

目錄

第一章 戀愛心理學

- 迷思 01 親密關係中缺乏安全感，該怎麼辦 / 8
- 迷思 02 有些人為甚麼一不合適就分手 / 10
- 迷思 03 「日久生情」的心理學解釋 / 13
- 迷思 04 心理學家怎麼談戀愛 / 15
- 迷思 05 女人為甚麼喜歡「壞壞的」男人 / 19
- 迷思 06 女孩為甚麼喜歡挽男朋友的手臂 / 22
- 迷思 07 女生的戀愛暗示 / 25
- 迷思 08 如何婉拒別人的表白 / 28

第二章 婚姻心理學

- 迷思 09 為甚麼單身愈久愈不想結婚 / 32
- 迷思 10 婚姻中常常感到孤獨怎麼辦 / 36
- 迷思 11 夫妻間的冷戰，如何化解 / 41

第三章 家庭心理學

- 迷思 12 甚麼情況下可以考慮離婚 / 45
- 迷思 13 夫妻離婚要不要告訴孩子 / 49
- 迷思 14 一份感情真正的價值是甚麼 / 52
- 迷思 15 婚姻中沒有性，還有必要繼續下去嗎 / 54

第四章 社交心理學

- 迷思 16 為何父母的愛卻換來孩子的恨 / 58
- 迷思 17 如何看待孩子犯錯誤 / 62
- 迷思 18 孩子害怕夜晚怎麼辦 / 64
- 迷思 19 孩子不願上學怎麼辦 / 66
- 迷思 20 如何應對憤世嫉俗的孩子 / 70
- 迷思 21 為甚麼較貧窮家庭的孩子容易出人頭地 / 72
- 迷思 22 「好人」和「乖孩子」易抑鬱是真的嗎 / 74
- 迷思 23 有社交焦慮怎麼辦 / 78
- 迷思 24 如何看待社交中左右逢源的人 / 80



第五章

生活中的心理學

- 迷思 25 人緣好的人都有哪些特徵 / 82
- 迷思 26 不懂得拒絕別人怎麼辦 / 85
- 迷思 27 聊着聊着就陌生了嗎 / 88
- 迷思 28 為何對最愛的人說最狠的話 / 91
- 迷思 29 小時候被人欺負，長大後會有心理創傷嗎 / 96
- 迷思 30 從吃飯能看出人品嗎 / 100
- 迷思 31 愈沒本事的人愈固執嗎 / 104
- 迷思 32 喜歡冷戰的人背後是甚麼心理 / 109
- 迷思 33 退一步真的海闊天空嗎 / 112
- 迷思 34 為何有些人總是會自動代入受害者視角 / 116
- 迷思 35 一個人在甚麼時候最容易暴露本性 / 121
- 迷思 36 為甚麼年輕人頻繁跳槽或乾脆不工作 / 124
- 迷思 37 「大難不死，必有後福」是真的嗎 / 128



第六章

個人成長

- 迷思 38 內向的性格一定不好嗎 / 134
- 迷思 39 如何培養健康的性心理 / 140
- 迷思 40 如何建立信任 / 143
- 迷思 41 充實感如何產生 / 146
- 迷思 42 如何每天都開心 / 149
- 迷思 43 人要經歷甚麼事才算真正的成熟 / 152
- 迷思 44 怎樣克服自卑心理 / 155
- 迷思 45 如何告別「窮忙」 / 158
- 迷思 46 如何擺脫「操心的命」 / 161
- 迷思 47 如何管理自己的情緒 / 165



第七章

心理疾病

- 迷思 48 心理疾病是「權宜之病」 / 172
- 迷思 49 為甚麼很多年輕人會患抑鬱症 / 176
- 迷思 50 抑鬱症到底讓人有多痛苦 / 181
- 迷思 51 人為甚麼會患上精神病 / 186

第四章

社交心理學



社交焦慮是一種心理問題，如果長期存在且影響了生活和工作，就可能發展成社交焦慮障礙，演變成心理疾病。其實每個人都存在不同程度的社交焦慮，但大多數人一般覺察不到，因為這種社交焦慮並不會影響工作和生活，只有發展成心理疾病才會受到重視。但是此類焦慮會降低我們的生活質量。例如，一些人喜歡宅在家裏，喜歡玩虛擬遊戲，這很大程度上是對社交的逃避。

