

全新视角 打开心理学的另一扇窗

心理学工作者能知道你在想什么？
心理学工作者能告诉你未来的意义？



走出心理

ZOUCHU XINLI
WUQU

误区

郑军 编著



让科幻作家又是心理学工作者告诉你

你必须知道的心理学真相

心理学≠迷信骗人
心理学≠窥视内心
心理学≠心理咨询

心理问题≠精神病
心理医生≠救世主
心理研究≠催眠解梦

心理咨询≠无所不能
心理咨询≠思想工作
心理咨询≠谈话聊天



化学工业出版社

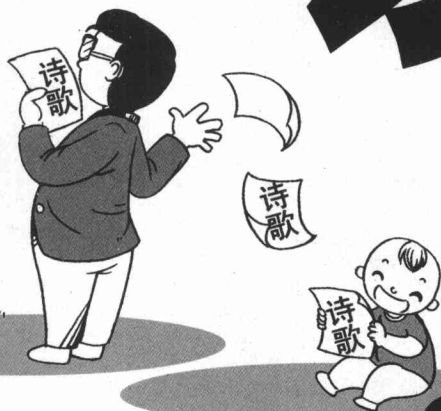
全新视角 打开心理学的另一扇窗

心理学工作者能知道你在想什么？
心理学工作者能告诉你未来的意义？



走出心理 ZOUCHU XINLI WUQU 误区

郑军 编著



让科幻作家又是心理学工作者告诉你

你必须知道的心理学真相



心理学≠迷信骗人
心理学≠窥视内心
心理学≠心理咨询

心理问题≠精神病
心理医生≠救世主
心理研究≠催眠解梦

心理咨询≠无所不能
心理咨询≠思想工作
心理咨询≠谈话聊天



ZOUCHU
XINLIWUQU 走出心理误区

人们的日常生活存在着各种各样的心理误区，本书挑选了有代表性的两百多个心理误区，比方说认为学心理学的人特别有本事，可以一眼看透对方；认为不做心理咨询心理学就等于白学了等。通过对这些误区的透彻分析，配上精彩的插画，给读者还原一个真实的心理学。本书最大的特色是对于心理方面的误区来自我们真实的生活，对于问题的回答避开了学术的取向，简单易懂又不失科学性。

这本书是一本心理方面的科普读物，适合普通大众以及心理学爱好者阅读，通过阅读本书可以消除常见的心理误区，相信这本书将使你对心理学的了解更深入一些，更科学一些！

图书在版编目(CIP)数据

走出心理误区 / 郑军编著. —北京: 化学工业出版社,
2008. 5

(心理茶座)

ISBN 978-7-122-02822-8

I. 走… II. 郑… III. 心理学-通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第064203号

责任编辑: 陈红艳 郭燕春

插图: 王彦

责任校对: 王素芹

装帧设计: 3A设计艺术工作室

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张14 字数168千字 2008年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究



前言

运动员在场上的注意力每时每刻都应该集中。

精神病人全都智力低下，又呆又傻。

成年人不应该再怕黑。

想到就能做到。

人最好永远不痛苦。

别人都比我过得好。

智商高的孩子才有前途。

希望周围每个人都喜欢我。

.....

怎么样？这些观念很熟悉吧？你肯定也会有类似想法。你是这么想的，你的朋友也这么想，你周围恐怕没有谁质疑它们是否正确，直到你翻开这本书。

这本书很特别，它不准备系统地讲解心理学，而是从有关心理现象的错误观念入手，这样更有针对性。书中收集的错误观念来源不一。有的来自日常生活，有的源于报纸杂志，有的甚至出自名人之口。

这些问题有的很深奥，如“自由意志为什么不存在”；有的很浅显，如“为什么不应该嫉妒孩子的同龄伙伴”；有的离



你很远，如“心理学是不是基础学科”；有的就在你身边，如“怎么样客观评价‘80后’一代”；有的很实用，如“发现某人心态有变化，怎么从生理上找原因”……五花八门，深浅各异。它们的共同点就是都需要用心理学知识来剖析。

