

探索表象背后的心理奥秘  
享受健康快乐的幸福生活

赵一 梁素娟◎编著


# 世界上最经典的 心理学故事 ——全集——

SHIJIESHANGZUIJINGDIANDE  
XINLIXUEGUSHI  
QUANJI

认识自己的心理·解开内心的困惑·演绎快乐的人生

一个个简短有趣的心理学故事，一个个趣味盎然的游戏测验，让你轻松进入心理学的世界，更好地呵护自己的心灵，摆脱心理问题的羁绊，活出轻松自由、健康快乐的人生。

石油工业出版社



探索表象背后的心理奥秘  
享受健康快乐的幸福生活

# 世界上最经典的 心理学故事 ——全集——

SHIJIESHANGZUIJINGDIANDE  
XINLIXUEGUSHI  
QUANJI

赵一 梁素娟◎编著

**认识自己的心理·解开内心的困惑·演绎快乐的人生**

一个个简短有趣的心理学故事，一个个趣味盎然的游戏测验，让你轻松进入心理学的世界，更好地呵护自己的心灵，摆脱心理问题的羁绊，活出轻松自由、健康快乐的人生。

石油工业出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

世界上最经典的心理学故事全集 / 赵一, 梁素娟编著.  
北京: 石油工业出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5021-6445-4

I . 世…

II . ①赵… ②梁…

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 000353 号

世界上最经典的心理学故事全集

赵一 梁素娟 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: [www.petropub.com.cn](http://www.petropub.com.cn)

编辑部: (010) 64523616 64523714

营销部: (010) 64523603 64523604

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

740×1060 毫米 开本: 1/16 印张: 16.25

字数: 248 千字

定价: 29.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

# 前言 *Preface*

许多人认为，心理学是一门神秘的学问，其实这是一种误解。心理学是一门与日常生活紧密相关的学科，日常生活、工作中的许多现象，背后都或多或少地受到心理因素的支配，只不过不为我们所注意和了解罢了。人的行为背后往往具有比较深层的心理奥秘，甚至当事人自己也未必知晓。有一些心理学知识可以帮助我们更好地为人处世，但我们却不一定能把它总结出来。因为心理学的特点就是，它深深隐藏在生活的表象之下，影响着人们的行为，却不容易被人发现。

作为一门学科，心理学重点在于探讨人的心理活动。相由“心”生，了解了心理学，便能揭开人类心灵的神秘面纱，便能了解人间万象。

屠格涅夫说：“人的心灵是一片幽暗的森林。”意思是：人心包罗万象，神秘怪异如一道深潭，让人无法探清其真相。的确，心理学是复杂玄奥的，人的心理是复杂多变的，而如今许多心理学书籍又是枯燥难懂的，对大众来说要想在短时间内窥其玄奥，不是件容易的事情。

那么有没有这样一本既容易理解又实用的读物呢？

《世界上最经典的心理学故事全集》是你最佳的选择。本书力戒一般心理书籍的刻板枯燥，而是从一个个生动典型的故事入手，以精辟的语言、简单的道理，对人的内心世界和心理活动加以剖析，使读者真正领悟心理学。

乔治·斯格密指出：“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑，只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。”

拥有健康的心理，无论你富有还是贫穷，年轻还是年迈，都能够健康、快乐地工作和生活。那么如何磨炼才能让自己保持健康的心理、健全的人格和成熟的心态呢？

本书将为你条分缕析，让你在一个个故事中荡涤心灵，呵护自己的内心世界，摆脱心理的羁绊，活出轻松自由、健康快乐的人生。

本书的每个故事均分三个板块，“故事悦读”板块将给你呈现一个经典的故事，以唤起读者探究正文的兴趣；“智慧点拨”板块将为你解开心理之谜，帮助遭遇“情绪感冒”或心理困惑的你解开心结；“精彩看板”板块将给你进一步指导，帮助你走出困惑。

阅读本书，你面对的是一个故事大师，同时也是一个推心置腹的心理大师，他将和你一起关注发生在你周围的心理现象，关注你的心理健康，也将帮助你健康、快乐每一天。

最后我们希望广大读者朋友阅读完本书后，能将自己的心理健康提上日程！

# 目录 Contents

## 第一章 打开心理世界的窗口

屠格涅夫说：“人的心灵是一座幽暗的森林。”意思是：人心包罗万象，神秘怪异如一道深潭，让人无法探清其真相。玄奥、复杂多变的心理确实让人难以捉摸，那么唯有追根溯源才能认识人的内心世界和人性的本质。

和尚在，我去哪儿了——自我认知·····	002
失去自由的日子里——感觉剥夺·····	004
视崖边界前的婴儿——深度知觉·····	006
医生、房地产商与艺术家——注意力的选择性·····	008
露出马脚的间谍——无意注意·····	011
女王与妻子——角色转换·····	013
眼神的奇特威力——肢体语言的心理暗示·····	015
士兵的反常行为——应激反应·····	017

