

HOW•心理学书系

行为
背后的
心理
秘密

我问心理学

陈鹤卿主编



中国发展出版社

HOW·心理学书系

我问 心理学

中国发展出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我问心理学：行为背后的心理秘密/迟毓凯主编. —北京：
中国发展出版社，2009. 1

ISBN 978 - 7 - 80234 - 303 - 0

I. 我… II. 迟… III. 心理学—研究 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 193384 号

书 名：我问心理学：行为背后的心理秘密

主 编：迟毓凯

出版发行：中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号：ISBN 978 - 7 - 80234 - 303 - 0/B · 9

经 销 者：各地新华书店

印 刷 者：北京东海印刷有限公司

开 本：700 × 980mm 1/16

印 张：19

字 数：269 千字

版 次：2009 年 1 月第 1 版

印 次：2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数：1—8000 册

定 价：29.00 元

咨询电话：(010) 68990642 68990692

购书热线：(010) 68990682 68990686

电子邮件：fazhanreader@163.com

网 址：<http://www.developress.com.cn>

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页，请向发行部调换

心理学不神秘，很可爱 | 前言

“嗨，学心理学的，你能猜猜我在想什么吗？”每一个心理学专业的人在与人交流的过程中，常常会碰到有人提出这样的问题。在很多人的心目中，搞心理学的人都目光深邃，心灵敏感，不管你什么样的表现，他都能分析出你行为背后的动机，是个相当厉害和不可亲近的角色。公众得出这样的结论不足为怪，因为我国的心理学专业人员并不多，很多人对心理专业人士的印象都是从影视上得来的，以为心理学家都像《沉默的羔羊》中那位吃人的心理专家那样可怕呢。

其实，心理学由于研究领域的广阔性，相对于其他专业，心理学业内人士更会体现出参差百态的特点。有的人研究人的注意或者记忆，那么他们的表现更可能像个物理学家；有的人研究大脑的生理机制，可能更像个生理学家；有的人研究心理学理论流派，可能更像个历史学家；有的人研究不同文化下的心理特点，可能更像个人类学家……对于心理学的研究，可以从自然科学的角度，也可以利用社会科学的方法，这也是心理学的迷人之处。

有些对心理学持批评态度的人则说：“心理学劳神费力地运用实验和数据，却往往得出了一个常识性的结论，这还不如我们思考一下得到的结论深刻呢。”必须承认，正像其他学科也有许多非常平庸的研究一样，心理学中也有一些研究很“垃圾”。但一个精彩的心理学研究，其实往往会得出超越常识的结论，它们会体现出“语不惊人死不休”的可爱。比如，一般的常识表明，表扬会让一个学生更努力。心理学的研究就会作出一些有趣的研究，证明在某种条件下表扬会让学生更为沮丧的命题。

在这本和心理学有关的书中，我们所努力的，就是把那些风格各异的心理学家们经过努力、用科学的手段所发现的有趣的心理现象和规律介绍给大家。

在内容上，我们摒弃了当前常见的与心理咨询相关的内容，而是以普通人的自我认识、人际互动、社会影响与心理健康为核心来组织材料，希望借此给那些渴望了解自我、完善心灵的现代人提供一点“心灵鸡汤”。

在编撰过程中，本书的写作努力突出了下面两点。

一是在内容上，要介绍真正的、科学的心理学。

在一些人的眼中，心理学还是等同于心理咨询，或者与趣味心理测验、算命等内容难以分割，因此，在心理学的普及中，如何将科学的、系统的心理学知识以让人接受的方式传达出来，这是本书在策划之初首先就想到的问题。

心理学之所以成为一门科学，其主要原因就是采用了现代的科学实验的研究范式来对心灵问题展开考察。从某种意义上可以说，心理学的一个独特的魅力就是用了科学实验的方法来研究人们所感兴趣的生活问题和心灵问题。

因此，本书用了较多的篇幅描述了那些设计精巧又妙趣横生的心理实验，既告诉大家心理研究所得出的结论，又介绍了在结论背后的研究历程，让大家不仅“知其然”，还要“知其所以然”。