一、與心理發育、心理成長有關係

人要經過一個發育和成長的時期，發育有兩條主線：生理發育和心理發育。我們從出生的那一刻起，身高在慢慢變高，體重也在慢慢增長，這是生理發育。

在心理發育過程中，首先是發育自我。隨着自我的成長，與他人的關係開始慢慢發展。每個人的「我」裏面都會有不同的關係系統。剛開始是媽媽，之後形成「我」，然後是老師和同學，之後就是愛人和孩子，這些人所佔的地盤會靈活地變動。但是在心理

成長過程中，如果沒有靈活轉變一些人物所佔的地盤，這個人的人際關係就會受到影響。

二、社會適應不良所導致的心理症狀

社交焦慮除了與生理發育、心理成長有關，還和社會化發展有關。我們和不同的對象交往，就是在學習不同的禮儀、道德、規範、模式等。很多有心理問題的人，其實是社會適應不良，社交焦慮是社會適應不良所導致的心理症狀。

既然社會適應不良已成事實，我們能夠做的就是建設自我，提高自我。我們可以自己變得更自信和有自尊心。當一個人有自我的時候，他會傾向於認為別人是喜歡自己的，這會影響和他人的關係。同時我們再學習一些社交技巧、社會規範，慢慢地就會實現自我的成長與他人關係的成長。另外，我們還可以努力地參與社會實踐，提高自己的適應能力，那我們的社交焦慮就會減少。

迷思 24

如何看待社交中左右逢源的人

生活中存在這樣的一類人，他們不善於交際，看到那些在社交場合談笑風生的人，一方面覺得很羨慕，另一方面又覺得很虛偽。

很羨慕代表他們內心很渴望融入，很渴望在人群中找到自我的感覺。覺得很虛偽我理解為「酸葡萄心理」，這是人的一種自我防禦和保護機制，當我們不能得到和實現自己的目標時，我們會在心理層面做一個加工，這個加工的結果實際上是讓自己的內心更舒服。

比如，男孩和女朋友分手了，男孩為了減輕失去心愛的人的痛苦感，就主動在腦海裏尋找一些可以讓自己舒服一點的認識：她其實也沒有那麼好，她提出分手是她的認識能力不夠，男孩想着想着就沒那麼痛苦了。這就是人們的自我安慰能力，有了這種能力，我們才可以在困難重重、荊棘密佈的人生旅程中走下去。

所以，羨慕那些社交高手的人，其實是希望自己可以提高交往能力，讓自己可以在人際關係和社會適應中得心應手。既然這樣，我們就要避免「屋漏偏逢連夜雨」的思維方式。

以前，我們不能掌控，不能決定自己的心理發育和成長過程，不能決定他人對自己的教育。但從今天開始，我們是可以從頭再來的，我們可以不斷努力和學習，在現實中找到自我確定感，也就是自信，嘗試着交往一些喜歡和接納我們的人。

我們有時間可以多讀一些書，可以參加一些類似於提升自我和交往能力的學習活動，比如，學習一些心理學提升自己的情緒智力水平等。

針對這個問題，我們從以下八個方面來談一談。

一、善良、樂於助人

我們內心有依戀的本能，渴望被人看見、理解、關注，渴望得到更多的人認同。這裏強調一點，通過幫助別人而讓別人認可自己，這不是真正的樂於助人，真正的樂於助人是在幫助別人的過程中自己本身是快樂的、享受的。

二、願意分享、有能力分享

一個真誠的人，他的安全感很強，他願意與你分享：他在想些甚麼，他接下來會幹甚麼，他現在正在享受怎樣的快樂，他擁有哪些有趣的東西等等。這種既願意分享又有能力分享的人，往往在人群中是比較受歡迎的。

三、有趣

無論找朋友，還是找愛人，人們都會考慮一個因素，就是這個人是否有趣。如果他很古板、無趣，就意味着他不善於探索、不會創新，跟他在一起死氣沉沉的，沒有意思。那些有趣的人會給我們帶來一些出其不意的心理體驗。

四、思想積極、有正能量

有着良好的精神狀態，思想純淨、積極向上，而且又愛笑的這些人，他們看起來沒有甚麼傷心的事，跟人說話的時候也不帶負能量，一旦別人有甚麼不開心，跟他們講完之後往往變得充滿希望、積極向上，這樣的人往往更容易受歡迎。

