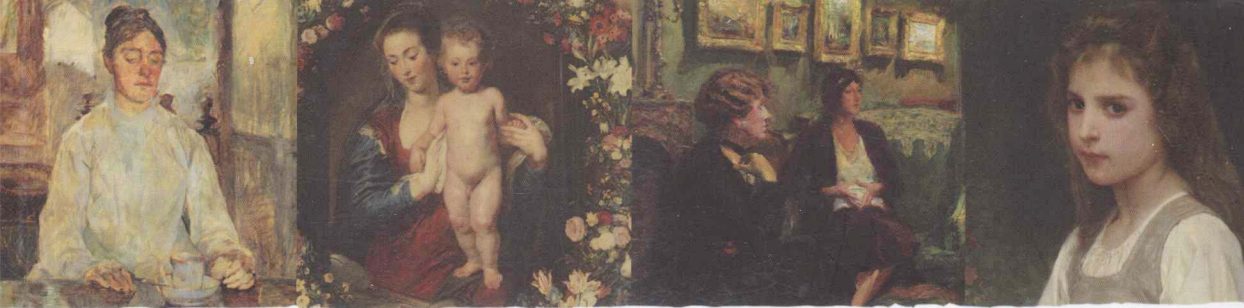




隋岩(知名心理作家)◎著 京师心智(专业心理教育机构)◎组编

心理学与人生

受用终生的实用心理学

一次从生到死的深刻思考，一位人生迷途中的指津者，一盏引领你走向美好生活的明灯
探索生命，找到自己的人生轨道，找出你人生问题的根源
把握生命中的每一个环节，剥离人生的烦恼与局限，和世界一起改变
也许，你的人生，只是缺少了心理学！



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



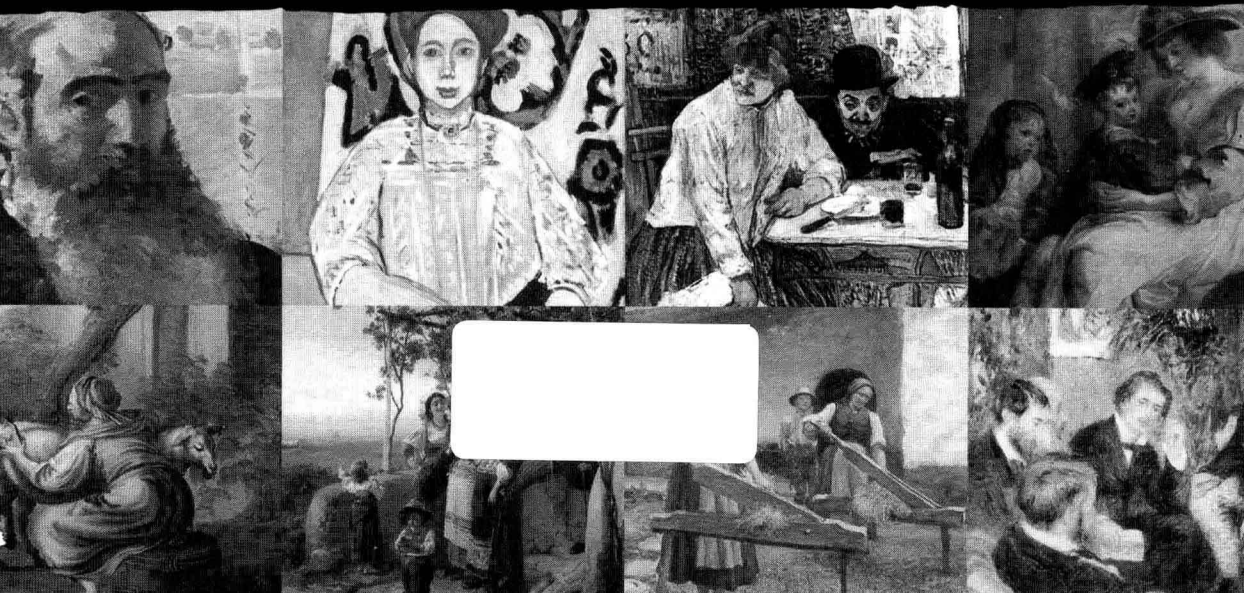


心理学与人生

受用终生的实用心理学

隋岩(知名心理作家)◎著
京师心智(专业心理教育机构)◎组编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与人生 / 隋岩著; 京师心智组编. —北京:
中国法制出版社, 2013. 8