有些问题来自心理咨询实践，但本书并不是心理咨询案例集。咨询案例你可以从有关资料中找到，如阅读报刊上的心理专栏，或者看电视、听广播中“心理访谈”类节目。本书和它们不同，不直接回答咨询者的问题，而是挑问题里包含的错误观念予以澄清。为什么要这样写呢？因为很多人求助心理咨询，要么会提出谁都无法解决的问题，如“怎么才能永远保持反应敏捷”；要么会提出心理咨询无法解决的问题，如“怎么用一两天时间就改变某种瘾”；要么会提出根本无助于心理健康的问题，如“怎么控制表情，让别人看不出我的内心变化”。当人们带着这些错误问题寻求解决方法时，肯定不会得到答案。他需要知道自己的出发点就不对头。

本书涉及日常生活中200多个心理学的错误概念以及理解误区，按照从内心活动到外显行为，从个人心理到社会心理，从普遍规律到具体应用这种思路展开。

如果你有时间的话，不妨从头细读，逐一消化。如果时间不够，也可以跳过你暂时不感兴趣的部分，选择最吸引你的条目来读。相信本书所列的心理误区中，肯定会有一些能触及你平时的想法、震撼你的心灵。

郑 军

2008年3月



心理学不是“迷信学” ——什么是心理学

心理学是研究心理现象及其规律的科学。

心理学有一个漫长的过去，但却是一个短暂的历史。古代就有无数哲人解剖心灵奥秘，但科学心理学从正式诞生至今不到130年。直到19世纪50年代，它才从流派纷呈的局面稳定下来，形成大致统一的基础理论体系。直到今天，仍有许多重要的心理现象尚未进入心理学家的视野。

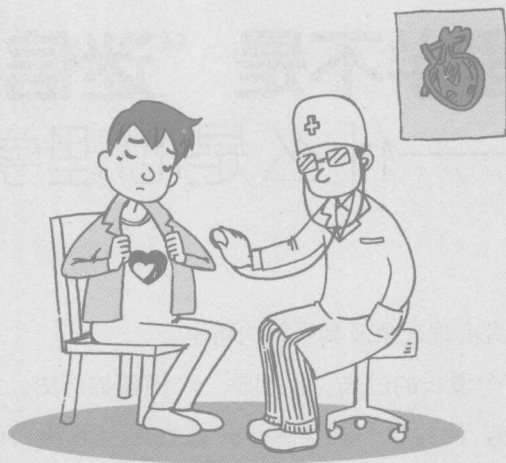
你可以从许多渠道得到有关心灵的知识：长辈经验、名人格言、街头巷尾出售的有关人生的小册子。与它们相比，心理学无疑更全面，更深刻，更准确。虽然远远谈不上成熟，但在科学体系里，心理学是唯一直面人类心灵的学科。

欢迎你从这里入手，一窥心理现象的奥秘。



研究对象的误区：你知道我在想什么

【误区1】心理学的主要工作研究别人在想什么。



你是学心理学的？那你知道我在想什么？往往一提到我是学心理学的，就有人提出这样的问题。其实心理学家和普通人一样，只能观察到他人的外显行为，只能听到他人对自己内心世界的陈述，并不能看到，或者感觉到别人具体在想什么。一句话，心理学无法研究人们思想观念的具体内容。到现在为止，脑科学和其他任何一门科学也无法直接观察到人在想什么。一些特异功能者声称他们可以判读他人的想法，这种能力称为“读心术”。但这类报告尚无一例通过了严格的科学检验。



你要知道别人在想什么只有一个办法——请他告诉你！如果对方不愿意告诉你，或者虽然开了口但并不对你讲实话，没有任何方法能解决这个问题。如果说真有什么秘诀的话，那个秘诀就是“信任”。你努力去赢得别人的信任，他自然会对你讲更多的实话。

