

<<迎头撞上心理学>>

图书基本信息

书名：<<迎头撞上心理学>>

13位ISBN编号：9787301158333

10位ISBN编号：7301158335

出版时间：2009-10

出版时间：北京大学出版社

作者：李抗

页数：197

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<迎头撞上心理学>>

### 前言

小时候，我很喜欢猜谜语，也喜欢给小伙伴们出谜我记得当时流行的谜语有这样几个：“一个小人四指高，吆喝一声就死掉——打一物”，“麻屋子，红帐子，里面住着白胖子——打一植物”，“一个黑孩，从不开口，要是开口，掉出舌头——打一食品”……现在想来，猜谜很是有趣味。

为什么会有趣味呢？

就是因为谜语出得好。

谜语好不光因为谜面吸引人，更是因为我们都给出一个自己的答案。

为什么我们能思考，有七情六欲？

我们怎样能少些痛苦，让生活更快乐？

这些同样都是谜语，是人类自诞生以来一直都存在的。

对人的心理的认识，每个人都有自己的答案。

苏格拉底说，人生最重要的任务之一就是“认识你自己”。

认识自己就是提出好的谜语，然后自己去解答。

## <<迎头撞上心理学>>

### 内容概要

心理学？

是治疗精神疾病的学问？

洞穿他人心灵的本领？

还是更加“科学”的算命方法？

…… 其实，心理学并不神秘，生活中无处不在。

在作者笔下，心理学中抽象的概念理论变成了每个人都有过的鲜活体验，看得见、摸得着。

你会边读边感慨：“啊，原来是这么回事！”

愉快的阅读之余，你会不知不觉从心理学的角度看世界，反思自己、理解他人，活得更加明白、自在。

## <<迎头撞上心理学>>

### 作者简介

李抗：心理学家、南京师范大学心理学硕士。

参加过国内外各种心理工作坊，有多年心理咨询与培训经验，论文多次发表于核心期刊，在第13届国际理论心理学大会上做过专题报告《尼采对西方人文心理学的影响》。著有心理学教材《费斯汀格》、诗集《时光之花》等。

## &lt;&lt;迎头撞上心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 为什么幸运的人总幸运，倒霉的人总倒霉——行为与心理 “点心铺”老板的错误 说你行，你就行，不行也行 是怎样的人，就会做怎样的事 自负与自卑可能是双胞胎 这样说服别人更能成功 孩子们为什么不来了？

因为他们不再是为自己“玩” 失败后，你是一蹶不振，还是重整旗鼓第二章 “色即是空，空即是色”——认识自己有多深，路就能走多远 解差的困惑——告诉我，我是谁 跳蚤的故事——其实每个人都可能是天才 人出生没有带镜子，所以拿别人来照自己 是蒙娜丽莎在微笑还是达·芬奇在微笑 内省——静坐常思己过，闲谈莫论人非 《般若波罗蜜多心经》中的智慧——色即是空，空即是色

第三章 为什么你总是喜欢跟自己过不去——日常生活背后的心理常识 人为什么要自虐38 当一个人说“我太笨了”，其实他心里并非真的这样想 食物和人性——能吃会喝也是本事 青春期的毛病——爱插话 翻来覆去睡不着——你需要的是安眠药，还是安慰剂第四章 “这个妹妹我曾见过的”——与记忆有关的心理学 为什么失忆症患者忘记了父母，却忘记不了汉字 为何会有“似曾相识”的感觉 害怕刀切黄瓜的男人 记忆也撒谎——比窦娥还冤的人 被记忆“隐藏”的惊人血案 有些事情我们记得很清楚，有些却毫无印象 新人总比旧人好第五章 眼见未必为实——视觉、听觉、触觉及其他感觉 亲眼看到就是真吗 经常感觉手机在振动，其实什么也没有 伦敦泰晤士河桥上的自杀之谜 疼痛，是好还是坏 触摸——从外到内的心灵抚慰 第六感觉：下一步他要做的事，你已经了如指掌第六章 在羊群中生活，一只狼还敢认为自己是狼吗——在群体中迷失 人们见到的，正是他们知道的 “我可不能站在人少的那一边” 过于渴望成功反而导致失败 少数必须服从多数吗 心理投射——看别人是牛屎，看自己也是第七章 一个笼子在寻找一只鸟——心理障碍的七个“牢笼”