(心理学世界)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 4679 - 2

I. ①心… II. ①隋… ②京… 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 145634 号



策划编辑: 刘 峰 (52jm.cn@163.com)

责任编辑: 王 珉

封面设计: 孙希前

心理学与人生

XINLIXUE YU RENSHENG

著者/隋 岩

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 × 1000 毫米 16

版次/2013 年 9 月第 1 版

印张/15 字数/226 千

2013 年 9 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 4679 - 2

定价: 36.00 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 66033296

传真: 66031119

编辑部电话: 66078191

邮购部电话: 66033288

一位著名的主持人曾经在节目中笑言道：“我家小区的保安每天都在和我探讨哲学的原始命题——你从哪里来？要到哪里去？”虽是笑谈，却也中肯。的确，“我是谁？”“我从哪里来，要到哪里去？”这是哲学中的重大命题，同时也是每个人在一生中都会质问自己的问题。

如果将这个问题抛给生物学家，他应该会从海洋出现生命讲起，从东非大裂谷一直讲到《物种起源》；抛给物理学家呢，他可能会说，生命不过是物质的组合；抛给数学家呢，他会说生命是一种特殊的数字集合，而人类的代号是 250；如果抛给心理学家呢，他大概会说，我同意他们的意见，但是……心理学也有一种独特的看待生命的角度。

在心理学看来，生命的起源便是“生”，生命的终结便是“死”，在这中间的几十年间，称其为生命的过程。然而，由生到死，由盛到衰，由年轻到年老，就是一个不断变化的生物进化过程，也是物质重组的过程，更是数集交替的过程。心理学可以成为任何一段人生的良师益友，每一个生命从出生到死亡的过程，都有心理上的发展变化提供见证。

人类的生命开端，往往带着太多的脆弱和不安，为此，人类需要比马多花费 15 倍的时间、比猴子多花费上百倍的精力，才能进入成熟阶段。在此期间，身体、健康是生命质量的重要保证，所谓身体是革命的本钱，如果开端就被命运将了一军，生命过程也会变得异常艰难。



当然，作为高级灵长类动物的我们，自然不会让生命停留在吃喝拉撒这种低等动物的生存状态。个体的人格得到发展之后，不管是什么人格类型的人，总要面对相同的问题：成长的烦恼、个体和社会之间的关系、人生的方向、内心情感等，当生命之光黯淡下去，死亡也是任何人都无法躲避的关卡。

这本《心理学与人生》探讨的就是这些人生中的重大问题与心理学的关系，或者说，这本书是从心理学的角度重新解读了生命中的每一个环节。如果你此刻经受贫穷，那你知道为什么贫穷吗？如果你此刻自卑怯懦，那你知道为何如此吗？如果你怨恨父母，无法爱人也不曾被爱，你知道症结在哪里吗？

说实话，即使在最新的研究中，这些问题依然是心理学界难解的谜题，即使层出不穷地出现了各种各样的说法，也都只是众多争论声中的一个。《心理学与人生》这本书并没有试图解决这些问题，或者罗列出所有的既成答案，对于每一位读者来说，将这些生活中最容易被忽略，却往往也是最本质的问题提出来，然后进行思考，便是这本书的意义所在。

如果说笔者也曾试图援引些许观点，来表达自己的思考，那不过是抛砖引玉罢了。就像心理学存在的意义一样，心理学家或许无法解答人类心理的所有疑惑，却往往会将心理世界中最容易被忽视的部分呈现出来，让更多人在这些问题中映射出自己的内心。

《心理学与人生》并没有承袭某一个心理学派的观点，甚至各个章节之间彼此联系不大。于是，作为读者的你可以随意翻到第34页，或者第85页，在一篇短小文章的导引下，开始回看自己的生活。如果你中规中矩地从第一页看到最后一页的话，定会经历一次从生到死的深刻思考，而这，便是笔者的意图所在。

