

Psychologists
Answer



心理学家 都有答案

深不可测的谜底之中
隐藏的心理玄机
总有着可以找寻的规律 带你发现自己 找到成功的先机



韦秀英著



不解的那些 角解的你

行为



令人不解的行为背后
往往潜藏着不为人知的秘密



台海出版社

那些你不解的行为

心理学家 都有答案

令人不解的行为背后
往往潜藏着不为人知的秘密

韦秀英 著



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

那些你不解的行为, 心理学家都有答案 / 韦秀英著

. 一 北京: 台海出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-5168-0756-9

I. ①那… II. ①韦… 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253565号

那些你不解的行为, 心理学家都有答案

著 者: 韦秀英

责任编辑: 姚红梅

封面设计: 仙境

责任校对: 邹蒙

责任印制: 蔡旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路1号, 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 三河市腾飞印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787×1092

1/16

字 数: 236千字

印 张: 15

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0756-9

定 价: 35.00元

版权所有 翻印必究



序 言

每个时代都会有几个“怪才”对人类稀奇古怪的行为，或者一些神奇诡异的现象产生浓厚的兴趣。他们的大脑构造似乎也和一般人不同，因为他们总能够想到别人想不到的问题，总能看到别人看不到的现象。他们不断发现人类身上的怪异行为，以及自然界的怪异现象，又不断对它们进行研究、探索和试验，然后给出让人大跌眼镜但又合情合理的解释。

这些“怪才”致力于不同寻常的行为心理学研究，并且取得了十分不俗的成绩，比如他们研究过祈祷与寿命的关系、不同水果的个性特征、“墨西哥人浪”的形成、捐款者的心理以及孩子画圣诞老人的体型变化等。从表面上来看，这些研究显得微不足道，甚至时常被人们所忽略，却全面系统地解释了生活中的各种怪诞行为及现象。正因为如此，后来的行为心理学家才将这方面的研究系统地称为“怪诞行为心理学”。简单来说，怪诞行为心理学就是以科学的方法研究日常生活中的各种怪诞现象。在过去的几百年间，已经有无数位心理学家在这方面进行了积极的探索，他们在主流科学怯于涉足的领域勇敢前行，令人钦佩。

18世纪的英国有一位特立独行的科学家，他的名字叫弗朗西斯·高尔顿，他便是研究人类怪诞行为的“先行者”，被尊称为“怪诞心理学之父”。他曾经去非洲探险，并且游走于英国主要城市的大街小巷，亲手绘制了英国的“美女地图”，他还发现了泡茶的最佳方法。虽然弗朗西斯·高尔顿成绩斐然，不过在怪诞行为心理学方面的研究，却一直没有得到太多的认可，甚至连

“怪诞行为心理学”本身都没有被认定为一门严肃的社会学科。直到21世纪初期，英国赫特福德大学教授理查德·怀斯曼对怪诞行为心理学进行了全面系统的论述之后，这门被忽略的心理学科才逐渐被大众所认可，并且越来越被人们熟知。另外，在怪诞行为心理学领域进行过深入研究的还有美国麻省理工学院的丹·艾瑞里教授，他出版过的怪诞行为学著作至今仍然在全球畅销，并且影响了大批的读者。正是因为这些伟大而无私的“先行者”不懈努力、倾情投入，才让怪诞行为心理学越来越蓬勃地发展，也越来越受到人们的欢迎！

本书在所有“先行者”的研究基础之上，引用世界顶级大学教授的论述，对于生活中的各种怪诞行为及现象进行了更加深入的研究及分析——为什么人们总是去超市里疯抢那些不需要的东西？为什么有的人会“灵魂出窍”？为什么女人忍痛也要穿上高跟鞋，而男人总是表现得很花心？为什么有人喜欢在网上炫富……这些怪诞行为的背后究竟隐藏了多少不为人知的秘密？当我们以科学的方法对一些怪诞行为做出分析和解释的时候，你会不会惊讶得目瞪口呆？本书不仅涵盖了大量的心理学、行为学、经济学及社会学知识，还针对时下年轻人最易出现的怪诞行为以及日常生活中经常出现的怪诞现象进行了详细的论述，相信你一定能够从中看到自己的影子，并解开心中的疑团。

