



生活之道在于自我调节，心理策略成就快乐人生

生活中的趣味 心理学

心理学有着神奇的魔力，它可以帮你洞察世间万象的本质，
看透人类行为背后的心理秘密。

| 田秋◎编著 |

掌握了妙趣横生的经典心理学实验所揭示的规律和法则，
就可以在日常生活中增进身心健康，提高工作水平，激发个人潜能，
洞察人性奥秘，使你在工作中游刃有余，在生活中心想事成。



金城出版社
GOLD WALL PRESS



生活中的趣味 心理学

| 田秋◎编者 |

Shenghuo Zhong de
Quwei Xinlixue



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

生活中的趣味心理学 / 田秋编著. —北京:
金城出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-80251-572-7

I. ①生… II. ①田… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 162550 号

生活中的趣味心理学

作 者	田 秋
责任编辑	袁东旭
开 本	700毫米×960毫米 1/16
印 张	14.75
字 数	140千字
版 次	2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷
印 刷	北京金瀑印刷有限责任公司
书 号	ISBN 978-7-80251-572-7
定 价	29.80元

出版发行	金城出版社 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编: 100013
发 行 部	(010)84254364
编 辑 部	(010)64222699
总 编 室	(010)64228516
网 址	http://www.jccb.com.cn
电子邮箱	jinchengchuban@163.com
法律顾问	陈鹰律师事务所 (010)64970501



前言

生活的各个领域都与心理学息息相关。心理学不仅是我们生活的调味品，也逐渐成为我们生活的必需品。心理学的科学领域已深入到每个人的生命之中，哪里有人，哪里就会有心理学。

作为科学的心理学，只有很短的历史，但是却有很长久的过去。几千年前，人们就把心理学作为一种考虑或者一种追求了。公元前6世纪，古代的中国人和古希腊人对心理问题的探究都达到了一定高度，不过，他们的研究仅仅是学者对某些心理现象的思考，没有客观的、科学的、可以重复的实验作为证据。

实际上，心理学长久以来都被归于哲学领域，最早的心理学家也是哲学家。直到19世纪晚期，有位名叫冯德的人希望通过测量计算，找出心理规律的真凭实据。他设立了一个配备有各式仪器的实验室，并且开始进行测量——一般认为，以科学为本的心理学就此出现。

心理实验能够让人在特定情境脉络中，清楚地看到喜爱、恐惧、顺从、怯懦等心理作用。而在日常生活中，人们常因为生活的忙乱而忽略了行为背后复杂微妙的心理因素。而心理实验凸显了影响人们行为的那些心理因素，使我们更能清楚检视、了解自我。

100多年来，心理学的实验方法和实验仪器都有了很大的进步。随着电子学和工程技术的发展，心理学的实验装置和测量仪器日益精密，从而使心理学的实验研究在客观性和准确性方面都得到了提高。

现在，实验的方法不仅用来研究心理过程，而且用来研究个性和意识，甚至用于社会心理现象的研究。研究心理实验方法的实验心理学已经成了心理学的一个分支，而且，实验心理学也是各门心理学的基础。心理学发展到今天，所争论的问题已不再是实验方法对心理学的研究是否适用，而是如何使心理学的实验方法更加完善，如何用实验室中发现

的心理规律来解决实际问题。

心理学这门神奇的学科，可以让你理解世间万象的本质，看透人生的真谛。也许你想学习心理学知识，但是大部头的教材却让你望而生畏；也许你想了解心理学实验，但是数据、符号和公式却让你只能退避三舍；也许你想找到一本让你在轻松阅读中了解心理学知识、洞穿近现代心理学发展轨迹，揭示人类行为背后心理秘密的书，那么，本书正符合你的需要。

本书是一本心理学知识的通俗趣味读物，收录了最著名的90余个心理学实验，涉及心理学的各个方面。通过这些妙趣横生的实验，你会知道，人们行为背后是受到一些奇妙的心理规律所支配的；你也会发现，生活中那么多的道理都是有据可依的。