第一章 脆弱不安的生命——人生的开端 / 7

进化论撞上心理学——进化心理学 / 8

天各一方的双生子——行为遗传 / 10

葡萄成熟时——早熟 / 14

从小吃到大——营养与饮食 / 18

无人能长生不老——身体、健康与衰老 / 21

人可以活过 120 岁吗——长寿村的秘诀 / 24

十月怀胎——妊娠的文化信念 / 27

人之初，性本穷——为什么贫穷？ / 30

第二章 还我本来面目——自我、同一性和人格 / 35

变相的金·凯瑞——人格面具 / 36

找到你的 OCEAN——人格特质 / 39

腼腆的瑞典人——人格中的文化因素 / 42

神秘九角星——九型人格 / 46



我是谁——自尊和自我概念 / 50

江山易改本性难移——自我同一性 / 53

成为内心的观察者——自卑与超越 / 57

每个人都有吸引力——测评你的人格 / 60

一人分饰几角——角色冲突 / 64

第三章 人生的三路向——道德、价值观和宗教 / 67

海因茨难题——儿童道德观的发展 / 68

非理性选择——道德的起源 / 71

道德文化之对比——美国与印度 / 74

波士顿爆炸案——炸毁的是美国价值观 / 77

少年派的奇幻漂流——困境·信仰 / 80

宗教之神秘——祈祷仪式的意义 / 84

温暖自己一点点——宗教与心理慰藉 / 87

第四章 成长的烦恼——童年、生活方式和父母教养 / 91

三岁看八十——童年的终身作用 / 92

美好之外还有规则——孩子的睡前故事 / 95

不再让你哭泣——情绪与亲子关系 / 98

对话心中的小孩——为什么你没有同理心 / 101

你个没出息的东西——隐形的精神虐待 / 105

最爱的人已远走——隔代教养 / 108

我是老大我怕谁——兄弟姐妹关系与出生顺序 / 111

第五章 发现另一个世界——个体与社会文化 / 115

F 与 M 之外——伪娘与假小子 / 116

脆弱，你的名字是女人——性别歧视 / 120

大陆人与海洋人——人格的文化差异 / 124

从奋斗到蜗居——态度和社会认知 / 128

做淑女还是做妖精——他人印象的影响 / 132

转角遇到达西先生——傲慢与偏见 / 136

一种思维战胜另一种思维——骗子 / 140

爆肝！爆肝！——社会压力与应对方式 / 144

心灵强健日记——服从与反抗 / 147

第六章 与你同在的日子——隐匿的个人成长 / 151

你其实不懂孩子——情绪的发展 / 152

亲密关系的未来式——依恋与回避 / 155

今夜无人入眠——失眠症 / 159

“木有工作状态”——选择生活 / 162

朋友说，你又胖了——胖子的苦恼 / 166

谁都不和我聊天——人际沟通 / 170

给你一个熊抱——非言语沟通 / 173

第七章 无处安放的内心——身份与灵魂 / 177

你是正常人吗——何谓正常 / 178



遗落的天使——梦旅人 / 181

疯狂的天才——得失只在一线之间 / 185

“啊——呜——”——愤怒的小鸟 / 189

人人如热锅上的蚂蚁——社会焦虑 / 192

第八章 深知身在情长在——友谊、爱情、幸福 / 197

闪闪发光物，并非尽黄金——亲密关系 / 198

和 Sheldon 成为朋友——交友策略 / 201

剪不断，理还乱——理性爱情 / 204

幸福的拾荒者——何以幸福 / 207

寻找幸福坐标——比较与幸福 / 210

第九章 当死神渐渐走近——死亡与悲痛 / 213

临其穴惴惴其栗——死是生命的一环 / 214

你怕死吗——不同年龄对死亡的态度 / 217

羽化、升天、驾鹤西游——不同文化中的死亡 / 220

刺猬的优雅——死亡也是偶然 / 224

拒斥毫无意义——直面死亡，而不是逃避 / 227

极端的死亡方式——自杀 / 231

入殓师——死亡的仪式与哀思 / 234

一位著名的主持人曾经在节目中笑言道：“我家小区的保安每天都在和我探讨哲学的原始命题——你从哪里来？要到哪里去？”虽是笑谈，却也中肯。的确，“我是谁？”“我从哪里来，要到哪里去？”这是哲学中的重大命题，同时也是每个人在一生中都会质问自己的问题。

如果将这个问题抛给生物学家，他应该会从海洋出现生命讲起，从东非大裂谷一直讲到《物种起源》；抛给物理学家呢，他可能会说，生命不过是物质的组合；抛给数学家呢，他会说生命是一种特殊的数字集合，而人类的代号是 250；如果抛给心理学家呢，他大概会说，我同意他们的意见，但是……心理学也有一种独特的看待生命的角度。