二是在形式上，要体现更多的通俗性和易读性。

毕竟每个阅读心理学书籍的人没必要成为严谨的心理学家，所以，即使是本来严肃的科学心理学研究，我们也试图以图文并茂、生动活泼的形式介绍给读者。在写作中我们尽量做到：多用图表、多讲故事、针对生活、文字适量。

总之，通过本书，我们想告诉大家：心理学不神秘，很可爱！

编 者

2008年12月

| 目 录

你的内心在想什么	1
你认识你自己吗	5
人们为什么会“喜新厌旧”	9
哪些重要信息被你过滤掉了	12
知觉是天生的还是后天养成的	15
眼见一定为实吗	18
后悔对人们也有用处吗	24
什么鸭子两条腿走路	27
为什么动机过强容易有挫败感	30
曲别针除了夹文件还能做什么	33
为什么有时睡觉会使人更疲惫	37
梦是来帮助我们的吗	41
真的是“日有所思，夜有所梦”吗	45
爱因斯坦的大脑有何过人之处	49
你有没有被一件睡袍胁迫	53
为何没信心就一定做不到	55
为什么老大很强势，老幺很叛逆	59
为何目标要“跳一跳，够得着”	63
为什么婴儿对看不见的玩具会立即失去兴趣	67
人人都戴着面具生活吗	71

为什么险境更容易产生恋情	74
为什么我们会有偏见	78
人们为什么总是旧情难忘	82
爱难道可以解释吗	86
“夫妻相”是怎么回事	90
印象有没有欺骗你	94
男人和女人究竟差别在哪里	99
怎么用角色扮演来理解对方	103
为什么我总是担心自己会出丑	108
为什么知人知面不知心	111
为什么别人就像是你的镜子	116
为什么情人眼里出西施	119
“以小人之心，度君子之腹”是怎么发生的	123
婴儿为什么还需要接触安慰	126
成人为什么也有依恋需要	130
他们为什么要做“换客”	134
与优秀的人比较，还是和平庸的人比较	136
不可理喻的服从是怎么产生的	139
黄健翔解说门的心理原因何在	144
随大流还是坚持己见	148

你也害怕人多吗	151
为什么他们见死不救	155
雷锋为什么愿意帮助别人	160
儿童的暴力行为倾向来自哪里	163
什么时候上当会感到愉快	166
什么样的承诺价值千金	170
期望的作用有多大	173
为什么身教的感染力更大	178
怎样使孩子越来越优秀	181
怎样让批评变得甘甜	185
有谁喜欢指责胜过奖赏吗	188
麦当劳何以令人心情愉快	191
为什么迷信的力量这么大	195
为什么奖励也有过分的时候	200
为什么人面对报复是如此难以自拔	204
“谎言”怎么会弄假成真	208
为什么我会受到他人影响	213
为什么富者愈富，穷者愈穷	217
为什么正常人会被认定为精神病人	220
故事里透露出怎样的自己	224

幼儿园是否扼杀了孩子的想象力	229
怎样做一个自我完善的人	233
为什么追求完美的人易患强迫症	236
我们真的会受人控制吗	240
为什么同样的事有人欢喜有人愁	244
为什么在他人那里会邂逅自己的阴影	247
为什么人们会有莫名的忧伤	250
你有没有妨碍自己成功	253
压力多少是合适的	256
要不要为孩子成“粉丝”而担忧	259
为什么人人以瘦为美	263
生活在哪里最幸福	267
为什么能控制自己的人更快乐	271
是谁让你产生无助感	275
为什么越得不到就越想要	279
不着急吃糖的小孩为何更成功	282
什么时候葡萄酸、柠檬甜	285
后记	289



你的内心在想什么

你是否相信，通过一些投射测试，就能知道你的心里在想什么？

现在假设你在孤立的、没有任何线索的情景下看到相同的表情，然后问你这些人在干什么，你的回答将以你的内心想法为依据，并且它会更多地揭示你的内心世界而不是你观察的对象。

日本高人气悬疑小说《死亡笔记》改编的漫画、动画、电影相继推出，一股“死亡笔记”之风从日本途经香港刮到内地，受到众多青少年的狂热推崇。其周边产品“死亡笔记”（即上述作品中虚构的拥有超自然力量的杀人笔记本）出现在市场上并很快就在中学生中流行开来，后被视为巫毒用具被全面查缴。