当你打开这本书的时候，就已经踏上了神奇莫测的怪诞心理学之旅！

chapter 01 永不知足是人类的本性

第一节 如影随形的食欲

女人的衣柜里总是少一件衣服 / 2

肚子裡的怪兽——贪食症 / 3

购物狂总是在疯抢那些根本不需要的东西 / 4

换工作就像换衣服的跳槽成瘾者 / 6

抢来的东西特别好吃 / 7

“以眼还眼，以牙还牙”的恶性循环 / 8

脚踩N只船的花花公子 / 9

一辈子都难以戒掉的赌瘾 / 10

第二节 你为什么会这么贪

贪得无厌的根源——占有欲 / 12

“没有最好只有更好”是贪婪者的座右铭 / 14

狄德罗效应与喜新厌旧 / 15

需求层次的变化是欲望的助燃剂 / 17

蔡加尼克效应：为吃不到的葡萄而耿耿于怀 / 18

第三节 别让欲望掌控你的人生

延迟满足能让你控制住贪念 / 21

没有嫉妒，就没有贪婪 / 23

见好就收，用“舍得”换“收获” / 24

做人生的季军，你会比亚军更快乐 / 26

学会利用“得寸进尺”心理来激发斗志 / 28

chapter 02 不管愿不愿意，你都是在活给别人看

第一节 那些有关面子的问题

十个男人九个吹 / 32

高跟鞋，美丽的酷刑 / 33

不差钱，天价商品照样有人买 / 35

孩子的“人来疯” / 36

不惜千刀万剐、也要让自己变“美”的女人 / 37

网络炫富的风潮 / 38

“人言可畏”酿成的悲剧 / 39

第二节 你的思想谁做主

完美主义是滋生“为别人而活”强迫症的温床 / 41

求同心理：别人有的我也要有 / 43

让你迷失自我的从众效应 / 44

霍桑效应与表演型人格 / 46

活给别人看和为别人而活并不是同一件事 / 48

第三节 “第三只”眼睛的积极作用

让无所不在的约束之眼发挥监督作用 / 50

独乐乐不如众乐乐，晒晒幸福更幸福 / 51

男女搭配、干活不累，异性效应能提高工作效率 / 53

别让自己堕入“秀恩爱，死得快”的逻辑怪圈 / 55

chapter 03

“我和你们不一样”，错误地坚信自己与众不同

第一节 最好的和最差的

自命不凡的网络红人们 / 58

这个创意是我想出来的 / 59

自己选的彩票号码才让人有安全感 / 60

她们都是一样的——脸盲症 / 61

“偏不！”用逆反来宣示个性 / 62

无限夸大自身的不幸 / 64

被遗弃与被忽视？人不孤独心孤独 / 65

第二节 我为什么如此“独特”

鸡尾酒会效应：我们对自己的名字很“敏感” / 67

巴纳姆效应：让你觉得别人夸的就是你 / 69

让人高估自己的乌比冈湖效应 / 70

悲观主义者觉得全世界都与自己为敌 / 72

第三节 做个路人也挺好

从反对意见中认清真实的自己 / 74

把自己放得很低的人，才能站得很高 / 75

反省自身错误，而不是怨天尤人 / 77

多学习、多经历，才能不做井底之蛙 / 79

如何跟自视甚高的人相处 / 80

chapter 04 我们到底在害怕什么

第一节 一千个人心中有一千种恐惧

对私人领域的忧虑：略带紧张地盯着电梯里的楼层数字看 / 84

对“被关爱”的恐惧：宁可求助陌生人，却不愿向父母求助 / 85

对社交的恐惧：宅男宅女养成记 / 86

对幽闭空间的恐惧：不能踏入的电梯、不能关上的门 / 87

对失败的恐惧：破罐子破摔 / 88

对细菌和病毒的恐惧：洁癖者眼中的世界 / 89

对寂寞的恐惧：夜不归宿的派对狂 / 90

对疾病的恐惧：小小感冒杞人忧天 / 91

对嫉妒的恐惧：同事之间都对自己的薪酬避而不谈 / 92

对死亡的恐惧：从无所畏惧到惜命如金 / 93

第二节 胆小鬼的恐惧从何而来

冰结反应：瞬间吓傻了 / 95

不自信，我们家里都有一扇“忘记”锁上的门 / 97

- 一朝被蛇咬，十年怕井绳 / 98
- 我们都害怕面对未知的真相 / 100
- 约拿情结，人怕出名猪怕壮 / 101

第三节 战胜不应有的恐惧，拥抱属于你的快乐

- 淡定点，杞人忧天反而祸不单行 / 103
- 过度激励不如适度压力 / 104
- 迎难而上，长痛不如短痛 / 106
- 烦恼和压力也可以用笔“划”掉 / 107
- 食物也能成为好心情的原料 / 109

chapter 05 身体里有两个自己，甚至更多

第一节 一个身体里的多个灵魂

- 出口成“脏”的高学历者 / 112
- 似曾相识之感，机缘巧合或前世记忆 / 113
- 剪短头发，我就不再是我 / 114
- 庄周梦蝶的困惑 / 115
- 一车在手，淑女变成女汉子 / 116
- 鬼魂上身、灵魂出窍？或许只是心里有鬼 / 117
- 斯德哥尔摩症候群：可恨的受害者 / 118

