

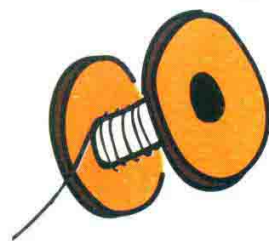
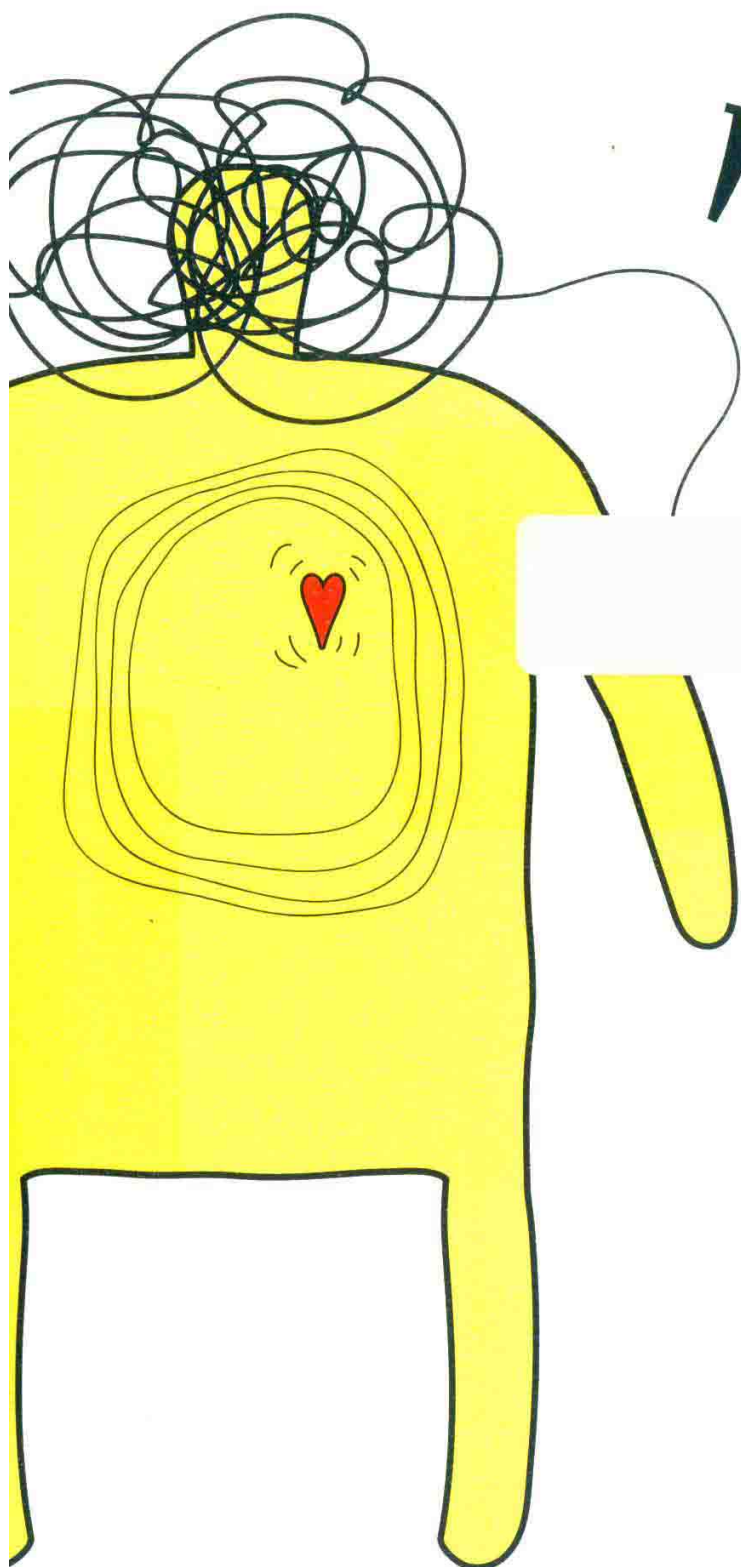
科学 / 有趣 / 实用 /

人生种种难题，心理学都有办法

壹心理
世界开始于童年

张昕 著

了不起的心理学



CTS 湖南文艺出版社 HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE 博集天卷 CS-BOOKY

