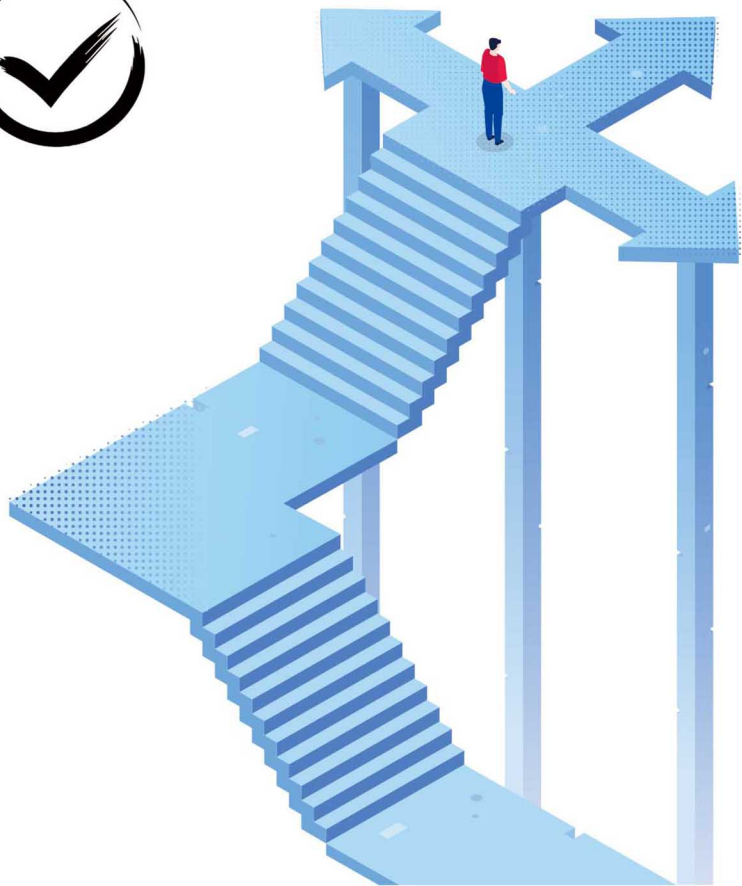


做决定前 要读的心理學

陈艺熙◎著

ZUO JUEDING QIAN
YAO DU DE XINLIXUE



一只蝴蝶扇动翅膀，就可能在大洋彼岸引起风暴。每一个小的决策，都可能是那只引发风暴的蝴蝶。在做决定前，我们要了解影响决策结果的心理學。




中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

做决定前要读的心理學

陈艺熙\编著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

每个人的成长过程中，都避免不了选择和决策，不同的行为、不同的选择将决定不同的命运。掌握理性决策的原理，懂得心理学对选择行为的影响，将对提升选择的质量有很大的帮助。

本书从心理学角度出发，告诉人们如何做出正确选择，而且是从生活、学习乃至人生方向中的各个方面入手，引导广大读者认识和学习如何理智抉择，希望为有选择障碍的人们提供提示和帮助。

图书在版编目（CIP）数据

做决定前要读的心理學 / 陈艺熙著. --北京：中国纺织出版社有限公司，2021.4
ISBN 978-7-5180-8284-1

I. ①做… II. ①陈… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第253959号

责任编辑：李凤琴 责任校对：高 涵 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

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

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年4月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：7

字数：163千字 定价：39.80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

生活中，你是否常有这样的经历：面对两种价格差不多的商品，不知道如何选择；已经付了钱的户外活动，就算天气不佳也坚持去参加；小提琴和钢琴两个兴趣班，时间有限你只能选一个；买足球鞋时，你原本想买双便宜的，最终却因为导购的强力推销买了贵的……

以上这些活动，都涉及选择的问题。的确，人类的一切行为都是决策的结果，而人类决策受到很多因素的影响，其中最多的就是心理和情感因素，有人说，情感是高明的诈骗犯，每一秒都在让我们做出不可思议的行为。无论是日常购物、请客吃饭、投资理财还是经营家庭和友情，心理学的影响力无所不在！

目前，关于决策心理学的研究日趋成为一个热点。对于青少年朋友来说，做好正确的选择，对于人生方向的确定、当下的学习和生活状态、未来职业生生涯的定位都有着举足轻重的作用。