五、良好的外表和形象

我們都不太喜歡邋遢的、不愛乾淨的，行為舉止猥瑣的人，相反我們會喜歡形象上比較乾淨、樸實，氣質上給人賞心悅目的感覺的人。

六、有主見、能與他人和而不同

我們不太喜歡那些優柔寡斷、隨波逐流的人，我們往往更喜歡那些有主見、有邊界的人，哪怕你跟他相處，他拒絕了你，你仍覺得被尊重了。當你有一些態度、觀點、行為，他不太認可的時候，他也能接納你的存在，而不去改變你，他能夠允許他人按其原有的方式存在。

七、讚美、欣賞他人

人緣好的人無論看到甚麼，都能說出好來。這不是一種套路，而是他發自內心看誰都好，都可以去欣賞。這樣的人無論到哪裏都能夠隨遇而安，能夠讚美別人。人人都渴望陽光，都渴望被讚美，所以有讚美習慣特徵的人，都是有好人緣的人。

八、幽默

在日常生活中我們可能會遇見一些尷尬的事情，以及一些突發的、不能應對的場面。幽默是一種很重要的特質，是微笑着與命運和解。幽默的能力是和解和化解的能力，是非常重要的心理修養。

迷思 26 不懂得拒絕別人怎麼辦

如何拒絕別人，這是一個讓很多人都頭疼的問題。在探索這個問題之前，我們先思考一個問題：不懂得拒絕別人到底是「不懂得」，還是「不敢」？「不懂得」是技術問題，「不敢」是心理問題，在探討如何拒絕別人的操作方法之前，我們要先分清這兩者的分別。

一、「不懂得」的技術問題

如果是技術問題，說明這個人會更多地考慮別人的感受，其最大的困擾在於如何能拒絕得得體一點，即已經做了要拒絕的決定，剩下的就是考慮用怎樣的技術操作，讓自己在拒絕的時候心情能輕鬆一點，也讓拒絕這個事件顯得合理一些。

這種人往往比較愛面子，也比較照顧他人的感受，是一個在乎自己風評的人。如果要解決這個問題，建議在操作技術上少一些手段，多一些真誠。有些「不懂得」如何拒絕的人，經常在拒絕的時候試圖向對方做解釋，但往往愈解釋愈像在掩飾自己的拒絕原因，結果反而愈描愈黑。所以，在一般情況下，我們拒絕別人的時候，可以不繞圈子、

不用手段，也不瞻前顧後，可以直截了當地當面講清楚。存在技術層面的問題是因為我們總是想要把事情處理得很完美，這樣一來就或多或少戴上虛偽的面具，所以我們在拒絕別人的時候，能夠把問題講清楚就行。由此看來，一些人在人際關係或事業發展的過程中很被動，這種被動的局面往往都與自己對事情太追求完美和場面的漂亮有關係。

二、特殊情況

特殊情況是針對對方的情況而言的，比如，對方當時的心理脆弱，不能接受突然的、直接的拒絕，那麼這時就不適合當面拒絕他，直接拒絕可能會導致他內心受不了，會採取過激的行為。所以說，真誠不能一概而論，要看具體情況來行動的。在拒絕的技術問題上，我們要堅持真誠的原則，但也要學會因地制宜，不難為別人，也不難為自己。

三、「不敢」的心理問題

接下來我們探討一下心理方面的問題，也就是「不敢」的問題。

1 不捨得

人們大多都是貪心的，如果有時候拒絕了一些人、事和不願意滿足的請求，那就意味在以後的人際交往中要失去一些東西。大多數的時候，我們不敢或者不捨得得罪別人，總想着讓所有的人都喜歡、接納和歡迎我們，想要被所有人盡可能地肯定，但這顯然是不現實的，而且這種不捨得拒絕的心態，往往會讓自己蒙受巨大的損失。捨得，就是要適當地付出一部分成本，一旦我們捨得付出一些成本之後，對一些人和事，我們就會敢去拒絕了。

2 避免不義

如果從貪心的角度來審視這種不捨得拒絕的行為，那就是內心的一種衝突，患得患失反而甚麼都得不到，這是心理人格衝突的問題。不義的人到最後也不會有好的發展，因為兩方面都敷衍着，到最後可能兩種利益都得不到。所以，只要我們選擇了一邊，然後一心一意地追求發展，一定會有好的結果。

3 害怕被否定

我們害怕拒絕別人之後，別人找我們的麻煩或吃苦頭，甚至後果會非常嚴重。這就是迫於外界的威脅和壓力而不敢有拒絕的舉動和言語，沒有勇氣承擔拒絕之後的後果，所以很多時候有的人就乾脆不拒絕。因為不敢接受後果，所以就不去拒絕，最後得到的不良結果會更加嚴重。