第二节 他（她）从哪里来

多重人格障碍探秘 / 120

记忆错觉，深信不疑的记忆不一定真实存在 / 122

路西法效应：环境改变令性格大变 / 124

盗梦空间，在幻象与真实之间的挣扎 / 126

詹森效应：关键时刻的判若两人 / 127

第三节 学会和自己做朋友

认识自己的第一步：本我、自我、超我 / 130

接纳不完美的自己，生活才能接纳你 / 132

疏导不良情绪，而不是释放心里的恶魔 / 134

自我期望要适度，白日梦更要适度 / 135

巧用“当局者迷，旁观者清”来做出正确决策 / 137

chapter 06

把一切都寄希望于明天

第一节 人人都有拖延症

先甜后苦的行事原则 / 140

考试前夜的突击战 / 141

工作时却沉溺于工作之外的“乐趣” / 142

屡教不改的上班迟到 / 143

毫无举措地等着奇迹出现 / 144

“焦虑→拖延→焦虑”的慢性中毒 / 146

最后期限时的痛苦纠结 / 146

第二节 明日复明日，明日因何如此多

反抗自我心理导致的一拖再拖 / 148

“时间还有很多”——主客观时间意识的偏差 / 150

拖延心理是如何演变的 / 151

拖延≠懒惰 / 154

哪些人最容易成为拖延症患者 / 156

第三节 脚踏实地地战胜拖延

罚款未必能有效地杜绝拖延 / 158

别让“责任分散”心理成为你拖延的理由 / 160

化整为零地分割长远目标 / 161

善用80/20法则来抓住事情的重点 / 163

“ABCDE法则”是管理拖延情绪的灵药 / 164

chapter 07

跟着感觉走，不拉现实的手

第一节 神奇的感觉

打哈欠会传染困意 / 168

明知不是真的，你却感动得不行 / 169

敌人的敌人，就是我们的朋友 / 170

闭上眼睛也能找到回家的路 / 171

情绪转移定律：大鱼、小鱼和虾米 / 172

五颜六色的心理暗示 / 173

“放假”比上班更让人感觉心力交瘁 / 174

神奇安慰剂：包治百病的“面粉+糖” / 175

第二节 感性和理性的较量

心理偏见导致眼见不一定为实 / 177

移情效应：爱人者，兼其屋上之乌 / 179

假作真时真亦假 / 181

斯文加利效应：我们都容易被操控 / 182

“去个性化”的洗脑术 / 184

第三节 感觉对了，事情成了

首因效应+光环效应，让自己成为受欢迎的人 / 186

利用互悦机制，“好感觉”带来“感觉好” / 188

“对不起”三个字的魔力 / 189

期待什么就会得到什么 / 192

积极的暗示效应能够逆转败局 / 195

chapter 08 金钱就是利益，但不等于幸福

第一节 人性和金钱的那点事

拾金不昧的人未必会把多找的钱还回去 / 198

令人难以抗拒的优惠券 / 199

第一个喊着要掏钱埋单的人总是掏不出钱来 / 200

不缺钱却还偷东西 / 201

高额奖金是一柄双刃剑 / 202

买到限购的商品让人更开心 / 203

并不缺钱的赖账者 / 204

第二节 金钱是最重要的，也是最不重要的

我们都逃不脱免费的诱惑 / 206

追求薪酬待遇的人不一定是拜金主义 / 208

为什么钱越赚越多，幸福感却越来越少 / 209

守财奴的幸福感从何而来 / 211

再有钱的人也有仇富心理 / 214

第三节 掌控金钱，而不是被掌控

寻找比金钱更有价值的东西 / 216

别让天上掉下来的馅饼砸坏了自己 / 218

大钱小花和小钱大花 / 219

