



Psychology Odyssey



一本书读懂 心理学

[韩] 张根英◎著
千太阳◎译



职场白领都在看的
网络超人气心理书，
韩国网民
评选第一名！

牛奶可乐心理学

- 为什么初恋难以忘怀？
- 为什么好人会变成恶魔？
- 为什么能在雪地看见耶稣？
- 为什么考试期间会觉得烂电视剧有趣？
- 为什么在图书馆比在家里学习的效率高？



中华工商联合出版社



Psychology Odyssey



一本书读懂 心理学

[韩] 张根英◎著
千太阳◎译



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一本书读懂心理学 / (韩) 张根英著; 千太阳译.

--2版. --北京: 中华工商联合出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5158-0121-6

I. ①—… II. ①张…②千… 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245235号

심리학 오디세이

Copyright© 2009, Chang, Geun-young (张根英)

All rights reserved.

Simplified Chinese translation edition© 2010 by China Industry & Commerce
Associated Press Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with
WISDOMHOUSE PUBLISHING CO., LTD. through Imprima Korea Agency
and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2010-3544

一本书读懂心理学

作 者: [韩] 张根英

译 者: 千太阳

责任编辑: 方 伟 李建科

封面设计: 大象设计

责任审读: 徐海鸿

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市华丰印刷厂

版 次: 2012年3月第2版

印 次: 2012年3月第1次印刷

开 本: 640mm×960mm 1/16

字 数: 180千字

插 图: 35幅

印 张: 20.25

书 号: ISBN 978-7-5158-0121-6

定 价: 29.80元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座

19-20层, 100044

http://www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问
题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

我没有想到一本书的面世会需要这么长时间，这的确是漫长的过程。这本书的构思源于我在大学时期听教授们讲述的心理学故事，而我就是从那个时候开始决定写这本书的。他们讲述的故事中，有些非常有意思，比如有怪癖的弗洛伊德、疯狂科学家沃森、超级天才皮亚杰、忧郁的科尔伯格，等等。在我逐渐掌握心理学的整体脉络时，这些故事发挥的作用并不比心理学教材差多少。而我现在要做的，就是与读者们分享那些有趣的故事。

但是说到底，如果没有看到劳伦斯·科尔伯格的《现代心理学史》，我能否真正拿起笔来开始这次创作，也是难说的。在阅读《现代心理学史》的时候，一个想法自始至终都在我的心里蠢蠢欲动，那就是写出一本类似的心理学通俗读物。同时，我也真切体悟到以我自己当前的水平根本写不出来的事实。劳伦斯·科尔伯格的那部著作真的很了不起，我一直都这么认为。即使在出版这本书的时候，我仍然想说“如果你想要

真正地了解心理学，就去阅读《现代心理学史》”。不过，若是你想要大致地了解心理学理论，《牛奶可乐心理学》这本书其实也不赖。

有关心理学概论的书有很多，其中也不乏以大众为对象的通俗类书籍。此外，一些比较粗浅的专业知识也可以通过网上搜索来获得。但是，我遇到的很多人依然在寻找着“值得一读的心理学图书”。这到底是为什么呢？他们觉得网上的信息不够完整，但专业书籍又一贯注重学术和理论，因此内容虽然准确，但读起来却毫无趣味性，也很难理解。相反，以大众为对象的心理学图书和网上资料因为经过解析的缘故，虽然理解起来比较容易，但却很可能失去了其准确性，或是内容不全。因此，我们就需要像《牛奶可乐心理学》这样的一本书。您也可以理解为这是我的自我辩解，因为毕竟已经有太多的心理学图书充斥在书店里。

认真说起来，我原本的打算的确是想要写出一本比目前所有已出版的心理学图书要更好一些的作品，但真正完成后却发现，这部作品似乎并没有达到我所预期的目标。首先，这本书还称不上是心理学概论，因为在内容上就缺失了一半以上。其次，书中的内容也都曾被很多人提到过。不过我可以确信一点，本书将必须要了解的心理学知识以通俗易懂的语言进行了透彻分析。如果读者朋友们因为本书而对心理学产生了兴趣，想要进一步了解心理学，请您务必先看一看书末的参考文献。在这些参考文献中，您一定可以找到信息含量更丰富的读物。

本书的面世得力于诸位朋友的热心帮助。首先要感谢的是智慧工厂的康允美女士和朴知淑女士，正是她们让我懂得了考虑读者接受程度的重要性。增加漫画也是她们的构思。通宵画漫画的时候，我对她们不无抱怨，但现在却觉得这些漫画也是该书中的一大亮点。我还要感谢帮我写推荐词的黄尚敏老师和宋志欢总编辑。另外，本书的出版还多亏了一个人的宽容，他的姓名在此不便透露。最后，我还要对妻子表示十万分的感谢。无论是细微的差错还是严重的谬误，正是在她的帮助下，我才一一改正了过来。

最后请允许我再啰唆几句。各章节的漫画并不是在阐述理论，它只是一种哲理性的表现形式罢了。此外，还要请您谅解漫画里难看的字迹，其实那些都是出自我手。不过，事实上这完全是出版社的要求！

