

# 皮格马利翁效应

科学发现与人生定律系列 01

# 皮格马利翁

孙一林 编著



用赞美、信任和期待来改变个人和团队的成功法则

The PYGMALION Effect

人们的恭维鼓励与赞美相信它能帮助你  
自信、信任、微笑、鼓励的力量让你变得更优秀  
法则管理、教育、家庭、传播学充满了启示

北京工业大学出版社

[皮格马利翁效应 下载链接1](#)

著者:朱瑟琳·乔塞尔森

出版者:机械工业出版社

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787111329169

《皮格马利翁效应》内容简介: 就像在古希腊神话中, 皮格马利翁爱上了他亲手雕刻的

加拉泰亚，每个人也在“创造”着生活中自我和他人的角色。虽然，他人在我们看来就是他们本来的样子，是我们“发现”了他们，但是关系中包含着无意识的复杂心理过程，引导我们用自己构建的方式去感受他人。心理分析理论使得我们能够很好地理解人们如何无意识地创造其需要和恐惧，但大多数治疗师对此没有深刻的理解。治疗师经常变得和病人一样，忽略了在人际关系中创造他人时自己所扮演的角色，使得病人好像只是不幸“有”一个冷漠的母亲，或者“找了”一个缺乏爱心的伴侣。其实，每个人都像一位导演，在舞台上将其他人塑造成某一个角色，而其他人也会将我们塑造成他们剧本当中的角色。

作者介绍：

朱瑟琳·乔塞尔森，著名心理学大师欧文·亚隆的得意门生，执业心理治疗师，密歇根大学临床心理学博士，哈佛教育研究生院访问学者，耶路撒冷希伯来大学富尔莱特法案基金心理学教授。

她的其他著作还有：《发现她自己：女性认同发展之路》(1987)。她还发表了很多关于青少年、女性和叙事的文章。

目录: 前言第一章 彼此创造第二章 在记忆中重塑对方第三章

你是我不能忍受的自己：唐娜和洛玻塔第四章 舞台上不许有感情：马克和琼第五章

“女儿就是女儿”：玛丽和拉维妮娜第六章 安全结：汤姆和凯茜第七章

皮格马利翁和加拉泰亚注释致谢参考文献译者后记

· · · · · (收起)

[皮格马利翁效应](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

心理

人际关系

精神分析

皮格马利翁效应

社会心理

自我实现的预言

认识自己

## 评论

并无所谓的真相 每个人 在他人眼中心中脑中所谓的 “真我” 都是想象的产物

-----  
在真实与幻觉之间， 我们真的不熟。

-----  
看完不知道说什么好， “真我” 有的时候不存在啊~~

-----  
关系的情感动力被暗中传送，在暗流中，在我们言谈的表面下涌动。不管我们是否注意过， 我们总是” 解读 “自己对他人的意义， 构建他人对我们的意义。

-----  
最后一章需要多多思考每句话的意思， 有些绕， 但的确受益匪浅。如果你受困于某段关系， 或者在与人相处中的问题迟迟得不到解决， 这本书若读下来， 会通透许多。

-----  
评价这本书的人真少。 。 。 。 。 这本书看的我飘渺了……

-----  
interesting， 实证派

-----  
有意思， 想再读一遍

与《爱的艺术》对照阅读。

经典之作。让我对自己的性格和自己感觉到的周围世界有点警觉。眼见原来还是由心生啊

精神分析对于人际之间关系与自我建构的理解；创造幻想与创造彼此；

任何一段关系的产生和发展，双方都应该负有责任，没有一段关系是完全顺应一个人的需要发展的，它一定是你们共同协商产生的。明智的做法是更加锐利地剖析出在关系中折射出来的真实需求，这是一个发现自己内心世界和他人世界的通道。不断审视内心需求，能够让你保持更清醒的意识，在相互创造的过程中，引导关系朝着让双方的感受都匹配的方向发展。

通俗易懂且生动有趣的心理学读物。仔细想来，我似乎也创造了一个属于自己的皮格马利翁。（阿西，我写错了，其实是伽拉泰亚。。）

上周刚向一个朋友承认了错误。自己有意识地企图纠正和改变她的某些习惯来塑造成自己心目中的"她"。其实，她就是她。

非常有意思。

很有启发，让我重新审视与父母的关系，以及这一关系对我现在各种关系的影响。

我发现了你，还是我创造了你？

要看这本书

## 你为何总想改变别人

例子太搞笑了。以及说来说去没什么实质性的帮助。我个人感觉人和人的关系除了消极接受影响，还可以积极坚持自我，探索自我，发现自我。因为一段关系怀疑自我的存在，等于把性命交到别人手上。

## [皮格马利翁效应](#) [下载链接1](#)

### 书评

我常常期待成为爱的那个人的唯一，成为他的挚爱。为此嫉妒他的前任，好奇他与她们之间发生的故事，他对待她们的方法。其实心里害怕的是他能够为她们做到的事，在我这里没有做到，他能为她们所作出的牺牲程度，在我这里没有到达。以此证明他爱我不如爱小黛，阿芬，安娜，我不是...