心理学虽然挂着一个“心”字，其实更侧重于研究人的行为。科学都要求“可检验性”。如果用这个标准来衡量，人的外显行为才是真正能够观察、记录和检验的对象。

举个例子吧。我们给某位学生提供10个他没有学习过的英语单词，让他背诵，1小时后再让他拼写，发现结果有7个拼写正确，3个发生错误，于是我们就认为他用1小时时间，“记住了”7个英语单词。但我们能够观察到 he 脑子里记住这7个单词的过程吗？不能！未来几百年内恐怕都不能。我们观察的是以下这些行为：他接过单词表、找个地方大声（或者嘴唇微动）地背诵；1小时后他在纸上拼写；我们接过那张纸观察拼写结果。这些才是我们实际看到的。

在日常生活中，我们会不假思索地认为，一个学生为了取得成绩，当然是能记得多少就拼写出多少，所以直接把这个学生上述一连串行为看成“他记住了7个单词”。但在心理学家眼里，后者只是个推断。他有可能只记住6个单词，还有1个单词是蒙对的。或者已经记住了8个单词，但答卷时一紧张，有个单词写错了，交完卷子他又想起来了。

为什么人人都会提这个问题呢？它反映了日常生活中一个根深蒂固的误区，就是把人的内在心理和外显行为一一对应。从上述例子可以看出，两者之间其实有很大差别。下面你会在许多题目里看到“知”与“行”之间的不同。然而人们平时并不注意两者的区别，把别人的一切行为，大到在人才市场选择一个职业，小到因为尴尬挠挠头皮，都看成是他想做的。认为要想知道一个人接下来做什么，必须

知道他此刻想什么。把了解一个人，简单地等同于了解他脑子里想什么。于是，当他们遇到一个心理学专业人士时，也顺理成章地认为他应该了解别人的想法。其实并非如此，心理学更多程度上是一门研究外显行为的科学。在西方，有的学者直接把它叫“行为科学”，或者认为应该用“行为科学”来取代传统的心理学。

【误区2】 咦，心理学书里面还有这么多公式、数据？我以为心理学就是些谈人生哲理的文章呢。

其实心理学是一门实证科学。它用大量的实验、观测和统计分析来研究心理现象。学心理学专业必须学统计学，这可是最让同学们头疼的课程啊。

心理学家对于低级的、简单的心理活动大多进行过实证研究。虽然有很多复杂的心理现象一时半会无法进行实证研究，甚至缺乏实证的可能，但心理学总的方向是追求实证化，于是自然会有大量数学结论出现。

经常有些从未接触过心理学的人，以为心理学只是变相的道德说教，或者渗透一些现代科学术语的哲学思辨。某些不了解心理学的大众传媒工作人员也把两者混为一谈，加深了这种误解。

【误区3】 通过看心理科普文章我知道了，窥阴癖是心理问题，不是道德问题。

它确实是个心理问题，但同时也是道德问题。如果被偷窥者发现并报警，警方肯定要介入，这时它还属于司法问题。通常会处以治安拘留。警方不会因为它是心理问题而免于处罚。



任何问题都有多个侧面。人们往往强调一个侧面，忽视其他侧面，甚至夸大一个侧面而对其他侧面视而不见。比如人们炒股时喜欢“追涨杀跌”，这既是金融现象，也是心理现象。

从前人们遇到这些问题总是忽略它的心理层面，把人只看成“经济人”、“政治人”、“社会人”，这是不对的。现代心理学最大的贡献，是让人们看到了“心理人”的存在，令整个社会重视人心理层面的问题。但如果矫枉过正，只强调社会现象的心理层面，忽视其他侧面，也是不对的。

科学总要“分科治学”。当心理学家关注某个社会问题时，倾向于提取其中的心理因素来研究，但并不等于其他因素不存在，或者不重要，只是在心理学这个学科的视野里不重要。

事实上，一个现实问题所包含的社会因素、政治因素、经济因素或者法制因素和心理因素相比，都是刚性的，在解决上存在着“优先权”。比如一个股民炒股亏损，他可不可以对证券公司说：“这是因为我的心理素质不过关。您先把钱退给我，等我去学了心理学，培养良好的心理素质，我再来炒股。”或者一个人酒后失控打死了人，他可不可以对警察说：“这是我控制应激反应的能力不足。您先放过我，我去学心理学，学会怎么控制自己。”

