

huawenjingdian@sina.cn

打破恐惧记忆的围墙

大脑爱偷懒，大脑爱说谎，大脑就爱找借口。

冒牌LV爱“狐假虎威”

着火了，人越多跑的越慢

侮辱我的品牌=侮辱我的人品

反复洗手背后的心理障碍

商家为何爱用“限时限量限购”

一夜情编织不出天长地久的爱恋

“相亲会”穿什么颜色的衣服好

想减肥，换一只蓝色盘子

男人说不出口的秘密：看黄片

大脑 就爱找借口

李东野◎编著

无敌怪癖事

想省钱？别在下班后逛街

人格障碍造就了极品“小月月”

秀的是自信还是自恋

莫名其妙的怪癖面前，
经验靠不住，
科学的心理分析来帮忙。
不管你的大脑找不找借口，
反正我不找。

“人肉搜索”是天使还是魔鬼

“挑花眼”让你成为了单身

女人对“我爱你”百听不厌 职场的“三年之痒”怎么挠

黑丝袜MM的腿不比其他MM纤瘦 安全度最高的是银白色汽车

网络热词流行的背后

裸替，能让几人红

“晒工资”的看客与晒者 被策划的别针换别墅

刘谦见证的是“心理暗示”奇迹

优惠券到底优惠了谁

请勿触摸

的商品比随便摸的卖得快

找到麦当劳，就一定能找到肯德基

大脑 就爱找借口

无敌怪癖事

李东野 编著

莫名其妙的怪癖面前，
经验靠不住，
科学的心理分析来帮忙。
不管你的大脑找不找借口，
反正我不找。

团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

大脑就爱找借口 / 李东野编著. — 北京: 团结出版社,
2011.7

ISBN 978-7-5126-0566-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第146090号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街84号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 (团结出版社)

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

E-mail: 65244790@163.com

经 销: 全国新华书店

印 制: 三河市祥达印装厂

开 本: 170×240毫米 1/16

字 数: 200千字

印 张: 15

版 次: 2011年10月 第1版

印 次: 2011年10月 第1次印刷

书 号: 978-7-5126-0566-4/B.138

定 价: 26.80元

(版权所属, 盗版必究)

前言

你是否喜欢宅在家里，不愿意出去见人？

你是否整夜整夜的失眠以至于痛苦不堪？

你是否经常重复去做一些动作，却不知何故？

你是否时常怀疑自己得了病，却怎么查都查不出来？

你是否

.....

大脑莫名其妙的借口一堆？

在如今的现实生活中，看似平静的生活，实际上并不平静。

随着时代的发展，人们的生活水平在不断地提高，压力的增大，催生了各种各样的心理怪癖，它们像雨后春笋般的涌了出来，并且有愈演愈烈的趋势。

有一些心理怪癖，我们并不是很陌生，而且还比较常见。比如自闭、抑郁、恐惧等等。但也有一些像“恐人症”、“闭窗恐怖症”、“恐镜症”、“阴性艾滋病症”等等稀奇古怪的名字，也一点一点地出现在我们的视野中，这些怪癖都与心理有关。所以，很多人一听到心理学，就会想，是不是只和疾病有关。其实并非如此，因为除了这些需要心理调适或治疗的心理疾病外，更

有一些和心理有关的现象，如果我们正确认识了它，了解了它，是对我们日常生活很有帮助的。

现在的社会是一个高科技的社会，更是一个提高自身素质及水平的社会。不管我们从事什么样的工作，都需要有好的人际关系。可如果我们得了“社交恐惧症”，“恐人症”，那无疑对我们的生活和事业是有危害的。

但如果我们了解了“晕轮效应”，能够很好地利用这个效应的話，就能使自己在面对他人时，尽量让其好的一面掩盖住不好的一面，这对我们的人际关系也是很有帮助的。

除此而外，“色彩应用学”、“营销学”、“消费学”，以及一些网络上存在的独特的现象等等，都是我们时常遇到，并迫切需要去了解的。

当我们对这些心理现象有了准确把握，才能让它们切实地为我们服务。由此也可以说，心理学是把双刃剑，运用好了，绝对能为我们提供帮助；但如果运用不好，或者心理出现了问题，又没有得到及时疏通和解决的话，一定会影响我们正常的生活。

懂点心理学，正确认识了这些心理问题、心理现象，也就仿佛让我们拿到了一把打开幸福之门的金钥匙，使一切困扰我们的烦恼和困惑得以解决，帮助我们化解各种心理危机，获得心灵的健康与安适。