皮格马利翁效应又名“期待效应”，指人们通过自己的观念影响塑造着他人，并且同时被他人影响塑造。得名于希腊神话中爱上自己所创作的雕塑（伽拉泰亚）的皮格马利翁。人们对他人形象的构建，并非完全基于客观，而会混入自己的需要和期待，从而形成一个幻想的个体（当我们需要成...

皮格马利翁效应，又称罗森塔尔效应，这是一种期望效应。简单来说，一个人对另一个人发出了正向的、强烈的期望，并不断重复、不断强化这一期望，对方会向着这个期望的方向发展。

这一效应为什么会叫皮格马利翁效应呢？这来自于古希腊的神话故事，相传，古希腊时期的塞浦...

皮格马利翁效应，亦称“罗森塔尔效应”。是一种期望效应，源自古希腊神话中的一位雕塑家皮格马利翁爱上了自己雕塑的少女。

“关系是被创造的，而不是被发现的。”书里从心理学的角度为我们揭示了人们如何在亲密关系中创造自己眼中期待的彼此，相信期望和赞美能产生奇迹。如果...

作者：朱瑟琳·乔塞尔森 时间：2017.9 桃的书评：神话故事—皮革马利翁  
皮革马利翁是希腊神话中的国王 相传他不喜欢凡间女子 于是用雕像刻画了一个少女  
他倾注全部热情经历完成雕刻 为她起名加拉泰亚并爱上了她  
后爱神赐予雕像生命并让他们结为夫妻。 定义—皮革马利翁效应 皮...

写自传应从关系入手，你是怎样的人，很大一部分取决于人际关系。  
引拒值某一种程度上决定了我们该扮演什么样的角色，该被他人赋予怎样的特性。个人  
幻想和投射认同无意识的让我们对他人在自己生活中应扮演的角色给出了定义。我们可  
以接受他人的理想化，甚至扮演理想化的角色，但...

昨天看完了皮格马利翁效应，很有感触  
回头看，好像在还看理论阶段，并没有觉得自己有多看进去的时候，就似乎在分析前一  
天和贾胖的关系场的时候默默用上了  
这就是“知识的浸润”吧，无声无息，不知不觉，悄悄潜入了自己的价值世界  
看完书之后我清楚的体会到了这种视角，就会想起...

推荐一本朱瑟琳·乔赛尔森的《皮格马利翁效应》。人是社会性动物，我们通过与他人  
接触和交往而作为自己，无论甘愿与否，这正是生活的客观事实。人与人之间的“关系”  
是人类存在的证据，而当我们意识到深处于某段关系中，意识到在同我们产生关联的  
周围的人物时，真的只是我们开...

How People Create One  
Another? 很棒的心理学书籍。关于人际关系和心理活动刻画地很细腻，读起来很有权  
威的味道。但是有些事例的故事讲述略觉冗长。  
查了一下解释：“皮格马利翁效应(Pygmalion  
Effect)，也有译“毕马龙效应”、“比马龙效应”或“期待效应”，由美国著名心理...

皮格马利翁效应，所见是你所期望见到的，人以自己的想法解构世界。

缺点，效应本身不复杂，但书写的太玄乎，太片面。人当然会以自己的想法解析世界，就像小时候的公主梦，王子梦，都以为自己是世界的中心；但世界也会改造你的想法，但离开家庭，进入社会，这种王子公主的认知就...

---

看了分析部分，前言一二七章，举的案例没看。

我们一起创造了我们生活在其中的世界。当我们在头脑中规划出自己世界所需要的特定“人物”，又发现有人似乎拥有那个人物应有的性格特征，而在我们身上，对方也刚好可以找到适合他们想要建造的世界的特质，那我们就会一起量身定做一出...

---

我是学心理学的，也许是学艺不精，不觉得它在心理学的知识上讲得多对准确多好，但的确是一本与心理学结合，也很有趣的书……看的过程中就会把当中的说法用于现实生活中比较，也觉得还破有道理。总之心理学爱好者不妨看看，着实有意思。

---

这本书翻译得不好，读来很累。

皮革马利翁是远古时候塞浦路斯的国王。一天，他成功塑造了一个美女的形象，爱不释手，每天以深情的眼光观赏不止。看着看着，美女竟活了。心理学里借这个故事解释皮革马利翁效应，简单来说，是你对某个人有某种预期，结果这种预期成了现实，这个...

---

[皮格马利翁效应](#) [下载链接1](#)