在阴暗中苦闷着，在苦闷中阴暗着 别人眼中的天使可能是你眼中的恶魔 反复洗手、反复擦洗地板 为烦恼而烦恼 长夜漫漫，无心睡眠 和素不相识的人“恋爱” 怀疑自己息了不治之症第八章 隔山打牛——神奇的暗示力量和催眠术 “骨指术”杀人之谜 总是说自己无能的人，就真会如此 车窗被打破的汽车更容易被偷 催眠师能“指挥”我们的心灵吗 自我催眠是放松身心的有效途径第九章 “儿子打老子”——痊愈的本能和自我防御机制 有时候不妨做一回“阿Q” 化悲痛为力量——受欺负的孩子总是努力去当警察 “酸葡萄”与“甜柠檬” 为什么迟到的丈夫总会带给妻子一束玫瑰 不自觉地忘记不能接受的事物 从别人那里获取“心理营养” 为自己“创造”失败的条件 你不是真的病了，只是心理紊乱了第十章 冲动是魔鬼——如何掌控自己的情绪和生活 情绪中的“蝴蝶效应”和“踢猫效应” 一首“治病歌”，让他的烧退了 恐怖电影的“副作用” 不要让“肝火”烧坏你的神经 生命不能承受之“重” 阴影和光明都是财富第十一章 问世间情为何物——爱情和婚姻中的心理密码 “剩男”“剩女”们的心理顽疾 小女人为啥喜欢“老家伙” “我这次真的找到了真爱！

以后再也不会去爱别人！” 罗密欧与朱丽叶是真爱，还是叛逆 吃醋是一种理性的嫉妒 恶性循环的婚姻——秀女嫁顽主，好男娶悍妇 漂流瓶里的情诗——“我们已经离婚三年了”第十二章 庄周梦蝶，还是蝶梦庄周——梦中的玄机 人为什么会做梦 梦的含义——通过梦境窥见真实的内心 噩梦不“噩”——被野兽追赶，从悬崖上掉下来 梦游——“这个瓜不熟，不能吃” 人为什么会说梦话？梦话都是真的吗？

几个常见的梦的解析参考文献

## &lt;&lt;迎头撞上心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 为什么幸运的人总幸运，倒霉的人总倒霉——行为与心理说你行，你就行，不行也行还记得奥黛丽·赫本主演的《窈窕淑女》吗？

影片讲述的是一个语言学家用6个月的时间把伦敦街头粗俗的卖花女培养成上流社会的千金小姐的故事，改编自英国作家萧伯纳的作品《皮格马利翁》。

皮格马利翁是古希腊神话中的塞浦路斯国王，我们本节接下来要阐述以它命名的“皮格马利翁效应”，亦称“罗森塔尔效应”或“期待效应”。

美国心理学家罗森塔尔教授在1968年做了一个实验：他和他的实验小组随机抽取了美国的一所普通学校，并在6个年级18个班级里进行了所谓的“潜力调查测验”，之后给该校老师提供了部分学生的名单，并告知他们名单中的学生潜力超出常人，要求老师们在不告知学生本人的情况下进行长期的观察。而实际上，罗森塔尔教授在编写名单时只是随机抽取，也就是说名单和潜力高低并没有任何联系。然而8个月后他们发现，名单上的学生不但在学习成绩方面进步神速，在道德、人际关系及其他方面也都有突出变化。

罗森塔尔对此现象进行了分析，得出结论：“潜力调查测验”使教师对部分学生产生更高的期望，从而下意识地对学生作出有积极意义的引导，而学生收到这种下意识传递的信息后，自尊心和自信心等方面得到了提升，进而开始重塑自我，最终符合了“潜力调查结果”。

