

赵志巍 ◎ 著

轻松心理学



听话听音，看人看心。
很多令人忍俊不禁的笑料背后，
暗藏着鲜为人知的
心理因素和社会根由。

以轻松的态度透视人生。
得到快感，仅需五秒！

 新世界出版社

RELAX

轻松心理学

赵志巍 © 著

图书在版编目(CIP)数据

轻松心理学 / 赵志巍著. — 北京: 新世界出版社,

2016.6

ISBN 978-7-5104-5664-0

I. ①轻… II. ①赵… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第086725号

轻松心理学

作 者: 赵志巍

策划编辑: 张铁成

责任编辑: 袁 静

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.nwp.com.cn>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: nwpcd@sina.com

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×980mm 1/16

字 数: 175千字 印张: 16

版 次: 2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-5664-0

定 价: 36.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

导读

人越懒越聪明，天理何在？

在“火星人入侵地球”时，大半美国人都会变成白痴？

人多力量大是个伪命题，难道鸡多了不生蛋才是正理？

淹死的都是会水的，破产的都是有钱的！

让吉利数字见鬼去吧，“星座”里原来满是骗局！

干得好不如长得好，凭什么？！

?!

寻找快感：

心 理 学 就 是 一 个 笑 话

弗洛伊德曾说：“笑是一种精神快感，它把一个充满能量的有意识过程转化为一个轻松的无意识过程……”弗氏的此种见解当然不会错，却难免会让人听得一头雾水。因为绝大多数心理学家的理论对于我们来说都很晦涩。正因如此，我们才有必要用一种更通俗好玩的形式来认识一下门派林立、五花八门的心理学。

打个比方，很多人都听过这样一首民谣：

丢了一个钉子，坏了一只马蹄铁；

坏了一只马蹄铁，折了一匹战马；

折了一匹战马，伤了一位国王；

伤了一位国王，输了一场战斗；

输了一场战斗，亡了一个帝国！

这首民谣所揭示的不单单是“千里之堤，溃于蚁穴”的道理，而且还表达出一个较为复杂的心理学现象：“蝴蝶效应”。

什么是“蝴蝶效应”？若用专业心理学术语解释，可能会让人颇费思量，但若结合一些好玩儿有趣的故事，就很好懂了。

有这样一件趣事，是多年前一个在驾校学开车的朋友讲的：

说是几位交警在一个小镇上检查来往车辆，发现有辆车每跑一小段就猛地向前蹿一下。交警认为是车子出了问题，于是示意司机停车检查。

司机怕被拦下后罚款，非但没停，还加足了油门。交警见状开车来追，于是司机更慌了，手忙脚乱地打方向盘。向右一打，撞翻路边一个西瓜摊；急忙又左打，结果又撞上一个苹果摊！这下司机彻底慌了，想停车都不知怎么停。车子左摇右摆一路画着“龙”冲出小镇，一头扎入路边的深沟里。

没想到沟内赶巧有个老人内急，正在“大号”，结果祸从天降，被当头翻下的车子砸个正着，瞬间殒命！

之后交警赶过来，将满头血污的司机拉出了车子。

“你怎么开车的！跑什么？证件。”

“我见你们追，害怕，所以跑。”司机出示了证件。

“知道为什么追你吗？”交警问。

司机打了个嗝儿，摇头，一脸茫然。

“你的车是怎么回事？怎么总是一蹶一蹶的？”

“我……我……”司机惶恐地搓手，“我……我打嗝，老打，一打嗝，踩油门的脚就一紧，车子就往前蹶一下！……”

最终问题查出来了，车子往前蹶的毛病原来竟是司机打嗝造成的！

因为他打嗝导致车子行进不稳，结果引起交警注意，喝令停车检查，然后司机逃跑，路边多个水果摊子被撞飞不说，还导致一位老人的无辜惨死——人家老人招谁惹谁啦？

因此死者的家属当然不依，于是一纸诉状将肇事司机告上法庭。而司机呢，却认为自己非常冤枉，认为自己之所以出事，都是交警追赶造成的。但交警却认为自己只是正常执行公务，不应担责任。