在这本书里，我们通过一百多个现实生活中出现的、和心理有关的怪癖和问题；用科学的心理分析，详细地做了诠释，使我们的读者在生活中再遇到此类问题时，便能有效地处理和解决了。

爱怪癖 爱与众不同
爱真实 不爱被忽悠
爱科学 爱分析心理
爱这里的找借口很无敌
更爱借口解决后
沉溺其中
并且自得其乐

目 录

第一章 2012到来前，盘点灾难

“心理台风”横扫中国	2
灾难前淡定，迸发人性之美	3
抢盐安全感的缺失	5
“灾难围观控”是为了防患于未然	7
踩踏：死神面前要镇静！镇静！再镇静！	9
打破恐惧记忆的围墙	11
着火了，人越多跑得越慢	13
选择，让快乐丢失	14
本·拉登死了，美国人更害怕了	16
难道战争就是人类的本能	18

第二章 网络上的那点稀奇事儿

人格障碍造就了极品“小月月”	22
秀的是自信还是自恋	23
“贾君鹏”引发的行为艺术	25
性上瘾，不能成为老虎伍兹的借口	27
“人肉搜索”是天使还是魔鬼	29
敲敲键盘，孩子也能“结婚”	31
留神百度带来的病	33
刘谦见证的是“心理暗示”奇迹	36
“晒工资”的看客与晒者	38
被策划的别针换别墅	40
裸替，能让几人红	42
网络热词流行的背后	44
由网络直播自杀想起的	46

第三章 寂寞的消费时代

侮辱我的品牌=侮辱我的人品	50
想省钱？别在下班后逛街	52
永远后悔的购物女	54
为什么你会为根本不需要的东西掏钱	56
试喝一小杯，买了一大桶	58
优惠券到底优惠了谁	60
商家为何爱用“限时限量限购”	62
“请勿触摸”的商品比随便摸的卖得快	64
网上购物背后的心理学解读	66

第四章 给你的世界上点色

换换房间的颜色，就能少开空调	70
黑丝袜MM的腿不比其他MM纤瘦	71
安全度最高的是银白色汽车	73
咖啡馆的灯光是一剂迷药	75
“相亲会”穿什么颜色的衣服好	77
想减肥，换一只蓝色盘子	79
刺客只穿黑色的夜行衣	81
投降时为什么要举白旗	82
冬天的衣服更多彩	84
太阳是红色还是绿色	86
粉色，女人的大爱	87

第五章 自己也未必懂自己

“剩女征婚团”的背后	91
男人爱说荤笑话的心理成因	93
今天，你“啃老”了吗	95
玩网游的大人比孩子多	97
“宅男宅女”的心理障碍	99
网瘾：无法直面生活，就投身网络	101
人人都爱以己度人	102
什么样的进食动机促成了胖子	105
相见恨晚源于观点相近	107
男人说不出口的秘密：看黄片	109

第六章 职场里的那些事

痛苦的“上班恐惧症”	112
工作狂也是一种心理障碍	113
错觉诱因：上班族最怕过礼拜三	115
周五工作压迫症	117
职场新人要挺过“心理断奶期”	119
“奔奔族”的心理负荷	120
社交强迫症是如何造成的	122
职场的“三年之痒”怎么挠	124
面对职场“派系”之争	126
你有“盖茨崇拜症”吗	128
“跳”到好工作，为何还失眠	129

第七章 爱情故事和爱情事故

“电车男”也能抱得美人归	133
女人对“我爱你”百听不厌	134
爱的就是你：灰太狼老公	137
“姐弟恋”，爱就爱你的成熟	139
最难忘的初恋情人	141
男人像猫，爱偷腥	143
拒绝家庭暴力的“心理游戏”	145
情人眼里出西施是“晕轮效应”	147
“周末夫妻”为何大行其道	149
夫妻吵架总爱拿“离婚”说事的心理诱因	151
一夜情编织不出天长地久的爱恋	152
“挑花眼”让你成为了单身	154

第八章 小生活中的大智慧

找到麦当劳，就一定能找到肯德基	158
“经济适用男”打败“金龟婿”	159
自我“割喉”的背后	162
为什么见义勇为的人越来越少	163
美女要“回头率”的原因	165
敢不敢经营一个没人看守的卖报摊	167
定好的集合时间，总有人迟到	168
破罐子破摔的背后	170
反复洗手背后的心理障碍	172
“天黑请闭眼”中的求奇心理	174
冒牌LV爱“狐假虎威”	176
中国人吃饭抢着付钱是面子心理在作祟	178

