



阅读公社
Reading Commune

信不信我知道 你在想什么



Le petit psychologue illustré

(法) 史蒂芬·吕兹耐克 / 著
(法) 弗兰克·包布莱尔 / 绘
胡瑜 / 译

外语教学与研究出版社



阅|读|公|社
Reading Commune

信不信 我知道你在 想什么

Le petit psychologue illustré

(法) 史蒂芬·吕兹耐克 / 著
(法) 弗兰克·包布莱尔 / 绘
胡瑜 / 译

外语教学与研究出版社

北 京

京权图字：01-2013-2849

国际合作声明

©Dunod, 2009, 1st edition, Paris

Chinese translation rights arranged through Divas International, Paris (info@divas.fr)

图书在版编目(CIP)数据

信不信我知道你在想什么 / (法) 吕兹耐克著 ; (法) 包布莱尔绘 ; 胡瑜译. — 北京 : 外语教学与研究出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5135-5672-9

I. ①信… II. ①吕… ②包… ③胡… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第052318号

出版人：蔡剑峰

项目策划：满兴远

责任编辑：徐晓丹 杨彩霞

封面设计：姚 军

版式设计：赵 欣

出版发行：外语教学与研究出版社

社 址：北京市西三环北路19号(100089)

网 址：<http://www.fttrp.com>

印 刷：紫恒印装有限公司

开 本：880×1230 1/32

印 张：6.5

版 次：2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5135-5672-9

定 价：29.00元

购书咨询：(010)88819929

外研书店：<http://www.fttrpstore.com>

凡印刷、装订质量问题，请联系我社印制部

联系电话：(010)61207896

凡侵权、盗版书籍线索，请联系我社法律事务部

举报电话：(010)88817519

法律顾问：立方律师事务所 刘旭东律师

中咨律师事务所 殷 斌律师

物 料 号：256720001

电子邮箱：club@fttrp.com

电子邮箱：zhijian@fttrp.com

电子邮箱：banquan@fttrp.com

前言

心理学家 能透视别人的思想吗？

当两个心理学家相遇的时候，他们可以毫不隐晦自己的真实想法，畅所欲言，但如果一个“正常人”遇到了一个心理学家，说话往往会畏首畏尾，因为他有着自己的顾虑。他的顾虑来自两方面：一方面“众所周知”，心理学家跟病人待久了，心理的问题没准比病人还严重；另一方面，听说心理学家能够透视别人的思想。还听说……

真实情况是，不管是店小二还是心理学家，没人能够透视别人的思想。不过心理学家或多或少知道人的行为是如何运作的——一部分行为发生在人的思维层面，其学名是**认知** (cognition)。所以，一个心理学家很容易让人相信他具有某种超自然的能力，就像你可以在本书中读到的那些小绝招一样，他们总是能在聚会上发挥效力，让人相信透视思想确实是可能的。

信不信我知道你在想什么

把你的朋友们叫到一起，告诉他们接下来的每一步他们都只能在心中默想，结束之前什么都不要说出来，然后告诉他们以下步骤：

想一个 1 到 9 之间的数字。

在心里把这个数字乘以 9。

把这个刚得到的数字每一位上的数相加，减去 5，得到一个新的结果。

把新得到的数字和某个字母对应起来：A 对应 1；B 对应 2；C 对应 3；D 对应 4；E 对应 5，以此类推。

在心里快速地找一个名字以这个相对应的字母打头的国家。

现在看一下这个国家名字的最后一个字母是什么，然后快速地找出一种名字以这个字母打头的水果。



你可以做出高深莫测的样子，跟他们说，他们应该是犯了个错误，要不就是他们的思想很混乱，因为丹麦(Danemark^①)不产猕猴桃(kiwi)。

奥秘在哪儿呢？在于我们记忆的构造。我们在记忆中储存了大量的信息，所以必须使用不同方式来将信息组织起来。当我们在记忆中搜索一个词的时候，如果其他所有的词都同时跳出来，那么我们就什么也找不到了。我们使用的记忆组织形式往往取决于词语之间容易产生的联想、使用频率以及我们的文化习惯。因此，在法国，肯定更容易联想到丹麦(Danemark)这个临近的国家，而不是达科他(Dakota，美国州名)或达荷美(Dahomey，西非贝宁共和国的旧名)，我们吃猕猴桃(kiwi)肯定多于吃柿子(kaki)。无论一开始选择的是什么数字，考虑到数字9不同倍数的简单数学特性，最后得出的字母一定是D。因此，大部分的人都会想到丹麦(Danemark)和猕猴桃(kiwi)。

