考自己。 | 15. 在公众面前讲话我会感到紧张。 |
| 5. 我关心自己的表现方式。 | 16. 离开家时我常常照镜子。 |
| 6. 我经常做关于自己的白日梦。 | 17. 我经常反省自己。 |
| 7. 我难以在他人的注视下工作。 | 18. 我在意别人怎样看我。 |
| 8. 我从不检讨自己。 | 19. 我对自己的心情变化很敏感。 |
| 9. 我容易感到窘迫。 | 20. 我对自己的外表很关注。 |
| 10. 我在乎他人看我的方式。 | 21. 当解决问题时我清楚自己的心理。 |
| 11. 跟陌生人交谈是轻松自如的。 | 22. 一大群人在场会使我紧张。 |

现在，来计算一下你的得分吧。首先，对第8题和第11题进行反向计分，也就是说，若你填了“0”的，就改为“3”；“1”则改为“2”；“2”则改为“1”；“3”就改为“0”。

然后，我们要来加分了。把第1、4、6、8、12、14、17、19和21题的得分相加，得到一个分数，称为内在自我意识（private self-consciousness）得分；把第2、5、10、13、16、18和20题的得分加起来，得到一个分数，称为公众自我意识（public self-consciousness）得分；把第3、7、9、11、15和22题的得分相加，得到社会焦虑的分数。最后，你可以把总的得分加起来。

内在自我意识 PK 公众自我意识

我们从以下几个方面来探讨自我意识的类型，

总的得分一般是25～40分。如果你不在这个范围内，而是低于这个范围的话，那么说明你很少会花时间和精力去在意自己的行为 and 想法。对自我了解较少，也不愿去过多留意关于个人发展的东西。高得分的人则对



自己的感觉非常强烈。他们很注意自己行为的动机在哪里。这类人就是我们所说的“日三省乎己”的人。

内在自我意识的一般得分范围是9~18分。低分者较少去感知自己的思想和情感。高分者十分在乎内在的自我。内在自我意识高的人,倾向经常反省自己的能力、态度和素质,他们比较清楚自己的长处和短处。

公众自我意识的得分应是6~12分。低分者很少关心他人对自己的反应。高分者则非常关心他人对自己的反应和看法。在日常生活中,高分者会注意自己的形象。对于他们来说,生活就是个舞台,大家都在看着自己。例如,他们对别人的拒绝行为很敏感,是“容易受伤”的人。

社会焦虑的得分一般在6~12分之间。得分越少说明你在公众面前会更加自信,与人互动时也更加悠然自得。社会焦虑高分则表明一个人在社会情境中会感到不舒服。他们会在意自己的形象和行為在别人心目中是否留下好印象。也就是说,社会焦虑得分低的人具有更加独立的自我意识。而得分高的人呢,则非常依赖于他人的评价。

自我意识是一种自己对自身的感知。人们常常通过我们所说的两种方式来感知自己的思想和情感。典型的公众自我意识的人对自己的外在方面比较在意,害怕别人评价自己,担心他人对自己有不好的评价,因此也常常会感到自尊感低落,容易使理想自我和现实自我产生距离,行动也更看重外在的行为准则。容易被新环境接纳,人缘较好,与世无争,容易满足,但可能缺乏原则。

而一般通过内在自我体验来感知自己的人就是内在自我意识的人。他们在乎自己的感受,有浪漫主义诗人的气质,常常会夸大自己的情感反应,原则性强,坚持自己的行为标准与信念,不易受外界环境的影响。是非感强,追求自我实现,在生活中给人感觉较强势,易与不同理念的人正面交锋。

你是独立自主的内在自我意识者还是“左右逢源”的公众自我意识者呢?或者是保持自我与外界平衡的平衡型?其实,是哪一种类型都不重

要，重要的是对自己的了解。

心理档案

内在自我意识 (private self-consciousness): 在自我意识中，自我反省内在自我和情感的倾向性。

公众自我意识 (public self-consciousness): 对他人如何评价自己的觉知。这类自我意识易导致自我监控和社交焦虑。

第3节

内外向之辨与辩

有人说我是内向的，有人说我是外向的；有时候我觉得自己是内向的，有时候又觉得自己很外向。我到底是内向 (introversion) 还是外向 (extroversion)？可以说，即使没有学过心理学的人，也会判断一个人的基本性格特点。另外，内向好还是外向好也是众说纷纭。到底做什么样的人好呢？

内外向之辨

人的心理状态总是处在动态变化中。无论是内向的人还是外向的人都有情绪的高潮和低潮。在这种不同状态的变换中，除非是很亲近的人，否则无法判断一个人的最明显的是内向还是外向。而且，大部分人可能对这两种性格兼而有之。还有一个必然不可忽视的，就是人的感觉的主观性。总之，靠感觉判断一个人的性格是十分不可靠的一件事。

我还是要用一个心理学量表来决定自己的内外向之分。找一个轻松

的时间，而不是上班时间，不要受到旁人的打扰，也不要是在上班时候偷偷做，而真的是要找一个没有外部压力的时间来做这个问卷。对每一个问题都不要想太久，只要忠实于你的感觉，只要回答是或否即可。

1. 到商店买东西时，常在柜台前踌躇不决，拿不准买不买，买哪种好。

2. 休息时喜欢独自一人或跟关系亲密的人在一起，不愿跟太多人在一起。

3. 平时生活中遇到不愉快的事情时，总是闷在心里，不喜欢轻易和旁人诉说。

4. 别人认为我是安静的，或者神秘的。

5. 我经常要经过思考后才做出反应。

6. 我经常注意到很多人没有注意到的细节。

7. 如果我说我将做某件事情，我总是会去做。

8. 在完成一件事情时，如果有截止日期或有其他压力，我会感到焦虑。

9. 平时不大喜欢交朋友，但一旦交上朋友就很容易产生信任。

10. 我不喜欢打扰别人，也不喜欢被别人打扰。

11. 我很少去要求别人，但也很难拒绝别人。

12. 我不喜欢刺激过多的环境，例如恐怖电影、游乐场、闹市等等。

13. 在决定加入某个活动之前，我喜欢先观察一会儿。

14. 当我在做一件事情时，我喜欢有较长的不受干扰的时间段，而不喜欢较短的时间段。

15. 跟好友在一起时很多话，但若有陌生人在场，我就似乎参与不到谈话中去了。