## 第二章 走进缤纷多彩的性格天地

每一个人的行为都被自己的心理支配。老子说：“知人者智，知己者明。”了解自己的心理你就是明者，了解了别人的心理你就是智者。想成为明者、智者，那么就走进心理学殿堂开始了解自己、了解他人吧。

两个秀才遇见一口棺材——情绪·····	020
枚乘巧医太子——心理治疗·····	022
苏章判案——道德感·····	024

“石引”治病——意志品质 .....	026
截然不同的孪生兄弟——气质差异 .....	028
有奶不是娘——依恋心理 .....	030
一位被睡眠困扰的女孩——失眠心理 .....	032
永不挣脱的水牛——思维定式 .....	034

### 第三章 破译心理深处有效学习的记忆密码

学习是有机体适应环境的一个必要条件，有机体在不断变化的复杂环境中，必须经常调节自己的行为以求得与环境的平衡。学习的过程是复杂的，内容是广泛的，形式也是多样的。学习贯穿了个体生命的全过程，同时学习中也会伴有遗忘。

大猩猩巧取香蕉——顿悟学习 .....	038
饿猫开迷笼——尝试错误学习 .....	040
没有受到奖励的小白鼠——潜在学习 .....	041
同胞兄弟的爬梯比赛——学习时机的选择 .....	043
神奇的 $7 \pm 2$ 法则——短时记忆 .....	045
两种不同的提问与回答——再认 .....	048
艾宾浩斯遗忘曲线——长时记忆中的遗忘规律 .....	050
刹那间的灵感——潜意识的自我完善 .....	052

### 第四章 解读神秘的心理效应

心理学效应无处不在、无处不有，日常生活、工作中的许多现象，背后都受到心理学效应的影响。心理学效应可以帮助我们为人处世，下面就让我们一起解读隐藏在生活表象之下的心理学效应吧。

孟母三迁——邻里效应 .....	056
错误的选择——从众效应 .....	058

活下来的沙丁鱼——鲰鱼效应·····	060
国王与象牙少女像——皮格马利翁效应·····	063
宽宏大量的宰相——贝尔效应·····	065
蝴蝶引起的风暴——蝴蝶效应·····	066
为鞋子打分——边际效用递减效应·····	068
让多的更多，少的更少——马太效应·····	070
气势夺人的斗鸡——木鸡效应·····	071

## 第五章 驱除坏情绪的困扰

在日常生活中，我们每个人都会体验到各种不良情绪，如紧张、厌倦、急躁等。懂得掌控自己的情绪、控制不良情绪这股力量，而不为这股力量所控制是一个人成功的秘诀，如果我们能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，人生就无法掌握。

有钱人的苦恼——紧张·····	074
博客成为避风港——压抑·····	076
谁为古董埋单——逃避·····	079
小娜的烦恼——抱怨·····	081
塔里兰的阴谋——愤怒·····	083
朋友为何都离她而去——急躁·····	085
方丈与青年——厌倦·····	087

## 第六章 远离亚健康心理的导火索

在生活节奏越来越快、工作压力越来越大的现代社会，每个人的能力都会遇到越来越多的挑战，心理会产生极大的波动。在面对各种心理困扰的时候，只有正确地认识它、了解它，才能更好地驾驭它。

人生为何如此黑暗——空虚·····	090
-------------------	-----



丈夫离去的日子里——孤独·····	092
被“冻”死的调车员——悲观·····	094
地上的泥土与天上的星星——挫折·····	096
幸福靠自己争取——怨恨·····	098
一位大学生的求助信——浮躁·····	101
生死边缘的徘徊——抑郁·····	103
别让生命在孤独中陨落——自卑·····	105

## 第七章 洞悉灰色心理的内核

心理学教授乔治·斯格密指出：“如果说人生的成功是珍藏在宝塔层的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑，只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。”要磨砺好这柄利剑，拥有健康的心理，首先就要了解不良心理的深邃内涵，只有这样才能健康、快乐每一天。

把工作留到明天——拖延·····	110
他为什么会脸红——羞怯·····	112
特殊的寻找者——完美主义·····	114
楚汉之争，谁主沉浮——优柔寡断·····	117
不为小事烦恼——面子心理·····	119
人们为何会“对着干”——逆反心理·····	122
爱情为何如此伤人——失恋者心理·····	124
拿影子惩罚自己的人——过度敏感·····	127