了不起的 心理学

张昕◎著



CIS

湖南文艺出版社



博集天卷
CS-BOOKY

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

图书在版编目 (CIP) 数据

了不起的心理学 / 张昕著. -- 长沙 : 湖南文艺出版社, 2021.11

ISBN 978-7-5726-0426-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 211752 号

上架建议：畅销·心理自助

LIAOBUQI DE XINLIXUE

了不起的心理学

作 者：张 昕

出 版 人：曾赛丰

责任编辑：匡杨乐

监 制：于向勇

策划编辑：刘洁丽

文案编辑：赵 霞 罗 钦

营销编辑：王 凤

封面设计：李 洁

版式设计：潘雪琴

内文排版：麦莫瑞

出 版：湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编：410014)

网 址：www.hnwy.net

印 刷：三河市天润建兴印务有限公司

经 销：新华书店

开 本：680mm × 955mm 1/16

字 数：278 千字

印 张：21

版 次：2021 年 11 月第 1 版

印 次：2021 年 11 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5726-0426-3

定 价：58.00 元

若有质量问题，请致电质量监督电话：010-59096394

团购电话：010-59320018

自序:

人人都应该学一点心理学

你好，我是张昕，心理学博士，学习和研究心理学快 20 年了，现在是北京大学心理与认知科学学院的一名教师。

1

如果我问你，你懂心理学吗？你可能会觉得，心理学很深奥，自己又没有专门学过，当然不懂。

其实，人人都是懂心理学的，人人都是朴素的心理学家。

比如，我们都知道，在人际交往中，第一印象很重要，这在心理学上叫作“首因效应”。

再比如，现在社会贫富差距越来越大，社会心理学中有一个词专门用来解释这个现象，这个词叫作“马太效应”，等等。这些我们习以为常的知识，其实都属于心理学范畴。

我把这种心理学叫作“人人都知道的心理学”。这些心理学知识是依据我们的日常生活经验得出的，不需要专门看书或者上课学习也能掌握。然而，仅仅是了解这些我们都知道的心理学知识，也能给我们的生活带来巨大的帮助。

我们知道，第一次约会或者面试时，要好好打扮自己；商业界也会常

常运用“马太效应”，比如在一开始就通过各种手段迅速抢占市场和用户，从而与竞争对手拉开差距，越做越大。

如果连这些最基本的心理学知识都不懂，我们可以想象后果会有多严重，往小了说，可能会导致一场约会或面试的失败；往大了说，可能会导致一个商业巨头的没落。

2

当然，心理学不仅仅是这些，除了“人人都知道的心理学”之外，还有一种心理学，掌握它的人不多，但是了解之后，你就会立刻产生“原来如此”的感觉。我把这种心理学叫作“高段位的心理学”。

这种心理学在我们日常生活中的应用非常广泛，单靠总结生活经验的话很难掌握，还需要系统地学习理论。

举一个很常见的例子：

你做好饭菜，等了男朋友一晚上，然而，男朋友在公司加班到晚上10点多才回来。这时，你可能一肚子委屈，抱怨地说：“你怎么才回来啊！”男朋友听了之后，肯定会不高兴，心想：我这么辛苦，加班到这么晚，回来还要被你责怪！其实，这时你可以换一种表达方式——“我等你一晚上”。这时，男朋友听了就会理解你的感受，会向你解释，回来晚是因为工作忙。

不知你是否注意到，同样的情境，一种说话方式是“你怎么才回来啊”，另一种说话方式是“我等你一晚上”，两种说话方式带来的是完全不同的沟通结果。心理学上把这两种说话的方式叫作“你语言”和“我语言”，英文是“You statement”和“I statement”。

什么叫作“我语言”呢？就是当你和对方说话的时候，以“我”作为主语开头。少说“你××是不对的”这样的话，多说“刚才发生的那件事，让我有了××的情绪或感受”这样的话。

“你语言”，听起来像是对别人进行指责和评价，容易引发争吵。而“我语言”是如实地说出自己的感受，这会让对方更容易理解你。这个技巧很简单，任何人都可以学会，它在人际关系中发挥着巨大的作用。