“父愿卖肾圆女追星梦”的故事终以悲剧告终：疯狂追星刘德华13年的杨丽娟和父母不惜借高利贷远道去香港，终于见到了“朝思暮想”的偶像刘德华，却因为没有单独面谈，杨父愤而写下10页遗书后跳海自杀身亡。

23岁韩国男学生赵承辉（音译，Cho Seung-Hui）在美国弗吉尼亚理工大学开枪行凶，打死32人、打伤20多人，随后自杀身亡。美国总统布什说，它使“全国感到震惊和悲伤”。

有人认为，《死亡笔记》投射出了作者甚至是日本人潜在的纳粹精神，而这又将影响到我们的儿童和青少年。所以“死亡笔记”的查缴是势在必行的。杨丽娟的“追星梦”投射出来的不仅仅是她一个人的不成熟，更多的是家庭教育乃至整个社会的不成熟。再看热衷于暴力游戏写出过变态剧本的赵承辉，投射出来的更是外国留学生的孤独与无助。

心理投射

人们在日常生活中常常把自己的心理特征（如个性、好恶、欲望、观念、情绪等）不自觉地反应于外界事物或者他人身上，例如，经常说谎的人，常常会认为别人也总在欺骗他；自我感觉良好，就认为别人也都认为他很出色……心理学家们称这种心理现象为“投射”。

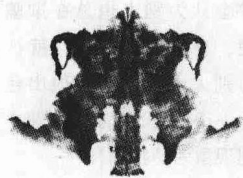
如果我们能够善用心理学知识打开与当事人之间的交流通道并进入潜意识领域，就可以进一步了解孩子们究竟是为为什么要用“死亡笔记”诅咒他人，可以在杨丽娟有幻想倾向的时候引导她回归正常轨道，可以在赵承辉写出那个变态倾向剧本时就对其进行心理治疗……那么，这个世界或许不会有那么多悲剧发生。

心理学研究发现，当将一些材料呈现给大家的时候，即使呈现同样的材料，不同的人会说出不一样的观点。原因在于，人们在日常生活中常常把自己的心理特征（如个性、好恶、欲望、观念、情绪等）不自觉地反映于外界事物或者他人身上。例如，经常说谎的人，常常会认为别人也总在欺骗他；自我感觉良好，就认为别人也都认为他很出色……心理学家们称这种心理现象为“投射”。由于投射的存在，我们常常可以从一个人对别人的看法，通过分析被测试者对所呈现材料的解释来推测这个人的真正意图或其内心深处的心理特征。

在众多的心理测验理论中，心理投射理论是应用较多的一种，由其衍生而来的心理投射技术在人格测量中常被使用。其中“罗夏墨渍测验（The Rorschach Test）”和“主题统觉测验（TAT）”是在国内比较常见的投射法人格测验。投射测验就是给被试呈现一些模棱两可的刺激，并假设被试会把自己的无意识过程投射在这上面。在罗夏墨渍测验中，刺激只不过是一幅对称的墨渍图，它可以被知觉为各种各样的物体。

测验分为两步：一是联想阶段，将10张图片按顺序逐一交给受试者，问其看到什么，不限时间和回答数目，一直到没有回答时再换另一张，同时做好记录；二是询问阶段，看完10张图后，再从对每一回答都询问一遍，问其看到的是

罗夏墨渍测验例图



图的整体还是部分，为什么说像某物，做好记录。两个阶段结束，测验即告完成，再进行结果分析。

在罗夏墨渍测验问世几年以后，亨利·默瑞（Henry A. Murray）和他的助手克里斯蒂安娜·摩尔根（Christiana D. Morgan）在哈佛心理诊所编制了另一种完全不同的投射测验，称为“主题统觉测验”。该测验

把注意的焦点全部集中在被试解释的内容方面。TAT测验由一套黑白图片组成，图片中人物所处的情境没有特定含义；要求当事人或被试看图讲故事，然后治疗师或研究者将故事的内容进行分析，以揭示被试隐藏在无意识中的冲突（“统觉”的意思是有意识的知觉）。