这就是著名的期望效应的典型试验。

用一句最通俗的话来解释这一效应就是“说你行，你就行，不行也行”，当然，反之也成立。

这就是说，当人们相互交流的时候，一个人的感情和期望等行为会导致其寄予对象向相应的方向发生一系列变化。

期望对人有深层次的指导作用，美好而积极的期望使人良性发展，不当的期望则会让人发展每况愈下。

那期望效应不就成了“点金石”了吗？

也许你会觉得这样形容期望效应有些夸大，事实上，心理学家的一系列研究与实验恰恰证明了期望效应有时就是能够“点石成金”，让“铁树开花”。

上面提到的实验效应对儿童如此，对于成人也会这样显著吗？

成人的接受能力、知识程度都与儿童有很大区别，更重要的是成人往往已经形成稳定的人格，是否还会受到期望效应的影响呢？

20世纪70年代，电脑还没有像现在这样普及，仅仅是少数技术人员能够进行电脑操作。

美国一个公司的高管在自己的公司进行了一项实验：他挑选了一个在公司担任清洁工的黑人，指出这个黑人有电脑方面的天赋，可以胜任电脑操作员的工作。

结果，仅仅三个月的时间，这个黑人就成长为公司最出色的电脑操作员之一。

关于期望效应的实验还有很多，这些实验都指向了同一个事实：一个人的能力、性格等因素，与周围环境和他人的期待，以及他对自己的期待有很大的关系。

这也就是期待效应真正的力量，它神奇的力量背后是强烈的心理暗示在起作用：周围环境及他人和自我的期待会对个人的自我判断产生一定的影响，这种影响会转化为心理暗示，使一个人相信自己就是他人描述的形象，即为自己建立一个理想的行为模型，并逐渐向理想模型靠拢，进而使自己符合理想模型的形象。

既然期望效应有如此重要的作用，那我们在生活中要如何才能充分利用它呢？

在对他人的期望上，善用激励不管是领导、职员、为人子女、为人父母、为人师、为人徒……我们都需要自我激励和对他人善意的激励。

对于激励，我们并不陌生。

“楚王好细腰，宫中多饿死”，就是不当的激励导致的悲剧。

人和动物一样，本能会做出对自己最有利的事，你想得到什么，或者期望他人做什么，就该奖励什么。

这样，如果得到认同，那么事情就会向着积极的方向发展。

## &lt;&lt;迎头撞上心理学&gt;&gt;

古人云“上有所好，下必甚焉”，就是这个道理。

注意激励的方式和时机正如我们上面所提到的，投其所好的激励，可以发挥更大的作用。

比如，对于一个生活贫困的职员，物质的奖励更能够促使他积极地工作；而对于一个生活优裕的经理，在工作上给予适合他的更大的平台，更能满足他的精神需要。

同时，注意激励的时机也是很重要的。

打个比方，厨师炒菜，放作料的顺序不同，菜的味道是不一样的。

超前激励可能会使对方觉得无足轻重，延后激励可能会让对方觉得画蛇添足。

举个例子，如果父母给孩子许诺：如果考得好，可以买个MP3。

MP3却在考前就送给了孩子，结果在实现愿望的孩子面前，MP3已经不再具有激励的意义，孩子对待考试也就不那么热情了；如果在孩子考得很好、成绩下来许久之后还是没有实现承诺，那么孩子会失去对父母的信任，家长再用类似的承诺来激励孩子，就不会再有好的效果。

这就是行为主义心理学主张的“强化要及时”。

注意激励的适度这里要指出，适度有一个前提是激励正确的事，这不是少数服从多数的投票。

如果红灯亮的时候只有一个人站在原地不动，其他人都在冲向马路对面，我们不能说那唯一的一个人是错的，而给予其他人掌声。

激励正确的事，可以让事物向积极的方向发展，而适度的激励，可以提高积极性。

如果对业绩为50和业绩为100的两个业务员给予同样的奖励，那么业绩50的觉得与其多做还不如保持现状，业绩100的觉得自己多做没有意义，不如偷偷懒，那么，这时的激励反而导致懒散的工作氛围。

