

方便实用的
心理学知识
全新超值双色版



一本教你搞懂生活、进而搞定生活的实用秘籍
生活其实就是一场心理博弈

学以致用
实用百科

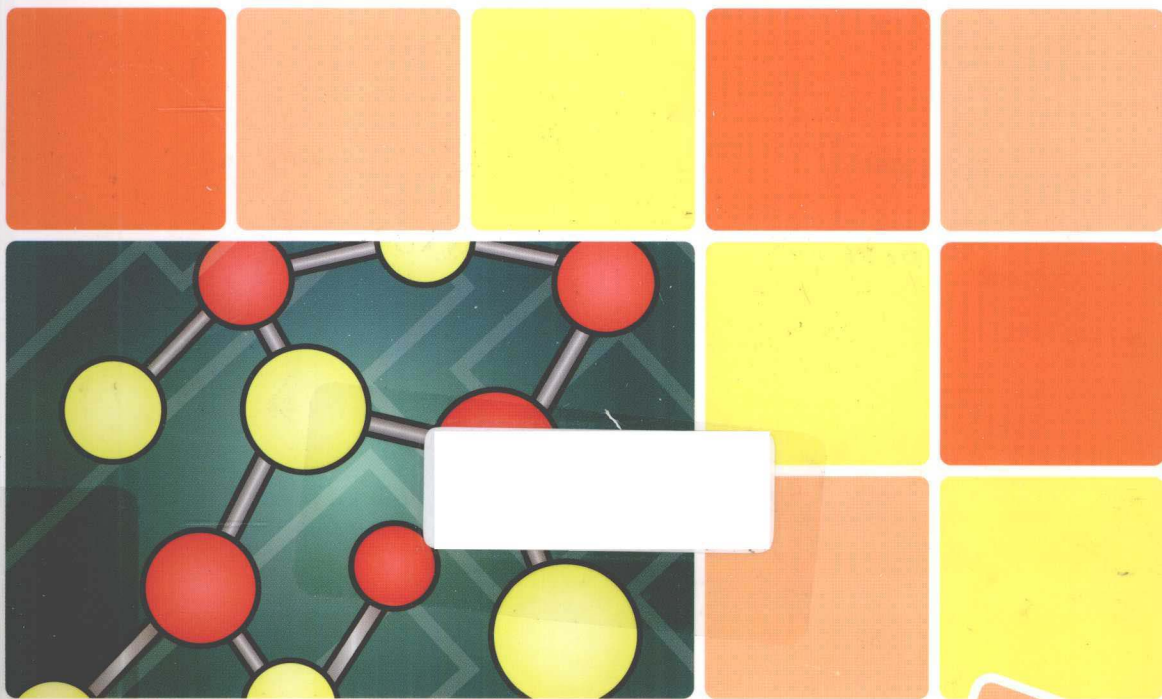
速查系列

心理学实用常识

速查宝典

(实例白金版)

郭琳◎编著



- 7篇28章的丰富内容，让你学到更多、更全面的知识。
- 187个经典案例，让每个理论落到实处，也让你了解和感悟真实的生活。
- 571个精选知识点，让你清晰地掌握心理学的核心内容。
- 35幅漫画和插画，让你的阅读变得更加轻松、幽默。



清华大学出版社

学以致用实用百科速查系列

心理学实用常识速查宝典 (实例白金版)

郭琳 编著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

“生活离不开心理学”，心理学的群众基础是很广泛的，同时，心理学也是一门严谨的学科，是研究人类行为的科学。心理学并不是虚无缥缈的学问，它渗透在生活的每一个细节当中，在人们学习、工作、人际交往等日常生活中，每一个眼神、每一个动作中都无不隐藏着心理学知识。

本书通过大量的案例详细地讲解了人格心理学、行为背后的秘密、男女两性差异、身心关系、情绪心理学、色彩心理学，以及关于吸引力法则、笑的心理学等各种心理学的知识和应用。

本书内容全面、案例丰富、讲解清楚明白，具有很强的指导性和可操作性。本书适合所有对心理学有兴趣的读者，以及想改变自己的生活、想更多地了解身边的人、想更好地掌控生活的人阅读。