## 第八章 摆脱阴暗心理的羁绊

人的心理缺陷可以弥补，也可以跨越，人内心的力量是无穷的，只要找到可以激活这种力量的法宝，就可以摆脱阴暗心理的困扰，洗涤心灵的尘埃，拥抱健康的明媚阳光。

窗外的景色——自私·····	130
他为什么被开除——嫉妒·····	132
曹操容不下杨修——狭隘·····	134
QQ车惹谁了——攀比·····	137
不速男子之死——贪婪·····	139
上帝的救赎——偏执·····	141
千金难买的是快乐——虚荣·····	143
“如果，只要”的背后——病态怀旧·····	145
多想回到家乡——依赖·····	147

## 第九章 摒弃不良嗜好与怪癖

在生活中，我们每个人都有自己的嗜好，有些嗜好本身就属于不良行为，有些嗜好本身没错，但如果把握不住“度”，最终会成为妨碍身心发展的不良嗜好。

食物的诱惑——暴食症·····	152
谁不爱柳腰身——厌食症·····	154
为何难以戒烟——烟瘾·····	156
一位母亲的呼声——网瘾·····	158
打工妹血汗钱被盗取——赌瘾·····	162
黑夜的恐惧——开灯睡眠·····	164
女人为何总爱买东西——购物狂·····	166

独爱泥人——异食癖·····	168
洗手狂——洁癖·····	170

## 第十章 摆脱异常心理的毒害

洗尽尘俗，褪去铅华，在喧嚣的尘世之中，要保持心灵的清静，必须战胜毒害自己的心魔；要想走出心理疾病的阴霾，就必须积极地调整自己。只有这样，才能让心灵重见阳光。

“别让我去养老院”——焦虑症·····	174
男教师的困惑——忧郁症·····	177
数学课结下的心结——社交恐惧症·····	179
耳朵里叫嚣着的诅咒——强迫妄想症·····	181
别让“追星”害了你——精神分裂症·····	182
他们的问题在哪里——神经衰弱症·····	185
无病乱投医——疑病症·····	187
出走带来的后患——癔症·····	189
躲在母亲怀里——恋母情结·····	191

## 第十一章 跨越畸变的人格障碍

人的生命历程像河流一样经历种种挫折，也许要跨越各种障碍。有形的障碍令人却步，心中无形的障碍让人窒息。要想拥有健康的身心，达到自己想要的成就，就必须坦然面对障碍、正视障碍、跨越障碍。

接受事实，勇敢面对——回避型人格障碍·····	194
怕黑的女人——分裂型人格障碍·····	197
都是划痕惹的祸——偏执型人格障碍·····	199
爱美之心人皆有之——体像障碍·····	201

女大学生的双重生活——循环型人格障碍·····202  
 洪水留下的阴影——创伤后应激障碍·····204  
 乖乖儿变成问题儿童——攻击型人格障碍·····207  
 天下本无事，庸人自扰之——强迫型人格障碍·····210  
 别拿自己当上帝——表演型人格障碍·····213

## 第十二章 塑造阳光心态

“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”，不同心态会产生不同的结果。在人生旅途中会碰到各种各样未知的困难，会有许多意想不到的艰险，我们必须保持良好的心态，以坚定的信念去面对、去克服，才能为自己创造美丽幸福的人生。

只需一根柱子——自信·····216  
 波尔赫特的遭遇——乐观·····218  
 “反动标语”受表扬——豁达·····219  
 巧妙的反击——幽默·····221  
 国王与大臣——平常心·····222  
 感谢别人给的一切——感恩·····226  
 国王与三个儿子——宽容·····228

## 第十三章 打造完美个性

个性贯穿着人的一生，影响着人的一生。正是人的个性倾向中所包含的需要、动机和理想、信念、世界观，指引着人生的方向、人生的目标和人生的道路；正是人的个性特征中所包含的气质、性格和能力，影响和决定着人生的风貌、事业和命运。

“先生，你掉了钱”——善良·····232

宋庆龄拒绝去做客的原因——诚信·····	234
史密斯为什么被晋升——自制·····	236
一幅绝妙图画——谦虚·····	238
从乞讨者到集团创始人——自强·····	239
把掌声献给谁——自尊·····	241
17岁的百万富翁——自立·····	244

## 后 记 /247



## 第一章

# 打开心理世界的窗口

屠格涅夫说：“人的心灵是一座幽暗的森林。”意思是：人心包罗万象，神秘怪异如一道深潭，让人无法探清其真相。玄奥、复杂多变的心理确实让人难以捉摸，那么唯有追根溯源才能认识人的内心世界和人性的本质。





## 和尚在，我去哪儿了——自我认知

### 故事说法

有个叫张三的解差，押送一名生性狡猾的和尚服役，途中解差为避免出现闪失，就每天早晨把所有重要的东西全部清点一遍。他先摸摸包袱，自言自语地说：“包袱在。”又摸摸押解和尚的官府文书，告诉自己说：“文书在。”然后他再摸摸和尚的光头和系在和尚身上的绳子，又说道：“和尚在。”最后他摸摸自己的脑袋说：“我也在。”