几十年来，心理学家努力用科学的方法对行为进行研究。他们关注许多领域，如记忆、知觉、学习、阅读、理解、发展、沟通等等，试图由此发现规律，以解释人类的心理是如何工作的。

为了实现这一目标，心理学家做了无数观察和实验，这些实验有时很复杂，但有时也很简单有趣。在这本书中，我们将向你介绍

① 在法语中，“丹麦”为“Danemark”。

信不信我知道你在想什么

一些最简单、最有趣的实验，让你和心理学进行一次亲密的接触。

为此，你需要准备一些心理实验的小工具：一支笔、一张纸、一块秒表，以及其他一些很容易在家里找到的东西。你还需要具有充分的耐心，因为我们向你推荐的实验不可能任何时候、对任何人都有效。这是因为，虽然人类行事有规律可循，但还是存在各种例外。

祝阅读愉快！

目 录

记忆 / 1

- 1 短时记忆：也许我们都需要一张购物清单 / 2
- 2 “会拍照的记忆”：这只是个传说 / 5
- 3 短时记忆的“抽屉”有多大 / 7
- 4 组块记忆：抽屉式记忆 / 10
- 5 抓不住的短时记忆 / 12
- 6 为短时记忆的抽屉腾出空间 / 15
- 7 想不起来不等于遗忘 / 18
- 8 印象深刻的开头和结尾：首位效应和新近效应 / 22
- 9 雷斯托夫效应：独特才能让人印象深刻 / 24
- 10 找到意义，我们会学得更好 / 27
- 11 为你的记忆抽屉扩容 / 32
- 12 稍等片刻，记忆效果会更好 / 35
- 13 路径或照片呈现词语：记忆小窍门 / 37
- 14 长时记忆：回忆有多远，情感就有多深 / 41
- 15 情感含量越高，回忆保存得越完好 / 44
- 16 记忆中的词典 / 47

信不信我知道你在想什么

- 17 按照范畴原型定义,所有的动物都是长得像奶牛的狗! / 52
- 18 心情愉快时,想到的事情总是积极的 / 55
- 19 但词语可不仅仅是词语! / 59

错觉 / 63

- 20 错觉发生在知觉的任何领域 / 64
- 21 期待干扰知觉 / 67
- 22 我们的环境始终是彩色的吗? / 70
- 23 视觉是连续的吗? / 73
- 24 诱发错觉的几何图形 / 76
- 25 我们所感知的世界是变了形的吗? / 80
- 26 阳光下的错觉 / 85
- 27 运动的错觉 / 87
- 28 不可能的图形 / 89
- 29 思想影响知觉 / 91
- 30 整体等同于部分的总和吗? / 93
- 31 有意义的画面更强势 / 97
- 32 知觉并非对一切都一视同仁 / 99

关注和学习 / 101

- 33 信息不协调,大脑也犯难 / 102

- 34 阅读并非难事 / 105
- 35 为什么阅读中有些字母会躲起来? / 107
- 36 为什么阅读中有些单词隐形了? / 109
- 37 为什么我们可以理解面目全非的词语? / 111
- 38 理解走在阅读前面 / 115
- 39 阅读其实不简单 / 119
- 40 熟练做事成自然, 干扰一来亦慌乱 / 125
- 41 我们能一边舔胳膊肘一边笑吗? / 127
- 42 一心不可二用 / 130
- 43 一心二用有没有秘籍? / 132
- 44 五角星, 大难题 / 136
- 45 作茧自缚 / 139
- 46 想象有多远, 你就只能走多远 / 143
- 47 平面还是空间, 这是个问题! / 145
- 48 蜡烛蜡烛告诉我, 作茧自缚为什么 / 147

逻辑和智慧 / 151

- 49 寻找逻辑却丢了常识 / 152
- 50 呈现方式也是关键 / 154
- 51 门类繁多的智商测试 / 156
- 52 测一测你的逻辑思维能力 / 159
- 53 挑战智力的脑筋急转弯 / 164

信不信我知道你在想什么

- 54 橡皮泥：最佳的测试 / 169
- 55 一公斤的羽毛比一公斤的铅轻？ / 172
- 56 最后谈谈体积 / 174
- 57 请站在小狗的立场上思考 / 177
- 58 意大利人比别人更善于沟通吗？ / 181
- 59 影响与被影响是件很容易的事 / 185

结语：现在，朋友都被你吓跑了吧…… / 189

记 忆.....