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

心理学实用常识速查宝典(实例白金版)/郭琳编著. —北京：清华大学出版社，2013
(学以致用实用百科速查系列)

ISBN 978-7-302-33182-7

I. ①心… II. ①郭… III. ①心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 159121 号

责任编辑：李玉萍

封面设计：杨玉兰

责任校对：梁媛媛

责任印制：何 芊

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

课 件 下 载：<http://www.tup.com.cn>，010-62791865

印 装 者：三河市春园印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：169mm×240mm 印 张：23.75 字 数：439 千字

版 次：2013 年 10 月第 1 版 印 次：2013 年 10 月第 1 次印刷

印 数：1~3000

定 价：46.00 元

产品编号：046604-01

前 言

心理活动是人脑对客观现实的真实反映。现代社会高速度的发展、快节奏的生活使人们产生很大的心理压力，由此出现各种各样的心理问题和心理障碍，导致许多人心力交瘁、痛苦万分，然而又不知道如何去解决。这些心理问题和心理障碍轻则影响生活质量，重则影响生命安全。

随着社会的进步和发展，心理学的相关内容已经引起人们的广泛关注。我国目前正处于经济快速发展、社会深入变革的时期，人们前行的脚步越来越快，相互之间竞争的压力也日益加剧，这使得人们面临各种心理压力以及心理战争。由于人们对心理问题的认识不足，很可能产生这样或那样的偏见和误解，使得原先并不严重的状况变得严重，并不复杂的情况变得复杂。本书就是在这样的背景之下策划并完成的，希望它能够让您的生活发生转变，哪怕仅有一点点。

本书特点

特 点	说 明
7 篇	本书知识体系完整、条理清晰，对各种各样的心理学知识进行了合理划分，读者可以从简洁、明了的篇章结构中，非常快捷方便地寻找到需要的各种心理学知识和内容
571 个知识点	本书内容完整、丰富，对于心理学的各种问题都作了阐述和讲解，涵盖了绝大部分经常遇到的心理问题和知识。读者可以在阅读的过程中不断地完善自己的知识体系
187 个经典案例	本书的所有理论都结合了现实生活，在讲解知识的过程中采用了大量的案例进行分析和阐述，让读者能够从生活的角度去理解各种内容，并能够移植和应用到生活中去，做到举一反三、学以致用
35 幅插画和漫画	本书穿插了大量的插画和漫画，让内容变得更加生动活泼，大大避免了长时间阅读文字内容的枯燥乏味

续表

特 点	说 明
丰富的建议和 指导	本书在讲解的过程中,对于各种日常生活中的心理问题都给予了简单明了的建议和指导。这些建议和指导穿插在各个知识点的讲解之中,让各种心理学知识都具有实际的意义,避免了学而无用的尴尬

本书结构

篇章介绍	内容体系	作 用
第一篇: 第1~4章	讲解了与个性心理学相关的内容,其中包括九型人格的特点以及心理问题的调节,个性心理的机制以及个性与社会的融合等问题	了解自己的个性特点,同时也明白自己个性中存在的缺点和不足,并在这个基础上学会取长补短;学会与社会上其他人融洽相处之道
第二篇: 第5~8章	讲解了人们日常行为动作表情中所隐含的心理学,其中包括形象和语言、表情、肢体动作,以及行为差异化所体现出来的真实心理活动内容	了解行为背后所隐含的真实意图;学会从行为、表情等细节中把握对方的真实心意;学会正确分析对方的行为
第三篇: 第9~12章	讲解了性别中的心理学,其中包括男人和女人的心理差异、如何做一个优秀的女人、如何做一个成功的男人,以及两性和谐相处的方法	学会根据性别的不同特点来应对日常生活的各种交流;学会分析异性言语和行动的真实含义,避免误解异性;学会与异性和谐相处
第四篇: 第13~16章	讲解了和健康相关的心理学,其中包括心理因素引发的疾病、如何控制自己的心情、如何保持良好的心态,以及如何正确调整自己的各种问题	了解情绪、心情、心态对身体健康的影响;学会调整自己的情绪,并能够拥有一个健康的心态,避免因心理因素带来的身体疾病
第五篇: 第17~20章	讲解了关于情绪控制的心理学,其中包括控制情绪的方法、应对抱怨与愤怒的技巧、克服自卑与恐惧的手段,以及怎样走出各种低落、负面情绪的诀窍	学会控制自己的各种负面情绪,如抱怨、愤怒、自卑等;学会让自己的情绪不会失控,同时学会怎样合理地发泄自己的负面情绪
第六篇: 第21~24章	讲解了关于色彩心理学的各种知识,其中包括色彩与心理学的关系、色彩与性格、色彩的心理学要素、色彩心理学与生活等内容	了解各种和色彩相关的心理学知识,并能够简单地应用这些知识;了解色彩对生活的影响,并学会利用这些影响改变生活
第七篇: 第25~28章	讲解了各种有趣的心理学内容,如免费和打折中的心理学、关于诚实的心理学、关于吸引力法则、关于笑的心理学等内容	了解心理学在无时无刻地引导和改变着生活;学会挖掘生活中的各种细节,并能够将心理学的知识应用到生活中,进而提高生活品质