张三跟和尚在路上走了好几天了，每天早晨都这样清点一遍，不缺什么才放心上路，没有一天漏掉过。和尚对张三的一举一动都看在眼里。一天，和尚灵机一动，想出了一个逃跑的好办法。

一天晚上，他们俩照例在一家客栈里住了下来。吃晚饭的时候，和尚一个劲儿地给张三劝酒：“长官，多喝几杯，没有关系的。顶多再有一两天，我们就该到了。您回去以后，因为押送我有功，一定会被上级提拔，这不是值得庆贺的事吗？不是值得多喝几杯吗？”张三听得心花怒放，喝了一杯又一杯，慢慢地，手脚不听使唤了，最后终于酩酊大醉，躺在床上鼾声如雷。

和尚赶快去找了一把剃刀来，三两下把张三的头发剃得干干净净，又解下自己身上的绳子系在张三身上，然后就连夜逃跑了。

第二天早晨，张三酒醒了，他迷迷糊糊地睁开眼睛，就开始例行公事地清点。他先摸摸包袱说：“包袱在。”又摸摸文书说：“文书在。”“和尚……咦，和尚呢？”张三大惊失色。忽然，他瞅见面前的一面镜子，看见了自己的光头，再摸摸身上系的绳子，就高兴了：“嗯，和尚在。”不过，他马

上又迷惑不解了：“和尚在，那么我跑哪儿去了？”

### 智慧点拨

自我，是一个“陌生的朋友”，既十分熟悉，又常常令人困惑。它是你“自己手中的东西”，然而我们往往对其熟视无睹，似乎它远在天边，神秘缥缈得很。例中张三的行为就是对自我的不认知。

### 精彩看版

一般来说，认知是随着我们的年龄增长而深入的，有四个阶段：

第一个阶段是在0~2岁的时候，这个阶段叫做感觉运动阶段。这个时候的心理运动特点主要是，婴儿通过自身的动作及与动作相联系的感知来认识外部世界，没有表象和言语，所以只能认识眼前的物体。

这个阶段的孩子，只能认识父母，并用最简单的符号来表达自己的需要。

第二个阶段是在2~6岁的时候，这个阶段的心理运动叫做前运算阶段。这个时候的心理运动特点是儿童开始摆脱对具体动作的依赖，可以凭借头脑中对事物表征与语言来进行思维。儿童已经开始认识到事物的存在不依赖于自己对事物的动作和感知。儿童对事物的认识容易受事物的现象所左右。这一阶段的思维是一种象征性思维，它一方面使儿童的思维摆脱了对动作的依赖，另一方面也使儿童的思维局限于现象的世界，从而缺乏逻辑性。

第三个阶段是在6~12岁的时候，这个时期的儿童，认识事物的特点已经和上两个阶段显著不同了，他们已经认识到一个事物的特征是如何也不会发生变化的，量也永远不会发生变化。这个阶段的儿童，不仅能从别人的角度来看问题，而且对事物的本质性和类属关系都有了一定的认识。

第四个阶段就是形式运算的阶段。这一阶段，儿童已懂得将现实



性视为更显示个性的可能性的一部分。

随着年龄的增长，认知心理的发展也会不断成长，个性心理与性别心理就会凸显出来。个性心理是随着自己心理的成熟逐渐体现出来的东西，也是在自己的生活中逐渐体会出来的东西。



## 失去自由的日子里——感觉剥夺

### 故事说读

1954年，美国科学家做了一项“感觉剥夺”实验。实验者以每天20美元的报酬（在当时是很高的金额）雇用了一批学生作为被试者。

实验内容是这样的：实验者将学生关在有隔音装置的小房间里，让他们戴上半透明的保护镜以尽量减少视觉刺激。接着，又让他们戴上木棉手套，并在其袖口处套了一个长长的圆筒。为了限制各种触觉刺激，又在其头部垫上了一个气泡胶枕。除了进餐和排泄的时间以外，实验者要求学生24小时都躺在床上。可以说，这样就营造出了一个所有感觉都被剥夺了的状态。

结果，尽管报酬很高，却几乎没有人能在这项实验中忍耐三天以上。最初的8个小时好歹还能撑住，之后，学生就吹起了口哨或者自言自语，有点烦躁不安了。在这种状态下，即使实验结束后让他们去做一些简单的事情，他们也会频频出错，精神也集中不起来了。

实验持续数日后，人会产生一些幻觉。例如，看见大队花栗鼠行进的情景，或者听到有音乐传来，等等。到第4天时，学生会出现双手发抖，不能笔直走路，应答速度迟缓，以及对疼痛微感等症状。实验后学生得需要3天以上的时间才能恢复到原来的正常状态。