类似于这样的心理学知识，便属于我所说的“高段位的心理学”，虽然也很简单，但是很多人都没有意识到。其实，它很有用，不仅仅在生活中，在爱情关系中和职场上也可以使用，当你懂得了这些知识时，就会在人际关系中更加游刃有余。

3

如果把“人人都知道的心理学”作为第一个层次，“高段位的心理学”作为第二个层次，那么心理学的第三个层次便是“心理学思维”，它已经不仅仅是心理学知识，而是一种思考方式。掌握心理学思维，我们便可以像心理学家一样思考。

有人说，心理学的目的就是，让我们对自以为了然于胸的事情有截然不同的见解。换句话讲，同样的问题，当我们从心理学的角度去思考时，可能会得到完全不同的答案，这才是心理学真正了不起的地方。我觉得，这句话可以帮助我们很好地理解到底什么是“心理学思维”。

比如，别人问你，一个人性格内向，是好还是不好？

你会如何回答？

你可能会直接回答好或者不好。这是二元思维。你也可能会回答说，没有绝对的答案，有好处也有坏处。这是相对思维。但是，我不会直接回答这个问题，而是会思考他为什么会问这个问题。比起他说了什么，我更关注他为什么这么说。因为当别人问出这个问题时，可能性格内向这个特点已经给他造成了困扰。这时候，你如果问他，你是不是觉得自己内向性格挺不好的？他可能就会有一种被说中的感觉。

比起说了什么，更关注为什么这么说。这便是一种心理学思维。当然，心理学思维是建立在掌握大量心理学知识的基础之上的，但是，我相信，一旦形成这种思维，你就会受用无穷。

4

为了让对心理学感兴趣、想学习心理学的你，能够全面而系统地学习心理学，我和“壹心理”联合制作了一门课程，课程的名称叫作“人人都能用得上的心理学”，这门课程浓缩了我在高校学习和教授心理学近二十年的知识精华，本书即基于此课程撰写而成。

首先，本书的内容分成四个部分，分别是读懂人心、社会规范、认知升级和毕生发展，并且将人格心理学、发展心理学、社会心理学、认知心理学等几大主流的心理学科分支融入这四个部分之中。

其次，我会把晦涩难懂的心理著作和学术论文当中的精华内容“掰开、揉碎”，用通俗易懂的方式讲给你听，让你轻松掌握心理学最前沿的研究成果。

最后，我会把实际生活中的典型问题融入进去，更注重心理学在现实生活中的应用，让你所学即所用。

相信通过对本书的学习，你可以系统而全面地了解科学的心理学体系，发现人类行为和社会现象背后的心理学本质，并且学会运用心理学原理和规律解决日常生活中遇到的问题，成为身边人的“心理学家”。

世界上有两个东西是最难理解的，一个是浩瀚的宇宙，另一个就是复杂的人心。那么，浩瀚的宇宙交给物理学家研究，复杂的人心就交给心理学家研究。

心理学就如同一把钥匙，可以帮助你解锁复杂的人心。很高兴你能翻开这本书，让我们一起开启心理学之旅，感受心理学的神奇吧！

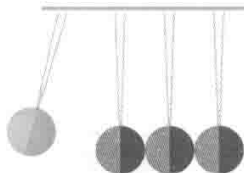
目录

Contents

自序：人人都应该学一点心理学 / 001

第一章

读懂人心： 科学的读心法则



- 你对自己的认识，可能是错的 自我图式 / 002
- 如何评价自己，决定了你如何看待世界 自尊自信 / 008
- 如何通过别人来了解自己？ 自我投射 / 016
- 如何控制自己，抵制诱惑？ 自我调节 / 022
- 挖掘自己更多的可能性 人格动力 / 027
- 如何科学地洞察一个人？ 看人识人 / 032
- 人的意识并没那么神秘 探究意识 / 037
- 人的内心，常常写在脸上 观察微表情 / 043
- 人的每个行为都有动机 推测动机 / 048
- 如何提高自己的情商？ 情绪智力 / 053