阅读本书，既可以得到心理的愉悦，了解到心理学基本知识，理解各种心理现象，也可以品味到许多生活的道理。更为重要的是，如果你能将这些心理学法则铭记于心，就可以在日常生活中的身心健康、提高智能、激发潜能、洞察人性、影响他人等方面，做到更加游刃有余，心想事成。



目录

一 对身心健康富有启迪的心理学实验

- 002/ 心情不好，身体就容易得病——坏情绪实验
- 004/ 心里憋屈，一定要说出来——宣泄实验
- 007/ “爱”，从皮肤传到心里——皮肤饥饿实验
- 010/ 尝尝“酸葡萄”和“甜柠檬”吧——自我安慰实验
- 013/ 下班了，别把坏情绪带回家——情绪感染实验
- 015/ 没有那么多人在意你——探照灯效应实验
- 017/ 福建南平血案的背后——挫折实验
- 020/ 手边有刀，就更容易杀人——武器效应实验
- 023/ 表情可以左右你的心情——具身化效应实验
- 026/ 是什么诱发你吃过多的食物——进食实验
- 028/ 别以为大学生就一定能找到工作——期望与失望实验
- 031/ 肚子疼的时候，你高兴得起来吗？——生物状态实验
- 033/ 为什么要花那么多钱装修房子——环境实验
- 036/ 为什么一看到麦当劳就开心——条件反射实验
- 038/ 员工的心情也是生产力——心情影响行为实验
- 040/ “非典”期间，为啥没得病也郁闷——感觉剥夺实验
- 043/ 水能洗掉“心里”的罪恶吗——水心理实验

二 对提高智能富有启迪的心理学实验

- 046/ 开车时为啥不能打手机——注意选择性实验
- 049/ 你一次能记住多少事——记忆组块实验



- 051/ 学完知识，要赶紧“夯实”——及时温习实验
- 053/ 听、说、读、写，一样也不能少——感官协同实验
- 055/ 灵感靠“等”不靠“催”——酝酿灵感实验
- 057/ 说一说，理解就更深了——思维外化实验
- 059/ 为何看外国电影能促进学外语——自我参照效应实验
- 061/ “不是我不明白，这世界变化快”——思维定势实验
- 063/ 何必一下子干到底——紫格尼克效应实验
- 065/ 手机的功能越多越好吗——选择适度实验
- 067/ 你能想出曲别针有几种用途——功能固着实验
- 070/ 你的眼睛经常会欺骗你——有限理性实验
- 073/ 自己掷的骰子就比别人更准吗——控制错觉实验

三 对激发潜能富有启迪的心理学实验

- 076/ 砌砖，还是盖大教堂——成就动机实验
- 078/ 马拉松冠军的秘密——可见目标实验
- 080/ “我就知道我做不到”——自我妨碍实验
- 083/ 朋友当了官，为啥就疏远你了——角色认同实验
- 085/ 有人在场，你会更来劲吗——社会促进实验
- 087/ 我们 90% 的行为都是习惯——习惯实验
- 089/ 怎样促使自己去做不喜欢的事——普雷马克实验
- 092/ 新兵投弹为什么会投到自己身边——恐惧实验
- 094/ 选定了，就别再反复琢磨——瓦伦达心态实验
- 097/ 为什么非要等到最后一天才交作业——最后通牒实验
- 099/ “放长线钓大鱼”的耐心——延迟满足实验
- 102/ 为什么有人会“破罐子破摔”——习得性无助实验
- 104/ 想像可以增加熟练程度——想像投篮实验
- 107/ “我怎么总是怀才不遇呢”——拔高自己实验
- 110/ 为什么我们都爱坐曾坐过的位子——定位效应实验