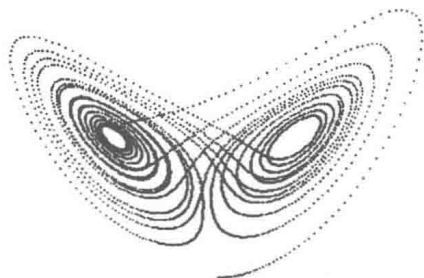
就这样，一场争执不休、旷日持久的官司紧锣密鼓地开场……

瞧，仅仅是因为那个倒霉的司机打了个嗝儿，便酿成这么大的乱子，仿佛一只小小的蝴蝶在南半球不经意间扇了几下翅膀，便造成北半

球某处海域发生巨大的海啸一样，这就是所谓的“蝴蝶效应”。

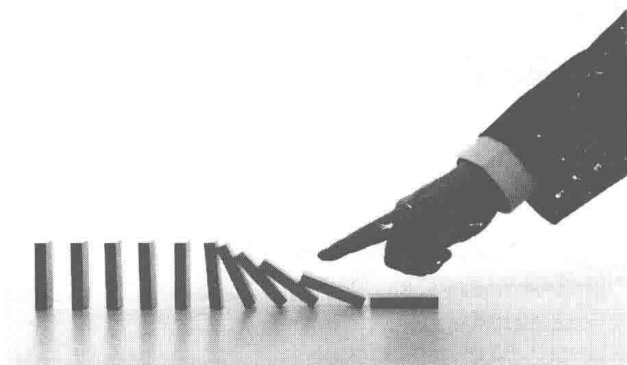
按照心理学上的定义：“初始值极其微小的事件引起的一种巨大的连锁反应。”这种连锁反应与心理学上的“多米诺骨牌效应”有些相似。所谓的“多米诺骨牌效应”，大致的意思就是一排立在桌上的骨牌，其中一块倒下来，撞到另一块，另一块又倒下来，撞到下一块……于是一桌子的骨牌便都倒了下来！

“蝴蝶效应”在生活中是非常多见的。比如打麻将时，往往你手中随意打出的一张牌，便会对另外三家的输赢产生不可逆转的影响。又如“非典”时期，往往一个“SARS”病毒携带者不经意间坐了一次地铁或乘了一次飞机，便会给某个地区或某个城市带来难以估量的灾难性后果。再比如，在单位里因为某个人一次无心的过失或是因为某个人“特殊的性格”，便会引发整个群体内一系列的混乱。于是，人们才常说这样一句话：“一粒老鼠屎，坏了满锅汤。”



蝴蝶效应旋涡

明白了“蝴蝶效应”的原理，便不难想到，“蝴蝶效应”有时所产生的破坏力几乎是能毁灭整个世界的！比如，第一次世界大战便起因于奥匈帝国皇太



多米诺骨牌

子斐迪南大公夫妇在萨拉热窝的遇刺事件。因为这对夫妇的遇刺，奥匈帝国一怒之下向塞尔维亚宣战，结果导致俄国出兵支持塞尔维亚，而德国则出兵支持奥匈帝国……就这样没多久，大半个地球被卷入战争，人类因此遭受史无前例的战火荼毒。

“蝴蝶效应”的案例俯拾皆是，总之只要我们多留心，便会在家里、在单位、在地铁……在世间的任何一个角落，发现“蝴蝶效应”的种种端倪。发现得多了，认识上便会有一个质的飞跃，便会了悟“细节决定成败”的真义；便会明白往往一个小小的情绪，一次无心的过失，一个关怀的眼神，一声真诚的问候，就会给我们的人生带来深远影响。

于是佛家才会说：

一念惊觉，航登彼岸；

念头稍异，境界顿殊。

于是儒家才会讲：

莫以善小而不为，

莫以恶小而为之。

除此之外，“蝴蝶效应”亦有真伪之别，试举一个“伪蝴蝶效应”的例子：

一老人进城看儿子。这一天，儿子、儿媳都去上班了，独将老人留
在家里。老人初进城，用儿子家的卫生间颇觉不习惯，另外他也不太会
用。结果那天老人上完“大号”后，四下看了半天，才想到应该去拉马
桶的绳子冲厕所。哪知刚一拉绳子，竟然地震了。只听抽水马桶呼隆一
声响，瞬间山摇地动、房倒屋塌，老人被埋！

几天后，老人被救援人员从一片瓦砾中扒了出来，居然奇迹般没
死。老人灰头土脸、战战兢兢地爬出来，一看儿媳在场，便越发不安，
慌乱地解释着：“天地良心，不赖我，真不赖我，你们不是跟我说上完
厕所要冲一下吗？可我就那么一拉绳子，也没使什么劲啊，哪知呼隆一
声，房子就塌了！”