续表

特点	说明
丰富的建议和 指导	本书在讲解的过程中,对于各种日常生活中的心理问题都给予了简单明了的建议和指导。这些建议和指导穿插在各个知识点的讲解之中,让各种心理学知识都具有实际的意义,避免了学而无用的尴尬

本书结构

篇章介绍	内容体系	作用
第一篇: 第1~4章	讲解了与个性心理学相关的内容,其中包括九型人格的特点以及心理问题的调节,个性心理的机制以及个性与社会的融合等问题	了解自己的个性特点,同时也明白自己个性中存在的缺点和不足,并在这个基础上学会取长补短;学会与社会上其他人融洽相处之道
第二篇: 第5~8章	讲解了人们日常行为动作表情中所隐含的心理学,其中包括形象和语言、表情、肢体动作,以及行为差异化所体现出来的真实心理活动内容	了解行为背后所隐含的真实意图;学会从行为、表情等细节中把握对方的真实心意;学会正确分析对方的行为
第三篇: 第9~12章	讲解了性别中的心理学,其中包括男人和女人的心理差异、如何做一个优秀的女人、如何做一个成功的男人,以及两性和谐相处的方法	学会根据性别的不同特点来应对日常生活的各种交流;学会分析异性言语和行动的真实含义,避免误解异性;学会与异性和谐相处
第四篇: 第13~16章	讲解了和健康相关的心理学,其中包括心理因素引发的疾病、如何控制自己的心情、如何保持良好的心态,以及如何正确调整自己的各种问题	了解情绪、心情、心态对身体健康的影响;学会调整自己的情绪,并能够拥有一个健康的心态,避免因心理因素带来的身体疾病
第五篇: 第17~20章	讲解了关于情绪控制的心理学,其中包括控制情绪的方法、应对抱怨与愤怒的技巧、克服自卑与恐惧的手段,以及怎样走出各种低落、负面情绪的诀窍	学会控制自己的各种负面情绪,如抱怨、愤怒、自卑等;学会让自己的情绪不会失控,同时学会怎样合理地发泄自己的负面情绪
第六篇: 第21~24章	讲解了关于色彩心理学的各种知识,其中包括色彩与心理学的关系、色彩与性格、色彩的心理学要素、色彩心理学与生活等内容	了解各种和色彩相关的心理学知识,并能够简单地应用这些知识;了解色彩对生活的影响,并学会利用这些影响改变生活
第七篇: 第25~28章	讲解了各种有趣的心理学内容,如免费和打折中的心理学、关于诚实的心理学、关于吸引力法则、关于笑的心理学等内容	了解心理学在无时无刻地引导和改变着生活;学会挖掘生活中的各种细节,并能够将心理学的知识应用到生活中,进而提高生活品质

本书适合的读者

本书从日常心理需要的角度出发，将知识性、趣味性、可读性和可用性融入其中。本书既适合对心理学感兴趣的学生、上班族、白领、家庭主妇、打工者、无业游民、流浪汉等读者，也适合所有希望自己的生活能够变得更好、更随心的读者。

