

# 心理学学习

## 墨菲定律

如果有两种及以上选择，其中一种必然导致灾难，则必定有人做出这种选择。

如果你担心有一件事情会发生，那么，它可以或肯定会发生。

如果你担心，你就会在意，那么你的行为就一定露出端倪，就容易被别人发现你的意图。

揭示偶然中的必然性，说明意念会影响结果。

## 皮格玛利翁效应

积极暗示，容易梦想成真

人类最深切的愿望之一就是获得他人的赞赏，即使心里不说，但是内心是十分满意、高兴的。

人们渴望别人对自己价值、能力的赞许、支持。

所以有时候，在你看来一句微不足道的话，产生的效果堪比原子弹。

三毛：对我来说，一生的悲哀，并不是赚得全世界，而是要请你欣赏我。

这种赞美，能够产生极大的心理暗示，进而产生极大的促进作用。

所以：多赞美别人、也赞美自我，进行心理建设。

## 南风法则

温情扑面胜于严酷待人，友善更能改变一个人。

南风让人觉得清风拂面、北风让人觉得寒冷残酷

## 杜里奥定律

热情让你的人生更精彩。

没有什么比失去热忱更使人觉得垂垂老矣，精神状态不佳，一切都将处于不

佳状态。

热情、激情、热忱

## 酸葡萄与甜柠檬

精神胜利法。

勇气，存在于自我恢复的能力之中——艾默生

狐狸：

吃不到葡萄，就告诉自己：葡萄是酸的

只能吃得到酸柠檬，告诉自己：柠檬是甜的。

## 巴纳姆效应

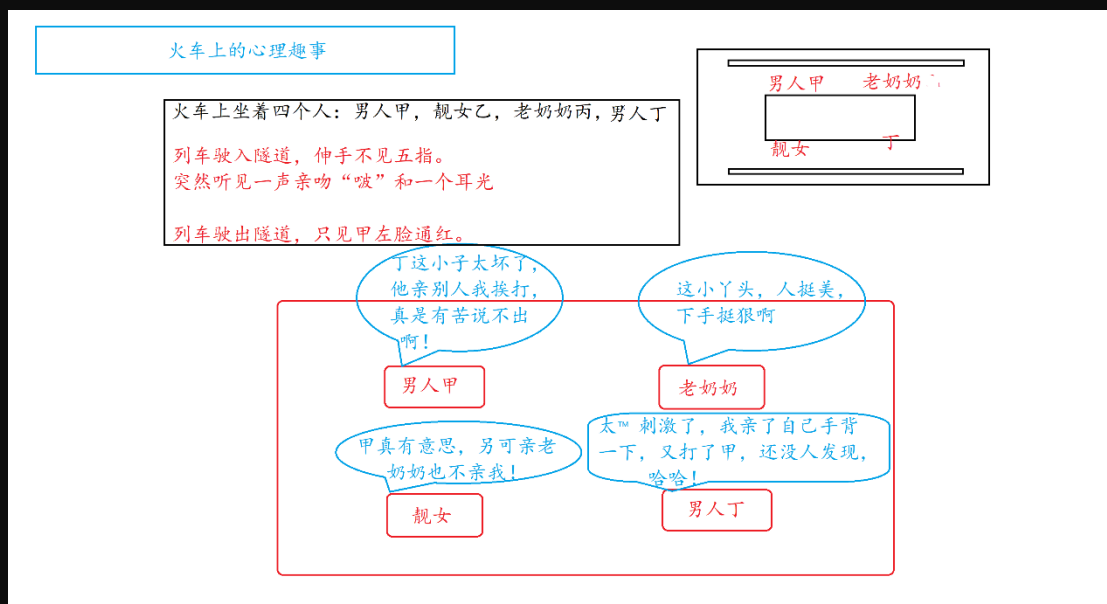
星座解释

人们很容易接受一个大概的模糊表述

## 心理摆效应

人的感情在受外界刺激的影响下，具有多度性和两极性的特点。每一种情感具有不同的等级，还有着与之相对立的情感状态，如爱与恨、欢乐与忧愁等。“心理摆效应”就是指在特定背景的心理活动过程中，感情的等级越高，呈现的“心理斜坡”就越大，因此也就很容易向相反的情绪状态进行转化，即如果此刻你感到兴奋无比，那相反的心理状态极有可能在另一时刻不可避免地出现。

## 火车上的心理学趣事



冬天去酒吧，不要说“来一杯白兰地”，而是说“此时此刻我想享受一杯温暖的白兰地”，此时就算不喝酒的人也会点一杯白兰地，他们不是喜欢白兰地，而是喜欢你描述的温暖的感觉

## 赌博

赌博：猜牌，对则翻 10 倍奖励

常输，在庄家面前发誓最后一次，买下 13 张牌，这次一定赢一把  
但是故意去卫生间，同时漏下一张牌，如 K。

庄家看了，心里过意不去，善心一起，于是故意将这次的牌设为 K，让他赢一把。

但是玩家回来，全压 K 这张牌，于是庄家宣告破产。

——人心可怕。

——如何才能设局？