很多情况下，选择和努力同样重要，无论是成人还是青少年，都希望做出明智的抉择，让奋斗方向更精准，不过，由于个人心理的认知风格、价值取向及风险偏好等各方面的不同，



或者我们在日常生活中体验到的喜悦、不安、愤怒、羡慕、忌妒、厌恶等情绪在必须做决策时突然出现，就会迫使我们做出违反合理计算或自相矛盾的结论。

然而，很多人在做决策时往往缺乏理性，常常意气用事，且容易受到情绪、周围人的影响，其实，要做出正确的抉择，就必须了解人们的行为背后的动机，了解心理因素是如何影响人们的决策的。

也许一些朋友会问，如何了解以及规避以上我们所说的问题对于理智抉择的影响、又如何做出正确的选择呢？是否需要有人给出指导呢？

本书就是为广大选择困难的朋友量身定制的一本书，帮助你们认清自己的情绪，了解自己非理性决策的原因，并开拓和挑战自己的思维，而且本书内容新颖、案例丰富、论述清晰简洁，值得一读！

作者

2020年11月

目录

- 第一章 选择与努力同样重要，走好人生的每一步棋 || 001
- 积极筹划，选择更有价值的人生 || 002
- 有智慧的人，会明确选择自己的目标 || 007
- 不要盲目地模仿别人，而要选择适合自己走的路 || 010
- 方向错了，再怎么努力也是徒劳 || 013
- 生活不只有苟且，还可以选择诗和远方 || 015
- 人生要积极主动，被动选择只能趋于平庸 || 019
- 第二章 肯定自我，努力修炼强有力的决策能力 || 023
- 肯定自我，看到自己的价值 || 024
- 相信自己，才能激发出自身的潜能 || 027
- 主动去做一些事，尽早实现自己的梦想 || 030
- 相信自己，你就能成功 || 034
- 深入地了解和诚实地面对自己 || 037
- 第三章 左右两难时，如何选择让自己不留遗憾 || 043
- 左右迟疑，只能白白让机会溜走 || 044
- 坚定不移地相信自己，做自己的英雄 || 046



眼光长远，别只看眼前利益 || 050

缺憾无法改变，但可以改变自己的心态 || 052

选择前深思熟虑，才能避免人生的冤枉路 || 055

做选择，就必然有舍弃 || 058

第四章 兼听则明，学点沟通心理学让你的决策更合理 || 063

三思而后行，凡事都给自己留有余地 || 064

无论如何，不要伤害他人尊严 || 067

抹得开面子，才能打得开局面 || 070

有警觉戒备心，小心小人伤害 || 074

不要对他人的隐私抱有强烈的好奇心 || 078

左右逢源，不要参与任何权力之争 || 081

第五章 坚持你的抉择，别因一些外在因素动摇你的内心 || 087

信念坚定，才能坚定前进的方向 || 088

能以坚强的心战胜厄运，整个世界都会因此而变得绚烂无比 || 091

坚持自己的选择，才能为自己赢得最大限度的发展 || 095

既然选择，就要勇敢前行 || 098

勇敢地尝试你自己所做的选择，并坚持到底 || 102

只管努力，纠结过去和未来都没有意义 || 104



- 第六章 接受选择的结果，选择后就无怨无悔 || 109
- 对人生而言，最高的境界是无怨无悔 || 110
- 人生是在不断犯错和试错的过程中逐渐成长起来的 || 114
- 哭过之后，就要重新进发 || 117
- 别害怕犯错，错误是进步的阶梯 || 121
- 人生成败得失，用从容的心态面对 || 125
- 生活需要热情，哪怕结果很糟糕 || 128
- 第七章 突破情绪的桎梏，保持理性方能做出最佳抉择 || 133
- 情绪管理是做好正确人生选择的第一步 || 134
- 消解心中的闷气，要化闷气于无形 || 136
- 别太敏感，烦恼真的是自己寻来的 || 140
- 卸下压力，化解心中的坏情绪 || 143
- 事事随喜，快乐就是生活常态 || 149
- 冲动是魔鬼，不要随意发脾气 || 153
- 第八章 选择你的态度，获得良性人际关系 || 157
- 懂得给他人留有余地，是为自己的将来多留条路 || 158
- 想要他人信任自己，先要学会信任他人 || 161
- 心平气和，不要为自己树敌 || 164