适度，不仅指激励的程度，也指激励的频率。

频率低，打消激励的积极性；频率高，失去激励的意义，使人产生麻痹的心理。

以上谈到的是如何善用期望效应，通过激励作用来影响改变他人。

医学研究证实：对人生有积极态度的人，他们的免疫系统更健全，病菌更不容易入侵，身体的生理状况也会比人生态度消极阴暗的人要健康许多。

从心理层面，。

在能力相似的情形下，积极的人在遇到挫折和打击时的态度和反应与那些消极的人是完全不同的：前者能在黑暗中看到光明，坚持不懈；后者则会选择放弃，停滞不前。

积极地对己对人，及时调整自我期许，我们将会收获快乐和满足的人生。

当然，期望效应对自我同样会产生消极的影响。

因为我们还会对自己产生消极的期望，这在心理学中，叫做“自我击败”。

当我们认为自己不能完成某些事情的时候，就真的不能完成了；总认为自己会生病的人，结果真有可能生一场大病。

是怎样的人，就会做怎样的事 还记得农夫和蛇的故事吗？寒冷的冬天，善良的农夫在路边发现了一条冻僵的蛇。

他觉得蛇很可怜，把它放到怀里温暖它。

蛇感到温暖以后苏醒过来，一口咬在农夫的胸前，农夫死了，蛇也因为得不到温暖冻死了。

为什么农夫会救起毒蛇，他不知道蛇会咬人，还是不知道那是条毒蛇？蛇为什么咬农夫，农夫死了，它不是还要冻死在路边吗？农夫的行为是不是愚善，我们姑且不论。

在这里，我们只想从心理学的角度探究这个问题。

行为心理学中，有这样一个观点：个性在很大程度上决定行为。

农夫会救起毒蛇是因为他的善良，善良让他无法坐视一个生命被寒冷夺走；蛇咬农夫是因为它是蛇，蛇的本性就是咬人。

通过行为分析心理，可以这样说，是怎样的人，就会做怎样的事。

如果把人的心理和行为比作一棵树，露在地面上的树干、树枝、树叶等，属于行为部分，而地底下的树根则属于心理。

只有根部（心理）得到滋养，枝干（行为）才能开花结果。

另外，只有枝干（行为）良好成长，才会让根部（心理）更好地成长，更好地汲取营养。

相反也是这个道理。

## <<迎头撞上心理学>>

我们总会从心理不健全的人身上，看到一些异于常人的行为，并且这些行为会让他的心理更加不健全

。比如，一个在单亲家庭长大的人，虽然也会恋爱，但很可能对婚姻极度排斥。因为在他小的时候，得到类似的“心理给养”，所以，长大后不知道如何与另一半和谐相处。如果他们结婚的话，也很可能因为自己的行为造成婚姻破裂，让自己更加恐惧婚姻，恶性循环。当然，如果在他的婚姻中，行为得到了纠正，婚姻关系得到了改善，那么这个人的婚姻心理也就会变得正常起来。



## <<迎头撞上心理学>>

### 编辑推荐

《迎头撞上心理学》：撞上心理学，撞见真实的自己生活是场美丽而奇妙的存在为什么有些场景像在梦里见过？

为什么幸运的人总幸运，倒霉的人总倒霉？

为什么带她去看恐怖片，他更容易接受你的表白？

我们亲眼看到的，不一定就是事实；我们亲眼看到的，不一定就是事实：别人否认他做过的事，未必真的是想对你隐瞒：明明听到手机响，匆匆忙忙从包里翻出来，却没有来电或短信——我们的听觉并不总是可靠的：一个女孩的父亲酗酒，她以后的丈夫很可能也是个酒鬼——因为她潜意识里希望“帮父亲戒酒”的意愿得到延续：罗密欧与朱丽叶奋不顾身地在一起，也许并不是因为相爱——他们只是出于逆反心理，越被阻止的，就越坚持：从心理学的角度看世界，我们会发现一个更容易理解的世界，一个真实的自己，一个豁然开朗的人生。

这本《迎头撞上心理学》的内容涉及生活的方方面面，将心理学知识融合进典故、案例及故事中，由表及里、由浅入深地进行剖析，帮助读者更好地理解人性，提升自身的素质，处理好人际关系，拥有幸福的生活。

<<迎头撞上心理学>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>