这些假设肯定行不通。一个问题的心理因素通常不是它的主要方面。某些心理学工作者因为天天沉浸在心理学的环境里，无形中会夸大心理因素在现实问题中的影响，这是需要注意的。另外，有时候，发生一件重大社会新闻，媒体记者会去采访一两个心理学家，请他们谈谈看法。心理学家当然要扬长避短，专挑其中的心理现象来解释。但这种报道会令人认为这一事件仅仅是心理问题。比如“马加爵杀人案”、“赵承熙枪击案”，就被许多人解读为仅仅是心理问题。

【误区4】我经常因为心慌、恐惧影响工作，真想找一种方法让自己永远不焦虑、不恐惧。

焦虑和恐惧虽然令你不舒服，干扰你的工作效率，但它们都是一种心理机制，都是为人适应复杂环境这么一个大目标服务的。

具体如何处理这些负面情绪不在此处讨论。从这个问题我们可以看出心理学实际上是研究“非理性心理现象的逻辑”。理性就是经过智慧判断，认为我在这个场合下应该做什么，不应该做什么。非理性则与理性相对，这些“应该如何”总是和心理规律相悖。

① “我应该长久地保持注意力。”（理性要求）

但人的注意力只能保持有限时间，成年人约为20分钟（实际心理规律），走神是正常的。

② “我应该记住今天学过的所有英语单词。”（理性要求）

但由于有“前摄抑制”和“倒摄抑制”这一记忆规律，你最初和最后背诵的单词会记得更牢，中间的则容易忘掉（实际心理规律）。出现遗忘或者记忆错误都是正常的。

③ “我上台演讲时应该脸不变色心不跳。”（理性要求）

但人从事一种不擅长的活动往往会产生应激反应。心脏将大量血液泵入肌肉，导致脸红心跳（实际心理规律）。这种反应是正常的。

④ “任何时候我都应该完全独立地判断问题，不受他人言论的干扰。”（理性要求）

但人在信息匮乏的情况下，受暗示性会提高（实际心理规律），被人误导是正常的。

诸如此类“应该如何”与“实际如何”的冲突，是心理学宣传普及中遇到的一个重要障碍。人们都只考虑心理活动应该如何，不知道



它们实际如何。这也是本书的一个重要宗旨——告诉你实际的心理规律与你对心理活动主观要求的距离。这种冲突恰恰是理性和非理性的冲突。

那么，为什么又叫“非理性的规律”呢？在心理学家眼里，这些非理性现象不是杂乱无章的，其中有鲜明的规律可循。心理学的工作之一就是研究这些非理性现象的规律。

推而广之，所有可以称为“心理现象”的现象都有非理性色彩。如果心理活动完全理性，那有哲学、逻辑学和论理学就足够了。心理学就是要研究我们的心理“实际如何”，而不是研究“应该如何”。

【误区5】我老公总说他工作累。他有什么可累的？不过就是坐在办公室里看看报表，开开会，和人吃饭谈生意。

日常生活中大家可以直观看到或感受到别人的生理消耗，也大概清楚一个人的生理极限。比如一个人跑马拉松，或者一个人搬杠重物、爬高楼，搞得满身大汗，我们都能体会到他的疲劳。但人们缺乏感受他人心理消耗的能力，更不清楚一个人的心理极限，往往忽视心理消耗，认为人在心理上有无限的可能性。比如，一个人诉说自己工作太紧张了，头都要炸了，但他的头不可能真的炸开。他究竟如何紧张我们无法直观体会到，便倾向于忽视他的诉说，认为那只是无病呻吟。

正因为无法观察到他人的心理活动，所以大家普遍认为，一个人虽然不能无限地跑、游、跳到无限高，或者搬无限重的东西，但他可以无限地忍耐，无限地坚强，无限地记忆，或者自由自在地改变内心状态。一个人如果做不到这些，就是他懒惰、意志不坚强。这是一个常见的心理误区。