创作团队

本书由郭琳编写，此外，吕洋波、楼京京、王雄剑、卢娜、席杰、蒋福玲、张义芳、陶丽娜、赵蕊、陈刚、王楠、杨辉丽等对本书的编写提出了宝贵意见。

由于时间仓促，加之作者水平有限，书中的缺点和不足之处在所难免，敬请读者批评指正。

编者

目 录

第1篇 个性心理学

第1章 九型人格的表现和心理特点..... 3

- 1.1 完美主义者——追求的一生..... 4
- 1.2 给予者——只求付出不求回报..... 5
- 1.3 实干者——扎扎实实的工作者..... 8
- 1.4 悲情浪漫者——伤春悲秋的浪漫气质..... 9
- 1.5 观察者——冷静的分析者..... 11
- 1.6 怀疑论者——疑神疑鬼的一群人..... 12
- 1.7 享乐主义者——享受生活的族群..... 13
- 1.8 保护者——适合当英雄的性格..... 15
- 1.9 调停者——喜欢解决问题的人..... 17

第2章 九型人格与健康心态..... 19

- 2.1 完美主义者——过分追求完美会受伤..... 20
- 2.2 给予者——不要认为自己是不求回报的圣人..... 21
- 2.3 实干者——太专注实干会让你失去很多..... 23
- 2.4 悲情浪漫者——悲观最终会葬送你的健康..... 24
- 2.5 观察者——不会参与就会被疏离..... 25
- 2.6 怀疑论者——不是所有的事实都像你想的那样..... 27
- 2.7 享乐主义者——享受要在自己可以承受的范围内..... 28

2.8 保护者——要注意过犹不及.....	30
2.9 调停者——盲目的介入会让你左右为难.....	31

第3章 每个人都是特立独行的人.....33

3.1 每个人的个性都不同.....	34
3.2 个性和整个社会的关系.....	36
3.3 为什么社会不喜欢那些特立独行的人.....	38
3.4 为什么很多特立独行的人都很成功.....	40

第4章 你不能脱离社会而存在.....42

4.1 互惠原则：千万别认为支持是免费的.....	43
4.2 社会认同原理：巧妙地利用周围人的态度.....	45
4.3 权威效应：塑造一个让别人信心十足的形象.....	46
4.4 逆反心理：应该如何面对别人的错误.....	47
4.5 掩饰心理：别让错误越抹越黑.....	50
4.6 负债心理：用自己的付出给对方施加压力.....	51
4.7 换位思考：学会从对方的角度思考问题.....	53
4.8 如果没人支持你怎么办.....	55

第2篇 行为心理学

第5章 形象和语言是心理的外在反映.....59

5.1 衣着体现的心理.....	60
5.2 装饰物会出卖你的心灵秘密.....	62
5.3 鞋子的心理秘密.....	64
5.4 语言的秘密.....	66
5.5 说话时的肢体语言.....	68
5.6 言谈风格的秘密.....	70
5.7 问答中体现的智慧.....	72

第6章 反映内心感受的面部微表情.....74

6.1 通过眼神观察内心.....	75
6.2 通过视线了解人心.....	75
6.3 眉毛所代表的含义.....	77
6.4 嘴角所反映的秘密.....	78

6.5 表情的变化就是内心的变化	79
6.6 面部表情的真实与谎言	82

第7章 肢体动作中的心理密码..... 84

7.1 最真实的腿部和脚部信息	85
7.2 泄露秘密的手势	86
7.3 坐姿中的秘密	88
7.4 走姿中包含的深意	89
7.5 站姿中的玄机	90
7.6 睡姿所反映的内心世界	91
7.7 容易被忽略的躯干	93

第8章 差异化是行为心理的基础..... 96

8.1 观察和分析每个人的表情和行为	97
8.2 反常表情和行为代表什么	98
8.3 投石问路的技巧	100
8.4 非常的行为背后必然有非常的秘密	101
8.5 发怒的心态反映了一个人的真实想法	103
8.6 情绪波动反映了人的真实内心	104
8.7 学会分辨真实与虚假	106