你是如何变得不快乐的？ 情绪产生 / 058

如何抓住他人的情绪信号？ 情绪识别 / 063

如何控制好自己情绪开关？ 情绪调节 / 067

理性评价是一种能力 消除偏见 / 073

内心平衡是一种智慧 认知失调 / 078

正确归因是一种理性 合理归因 / 084

第二章

社会规范： 洞察社会的第三只眼

你是如何失去个性的？ 去个性化 / 090

好人是怎么变成恶魔的？ 权威服从 / 096

你的判断是如何被别人左右的？ 信息从众 / 102

你的行为是如何被别人控制的？ 规范从众 / 107

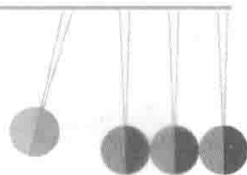
如何识别身边的危险分子？ 攻击行为 / 114

如何让别人更愿意帮助自己？ 利他行为 / 121

如何获得别人的好感？ 人际吸引 / 127

集体冷漠是如何发生的？ 责任分散 / 134

群体会阻碍还是会促进好的决策？ 群体极化 / 140

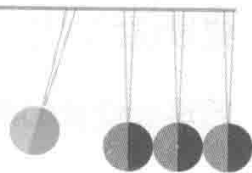


- 围观是第一生产力? 社会助长 / 146
- 鄙视链是如何形成的? 社会认同 / 152
- 金钱和关爱, 员工更看重哪一个? 霍桑效应 / 158
- 领导这样当, 下属才会服 领导过程 / 165
- 激励这样搞, 士气才会高 员工激励 / 171
- 氛围这样营造, 员工才喜欢 组织氛围 / 178

第三章

认知升级: 从普通到卓越


-
- 天赋平平, 如何让自己变得更加聪明? 多元智力 / 184
- 思维定势, 如何找到解决问题的方法? 问题解决 / 191
- 心直口快, 如何让自己变得更有逻辑? 结构化思维 / 198
- 人云亦云, 如何训练批判性思维? 批判性思维 / 204
- 灵感稀缺, 如何提升创造性思维? 创新思维 / 210
- 快思考和慢思考, 哪个方式更靠谱? 思维系统 / 216
- 逐利和止损, 影响你做决定的描述陷阱 框架效应 / 222
- 客观和主观, 影响你做判断的自我偏见 自我偏差 / 228
- 理性和直觉, 影响你做决定的神秘力量 运用直觉 / 234