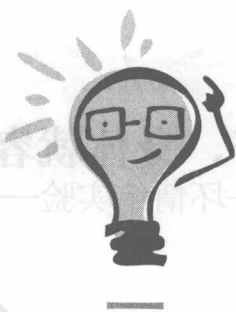


四 对洞察人性富有启迪的心理学实验

- 114/ 别拿村长不当干部——尊重需求实验
- 116/ 小沈阳为何感激赵本山——互惠实验
- 119/ 杰克逊死了，歌迷为何要自杀——光环效应实验
- 121/ 权力必须受到相对制约——权力膨胀实验
- 124/ 骗子为啥要找“托”——从众实验
- 126/ 周围人是你的“染缸”——邻近效应实验
- 128/ 我们为啥相信“全国牙防组”——权威效应实验
- 131/ 你的名气价值百万——名人效应实验
- 133/ 獐头鼠目就一定是坏人吗——容貌实验
- 135/ 和他人保持一定距离——个人空间实验
- 138/ 挑不出毛病的人不可爱——小缺点实验
- 140/ 我得不到，你也别想得到——竞争优势效应实验
- 142/ 最初打下烙印，最后留下余韵——首因效应和近因效应实验
- 145/ 北方的郭德纲与南方的周立波——刻板印象实验
- 147/ 哪里有压迫，哪里就有反抗——逆反心理实验
- 149/ “我还能用谁的心去体会”——投射效应实验
- 152/ 克林顿在莱温斯基案中为何爱摸鼻子——身体语言实验
- 154/ 流言的心理暗示效应——传播扭曲实验
- 156/ 当心破坏行为的“星星之火”——破窗效应实验
- 159/ 路见不平，是否“出手”——冷漠旁观实验
- 161/ 谁规定“男儿有泪不轻弹”——性别角色实验
- 163/ 有谁不是“骗子”——谎言实验
- 166/ 我国为何要培养女航天员——异性效应实验
- 168/ 饭店装修成什么颜色生意好——色彩实验
- 171/ 明星为何要设计签名——笔迹实验

五 对影响他人富有启迪的心理学实验

- 176/ 赵本山怎样把范伟忽悠瘸了——心理暗示实验
- 178/ “你一定会有出息”——罗森塔尔实验
- 180/ “那个喜欢我的人很可爱……”——互悦实验
- 183/ 涨工资了，为什么员工还要走——德西实验
- 185/ “您穿上试试，不买也没关系”——登门槛效应实验
- 188/ “王婆卖瓜”还是“自暴家丑”——单面和双面宣传实验
- 190/ 煽情，还是不煽情——情感与理性宣传实验
- 193/ 业绩不理想，差哪了——反馈效应实验
- 195/ “中奖了要请客哦”——好心情实验
- 198/ 说了不做，自打嘴巴——承诺效应实验
- 200/ 怎样把敌人变成朋友——凝聚力实验
- 202/ 为什么人们能接受不断高涨的房价——大小刺激实验
- 204/ 宁让人惊喜，不让人失望——欲扬先抑实验
- 207/ 人管人不如制度管人——团队公约实验
- 209/ 为何生产效率提高了——社会懈怠实验
- 211/ 给员工一点自主性——自主控制实验
- 214/ 北京奥运会的场地优势——主场优势实验
- 216/ 搬走会议室的椅子——站着开会实验
- 218/ 夫妻相是怎样形成的——变色龙实验
- 220/ 谈恋爱，就带她去玩“过山车”——危桥约会实验
- 223/ 用“美食计”征服他——美食实验



对身心健康富有启迪 的心理学实验

身心
健康



心情不好，身体就容易得病

——坏情绪实验——

心理实验

医学心理学家曾用狗做了一个嫉妒情绪实验：把一只饥饿的狗关在一个铁笼子里，让笼子外面的另一只狗当着它的面吃肉骨头，结果笼内的狗在急躁、气愤和嫉妒的负面情绪状态下，产生了神经症性的病态反应。

心理规律

这个实验证明了：恐惧、焦虑、抑郁、嫉妒、敌意、冲动等负面的情绪，是一种破坏性的情感，长期被这些心理问题困扰，容易产生身心疾病。

生活启示

我们在日常生活和学习中，无论做什么事都带有情感色彩：当考试取得好成绩时，会感到喜悦；失去珍贵的东西时，会感到惋惜；如果愿望一再受妨碍而达不到，则会失望甚至愤怒；进入一个陌生的环境，会感到局促不安甚或产生恐惧……这些喜悦、悲哀、愤怒、恐惧等情绪活动，会引起身体一系列的生理变化。