在心理学看来，生命的起源便是“生”，生命的终结便是“死”，在这中间的几十年间，称其为生命的过程。然而，由生到死，由盛到衰，由年轻到年老，就是一个不断变化的生物进化过程，也是物质重组的过程，更是数集交替的过程。心理学可以成为任何一段人生的良师益友，每一个生命从出生到死亡的过程，都有心理上的发展变化提供见证。

人类的生命开端，往往带着太多的脆弱和不安，为此，人类需要比马多花费 15 倍的时间、比猴子多花费上百倍的精力，才能进入成熟阶段。在此期间，身体、健康是生命质量的重要保证，所谓身体是革命的本钱，如果开端就被命运将了一军，生命过程也会变得异常艰难。



当然，作为高级灵长类动物的我们，自然会让生命停留在吃喝拉撒这种低等动物的生存状态。个体的人格得到发展之后，不管是什么人格类型的人，总要面对相同的问题：成长的烦恼、个体和社会之间的关系、人生的方向、内心情感等，当生命之光黯淡下去，死亡也是任何人都无法躲避的关卡。

这本《心理学与人生》探讨的就是这些人生中的重大问题与心理学的关系，或者说，这本书是从心理学的角度重新解读了生命中的每一个环节。如果你此刻经受贫穷，那你知道为什么贫穷吗？如果你此刻自卑怯懦，那你知道为何如此吗？如果你怨恨父母，无法爱人也不曾被爱，你知道症结在哪里吗？

说实话，即使在最新的研究中，这些问题依然是心理学界难解的谜题，即使层出不穷地出现了各种各样的说法，也都只是众多争论声中的一个。《心理学与人生》这本书并没有试图解决这些问题，或者罗列出所有的既成答案，对于每一位读者来说，将这些生活中最容易被忽略，却往往也是最本质的问题提出来，然后进行思考，便是这本书的意义所在。

如果说笔者也曾试图援引些许观点，来表达自己的思考，那不过是抛砖引玉罢了。就像心理学存在的意义一样，心理学家或许无法解答人类心理的所有疑惑，却往往会将心理世界中最容易被忽视的部分呈现出来，让更多人在这些问题中映射出自己的内心。

《心理学与人生》并没有承袭某一个心理学派的观点，甚至各个章节之间彼此联系不大。于是，作为读者的你可以随意翻到第 34 页，或者第 85 页，在一篇短小文章的导引下，开始回看自己的生活。如果你中规中矩地从第一页看到最后一页的话，定会经历一次从生到死的深刻思考，而这，便是笔者的意图所在。