维系友情，聪明的人懂得维护朋友资源 || 167

学会拒绝，别来者不拒 || 170

第九章 避开这些决策的误区，防止错误的抉择 || 175

人心不足蛇吞象，要努力成为欲望的主人 || 176

过度思考，只会让你内心焦虑 || 178

一定要有自己的原则，并在原则范围内调整自我 || 181

爱慕虚荣，很容易迷失本心 || 184

找准目标，选择和努力一样重要 || 189

要积极主动地调整自身，让自己与时俱进 || 192

第十章 选择什么样的心态，就有什么样的人生 || 197

正向思维，始终给自己积极正面的心理暗示 || 198

乐观与自信，迈过人生重重困难 || 201

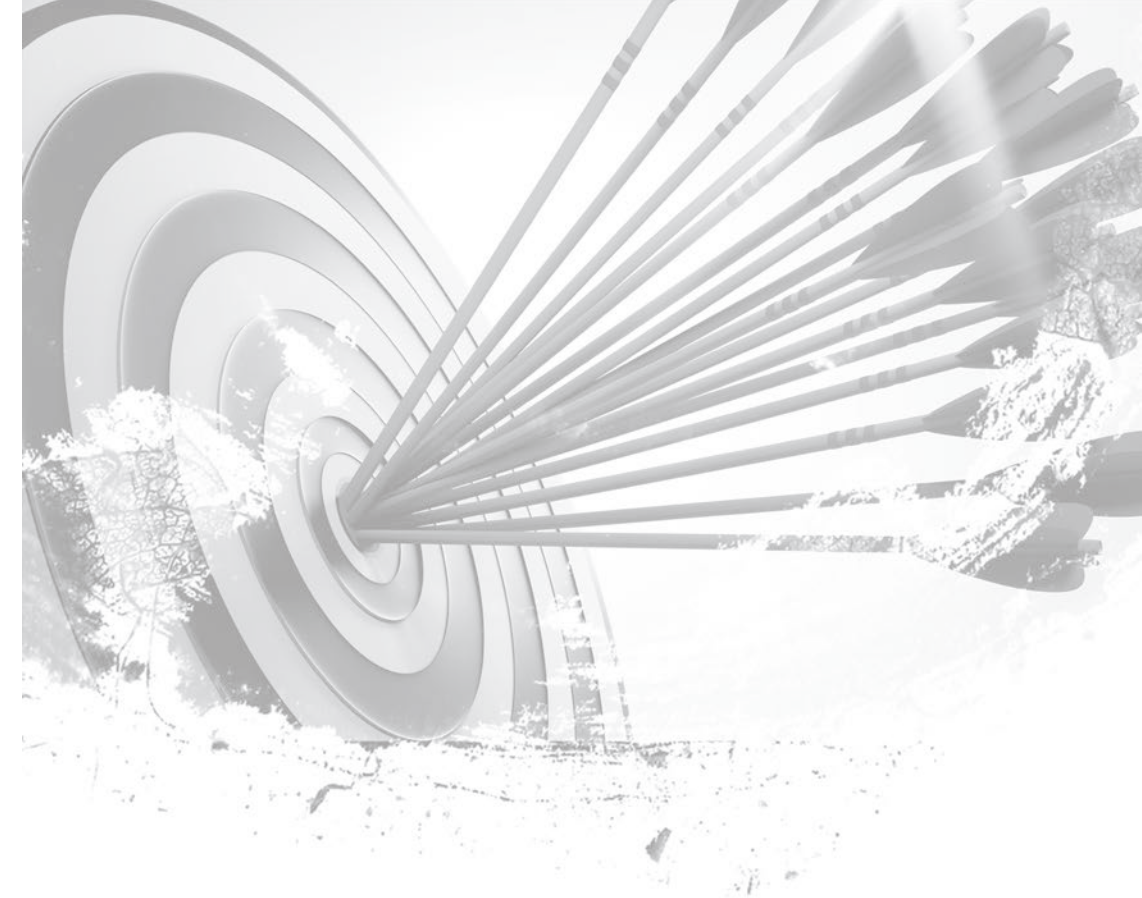
内心平和，人生最忌浮躁 || 204

心向阳光，人生就会多几分希望 || 207

积极乐观，人生就不会绝望 || 210

怀着宽容的心态，人生就会变得更加理性和从容 || 212

参考文献 || 215



第一章

选择与努力同样重要，走好人生的每一步棋





积极筹划，选择更有价值的人生

人刚步入社会时遇到的一大难题就是找工作，面对各式各样的招聘启事和形形色色的工作岗位，我们要如何选择才能找到最适合自己的工作呢？现在认为适合自己的工作，今后到底有没有发展前途呢？这些都是很现实的问题。当然，每个人都希望找到一份称心如意、福利待遇好，又是自己感兴趣并有良好发展前途的工作。可年轻人也要清楚，这些条件不是第一次找工作就能全部满足的，在工作中你总会发现不满意的地方。所以，年轻人要根据自己每个阶段想要得到的东西，去选择自己的工作，不要现在需要什么就去争取什么。