第九章 大千世界，花花心思

杰克逊猝然离世，歌迷极端自杀	181
求变心理，让奥巴马成功入驻白宫	182
村上春树受人追捧的秘密	184
捡来的钱比赚来的钱花得快	187
《美丽心灵》与纳什均衡	189
娱乐圈里的“出书热”	190

第十章 太阳底下没有新鲜事

笔仙带来的“脏东西”	194
不敢照的镜子	196
害怕黑暗，睡觉不敢关灯	198
陌生的地方，似曾相似	200
塔罗牌只是一支安慰剂	202
令人恐怖的“鬼压身”	204
虐待狂和受虐狂：越虐越开心	206
老撞鬼的为什么是你	208

第十一章 经验也会犯错误

你喜欢左边还是右边	212
长痛好还是短痛好	214
令人痛苦的阴性艾滋病	216
疼痛也能减轻内疚感	218
奇怪的“闭窗恐怖症”	220
被害妄想症的痛苦生活	221
你有手机依赖症吗	224
听说过“恐人症”吗	225

第一章

2012到来前，盘点灾难

在大的灾难面前，当我们有了一定的应急方案、知道一些逃生方法时，我们就会多一份淡定，少一份慌乱，人性中美好的地方自然而然地就会迸发出来。

“心理台风”横扫中国

● 怪癖实录

日本地震了！因地震引发了核电站泄露事件。事件发生后，中日两国人民作为旁观者和当事人产生了截然不同的反应：日本灾区的居民看起来非常淡定，从现场传来的报道看，绝大多数居民都井然有序地听从政府安排，按时领取生活必需品等待救援，没有产生慌乱的氛围；但是在一海之隔的中国，人们仿佛感同身受这场灾害，四处充斥着关于核泄漏的谣言，一些人甚至跑到超市中去抢购大量碘盐，只因为传言中说“碘能够防止辐射”。

这似乎看起来太搞笑了，真是皇帝不急太监急——就算核泄漏的非常严重，最先受到波及的也应是朝鲜和韩国，为什么中国人会如此紧张呢？

真的是个别媒体宣传的那样，中国人素质低，怕死吗？

● 揭秘真相

No, No, No! 每一个看似简单的现象之后，往往都隐藏着复杂的心理学因素。因为按理说，核泄露灾难中心的日本人应该最担心自己的安全，然而现实却说明，远离核泄露的人更担心自己的安全。为什么会这样呢？

原来，在心理学中，有一个名词叫“心理台风眼”效应（“Psychological Typhoon Eye” effect），这个名称借用了自然灾害名词“台风眼”。台风眼通常位于台风中心平均直径约为40公里的圆面积内，这个圆内的空气几乎是不旋转的。台风眼外围的空气旋转得太厉害，在离心力的作用下，外面的空气不易进入到台风的中心区内，因此台风眼区就像由云墙包围的孤立的管子。台风眼其外侧100千米左右的地区却是狂风暴雨。

这种现象，与灾害发生时人们的心态十分近似：往往越是接近灾害中心、受灾越严重的人，心理反而越发平静。之所以身处灾区的人会有这种心态，是因为在很长一段时间内，他们无法脱离灾害环境。其后的每一天，灾害都有可能再一次发生。如果灾民们整天都为即将发生的灾害提心吊胆，那么就没办法继续生活下去了。

“想要离开的想法”与“无法离开的现实”在这种情况下是相悖的，为了中和矛盾，灾民自动放松了心态，这其实是一种心理上的失调。而在灾区之外的人，不存在认知失调，他们自然而然产生了恐惧感。日本人遭受地震与核泄漏的双重威胁却淡然处之，很大程度上属于“心理台风眼”效应。

日本居民面对巨大灾难的淡定还有一个原因就是他们身处灾区，知道真相到底是什么样的。常言道，“当局者迷，旁观者清”，不过在这次地震发生时，“旁观者”都是通过新闻媒体的报道了解事情经过，新闻报道本身都有指向性，我们看到的“真相”其实是有选择的真相。而日本人作为当事人，用自己的眼睛观察周围发生的事情，知道事情其实并没有某些媒体描述的那么严重，当然会镇定自若。