人们不仅不理解他人的心理活动极限，也不清楚自己的心理活动极限。现在有不少人因为精神压力大而寻求咨询。如果仔细分析他们的生活和工作，会发现当初他们都是不清楚自己的心理能力有多大，刻意追求完美，揽下过多的活，从而背上了太多包袱。

从上一段可以看出，人的许多低级心理活动都有其极限。高级心理活动（如情绪调控、意志活动），虽然还暂时无法明确地用数字来表明它们的极限，但在实践中这些极限是存在的。

从这个角度来讲，心理学也是一门研究心理活动能力极限的学问。比如，你瞥见野外一群人，或者天空中的几只鸟，或者桌上的一把糖块，你能一瞬间就感知它们的数量，而不用一个个数清楚。这种能力有没有上限？经过心理学家研究，它的上限是 7 ± 2 ，这个数字就叫“短时记忆广度”。有的人超过5个对象，就不容易立刻看清楚；有的人超过9个对象，错误率会大大上升。这就是心理学研究心理能力极限的一个例子。

再比如说，人长时间不睡觉会导致什么后果？这就涉及心理学中的一个实验——“睡眠剥夺”。心理学家请一些志愿者，让他们几十个小时不睡觉，记录他们心理活动能力衰减的情况（听上去有点残忍，不过这种实验是付酬的）。现在很多喜欢过夜生活的人就不知道这些极限。他们在伙伴们中间比赛，谁不敢熬夜就不够英雄。如果他们知道了这类研究，对夜生活的态度肯定会有所改观。

心理学的这个功能对社会生活有很重要的意义。人们通常会给人性描绘出一幅美好的画面：人应该无私、宽容、勇敢、坚定、聪明……这些可以称为理想人性。但现实中不少人会表现出自私的、狭隘的、懦弱的、犹豫不决的、头脑发蒙的时候。人们在考虑社会问题时，总不免习惯于以理想人性为出发点。心理学的功能就在于告诉我们真实的人性是怎么样的。



如果你看的心理学教材足够多，你可以看到许多有关心理学的定义。如：

研究人类和动物的心理过程 and 行为的科学（《简明不列颠百科全书》13卷，535页）。

一门研究人的心理现象发生、发展规律的科学（《心理学大词典》，768页）。

这些都是学术化的定义，你在本书里看到的是两个回答：心理学是研究非理性逻辑的学问；心理学是研究心理能力极限的学问。这样的定义可能在别处看不到，属于经验之谈，但它们和学术定义不冲突，它们告诉你的是，从现实生活角度讲心理学研究了什么，有什么作用。

【误区6】我看到在书摊上、报亭里，讲心理的书和讲命理的书放在一起。看来心理学无非就是算命的学问。

在书刊消费市场里，确实有许多书商把两者等同起来。这不仅仅是今天的事，1899年弗洛伊德把自己对梦的研究结果作为学术研究专著创作出来，还起了个复杂的学术名称。书商大笔一挥，改成《梦的解析》，放在一堆解梦的书里卖，一年下来才卖了300多本。书商大惑不解：别人解梦的书卖得很火，这本怎么不行呢？直到今天在不少书店里，《梦的解析》依然和《周公解梦》之类的书放在一起。

心理学不预测人的“命运”，而是预测人的行为趋势，即在相同情境下，某个人会有怎样的行为反应。比如在一家工厂的流水线上，经过一段时间统计，甲的工作量只有乙的工作量的 $\frac{2}{3}$ 。我们就可以预测，明天上班以后，甲大致仍然只能做到乙的 $\frac{2}{3}$ 的成绩。这就是相同情境下对甲、乙两人行为反应的预测。



即使不懂心理学，平时大家也都在预测别人的行为趋势。比如我们会听到一个孩子对另一个孩子说：“这东西你快带走，让我爸爸看到非揍我不成。”这就是在预测他爸爸的行为趋势。又比如一个企业家对广告部经理说：“咱们这个新产品打上广告，销售量一定会上升××个百分点。”这就是他在预测消费者的行为趋势。