- 如何成为学习高手？ 善用强化 / 240
- 如何打败拖延症“小怪兽”？ 执行意图 / 246
- 什么是正确的学习姿势？ 主动建构 / 253

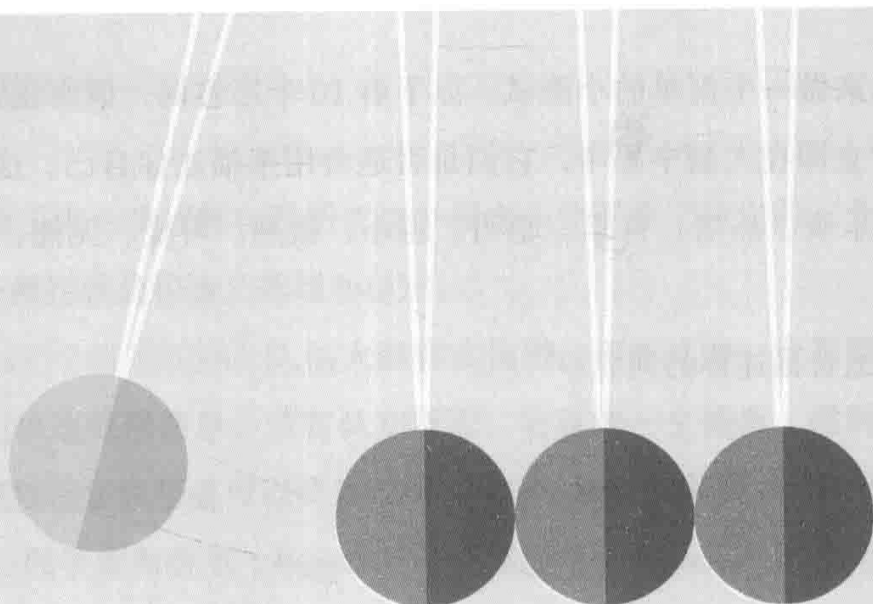
第四章

毕生发展： 探索人生成长的轨迹

-
- 
- 智力一般的父母可以生出高智商的孩子吗？ 先天遗传 / 260
- 原生家庭对一个人的影响究竟有多大？ 后天教养 / 267
- 错过这些时期，你的一生将会受影响 关键期 / 273
- 苦难会使我们成为更好的自己吗？ 异常因素 / 279
- 如何提升心智能力？ 认知发展 / 284
- 我是谁？——对自己的看法是如何形成的？ 自我概念 / 290
- 他是谁？——对他人的看法是如何形成的？ 了解他人 / 297
- 如何正确对孩子进行性别教育？ 性别意识 / 303
- 高情商的孩子是如何炼成的？ 情绪发展 / 309
- 当一个人变老，心理上会有什么变化？ 老年变化 / 314
- 如何面对自己的老化？ 老化应对 / 320

第一章

读懂人心： 科学的读心法则



你对自己的认识，可能是错的

· 自我图式 ·

我们先来做一个简单的小测试。以下有 10 个形容词，请你在看到这 10 个词之后立即在大脑中思考，它们是否适合用来描述你自己。这 10 个词分别是：乐观、热情、自卑、聪明、胆小、敏感、可爱、无能、善良、冷漠。

有没有适合描述你的词呢？

自我图式

我们每个人心中都有对自己的认知，比如，我是一个外向的人，我是一个没什么能力的人，我是一个富有同情心的人……所有这些认知加起来，就构成了一个与自我相关的知识和经验的网络。心理学家把这种认知网络叫作自我图式，自我图式就是指一个人在以往经验的基础上，对自己形成的一些概括性的认识。

这听起来可能有些抽象，打一个形象的比方，如果把人脑比作一部计算机，那么图式就是安装在人脑内部的程序，自我图式就是一个名字叫作“自我”的程序，每当遇到和自我相关的信息时，这个程序就会启动，帮助

我们自动处理这些信息。

比如，有一个朋友邀请你参加一个陌生人的聚会，当你听到这个消息时，你的自我图式就开始“运作”了。如果你的自我图式里有这么一条信息：我是一个不善于社交的人。那么，你很可能会拒绝朋友的邀请。

自我图式一旦形成，就会时时刻刻影响你的想法、行为，甚至你的人生。例如，当你有一个自我图式是“我是一个没有价值的人”时，你就会比较自卑，不敢去追求那些比你优秀的人，更倾向于和比你能力、条件差的人在一起。

自我图式的三个特点

为了进一步理解自我图式这个概念，你需要记住它的三个特点，用三个词来概括就是快速、选择和稳定。

第一个词是快速。人的大脑喜欢偷懒，而图式的一个重要作用就是帮助人们快速处理信息，节省认知资源。它就像一个模板，碰到相关的信息时，直接依靠模板就可以产生效用，从而让这个过程中变得非常简单。

心理学家布鲁尔（Brewer）和特雷恩斯（Treyens）做过一个有趣的研究。他们找来一些人待在一个办公室里，只待了很短的时间，差不多30秒。等这些人离开办公室之后，研究者就问他们：“刚才你在办公室里都看到什么了？”结果，大多数人的回答都包含了书，但其实办公室里根本没有书。这说明在很多人的大脑里，“办公室”的图式是一个有书的地方。

同样的道理，如果在你的自我图式中，自己是一个不擅长演讲的人，当有一个需要你在众人面前演讲的机会时，你的第一反应不是去分析这个演讲的主题是什么，自己要讲哪些内容，演讲的对象是谁，可以通过什么步骤完成……而是会快速地认定自己不行，然后拒绝这次机会。但实际上，

如果你去做了，也许会做得很好。

第二个词是选择。人们对外界的信息进行加工的时候会有所选择，更容易注意到，也更容易记住那些与自我图式一致的信息。

比如，一个不善社交的人更容易注意到聚会中其他人冷淡的态度，将其解读为是对自己的不欢迎。在回忆起这次聚会的时候，也更容易记起“那个人在吃饭时瞥了我一眼，很不友善，我感到很不舒服”的场景。于是，这次聚会就进一步变成了对自己“不善社交”这个自我图式的确认和深化。