很明显，这是“伪蝴蝶效应”！因为拉马桶绳跟地震并无直接联系。

以上种种，算是我对心理学的一点粗浅认知。在我看来，心理学本不应该艰深晦涩，更不应该被束之高阁，它应该能够迈着一种轻松活泼的步调，走进我们的生活——心理学不是用来学的，它首先应该让人感到快乐。当然，其他学问也应该如此。

目录

PART1 嘻哈心理：

让人笑到肚皮抽筋的心理学 001

1. 一见钟情与心理学中的“染色效应” 002
2. 好奇害死猫——谨防“坑爹” 009
3. 女浴室起火与鸵鸟心态综合征 012
4. 心理盲区：一叶障目，不见森林 016
5. 爆笑男女占有欲 020

PART2 职场心理：

帕金森定律 027

7. 从帕金森定律说起 028
8. 角色认知错误 034
9. 一万小时定律 038
10. 任何地方都少不了“人来疯” 041
11. 淹死的都是会水的，破产的都是有钱的 048
12. 人越懒越有才，天理何在 052

PART3 剽悍心理：

有时命运就像一条狗 059

- 13. 死神巴格达——致命运 060
- 14. 是宿命，还是脑袋被驴踢了 066
- 15. 命运就是一条毒蛇、恶狗，真没必要怕它 070
- 16. 有人因绝望而投河，但也有人因投河而学会了游泳 074

PART4 社会心理：

人是一根随风摇摆的草 083

- 17. 在火星人入侵面前，一切努力都是徒劳的 084
- 18. 让人流鼻血的盲目跟随 090
- 19. “情绪流感”：不良信息也是一种传染病 096
- 20. 鸡多不下蛋，人多瞎捣乱 107
- 21. 没事儿找抽是为了寻找快感 113
- 22. 让人笑破肚皮的思维定式 119
- 23. 蒙上面孔，你才成为真正的自己 127
- 24. 市侩心理中的小机关 133

PART5 拆穿谎言：

没谁成心要跟“星座”过不去 135

- 25. 掉进“星座”的陷阱 136
- 26. 让吉利数字见鬼去吧 146
- 27. 千万当心被洗脑 152
- 28. 信不信由你，谎言竟会让人短命 157

PART6 前卫心理：

激素种种——致青春 163

- 29. 嗅觉与缠绵：从相吸说起 164
- 30. 男人靠得住，猪都能上树 171
- 31. 你是怎样被电到的 178
- 32. 神预测：无名指比食指长的人更花心 182
- 33. 王八看绿豆，两性间的“定式效应” 188
- 34. 生个愚笨的脑袋，充其量也就是一个笑话 196
- 35. 玩的就是心跳：女性为什么喜欢惊悚剧 204
- 36. 看似无趣的可能都是经典 208
- 37. 激素种种 215
- 38. 人的身体就是一个时钟 224
- 39. 本能、超感、潜意识 230

PART 1

嘻哈心理：

让人笑到肚皮抽筋的心理学

心理学不是用来学的，它首先应该让人感到快乐。

听话听音，看人看心。很多令人忍俊不禁的笑料背后，往往暗藏着鲜为人知的心理因素和社会根由……

1. 一见钟情与心理学中的“染色效应”

情人眼里出西施，仇人眼里出僵尸。

爱欲就像沙漏，心满了，脑子就空了。

因此，心理学家才认为，热恋中的男女智商为零。

曾经有一部非常著名的电影，有个很俗的名字，译成中文叫《一夜风流》。

这部电影拍摄于美国经济大萧条时代，并于1934年荣获奥斯卡最佳影片、最佳导演、最佳男主角、最佳女主角、最佳剧本五项大奖。该电影名字虽俗，却是电影史上第一部同时囊括奥斯卡五项大奖的最佳影片。

影片的女主角是个叫艾伦的女孩儿，生在富贵之家，自小娇生惯

养，非常任性。家人因担心她的安全，怕她受到伤害，一直不允许她独自出门，把她当作温室中的花朵悉心呵护。但她非常讨厌家人对她的约束。

一次，向往自由的她悄悄溜进一家超市，意外地碰上了一位叫作威斯利的品行不端的飞行员。因为自小被家人看管极严，平日里她几乎见不到年轻男子，所以与威斯利一见钟情，疯狂地爱上了这个品行不端、脾气暴躁的家伙。她不顾家人阻拦，悄悄地与威斯利私订终身。

艾伦的父亲是一位颇有权势的大富翁。他极力反对女儿的这桩婚事，因为他认为威斯利品行不端。于是，为阻止艾伦继续与威斯利交往，他将女儿软禁到了一条船上。

《一夜风流》剧照