你是否相信，通过这样的投射测验，就能知道你的心里在想什么？应该说，这些测验都有其相对完善的理论基础。

罗夏技术的理论基础是，在对随机墨渍进行解释时，被试的注意力被转移，而使人们的心理防御相对减弱。进而，深藏于心中的想法慢慢浮现。倘若被知觉的刺激是模棱两可的，那么对刺激的解释就必将来自于个人的内心深处。在罗夏的概念中，墨渍要尽可能地模棱两可，才能使人最大限度地投射自己的无意识。

TAT测验的理论基础是，当你观察人的行为时，无论是在图画中还是在现实生活中，你对该行为的解释将以情景中可获得的线索为依据。倘若行为的原因显而易见，那么你的解释将不仅仅是正确的，而且也会与大部分观察者相一致。然而，如果情景模棱两可且很难找到行为的原因，那么你的解释似乎将更多地反映出与你自身有关的某些东西——你的恐



主题统觉测验例图

惧、愿望、冲突，等等。现在假设你在孤立的、没有任何线索的情景下看到相同的表情，然后问你这些人在干什么，你的回答将以你的内心想法为依据，并且它会更多地揭示你的内心世界而不是你观察的对象。此外，由于孤立行为的意义模棱两可，因此不同观察者的回答将有很大区别。

尽管有证据谴责这两种测验的信度和效度，理论基础可能不正确，但它们仍在常用心理测验之列，并且应用于临床上以发现被测者的一些病理特征。

(文：李 民)



你认识你自己吗

古希腊宗教中心特尔菲神庙上刻着唯一的一句话：“认识你自己。”这也是现代人面对自身心灵时要考虑的第一问题，人类一生都需要不断回答这个问题。

2007年《蜘蛛侠3》在中国热映。其中蜘蛛侠的服装突然变成黑色，并赋予彼得更强大的力量，然而彼得的个性也随之变化，隐藏在内心的黑暗面让他变得阴沉，而他极力想要抑制的复仇个性也逐渐浮现。受到服装变色的影响，彼得变得自大且狂妄，并开始忽略最关心他的人。彼得被迫必须在新服装所拥有的强大力量，以及过去那位感性又热情的英雄角色中作一选择，同时必须面对两个新登场的恶人——沙人和毒怪的极大威胁。

《蜘蛛侠》系列影片围绕的主题便是主角彼得·帕克的内心争斗过程。他对自己的生理特点、个性特点以及发展未来等等越来越清晰，他就越来越具有面对困难的力量，同时因为他越明白自己是如何的一个人，他就需要对情感、对个人发展路途作出更多的抉择。

自我不是天生就具有的。年龄较小的儿童无法区分环境与自我，心理学家将之比喻为未孵出的鸡蛋，他们把自己和环境混淆在一起。而只有意识到自己是独立的个体时，自我



蜘蛛侠的内心深处也有阴暗的一面

自我认同感

所谓自我认同是指将自身内在的感觉、自我意识以及外部评价等加以综合，从而对“我是谁”这个问题给出自己的答案。它是一个人在与他人交往时，把信念和价值观融合到自己人格中去并对自我价值进行评价的过程（姚远，2004）。

才开始萌发，外物与自我之间的差别才被意识到。自我是一个整体，它使我们对自己是怎样的人有了完整的认识。那时我们才能脱离于环境因素，而了解真正的自己，并按照自己的特点去发展自己。当进入新的环境时，我们不会迷失，不会惊恐。对自己的生理和心理独特性越清晰，自我认同水平就越高。蜘蛛侠彼得起初很不愿意靠伪装掩饰自己，他想用常人身份去接受民众的欢呼，却总不如意，而当最终意识到那不是真实的自己时，他明白了自己是怎样的人，服装此时与他融为一体，这象征的便是自我认同感。

心理学家艾里克森早在1963年就对青春期阶段特点进行了阐述：青少年对个人的不同方面进行探究，对自己的认识都会被综合到自我整体当中。因此，对自己各方面认识的清晰程度高低可代表自我认同感水平高低。