科学家们发现，大脑的情绪中心与免疫系统有直接的关联。健康的情绪能帮助人们抵抗感染和流感，依靠健康的心态战胜疾病的例子屡见不鲜；相反，恐惧、害怕、绝望等消极情绪则会让病情恶化得更快，甚至导致人的死亡。就是说，积极的情绪能对人体的生命活动起到积极的促进作用，增强免疫力，提高工作的强度和效率，使人健康、长寿；而消极的情绪则会使人的精神颓废，对工作和生活失去兴趣，甚至会造成身体状况的恶化。

这从生理上是可以解释的。无论是思考问题或想任何事情时，人的大脑里都会分泌出一种“荷尔蒙”——联结身心的化学物质。当人想好事、想高兴的事时，大脑会分泌出叫 β -内啡肽的荷尔蒙；如果想悲痛的事、烦恼的事，大脑就会分泌出一种有毒的荷尔蒙——去甲肾上腺素。 β -内啡肽荷尔蒙能提高体内的免疫力，防御疾病，还能引导出想像力，增加记忆力；而有毒的荷尔蒙则会使人生病，降低人的免疫力。

在现实生活中，情绪影响健康的情况其实是很常见的。

许多人在工作和生活中，长期处于巨大的心理压力和紧张情绪中，会出现神经衰弱的各种症状，比如烦躁不安、精神倦怠、失眠多梦，以及心悸、胸闷、筋骨酸痛、四肢乏力、腰酸腿痛和性功能障碍等症状，甚至可能引发高血压、冠心病、癌症等疾病。有的国外学者研究了405个重病患者，发现其中有292人（占总数的72%）有过早年的情绪危机，而正常人只有10%有过类似的情感创伤。这证明了长期的消极情绪会对人的身心产生巨大的危害。

相反，积极的情绪则有天然的抗病能力，可能使我们奇迹般地保持和恢复健康。加利福尼亚大学的诺曼·卡兹斯教授在40多岁时患上了胶原病，医生告诉他，这种病康复的可能性是五百分之一。在医生的劝告下，他经常看看滑稽有趣的文娱体育节目，此外，他还有意识地和家人经常开开玩笑。一年后，医生再对他进行血沉检查，发现血沉降低了5个小数点。两年后，他身上的胶原病完全消失了。

为此，他撰写了一本书，叫《五百分之一的奇迹》。他在书中说：“……如果消极情绪能引起肉体的消极化学反应的话，那么积极向上的情绪则可以引起积极的化学反应……爱、希望、信仰、笑、信赖、对生的渴望等，也具有医疗价值。”

既然情绪对我们的健康有如此大的影响，那么我们在生活中该怎样培养积极的情绪，避免消极的情绪呢？

（1）增加愉快的生活体验。

我们要设法增加生活的情趣，增加愉快的生活体验。这样，即使偶尔遇到不愉快的事情，也不至于发生过于强烈的情绪反应。研究发现，增加令人愉快的体验，可以减弱消极情绪状态，提高A型免疫球蛋白，提高免疫反应水平。



(2) 学习从光明的一面去观察事物。很多从表面看是令人生气或悲伤的事件，如果换一个角度，用另外一种眼光去看，常可发现一些正面的、具有积极意义的东西。

(3) 要有自己的事业和追求。没有人生的追求，人就会失去前进的方向，在学习和工作中无所适从，情绪也会很消极。有了自己的事业和追求，并积极地为之奋斗，人就会体验到一种发自内心的满足，进而会产生积极的情绪。

(4) 积极参与社会交往。积极参与社会活动，多与人交往，既可以为社会做出贡献，也可以体现自我价值。研究证明，社会交往能使人产生积极的情绪体验，积极的情绪体验又会使人们更积极地与人交往、更好地适应环境并应对突发事件，从而形成一个良性循环。

(5) 培养幽默感。幽默感常常可以使比较紧张的气氛变得轻松。研究发现，在问题面前，那些经常运用幽默作为应对机制的人，健康问题比较少；而那些经常哭丧个脸应对问题的人，健康问题就比较多。