第3篇 性别心理学

第9章 男人和女人的心理差异..... 111

9.1 男人喜欢解决问题，女人喜欢阐述问题	112
9.2 男人喜欢单独解决问题，女人喜欢和别人讨论问题	113
9.3 不同的性别要用不同的方法激励	115
9.4 不同的性别对语言有不同的理解	116
9.5 男人就像橡皮筋，女人就像波浪	118
9.6 不同的性别有不同的情感需求	119
9.7 如何避免不必要的争吵	121
9.8 如何处理消极情感	122
9.9 我们需要不同的异性支持	124

第 10 章 这样的女人最聪明 127

- 10.1 聪明女人不做白日梦 128
- 10.2 乖女孩没糖吃，女人要“坏”一点 129
- 10.3 女人一定要独立——自己才能救自己 131
- 10.4 动情前先动脑——聪明女人会恋爱 133
- 10.5 聪明的女人不依赖人，但懂得“利用”人 134
- 10.6 女人可以不够美丽，但必须独具魅力 136
- 10.7 这样理财最明智，有钱才是真本事 137
- 10.8 女人一定要嫁好——你距幸福只有一张纸 139

第 11 章 心态决定男人的一生 141

- 11.1 成功的真正含义 142
- 11.2 储蓄人脉的心态 143
- 11.3 说话办事的心态 145
- 11.4 塑造你的影响力 147
- 11.5 九种成功的基本心态 148
- 11.6 男人在职场中的心态 150
- 11.7 男人的处世心态 152
- 11.8 恋爱中应该具有的心态 153
- 11.9 接受职场潜规则 155

第 12 章 和谐共处的两性关系 157

- 12.1 女人最需要什么，男人真正想要什么 158
- 12.2 增进亲密关系的新方法 159
- 12.3 女人的秘密评分法——男人的一周是怎么被毁的 161
- 12.4 为什么让男人许下承诺这么难 163
- 12.5 怎样体验“爱”的感觉 165
- 12.6 男人为什么要说谎 166
- 12.7 如果没人支持你怎么办 167

第 4 篇 健康心理学

第 13 章 病由心生 173

- 13.1 心病比肉体疾病更难治愈 174

13.2	情绪陷阱是造成心病的直接原因.....	176
13.3	压力是心病的罪魁祸首.....	178
13.4	怒气冲天最伤身体.....	180
13.5	恐慌者更容易得病.....	182
13.6	大起大落会吞噬你的健康.....	184
13.7	亚健康，徘徊在健康与疾病之间.....	185

第 14 章 心情与健康 187

14.1	肉体、心情与健康的关系.....	188
14.2	“笑”是免疫力的催化剂.....	189
14.3	“放松”是人体的良药.....	191
14.4	心静气顺是健康的基础.....	192
14.5	生气就大声喊出来.....	193
14.6	好心情是健康的资本.....	195

第 15 章 活出健康的心态 197

15.1	宽恕有助于康复.....	198
15.2	放下就是快乐.....	199
15.3	积极的心态是健康的根本.....	201
15.4	学会享受生活.....	202
15.5	保持年轻的心，像孩童一样看待世界.....	204
15.6	不害怕疾病是打败病魔的关键.....	206
15.7	学会随时调整自己的心态.....	207

第 16 章 做自己的心理医生 210

16.1	情绪的晴雨表——胃.....	211
16.2	紧张烦躁情绪中的腹泻和便秘.....	212
16.3	从皮肤看身心健康问题.....	214
16.4	究竟是什么抢走了我们的食欲.....	216
16.5	关于睡眠的心理问题.....	217
16.6	找到自己的情绪变化点.....	219

第5篇 情绪心理学

第17章 控制情绪是一门艺术.....223

- 17.1 情绪的操纵在于自身..... 224
- 17.2 心浮气躁是阻碍成功的绊脚石..... 225
- 17.3 悲观会让你不快乐..... 227
- 17.4 情绪的失控总带有很大的盲目性..... 229
- 17.5 依赖是进步的大敌..... 231
- 17.6 忧虑会造成巨大的压力..... 233
- 17.7 嫉妒是痛苦的制造者..... 235
- 17.8 切莫让情绪失控..... 236