钱没了就没了，别为打翻的牛奶而哭泣 / 221

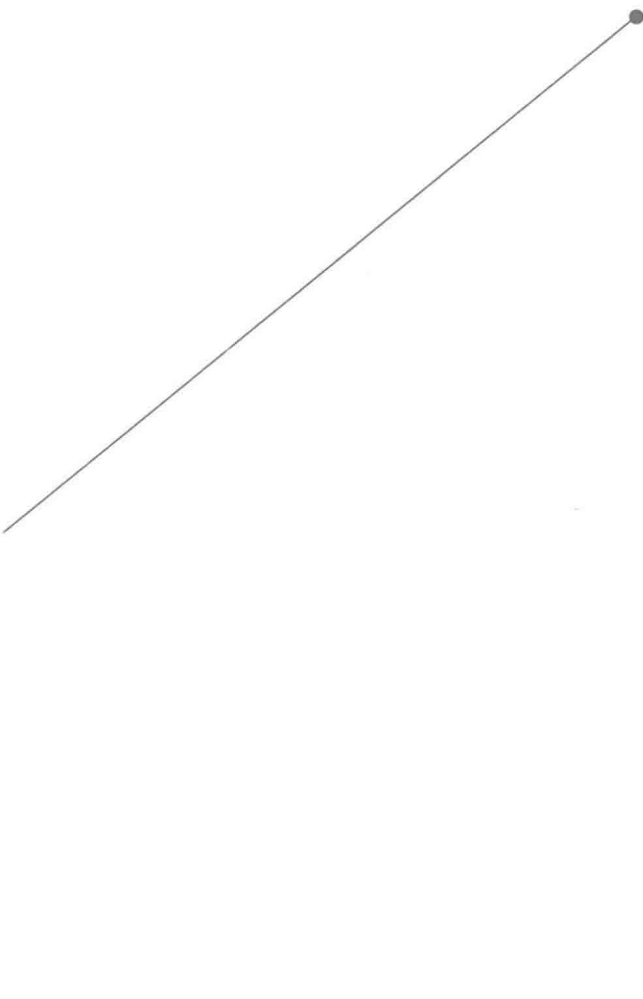
宁可减员也不减薪的老板才是明智的 / 222

参考文献 / 224

A thin, dark gray diagonal line extending from the top right corner towards the center of the page.

chapter 01

永不知足是人类的本性

A thin, dark gray diagonal line extending from the bottom left corner towards the center of the page.

第一节 如影随形的贪欲

女人的衣柜里总是少一件衣服

有人说，女人是世界上最“古怪”的物种，因为她们总是做出一些难以让人理解的怪诞行为，甚至连她们自己都为此感到疑惑。比如，为什么自己的衣柜里总是少一件衣服呢？这是她们每天起床时最先想到的问题。每次打开衣柜，就算面对满柜的衣物，她们也总是在感叹：“我的衣服太少了，一件适合的都没有！”

为什么女人会觉得自己的衣柜里总是少一件衣服呢？美国心理学家彼得·罗福说：“一个人对于服装的选择与偏好，能够反映出他的内在心理，这一点在女人身上表现得更加淋漓尽致。”对于女人来说，衣服已经不再是简单的生活所需，而是她们身体的一部分，是她们的“第二皮肤”，也是她们展示自我、表达内心的最佳选择。女人通过衣服来展示自己的“美”，而“爱美”又是女人的天性，所以女人对于衣服的喜好是永无止境的——你的身边一定不缺少这样“贪心”的女人，她们会把自己的大部分的薪水拿来买衣服，无论网购促销、节日优惠，还是换季打折，都可以成为她们购入新衣的理由。在穿上新衣服的那一刻，她们往往心花怒放，尽情享受他人的赞美以及吸引更多羡慕或

嫉妒的目光。这样说来，女人的衣柜里并不是少一件衣服，而是少一句对其外貌的赞美，少一种优越感，少一种自我满足感。

女人在不断购买新衣服，不断流连于商场、服装店以及网上商城时，内心的“欲望”也在不断膨胀。女人的“爱美之心”不能称为怪诞，不过凡事都讲究过犹不及。如果女人总是想通过衣柜里的“新衣服”来展示自己的外在美与内在美，显然是不正确的。如果你读过列夫·托尔斯泰的《安娜·卡列尼娜》就会知道，最佳的穿着应该像安娜·卡列尼娜那样，即使是一袭最普通的黑衣，也能够一片姹紫嫣红中熠熠生辉，这样的女人才是最美的。

肚子上的怪兽——贪食症

我们经常会在电视、报纸或网络上看到这样一种“怪异”的现象：很多肥胖者，尤其是那些爱美的女孩子，她们总是想要通过节食来减肥，可是在节食一段时间之后，又忍受不了饥饿的煎熬，于是开始暴饮暴食，最后一发不可收拾。

为什么整天吵着要“节食减肥”的人，最后却变成了“贪吃鬼”呢？

我们知道，食物是人类维持生命体征的必需品，就像阳光对于植物、汽油对于汽车一样，都是不可或缺的。原始人类自从偶然间尝到了第一口被山火烤熟的食物，便开始了对美食的不懈追求。这所谓的“食欲”，也是人类正常的生理及心理需求。不过对于“贪吃鬼”来说，吃东西已经不再是简单地满足自己的食欲，而是一种怪诞的习惯性的进食行为。

节食减肥的人受到社会文化潮流的影响，认为“瘦才是最美的”，于是他们希望通过节食来达到减肥或者控制自己体重的目的。长期控制食物的摄取量，会让他们产生厌食心理，又因为受不了饥饿的折磨，最后不得不借助大量进食来满足自己的“正常食欲”。这样，减肥者就很容易陷入“暴食→厌食→贪食”的恶性循环，并且患上可怕的神经性贪食症。