动辄就“素质”说事的媒体可以收声了。我们不能完全否定素质因素，但是面对灾害中国人的恐慌和日本人的淡定，却绝对不是用“素质”二字就说的清楚的。

灾难前淡定，迸发人性之美

● 怪癖实录

《泰坦尼克号》的故事曾让我们无数人为之感动，为之惊叹。那些“泰坦尼克号”上的乐手和船员，在面对灭顶之灾时，怎么会有那么大的勇气，不奔不逃，坚守职责？怎么能有那样高尚的情操，把救生艇让给妇女和儿童？

事后曾统计，泰坦尼克号上的船员有76%遇难，这个死亡的比例，远远超过

了船上头等舱、二等舱和三等舱上所有房舱乘客的死亡比例。按理说，船员在船上会比乘客更有条件逃生，但他们却把生的机会让给了别人，那么大一个群体，能做到如此舍己救人，简直是个奇迹。

而我们也知道，在泰坦尼克号沉没后的第三年，一艘名为Lusitania的英国籍商船在横跨大西洋的航行中遭遇到了德国潜艇的袭击。然而，不同的是，泰坦尼克号上获救的妇女和儿童，远远大于Lusitania号。而Lusitania号船上逃生的大部分则是青壮年。

在面对同样的灾难时，为什么会出现不一样的结果？

难道是因为泰坦尼克号上的人比Lusitania船上的人更有素质？

● 揭秘真相

现实再次让我们大跌眼球。据对两艘船上的乘客年龄、性别、文化程度、宗教信仰等等进行对比，发现他们并无多大差异，可为什么泰坦尼克号让我们领略到了人性的美，而Lusitania却让我们感受到了人性中的恶呢？

其实，人性中的善和恶，很多时候是受周遭环境影响的。

泰坦尼克号在英国有“永不沉没的海上钢铁保垒”之称，人们大多不会想到它会沉。所以即使后来撞到了冰山，人们还是不紧张，因为他们觉得泰坦尼克号是安全的。所以对待一切逃生程序才会有条不紊地进行，没有慌乱，没有恐慌。

人的心理是会传染的，这种正面思想的传递，让他们感觉自己所乘坐的船只是遇到了暂时的麻烦，很快就会解决，所以才能井然有序地让妇女儿童先逃生，因为他们认定自己年轻力壮，逃生的安全系数会更大一些。

而Lusitania是在泰坦尼克号沉没之后的三年出事的，所以对三年前的沉船事故，他们深深感到恐惧。“永不沉没的钢铁堡垒”都能沉没，自己正乘坐的船，岂不最后成为碎片？船都成了碎片，自己还不死得更惨？

他们开始感到深深的恐惧。

当这种海难的恐惧涌上心头时，一点点变化都可能让人群发生骚动，一个人的

骚动也会引发整条船的骚动。这时候大家只是出于本能地开始逃生，脑子里只想着怎样尽快逃离危险，所以在争抢中，自然年轻力壮的男女更有机会抢到救生艇。

据了解，Lusitania只用了短短的18分钟就沉没了，而且当时救生艇的设施还出了故障。这些都让乘客在很短的时间内肾上腺素增加，接下来，求生本能让他们没有时间、没有机会考虑其他，只想着保全生命。

而泰坦尼克号沉没的时间整整有2个多小时，在这段漫长的等待中，人们的心情是会慢慢平复下来的，人性中美的一些方面战胜了自私的本能，自然使获救人的身份更加的“人性化”。

从而可以说明，在大的灾难面前，当我们有了一定的应急方案、知道一些逃生方法时，我们就会多一份淡定，少一份慌乱，人性中美的地方自然而然地就迸发了出来。

抢盐安全感的缺失

● 怪癖实录

2011年3月16日，受日本地震辐射的恐慌影响，“食盐能抗辐射”“食盐会涨价”等等类似的谣言让人们心慌意乱。

宁波率先开始了抢盐囤积浪潮，此种行为导致商店食盐告罄。在电话网络盛行的今天，瞬间，抢购食盐的风波蔓延至全国各地，连带咸味的榨菜、酱油都被抢购一空。

“食盐为必需品，保质期又长，宁信其有，不信其无！”

“大家都在抢，肯定有抢的原因！说不定涨价了呢？说不定买不到了呢？”

.....

总之，抢到盐的美滋滋地抗着盐，仿佛打了胜仗；没买到盐的，还在四处搜购，惶惶不可终日。

3月18日，盐务局、专家开始出来辟谣。