后来，心理学家詹姆斯·马西亚对认同感水平作了进一步研究。他设计了一套针对青少年的结构化访谈，依据青少年在职业观、宗教意识形态、性取向及政治价值等几方面的探究程度和清晰程度，把青少年认同感划分为四个水平，分别是认同感混乱、提前结束、延缓偿还、认同感获得。那么，我们逐一看看这四个水平是代表怎样的状态。

第一，认同感混乱。这一类青少年对认同问题不作思考或无法解决，对将来的生活方向未能澄清。这一类个体的典型特点是无自我探究，并且也无自我认同感。

第二，提前结束。这类个体获得了自我认同感，但是他们并未体验到自我认同感危机，他们所认为的自我认同感是由外部加给他们的。此类个体有认同感（家庭施加），未感受到认同感危机，于青春期前便提前结束了自我探究。

第三，延缓偿付。这类个体会体会到了前文所言的认同感

危机，正处于主动提出生活价值的问题并寻求答案的自我探究阶段，甚至于到了青春期完结之后，仍然处于这种危机状态下，还在进行着自我探究，要到更成熟的年龄阶段才能获得自我认同感。这类个体在青春期有自我探究，却无自我认同感。

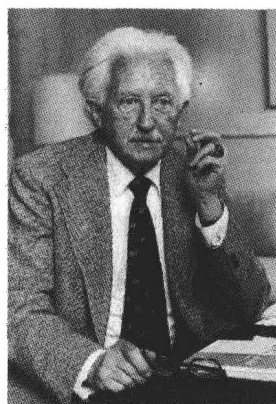
第四，认同感获得。这类个体对特定的目标、信念、价值建立起个人的承诺。他们积极自我探究，并在青春期获得了自我认同感。

针对这四个不同的认同感水平，研究者进行了相当丰富的后续研究。菲利普·梅尔曼将研究的年龄段扩大到12~24岁，结果发现12~18岁之间有很多个体是处于认同感混乱水平和提前结束水平，而21岁后大部分个体才达到延缓偿付水平并获得稳定的认同感。

自我认同感对于青少年如此重要，那么是什么因素在影响着其形成？了解得更多，有助于我们解决认同感危机。按以往研究发现，可能有四方面因素影响青少年认同感的获得：个人认知发展、家庭教养方式、大学教育和社会文化因素。

个人认知发展是我们成熟的体现。只有到青春期后，才会具有较强的思考能力。认知能力的发展提高了假设验证与逻辑推理能力，我们才能够对将来作出反思和设想。这可以说是进行自我探究的生理成熟基础。

家庭教养方式是另一个重要的支持因素。处于混乱水平的青少年更容易感受到父母的忽略与疏远；而提前结束水平的青少年相反却受到父母较为强烈的支配，甚至于害怕远离父母，不会去挑战父母的权威。再看看延缓偿付和认同获得水平的青少年，他们大多与父母及家庭成员有稳固的感情基础，同时又有较为宽松的个人空间。所以关爱、民主的家庭



艾里克·艾里克森 (Erik Homburger Erikson 1902 ~ 1994)，美国心理学家，儿童精神分析医生，新精神分析派的代表人物

教养方式，对青少年成长有积极的促进作用。

大学教育培养了学生专业方向，使之获得职业意识。但是大学的环境要比社会单纯，有相当部分大学生进入社会，经历环境转换后，都会体验到适应新环境时的自我认同感混乱。但这时已不是简单的个人问题，还会夹杂许多环境因素。先前获得自我认同感的个体对自我与外界区分明确，可能会更快地适应到新的环境当中。

社会文化对自我认同感也有深刻影响。多元化社会带来丰富却复杂的社会文化环境，当今的青少年面对许多不同可能性。竞争激烈、对适应能力要求更高的社会文化越发告诉我们：生理成熟、能独立思考又身处学校环境的青少年时期是自我认同感获得的关键时期。

自我认同感危机引发自我探究，上述的心理学研究为我们解释了处于青春时期许多行为的作用，也提醒我们对一些生活事件的反思于自身发展有深远的意义。人类认识自然达到一定程度时，开始发现了认识自身心理的重要性，古希腊宗教中心特尔菲神庙上刻着唯一的一句话：“认识你自己。”这也是现代人面对自身心灵时要考虑的第一问题，人类一生都需要不断回答这个问题。

(文：黄伟东)