心理学也在做这项工作，所以它并不神秘，和普通人相比只不过预测得更有依据、更准确一些。然而，行为趋势不等于必然会发生的行为。这个孩子并不能确定他父亲看到违禁品后百分之百会打他，这个企业家也无法确定消费者必然会来争购，心理学也无法确定某种行为趋势一定会出现。

另外，一个人的行为趋势也不等于他的“命运”。一个人努力学习，不一定能考上大学。一个人狂热求爱，也不一定能赢得对方的心。一个人在集市上喊破嗓子，也不一定有人买他的东西。心理学最多只能了解到他在这个情境下更可能做什么，在那个情境下更可能做什么而已。



学科性质的误区：心理学就是伪科学

【误区7】弗洛伊德就是心理学的代表，他的精神分析就是心理学。

心理学界公认的开山鼻祖叫冯特，德国人。1879年，他在德国莱比锡大学哲学系创办了心理学实验室。在他之前也有一些心理学家进行过实验研究，但这一事件被国际心理学界视为现代心理学的开端。

澄清这一点在心理学界朋友来看似乎无所谓。但社会舆论却不是这样，现在有太多的人把“精神分析”直接当成了心理学。

弗洛伊德的学说如何定性，是个复杂的问题。他在建立其基本理论时，本人只有医学，特别是精神病学的知识，基本没有掌握心理学知识。这从他著作里使用的概念便可以看出。直到《梦的解析》出版十几年后，他才和心理学界的人（如美国的穆尔）接上头，但更多时间是和精神病学界同行交往。

在他看来，精神分析不是心理学中的一派，它本身就是个独立的综合学科。这门学科的理论基础是精神病学，延伸到文化、历史、宗教、哲学等多领域。1930年，美国芝加哥大学还设置了“精神分析教授”这么个职位，等于也承认它是独立学科。那时候，满世界都有“心理学教授”了。

心理学家看待精神分析的方式也不同。有人把它当成《本草纲目》之类的东西，是在主流学科产生之前的“前科学探索”。有人把它当成心理学中的一个流派。但在心理学逐渐整合之后，“正统的”

精神分析只有史料的价值。现在去读高等学校里的心理学专业，不会有一门叫作“精神分析”的课程等着你。

总之，精神分析不是心理学的主流理论。它的基本概念和心理学的概念体系缺乏沟通。但精神分析给心理学研究提供了一些很好的课题和有益的思想。精神分析研究主要依靠咨询师手头的案例。这些个案有深度，但缺乏普遍性和实证价值。精神分析学家注重思辨，有很多结论类似于哲学思考。

单就流派而言，除了精神分析，心理学历史上还有“元素主义”、“构造主义”、“发生认识论（皮亚杰派）”、“机能主义”、“行为主义”、“完形心理”、“拓扑心理”、“联想主义”、“意动心理”等许多种。为什么独独精神分析在圈外有这么大名气呢？因为精神分析涉及的课题多半和人文领域有关，比如文艺中的心理分析、宗教中的心理分析等。其他流派几乎不理睬这些问题，或者不擅长分析它们，只有精神分析学家在研究。文学、历史、哲学领域的知识精英就从中找到了许多共同语言。他们把精神分析引入自己的领域，共同扩大它的影响。

要知道，就知名度和社会影响力而言，学者总是不如文人的。一个三流文人写的小说，其发行量很容易超过一流学者的专著。更何况认同精神分析的文人远不止三流，20世纪许多文艺精英都受这个学派的影响。在他们眼里，精神分析就是心理学。那些满篇实验数据的心理学论文远不及《论文明》（弗洛伊德著）这类书更容易被人文领域的知识分子接受。如果你去翻中文专业的学术论文，你可能只会发现一个心理学家的名字，那就是弗洛伊德。

这也符合一个简单的传播心理规律：一个话题要想热起来，必须吸引大家一起议论它。试想，其他流派的心理学家搬出他那些数据啊、图表啊给大家讲解，公众除了聆听学习之外，又能够做什么呢？