

行为心理学

为什么我们总不能控制自己的行为

超级畅销书《行为心理学》的姊妹篇
最有趣最经典的行为心理学分析

2



龙春华 著

所有的行为都在泄密
翻开本书，
了解别人，把握自己



广东旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
悦读书，悦旅行，悦享人生

014035496

超级畅销书《行
最有趣最经

B84-063

06

V2

行为心理学²

为什么我们总不能控制自己的行为

龙春华 著



广东旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生



北航

C1722835

B84-063

06

图书在版编目 (CIP) 数据

行为心理学.2, 为什么我们总不能控制自己的行为 / 龙春华著.

—广州: 广东旅游出版社, 2014.4

ISBN 978-7-80766-773-5

I. ①行… II. ①龙… III. ①行为主义—心理学—通俗读物 IV.

①B84—063

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 317365 号

责任编辑: 陈旭娜

版式设计: 邓传志

责任校对: 李瑞苑 刘光焰

责任技编: 刘振华 冼志良

广东旅游出版社出版发行

地址: 广州市天河区五山路 483 号华南农业大学 (公共管理学院) 14 号楼
三楼 邮编: 510630

邮购电话: 020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

广东昊盛彩印有限公司

(广州市白云区良沙路陈洞村台头街 6 号 邮编: 510545)

开本: 889 毫米 × 1194 毫米 32 开

印张: 11 印张

字数: 180 千字

印次: 2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 28.00 元

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

前言

在现实生活中，很多人的行为举止让人觉得不可思议，比如，有的人砍手指也要网购，有的人喜欢穿异性服装，有的人喜欢闻一闻自己的臭袜子……

这些人的行为举止确实让人感到疑惑不解。然而，更让人不解的是，这并非出于他们的个人意愿，而是他们本人也无法控制自己的行为，每次做出这样的行为举止以后，他们也后悔不迭，可是下一次又照犯不误！

大家都知道人类之所以是高级动物，是因为人类懂得思考，能用理性控制自己的行为举止。那为什么我们不能控制自己的行为呢？

学过心理学的人都知道，人的心理现象虽然很复杂，但并不是杂乱无章的，而是一个有结构的整体。

弗洛伊德将人的心理结构分为三个部分，即潜意识、前意识和意识。一般来说，意识与前意识很容易被人们所知晓，很容易被人们摆平，但那些浩大而诡异的潜意识却远远超出了人们的掌控范围。所以，潜意识所导致的心理疾病让人不能控制自己的行为举止。

鉴于此，我在写本书时针对一些人的怪诞行为特作了具体阐述。比如，有的人砍手指也要网购是因为心灵空虚，有的人喜欢穿异性服装是因为有异装癖，有的人喜欢闻一闻自己的臭袜子是为了获得安心感……

除此以外，我还在本书中对人们的日常行为、奇幻行为、魔鬼行为、男女行为、社交行为、网络行为等方

面一一进行了阐述，用通俗易懂的语言将深奥的心理学浅显化，让心理学走下神坛，走进普通人的现实生活。

本书的最大特点是根植于经验总结与理论研究的科学性，以大家亲身经历的生活小故事为例，将人的行为举止与心理学专业知识有效地结合在一起，内容知识全面，贴近生活实际，具有很强的实用性与指导性，为那些身处迷茫的人们提出了指导意见。

如果你还在为生活中出现的一些奇幻现象感到迷惑不解，如果你还在为自己为什么会做出这样的举动而大伤脑筋，如果你还在为对方那些“耐人寻味”的小动作而苦恼不已……那么，本书就像一盏指路灯，给黑暗中的你带去丝丝光明。

读过本书以后，你会发现你不仅读懂了自己的内心世界，也读懂了他人的内心世界；不仅方便了自己，还给他人带去了方便，并能解答他人的迷惑，让自己成为一个既快乐自己又幸福他人的人。