心理智慧一点通

我们的健康，跟我们的态度有很大关系。要想长寿，就一定要乐观。



心里憋屈，一定要说出来

——宣泄实验——

心理实验

心理学家曾以经历过 1989 年旧金山地震或 1991 年海湾战争的居民

为对象，进行了为期 11 周的心理调查。

调查结果显示：有地震经历的人，在前两周内经常回忆悲惨的事件，但愿意和他人围绕着灾难交流想法。

从第三周到第八周内，他们仍然没有从大脑中抹掉相关的记忆，开始介意别人交谈中提及这些话题，话也相对减少了许多；同时，居民的不安感和吵架等异常表现却逐渐增多。心理学家发现，这是由“感情的抑制”造成的——这些人受到周围环境的制约，情感表现受到了限制，从而给身心健康带来了很坏的影响。

心理规律

当我们产生了消极的情绪，最好是尽快地进行疏导和宣泄，而不是堵塞。情绪消除了，心理平静了，才可能拥有比较健康的心理。对消极情绪的压抑，会对我们的身心产生不利的影响。

生活启示

李姝在“5·12”大地震中失去了双亲和丈夫。当她看着墙倒的那一刹那，天塌地陷，被吓呆了，清醒过来后，她下意识地跑到了屋外的空地上，被后来的救援人员发现后救了出去。当一切平息之后，李姝一直都是那样的安静，没有哭过一声，没有悲哀过一次，像什么都不曾发生过一样。

别人都以为是她心理承受能力强，没有被这样的打击打倒。但没过多久，她就神经失常了，记不起任何人，失去了生活自理能力，最后又被送进了医院。心理医生诊断说，是她当时未及时发泄出内心的悲伤，致使神经系统发生紊乱……

心理学上有一种心理病症叫“糖果症候群”。患有这类症状的人，无论是孤独的时候还是悲伤的时候，都不会哭出声来，而这只会使人的身心更加痛苦。

当我们遭遇不良的情绪时，宣泄是最好的方法。“宣”为疏导，“泄”为放出，“宣泄”就是通过疏导把情感释放出去。不管是大的打击还是小的郁闷，情感如若不能及时得到宣泄，心中就总感到堵闷，长久下去，就可能引起心理大崩溃。



为什么我们要经常把小情感也通过合适的途径宣泄出去呢？心理学家研究发现，情感如果不及时宣泄，会引起心理问题。即使你再压抑、克制阶段意识不到它的存在，也只说明它从“显意识层”转移到了“潜意识层”，对你的影响仍然存在，而且一直在找机会真正发泄出去。

这就好像我们经年累月地坚持锻炼一样，如果一点点地、很轻松地把情绪宣泄掉，就不至于影响身体健康和工作生活。而如果习惯性地把小情感压抑下来，那么它就会逐渐积累，当有一天潜意识的容量达到临界点时，平时一点点小事就可能触发一场“情感风暴”。

生活中不如意事十之八九，这时候我们就要学会排解内心的不满，及时疏导内心，不要等崩溃那一天才后悔。那么，如何来排解不良情绪呢？

首先，要拒绝成为“闷葫芦”。大部分人看到陷入悲伤的人，往往因为不想刺激对方受伤的心，而不愿意提及他的伤心事，而任由他独处。但是心理学家告诉我们，越是伤心、痛苦的经验，越要经常讲述给身边的人，这对治愈心痛非常有效。临床研究表明，在同等药物治疗条件下，善于表达和宣泄的人治疗效果明显优于悲观的人。

当遇到不快时，生闷气只会越来越闷，而应当学会倾诉。有关研究证明：“一个人如果有朋友圈子，就能长寿20年。”当心情烦闷时，和朋友聚一聚，一壶清茶，一杯咖啡，把烦闷说出来，就会逐渐冷静下来找到解决问题的方法。

你最好是找到自己喜欢又不波及他人的宣泄方式。比如可以大声唱出来。放声高歌对治疗心理疾病具有特殊作用，这种音乐疗法主要是通过唱不同的乐曲排除紧张、激动的情绪。

放声痛哭也是一种宣泄。哭是一种本能，是不愉快情绪的直接外露。大多数情况下，哭总是由不愉快引起的，因此从医学角度讲，激动时流出的泪会产生高浓度的蛋白质，可以减轻乃至消除人的压抑情绪。所以说，短时间内的痛哭是释放不良情绪的最好方法。