再举一个例子。你第一次去打保龄球，结果还差两个球没倒下，这时，你旁边的朋友说：“好可惜，差一点就全部倒了。”如果在你的自我图式里，自己是一个不擅长运动的人，那么，这时候你的关注点就会在“好可惜”上，你会觉得“看，没有全部倒下，这说明我真的是一个不擅长运动的人”。但如果在你的自我图式里，自己是一个擅长运动或者有运动潜力的人，你的关注点就会在“差一点就全部倒了”上，你会觉得“哇，我第一次打保龄球就差点成功了，我果然很厉害”。

第三个词是稳定。自我图式的形成跟一个人小时候的成长环境和经历有关。那时，我们还没有什么认知能力和判断能力，所以自我图式非常容易受到外界的影响。如果一件事情没做好，你的父母就说你怎么这么笨之类的话，那么“我很笨”这个自我图式就会慢慢形成。

一旦这种重复的经验累积得越来越多，自我图式就会变得越来越稳定，不容易改变。当新信息进来，与原来的图式不相符的时候，大多数时候，人还是会转向原有的图式，而将新信息直接忽略或者很快忘记这个新信息或者找各种理由来反驳这个信息，而不是改变过去的图式。

假如你是一家公司的销售人员，结果没有完成销售任务，领导骂你没用。如果在你的自我图式里，自己是一个没有价值的人，那么这时候，你

就会很伤心，觉得领导的话印证了你的自我图式，“我就是个没有价值的人，什么都做不好”。但是，如果在你的自我图式里，自己是一个很有价值的人，即使领导说你没用，你也不会轻易否定自己，而是会质疑领导的决断：把业绩指标定这么高，谁能完成得了？

你以为的自己就是真实的自己吗？

接下来，让我们回到文章最开始的那个小测试，其中提到了10个形容词，你还能想起来是哪10个吗？这10个形容词中有5个积极的，5个消极的，如果你能回忆起的积极词汇的数量多于消极词汇，那么恭喜你：你拥有一个积极的自我图式，请继续保持。如果你回忆起的消极词汇的数量多于积极词汇，那么你可能拥有一个消极的自我图式。

仔细想一想，如果你的行为、想法都被这个消极的自我图式控制，那其实是很可怕的，你似乎被这个“模具”套住了，它限制了你去寻找更多的可能。

我认为自己是一个不够聪明的人，所以像数学这么复杂的学科，我肯定学不好；我认为自己是一个不善社交的人，所以陌生人多的场合，我就尽量不去；我认为自己是一个没有能力的人，所以我从不主动尝试有挑战性的任务。

但这些都是“你认为的自己”，它一定就是真正的你吗？不一定！

真正的你可能并不是一个不够聪明的人，即使学不好数学，也可以学好其他学科；真正的你可能并不是一个不善社交的人，遇到自己擅长的话题，同样可以和别人侃侃而谈；真正的你可能并不是一个没有能力的人，不擅长做这个任务，但是在另一个任务上也许会做得很好。

你注意到这两者之间的区别了吗？

如果你觉得自己有一个消极的自我图式，想要改变的话，可以尝试按照下面三个步骤做练习。

第一步，描述。拿出纸和笔，按照“我是一个什么样的人”这样的句式，写出10个你认为符合自己特质的词。写完之后，划去那些积极的描述，留下那些消极的描述。

第二步，回忆。请回忆小时候或者最近发生的一件事情，这件事情引起了你的情绪反应，同时，这件事让你第一次觉得或者更加觉得自己是一个××的人。

第三步，重建。反驳这件事和你这样觉得之间的联系，是不是这件事就一定表明了你是这样的人？还有没有其他的可能？

比如，第一步，描述：我认为自己是一个没有能力的人。第二步，回忆：小时候妈妈让我去买东西，结果我把钱弄丢了，妈妈说我笨，连这点小事都做不好。第三步，重建：当时我还是一个小孩子，有些事情即使做不好也很正常，就连一个成年人也很难保证自己一辈子不丢钱，对吧？

这是改变自我图式的三个步骤。当然，自我图式的改变并不是一件简单的事情，前文也提到过，自我图式一旦形成就会非常稳定，非常顽固，需要我们不断地练习。坚持这样的练习，不断重复这个过程，最终你会发现那个最真实和最可能的自己。

最后，留一个思考题，有人说，我们无法改变过去，但是我们可以选择将来成为一个什么样的人，你同意吗？