前言

【第一章】

随处可见的日常行为：

了解无意识动作泄露的大秘密 / 13

所有人都会把认识的字写错

——学会祛除“意义饱和”的不安感 / 14

总有人喜欢睡觉规规矩矩，从头盖到脚

——睡觉规矩的你，心里有个软弱的小怪兽 / 18

抖单肩、捏衣角、四处转移溜看……

——你知道你这些不自信的小动作吗？ / 23

在自动扶梯上还要自己上楼梯

——你的竞争感实在太强盛了！ / 27

不耐烦的时候，舌头总要动一动

——请收起你的夸夸其谈 / 31

别再搓脸了，小心毁容

——都是焦虑在作祟 / 35

小心！频繁发短信也是一种情绪病

——忧虑正在侵袭你的灵魂 / 39

女人的安全感需要包包装着

——手提包大肆流行的秘密 / 43

一脏到底，家里怎么也不干净

——“破窗效应”告诉你原因 / 48

【第二章】

疑虑重重的私密行为：

认清潜意识动作中的小怪兽 / 53

见什么吃什么，总是没个满足

——神经性贪吃让你大吃特吃 / 54

签名向上

——屌丝也有远大的志向 / 58

喧闹的公交车让你烦躁不安

——不容侵犯的个人空间感 / 62

不可实现的左拥右抱

——“双趋冲突”让你顾此失彼 / 66

伪饰的不在乎

——不满的内心越不在乎 / 70

总忍不住闻一闻自己的臭袜子

——确认自身存在的安心感 / 74

越禁止，越反抗

——“禁果效应”的逆反心理 / 78

【第三章】

捉摸不定的男女行为：

下意识动作透露性别差异 / 83

奇葩分手理由

——不同性别，不同世界 / 84

女友时不时舔舔嘴唇

——不是想吃饭，而是故意诱惑你 / 89

男人惯性做出的不雅动作

——男人偶尔也会想强调自己的男性身份 / 93

为何女友只“感”不“性”

——搂搂抱抱滋生安心感 / 98

为何女人总是唠叨个没完没了

——压力巨大的她只是需要发泄 / 103

让人无语的大男人主义

——在外的男人需要“面子” / 108

劈腿男不敢开口说分手

——罪恶感让他开不了口 / 112

出轨丈夫不会原谅红杏出墙妻

——不管用的“投射效应” / 117

沉默不语丈夫 VS 抓狂吵闹妻子

——两性说话差异源于大脑结构不同 / 121

只逛不买的女人

——心满意足的“知晓心情” / 126

【第四章】

深不可测的人际关系：

突破交往障碍，成为人生赢家 / 131

喝酒姿势告诉你他们想什么

——对症下药，赢得客户 / 132

你给对方什么，对方就回馈你什么

——互惠关系定律让你生意顺风顺水 / 136

找出雄心勃勃的领导

——通过吃饭行为，找出职场好领导 / 141

初次见面，穿戴整齐

——首印效应总是能起关键性作用 / 145

滴溜转的眼睛不可靠

——眼睛总能泄露最大的秘密 / 149

伸手时，五指微张的人诚实稳重

——手姿势揭示心理活动 / 153

多说“我们”，少说“我”