心理智慧一点通

“通则不痛，痛则不通”，在心理上也是如此。有了不良的情绪，要想办法宣泄出去。



“爱”，从皮肤传到心里

——皮肤饥饿实验——

心理实验

美国威斯康星大学灵长类研究所所长哈洛在1958年~1961年曾做过一个实验，考察皮肤接触对情感交流的影响。

在实验中，哈洛用两个代理妈妈来养育刚出生不久的小猴子。一个代理妈妈用金属丝做成，在胸前安有一个奶瓶；另一个用类似真母猴肤质的软布做成，但不安奶瓶。

俗话说：“有奶便是娘。”如果照这个解释，那么，小猴子应该是经常爬在安有奶瓶的金属丝妈妈身上，但事实并非如此。小猴子对金属妈妈很冷淡，只在肚子饿，需要吃奶的时候，才爬到金属丝妈妈身上。相反，小猴子对布妈妈却显示出强烈的喜爱之情，总爱紧紧地抱着它；尤其是在受惊或不安的时候，更会奔到布妈妈的身边，死死地搂着它。如果在布妈妈身上也安上奶瓶，那么小猴子就几乎不再接触金属丝妈妈了。

如果在小猴子下地玩耍的时候，突然放入一个自动玩具，小猴子会吓得马上逃到布妈妈身上，但不久后它就开始观察，然后下地试探接触，最后玩弄起这个玩具来。但是，在只有一个金属丝妈妈的笼子里生长大的小猴子，却会很长时间恐惧地躲在一边，不敢去碰那个自动玩具。

这个实验说明，小猴子对妈妈的依恋，主要不是因为有奶吃，而在于有没有柔软、温暖的感觉。

哈洛在另外的实验中还发现，无论是什么样的代理妈妈养育的小猴子，即使得到很好的照顾，生病和死亡率也比由母猴哺养大的普通小猴



高，长大后在行为上也没有普通小猴表现正常——用金属丝妈妈长期单独养育的小猴子长大后缺乏协调性，胆小畏缩，攻击性强，对性的反应冷淡；用布妈妈养育的小猴虽没有这么糟糕，但在情绪上也很不成熟。

心理规律

哈洛的实验表明，孩子与母亲的身体接触（肌肤接触），对形成孩子的安全感起着重要作用。婴儿和母亲（或照看者）之间亲密、持久的依恋关系，是孩子生存和发展最基本的需要。孩子与母亲依恋关系的质量，会影响到他今后与其他人建立的人际关系的质量。

生活启示

许多人认为，刚生下来不久的婴儿不会有什么情感和心理活动，其实他们错了。这个时候的婴儿，已经具备了情绪反应的能力、无意识幻想的能力。

心理学上有一个名词叫做“皮肤饥饿”，是指那些在小时候得到母亲的拥抱、亲昵很少的孩子长大后，心中会形成一种潜在又深刻的对被关心、被爱、被抚慰的渴望。如果这种感觉过于强烈，就会导致一种病态的情感需求，形成心理上的“皮肤饥饿”。

科学研究表明，所有的温血动物一生下来就有被触摸的要求。常在亲人怀抱中的婴幼儿，能意识到同亲人紧密相连的安全感，因而啼哭少，睡眠好，体重增加快，抵抗力较强，智力发育也明显提前。相反，孩子如果长时间处于“皮肤饥饿”状态，则会引起食欲不振、智力发育迟缓以及行为异常等现象。

我们看到，生活中缺少抚爱、缺乏身体触摸的孩子，往往会自发地咬手指、啃玩具、哭闹不安，甚至把头或身体乱碰撞，这都是“皮肤饥饿症”的表现。如果一个孩子在婴幼儿时能充分地享受到母亲的“皮肤接触”，就不会形成心理上的“皮肤饥饿”，会对自己所获得的爱感到满足。这对培养孩子日后的情绪平衡能力、自信心以及关爱别人的能力，具有很大的积极作用。

此外，皮肤的接触也可以促进性格智力的发展。国内外许多人类行为学家研究证明，一个从小在妈妈拥抱中成长的孩子，性格和智力都会