短时记忆：也许我们都需要一张购物清单

记忆从来都是心理学家情有独钟的领域。德国学者艾宾浩斯^①早在 100 多年前就发现了记忆，从那以后这方面的科学研究从未停止。这是什么原因呢？

因为我们大部分的行为与记忆里的信息有关，而记忆则保存了我们的全部知识。哪怕是在炎热的夏日午后喝一杯水这样简单的事情，都需要我们记住并了解什么是水杯，什么是水，记住水在冰箱里等等。我们打开冰箱，开启瓶盖，把水倒入水杯然后把它举到嘴边，正如我们已经上千次重复过的那样，这是因为这些动作已经记

^① 赫尔曼·艾宾浩斯 (Hermann Ebbinghaus, 1850—1909)，德国实验心理学家。他在研究中发现，“遗忘”在学习后立刻就开始，且最初速度快，以后逐渐缓慢，并根据这一实验结果绘成描述遗忘进程的曲线，即“艾宾浩斯记忆遗忘曲线”。

录在我们的记忆里，我们甚至感觉不到自己运用了回想起这些知识的能力，这样的动作有点像条件反射，但又不是条件反射。

此时此刻你正在阅读这些文字，你肯定懂得它们的意义，因为在你的记忆某处保存有“水杯”、“水”、“冰箱”等词语以及它们各自的含义，就像词典一样。也许你脑海里浮现的正是炎炎夏日午后的场景，也许你的思绪飘到了你所熟悉的小花园，也许你想起了某一个特殊的午后……那也是由于所有这一切都存在于你的记忆里。

请你先慢慢读一遍下面表格当中的词语（每词读一秒），随后再大声朗读一次，然后合上书，轻轻数到30，最后凭借记忆大声把它们说出来或是写出来，条件是你最多只能给自己两分钟。

狗—汽车—梯子—报纸—凳子—警探—笔筒—红玫瑰—樱桃—火柴

现在我们来检查一下：你记住了几个词？

4个？5个？不错。6个？7个？很好。8个？9个？太了不起了！

10个？你确定没有偷看？没有？！那你绝对是个超人，要不就是个外星人！

这个小练习告诉我们，每个人都拥有多种记忆类型。在这本书里我们把不同的记忆分为以下两种：

一类是长时记忆，其中存有你读到过的词的意义和酷暑午后的回忆。长时记忆似乎不受时间的限制，就算岁月流逝或病痛来袭会

信不信我知道你在想什么

使它有所缺失，但它还是拥有无限的容量，因为它不仅保存有成千上万的信息，而且我们永远能够不断地往里面添加新的信息。

另一类是短时记忆，暂时性地储存有限的信息，这些信息往往是我们为了完成某些任务立即要用到的。鉴于我们暂时储存的信息不一定一辈子都有用，因此，除非用心记住，不然我们必须写购物单才能保证在商店里把东西买全。

“ 记忆分为长时记忆和短时记忆，人类的大部分行为都与记忆里的信息有关。 ”

2

“会拍照的记忆”：这只是个传说

非心理学专业人士可能会有这样的误解：每一种感觉都有与其相应的记忆。他们还会举出例子来证明这一点：普鲁斯特^①不就是在《追忆似水年华》中写到蛋糕的香甜留给他的记忆吗？有些人甚至干脆说自己有很好的“拍照记忆”。其实，大量的科学研究证明记忆并非真正地与感觉相联系，虽说有时的确让人觉得是这么回事。

口说无凭。请你让一位朋友朗读用彩色字母写成的一个句子。他可以读两到三次，如果愿意可以慢慢读，当然别让他看到句子的时间超过一分钟。

① 马塞尔·普鲁斯特 (Marcel Proust, 1871—1922)，法国作家。代表作《追忆似水年华》，通过第一人称叙述，小说开卷，“我”从床上醒来，在梦幻般的状态中千思百想集于心头。这时，由于一杯茶和一块点心的触发，回忆起小时候在姨妈家生活的情景。

信不信我知道你在想什么

然后让他品尝一杯果汁，小心不要让他再看到那个句子。大概五分钟之后，给他绿、蓝、红、黄、黑彩笔各一支，让他在纸上写出这个句子并保证还原出每个字母本来的颜色。

怎么样？你是不是发现，他虽然完整地记住了句子，但是还原每个字母的颜色还是很有难度的。其实任务本身很简单，不需要绘画大师也能完成。

这个结果有力地证明：记忆是靠词语和事物的意义运作的，而非依靠我们的感觉。没有真正意义上的感官记忆，也没有拍照记忆。当然这并不意味着记忆当中没有对某些感受的回忆，或对某些画面的回忆，如对人的长相的印象。

“ 记忆是靠词语和事物的意义运作的，而非依靠我们的感觉。 ”