——“卷入效果”让人产生团结感 / 158

【第五章】

虚无缥缈的网络行为：

拯救迷失在虚幻里的心灵 / 163

砍手指也挡不住的网购

——心灵空虚与“行为固化” / 164

不可不防的网络诈骗心

——“罪恶感”的丧失让你聪明反被聪明误 / 169

为何迷上虚拟又真实的理想恋人

——朦胧恋情更甜蜜 / 174

不是在网上，就是在等待上网中

——对网络的身心双重依赖 / 180

随时更新的“博控”们

——不可抑制的分享 / 185

只在网络中结交朋友

——难以跟现实接轨的“机男机女”们 / 189

网络时尚语的妙用

——我的地盘我作主，你看得懂我的话吗？ / 194

【第六章】

不可思议的怪诞行为：

掌控不被理解的古怪心灵 / 199

习惯性动作 360°大逆转

——多重人格障碍者的逆袭 / 200

外向人也有不安感？

——社交恐惧症默默缠绕 / 205

死宅也算一种病？

——家里最安全的广场恐惧症 / 210

总想“露”给别人瞧一瞧

——喜欢“赤裸裸”的露阴癖 / 215

不做梦比做梦更危险

——无梦睡眠者的深度欲望 / 220

爬窗偷取女士内衣

——千奇百怪的恋物成瘾 / 224

虚构个人出身或经历

——满足诉说欲望的谎言癖 / 229

喜欢穿异性衣物的人们

——是 cosplay 还是异装癖? / 233

小孩子真可爱，真想摸摸、亲亲、爱爱……

——诡异爱孩子的恋童癖 / 239

【第七章】

贻笑大方的滑稽行为：

学会调侃无伤大雅的娱乐心理 / 245

听到自己的名字为何能迅速作出反应

——“鸡尾酒会效应”是信息过滤器 / 246

那些宜家宜室的男人女人们

——“宜家效应”产生的 DIY / 250

控制不住的微表情、微动作

——强迫症让你的身体失控 / 254

紧要关头，一定要做“不相干”的事

——“自我设限”的强烈自尊心 / 259

女模特的腰围怎么都一样？

——“同调效应”惹的祸 / 263

抑郁的嘻嘻哈哈人

——用笑声掩饰内心的自卑 / 267

太高兴了也需要眼泪？

——兴奋的交感神经 / 272

最安全的是妈妈的怀抱

——孩子气的恋母情结 / 276

【第八章】

诡秘异常的奇幻行为：

用科学的眼光解读神奇的心理 / 281

鬼压床：似醒非醒、似睡非睡

——睡眠障碍症让你全身动弹不得 / 282

有一次，我看到自己“灵魂出窍”了

——神奇的大脑皮层角脑回 / 286

“灵验”的笔仙交流

——“巴纳姆效应”真神奇 / 291

总有人相信前世记忆的存在

——大脑边缘的海马回在作怪 / 296

夫妻为何会越来越像？

——“变色龙效应”让夫妻俩彼此模仿 / 301

越贵越好卖的商品

——“凡勃伦效应”在发挥作用 / 306

幸运符真的带来了幸运

——正暗示，让你幸运倍增 / 310

【第九章】

匪夷所思的怪咖行为：

摆脱魔鬼操纵，成为真正的自己 / 315

女人灵魂躲进了男人身体

——新奇的性别认定障碍 / 316

那些认知错位的人们

——匪夷所思的精神分裂症 / 322

与世不容，自成一界的人

——从不与外界交流的自闭者 / 326

并不想死的自杀者

——憎恨他人，何必跟自己过不去呢？ / 331

过于努力的抑郁者

——不要随便鼓励抑郁者上进 / 336

变化多端的表演家

——总想吸引别人注意的表演型人格障碍 / 341

假装快乐就会真的快乐

——身心互动原理让你身心平衡 / 346

014035496

B84-063

超级畅销书《行
最有趣最经

06

V2

行为心理学²

为什么我们总不能控制自己的行为

龙春华 著



广东旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
悦读书·悦旅行·悦享人生



北航

C1722835

B84-063
06
V2

图书在版编目 (CIP) 数据

行为心理学.2, 为什么我们总不能控制自己的行为 / 龙春华著.
—广州: 广东旅游出版社, 2014. 4

ISBN 978 - 7 - 80766 - 773 - 5

I. ①行… II. ①龙… III. ①行为主义—心理学—通俗读物 IV.
①B84—063

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 317365 号

责任编辑: 陈旭娜

版式设计: 邓传志

责任校对: 李瑞苑 刘光焰

责任技编: 刘振华 冼志良

广东旅游出版社出版发行

地址: 广州市天河区五山路 483 号华南农业大学 (公共管理学院) 14 号楼
三楼 邮编: 510630

邮购电话: 020 - 87348243

广东旅游出版社图书网

www. tourpress. cn

广东昊盛彩印有限公司

(广州市白云区良沙路陈洞村台头街 6 号 邮编: 510545)

开本: 889 毫米 × 1194 毫米 32 开

印张: 11 印张

字数: 180 千字

印次: 2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 28.00 元

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

前言

在现实生活中，很多人的行为举止让人觉得不可思议，比如，有的人砍手指也要网购，有的人喜欢穿异性服装，有的人喜欢闻一闻自己的臭袜子……

这些人的行为举止确实让人感到疑惑不解。然而，更让人不解的是，这并非出于他们的个人意愿，而是他们本人也无法控制自己的行为，每次做出这样的行为举止以后，他们也后悔不迭，可是下一次又照犯不误！

大家都知道人类之所以是高级动物，是因为人类懂得思考，能用理性控制自己的行为举止。那为什么我们不能控制自己的行为呢？

学过心理学的人都知道，人的心理现象虽然很复杂，但并不是杂乱无章的，而是一个有结构的整体。

弗洛伊德将人的心理结构分为三个部分，即潜意识、前意识和意识。一般来说，意识与前意识很容易被人们所知晓，很容易被人们摆平，但那些浩大而诡异的潜意识却远远超出了人们的掌控范围。所以，潜意识所导致的心理疾病让人不能控制自己的行为举止。

鉴于此，我在写本书时针对一些人的怪诞行为特意作了具体阐述。比如，有的人砍手指也要网购是因为心灵空虚，有的人喜欢穿异性服装是因为有异装癖，有的人喜欢闻一闻自己的臭袜子是为了获得安心感……

除此以外，我还在本书中对人们的日常行为、奇幻行为、魔鬼行为、男女行为、社交行为、网络行为等方

面一一进行了阐述，用通俗易懂的语言将深奥的心理学浅显化，让心理学走下神坛，走进普通人的现实生活。

本书的最大特点是根植于经验总结与理论研究的科学性，以大家亲身经历的生活小故事为例，将人的行为举止与心理学专业知识有效地结合在一起，内容知识全面，贴近生活实际，具有很强的实用性与指导性，为那些身处迷茫的人们提出了指导意见。

如果你还在为生活中出现的一些奇幻现象感到迷惑不解，如果你还在为自己为什么会做出这样的举动而大伤脑筋，如果你还在为对方那些“耐人寻味”的小动作而苦恼不已……那么，本书就像一盏指路灯，给黑暗中的你带去丝丝光明。

读过本书以后，你会发现你不仅读懂了自己的内心世界，也读懂了他人的内心世界；不仅方便了自己，还给他人带去了方便，并能解答他人的迷惑，让自己成为一个既快乐自己又幸福他人的人。