你在生活和工作中知道自己追求的是什么呢？雷锋说过一句话：“吃饭是为了活着，活着却不仅仅是为了吃饭。”我们的工作也有挣钱以外的意义。有的人工作是为了有口饭吃，有的人工作是为了吃口好的，有的人工作是为了将来不工作，有的人工作是为了干一番事业，实现抱负……不管怎么样，你应该明白，工作挣钱本身并不是奋斗目的，它只不过是达到目



的的一种手段。明白了这一点，我们对工作的选择和在工作中所持的态度，就会更清醒、更明确，也会更持重，而不会急功近利。

大部分人在刚开始工作的时候，都会感觉到不满意，“给我多少钱，我就干多少事。”“一个月拿那么少，还想让我加班，没门儿！”他们只看到了眼前的工作带给他们的直接利益，而没有看到工作带给他们的发展，也就是在工作中经验的增加、处事方法的渐渐熟练、技术能力的进一步提升。你认真工作的态度，也会增加你的机遇。对工作太现实的态度，往往会葬送一个人的理想和未来。你想想，如果一个人整天处在怨天尤人、对工作敷衍搪塞的状态中，他的情绪是消极的，态度是马虎的，手头的工作都做不好，又怎么可能有的好的前程呢？

一些人对自己的期望值很高，常常认为自己才高八斗、学富五车，因此在工作中眼高手低。因此，无论他的实际工作能力如何，他都觉得这份工作配不上自己，自己应得的薪水和职位应该远远高于实际上拥有的。你要明白，无论一家公司多么小，公司的领导都不可能放心地把一副重担放在一个初出茅庐的年轻人身上，别人看清了你的才能，才可能重用你。所以，我们唯一的做法，就是在本职岗位上做出一番成绩，获得一番经验，才可能得到更好的发展机会。要知道公司都是根据一个



人对公司作出的贡献来确定他的薪水和职位的。如果你因为失意，连目前职位上的事情，都做得一塌糊涂，别人又怎么可能放心地把更重要的事情给你做，把更重要的职位让你担任呢？你又怎么会获得更丰厚的薪水呢？所以，要想多挣钱，就要为公司多做贡献；要想多做贡献，就要在你的职位上获得更多的经验。这样，即使老板不给你加薪，你也有了跳槽的资本。

更有甚者，就因为与自己同时毕业的某位同学有一份比自己社会地位更高、薪水更丰厚的工作就频频跳槽。因为羡慕、嫉妒或者攀比心理，觉得自己不应该只拿这样低的报酬，而应该得到比同学更好的工作和薪水，所以等不及把工作岗位上的事情都做透，取得一定的经验，就因为嫌薪水太少而另谋高就去了。

你要明白，每一次跳槽都要在新的岗位上适应一段时间，在人际关系上磨合一段时间，这段日子里也许你只顾磨合，什么成绩也做不出。所以，太频繁地跳槽，就等于空耗自己的内力。

一个人开始创业时，他的薪水甚至是负的，他可能扛着几百万元的负债，如果这时他选择退出，寻找高薪工作，那他的债务可能要十年甚至更久才能还清。而如果他坚持创业，不断地获得有用的信息，坚持锻炼自己的能力，不断积累经验，那



么机会不久就可能降临，也许一年就能够扭亏为盈，他所获得的就不仅仅是几千块钱的薪水，而是丰厚的利润了。

那么，在社会中打拼是要更看重挣钱，还是更看重获得经验呢？

第一，要把挣钱和挣经验当成是“鱼”和“渔”的选择。你的薪水是所谓的“鱼”，而经验则是“渔”。如果你想要获得更多的鱼，就要掌握钓鱼的方法与技术。年轻人初入职场时，正是求“渔”的好时机，我们应该把目光放得长远一点。只要学会了“渔”，还怕将来没有“鱼”吗？在工作中，只有不断地寻找“捕鱼”的更好的方法，总结“渔猎”经验，才能够得到更多的“鱼”。在这个过程中，我们渐渐地独当一面，抛弃“薪水”的束缚，这才是最重要的。满眼都是鱼的人，往往看着鱼欢喜，而忘了学习渔术，所以“临渊羡鱼，不如退而结网”，获得经验才是最重要的。