第一章 脆弱不安的生命——人生的开端 / 7

进化论撞上心理学——进化心理学 / 8

天各一方的双生子——行为遗传 / 10

葡萄成熟时——早熟 / 14

从小吃到大——营养与饮食 / 18

无人能长生不老——身体、健康与衰老 / 21

人可以活过 120 岁吗——长寿村的秘诀 / 24

十月怀胎——妊娠的文化信念 / 27

人之初，性本穷——为什么贫穷？ / 30

第二章 还我本来面目——自我、同一性和人格 / 35

变相的金·凯瑞——人格面具 / 36

找到你的 OCEAN——人格特质 / 39

腼腆的瑞典人——人格中的文化因素 / 42

神秘九角星——九型人格 / 46



我是谁——自尊和自我概念 / 50

江山易改本性难移——自我同一性 / 53

成为内心的观察者——自卑与超越 / 57

每个人都有吸引力——测评你的人格 / 60

一人分饰几角——角色冲突 / 64

第三章 人生的三路向——道德、价值观和宗教 / 67

海因茨难题——儿童道德观的发展 / 68

非理性选择——道德的起源 / 71

道德文化之对比——美国与印度 / 74

波士顿爆炸案——炸毁的是美国价值观 / 77

少年派的奇幻漂流——困境·信仰 / 80

宗教之神秘——祈祷仪式的意义 / 84

温暖自己一点点——宗教与心理慰藉 / 87

第四章 成长的烦恼——童年、生活方式和父母教养 / 91

三岁看八十——童年的终身作用 / 92

美好之外还有规则——孩子的睡前故事 / 95

不再让你哭泣——情绪与亲子关系 / 98

对话心中的小孩——为什么你没有同理心 / 101

你个没出息的东西——隐形的精神虐待 / 105

最爱的人已远走——隔代教养 / 108

我是老大我怕谁——兄弟姐妹关系与出生顺序 / 111

第五章 发现另一个世界——个体与社会文化 / 115

F 与 M 之外——伪娘与假小子 / 116

脆弱，你的名字是女人——性别歧视 / 120

大陆人与海洋人——人格的文化差异 / 124

从奋斗到蜗居——态度和社会认知 / 128

做淑女还是做妖精——他人印象的影响 / 132

转角遇到达西先生——傲慢与偏见 / 136

一种思维战胜另一种思维——骗子 / 140

爆肝！爆肝！——社会压力与应对方式 / 144

心灵强健日记——服从与反抗 / 147

第六章 与你同在的日子——隐匿的个人成长 / 151

你其实不懂孩子——情绪的发展 / 152

亲密关系的未来式——依恋与回避 / 155

今夜无人入眠——失眠症 / 159

“木有工作状态”——选择生活 / 162

朋友说，你又胖了——胖子的苦恼 / 166

谁都不和我聊天——人际沟通 / 170

给你一个熊抱——非言语沟通 / 173

第七章 无处安放的内心——身份与灵魂 / 177

你是正常人吗——何谓正常 / 178



- 遗落的天使——梦旅人 / 181
- 疯狂的天才——得失只在一线之间 / 185
- “啊——呜——”——愤怒的小鸟 / 189
- 人人如热锅上的蚂蚁——社会焦虑 / 192

第八章 深知身在情长在——友谊、爱情、幸福 / 197

- 闪闪发光物，并非尽黄金——亲密关系 / 198
- 和 Sheldon 成为朋友——交友策略 / 201
- 剪不断，理还乱——理性爱情 / 204
- 幸福的拾荒者——何以幸福 / 207
- 寻找幸福坐标——比较与幸福 / 210

第九章 当死神渐渐走近——死亡与悲痛 / 213

- 临其穴惴惴其栗——死是生命的一环 / 214
- 你怕死吗——不同年龄对死亡的态度 / 217
- 羽化、升天、驾鹤西游——不同文化中的死亡 / 220
- 刺猬的优雅——死亡也是偶然 / 224
- 拒斥毫无意义——直面死亡，而不是逃避 / 227
- 极端的死亡方式——自杀 / 231
- 入殓师——死亡的仪式与哀思 / 234

第一章

脆弱不安的生命——人生的开端

“生”使得“人生”成为可能，这脆弱不安的生命作为人生的开端，使出生与死亡、个体与社会、道德和法律具有意义。然而，个体终究在微暗的时光中，过着重复的生活，思考着干瘪的问题，就像晋侯在《表象的时间》中写的一样：

“时间是微暗的：上工、下工、饭、寐，生计不能延误，重复着。”





进化论撞上心理学——进化心理学

早在 1859 年，达尔文就提出了自然选择的进化理论。自然选择的过程使得最适应环境的物种个体得以在地球上生存和繁衍，并且将环境塑造的特征继续传递给下一代。一个典型的例证就是鹰的爪子——锋利而尖锐的爪利于其进行捕食。人类世界中的亲子关系也有异曲同工之妙，比如抚养者和婴儿之间建立起来的亲密关系，保障婴儿更偏爱留在抚养者身边，从而使其远离危险，增加了婴儿的存活率。妇女在怀孕初期的妊娠反应，无法食用某些食物以及极容易出现呕吐现象，也是人类适应环境的进化行为。

达尔文的思想初次问世之时，便在整个欧洲，甚至全世界造成了轰动，在科学界内外都引起了巨大的争论。科学界内部并没有质疑进化论的成立与否，因为进化的事实已经确凿地证明了进化理论的合理性。但是，科学家们在进化速度、人类进化历程等方面依然存在分歧。

在科学界外部，则是宗教与科学的争论。宗教是最有影响力的一个领域，也是民众感受最多的部分。在民众知识贫乏的时代，神学向来是统治社会的根基，达尔文的科学知识打开了人们思想的大门，也惹怒了教会，因此，进化论一度被宗教人士污蔑为“亵渎圣灵”的邪说。