第18章 抱怨与愤怒的伤害.....239

- 18.1 抱怨是心理健康的大敌..... 240
- 18.2 抱怨与人际关系..... 241
- 18.3 是沉默还是爆发..... 243
- 18.4 批评者与声援者..... 245
- 18.5 抱怨导致愤怒..... 247
- 18.6 愤怒的解决渠道..... 248
- 18.7 没有抱怨和愤怒的世界..... 250

第19章 自卑与恐惧是成功的大敌.....253

- 19.1 自卑多数都是盲目的..... 254
- 19.2 要学会自我评价和判断..... 255
- 19.3 告别扰人的“应该”..... 257
- 19.4 换个思维认识错误..... 258
- 19.5 当自卑发展为恐惧..... 260
- 19.6 走出艰难的第一步..... 262
- 19.7 建立自信的人生..... 264

第20章 走出空虚与忧郁的人生.....266

- 20.1 空虚与人生目标的缺失..... 267
- 20.2 忙碌不一定不空虚..... 268
- 20.3 由空虚走进忧郁..... 270

20.4	写下自己的梦想.....	272
20.5	如果你想充实就要追逐你的梦想.....	273
20.6	欲望是告别空虚的良药.....	275

第6篇 色彩心理学

第21章 色彩与心理学的关系.....281

21.1	冷色与暖色的心理.....	282
21.2	色调与色相的心理.....	283
21.3	膨胀色与收缩色.....	285
21.4	配色中的色彩心理学.....	286

第22章 色彩与性格.....289

22.1	白色性格人的基本特征.....	290
22.2	黑色性格人的基本特征.....	291
22.3	红色性格人的基本特征.....	293
22.4	橙色性格人的基本特征.....	294
22.5	黄色性格人的基本特征.....	296
22.6	绿色性格人的基本特征.....	297
22.7	蓝色性格人的基本特征.....	299
22.8	粉色性格人的基本特征.....	301

第23章 色彩心理学的要素.....303

23.1	色彩的基础——色相、明度、彩度.....	304
23.2	何谓“色彩力”.....	305
23.3	色彩的意义.....	307
23.4	地域对色彩心理的影响.....	308
23.5	不同场合的色彩心理.....	310

第24章 色彩心理学与生活.....312

24.1	工作环境与色彩心理学.....	313
24.2	书籍与色彩心理学.....	314
24.3	体育与色彩心理学.....	316
24.4	医院与色彩心理学.....	317
24.5	电影与色彩心理学.....	319

第7篇 怪诞心理学

第25章 关于零成本与打折的心理学323

- 25.1 不付出成本，就不会被重视 324
- 25.2 盗版的心理 325
- 25.3 为什么白干活高兴，挣钱反而不高兴 327
- 25.4 罚款对杜绝迟到有效吗 329
- 25.5 为何我们的请求常常事不过三 330
- 25.6 贪小便宜的心理 332

第26章 关于诚实的心理学334

- 26.1 人人都有撒谎的需要 335
- 26.2 诚实其实也是有条件的 336
- 26.3 是谁在操控诚实 338
- 26.4 被夸大了的诚实 340
- 26.5 忠诚敬业的矛盾 341

第27章 关于吸引力的心理学344

- 27.1 什么是吸引力法则 345
- 27.2 吸引力法则的原理 346
- 27.3 吸引力法则的操作方法 348
- 27.4 相信的力量 349
- 27.5 生活中的吸引力法则 351
- 27.6 工作中的吸引力法则 353
- 27.7 生命中的吸引力法则 354

第28章 关于笑的心理学357

- 28.1 笑是心理的调节剂 358
- 28.2 笑的力量你真的理解吗 359
- 28.3 在什么时候会发笑 361
- 28.4 自嘲也是一种智慧 363
- 28.5 快乐是人生的根本 365

第 1 篇

个性心理学

每个人都有自己的个性，这种个性既有与生俱来的成分，也有后天养成的成分。心理学家对所有人的性格进行了分类、研究、总结和归纳，最后按照倾向性，将人格分为九个类型，这就是九型人格。不过每个人都是独立的个体，有着与众不同的经历，而且每种个性都存在与社会融合的问题。因此，个性心理学是非常复杂的，通过对个性心理学的学习，可以让你更加了解自己。