第二，要认识到，收入只是工作的副产品。只要做好你该做的事，出色地完成你该完成的工作，理想的薪金必然会有。在选择工作之前，我们应该明白自己想要的是什么，是钱还是真正的成长，这样我们才能做出无悔的选择。对于我们来说，薪水固然重要，但比薪水更具价值的，是工作背后自身的成长。工作固然是为了生存，但比生存更重要的是实力的提升。年轻人经常抱怨自己的工资太低、奖金太少却以玩世不恭的



态度对待工作，或者消极怠工，或者频繁跳槽，甚至怨天尤人，工作做得一塌糊涂，表现乏善可陈，事业升迁更是遥遥无期，在这种情况下还埋怨自己怀才不遇，这是令人感到可笑的。

事实上，如果我们不把自己的眼光盯在薪水上，而是注重学习、成长的机会，职业经验的积累，为人处世的磨炼等，我们就会取得更长足的进步，薪水也就源源而来了。

我们要意识到，目前的工作可能不是我们想要的，但如果不能把这份工作做好，那么这份工作我们反而有可能从事一辈子。薪水并不是我们从工作中所能获得的全部，而只是其中的一小部分。如果只能看到工作带给我们的薪水，那我们就只能成为一个为薪水而工作的打工者。只要自己的能力提升了，何愁薪水不涨？薪水是有限的，能力的提升却是无限的。

第三，在做事时要注重于你的目标，注重于你希望解决的问题。抛开急功近利的想法，不要盲目地为追求高薪或其他的眼前利益而心浮于事或不断地跳槽。心浮气躁对眼前的工作最不利，我们要安下心来，踏实地做好工作中的每一件事，并适时地盘算自己的未来，才可能不断地成长。

我们是希望得到金钱，还是更有前途的事业？任何一个希望有所作为的年轻人，都会做出正确的回答，那就是更有前途的事业。有时我们不过是被眼前的繁华遮蔽了视线，或者攀比



的心理让我们的心动摇了。我们要做到心如磐石、清醒自觉，就要有宽广的眼界和坚定的信念。“不畏浮云遮望眼，只缘身在最高层。”我们要把自己的志向定得高一点，再高一点，我们才能看到更多，我们的头脑才会更清醒。

当你开始厌烦于眼前工作的时候，你要清楚地知道自己现在更需要的是积累经验，这样就会让自己平静下来，心平气和、严肃认真地对待眼前的工作，也只有这样，我们才会获得更有价值的人生。

有智慧的人，会明确选择自己的目标

年轻的时候，我们总是有很多美好的梦想，无论在他人眼里是理智的还是稳重的，我们都会在自己的心底埋下一颗梦想的种子。其实这些梦想大多数和现实是有一定差距的，没有几个人可以把他的梦想变成现实。但这并不意味着梦想就是空想，在很多时候，它成了年轻人奋斗的目标和努力的方向。

有智慧的年轻人，无论他们的理想是远是近，是大是小，他们都会明确自己的目标，通过一步步的努力，将它实现。这样的年轻人，看起来也许并不忙碌，工作也不是最出色的，但



是他踏实又努力，能够取得快速的进步，让人觉得他是运气最好、事业最成功的。实现梦想是一件有风险的事，而明确的计划能够让我们避免许多陷阱和诱惑，风险也就相对减少。一定的积累，会让我们的经验更丰富，能力更上一层楼。只有有了更多的资本，才可能以小博大。我们一定要想好，到底“怎样度过自己的一生”才能够让梦想变成现实，才不会行差踏错。

第一，我们要保证自己的梦想是现实的、可以实现的，而不是一些天马行空的幻想。我们要对自己能够达到多高的高度有一个判断，对自己在哪方面有优势、哪方面不擅长要有清楚的认知。

第二，我们要为实现梦想制订一个行之有效的计划。无论你的梦想有多大、多长远，都要有严密的计划支持，才可能实现，否则就会竹篮打水一场空。让我们看看阿诺德·施瓦辛格是怎样从一个十多岁的穷小子成为美国州长的。

经过几天几夜的思索，他制订了以下计划：要竞选州长必须得到雄厚的财力支持——要获得财团的支持就一定得融入财团——要融入财团就需要娶一位豪门千金——要娶一位豪门千金必须成为名人——成为名人的最快方法就是做电影明星——做电影明星得练好身体，练出阳刚之气。就是凭着这一串规划，一个名不见经传的穷小子在57岁时成功当选美国州长。