· 作者序 ... I

第1章 你我的世界大不相同

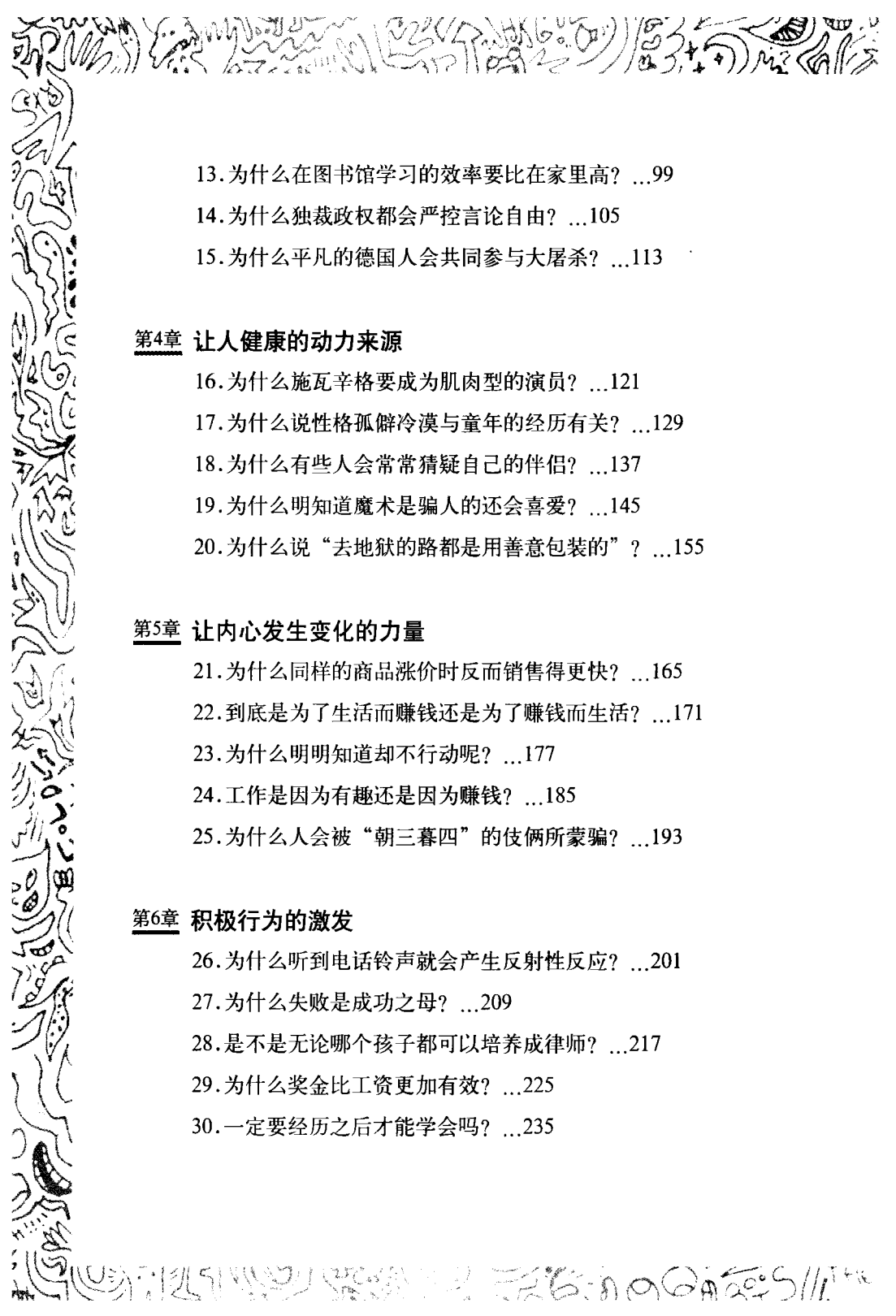
1. 为什么在雪地里真的看见了耶稣? ...3
2. 为什么考试时会觉得无聊的电视剧有趣? ...13
3. 你的失误是因为性格,而我的失误是因为环境? ...21
4. 为什么人们会盲目崇拜江湖骗子? ...27
5. 为什么有时候我们的大脑会灵光一现? ...35

第2章 隐藏在潜意识中的你

6. 为什么说歇斯底里是来自回忆的折磨? ...43
7. 为什么一个人的身体里存在三个“我”? ...51
8. 人为什么对蛇怀有恐惧感? ...59
9. 为什么某句话能触动你? ...67
10. 怎样做才能和他人达成共识? ...73

第3章 个人的内心与集体的威力

11. 好人是怎样变成恶魔的? ...83
12. 为什么说谁都有责任就等于谁都没有责任? ...93



13. 为什么在图书馆学习的效率要比在家里高? ...99

14. 为什么独裁政权都会严控言论自由? ...105

15. 为什么平凡的德国人会共同参与大屠杀? ...113

第4章 让人健康的动力来源

16. 为什么施瓦辛格要成为肌肉型的演员? ...121

17. 为什么说性格孤僻冷漠与童年的经历有关? ...129

18. 为什么有些人会常常猜疑自己的伴侣? ...137

19. 为什么明知道魔术是骗人的还会喜爱? ...145

20. 为什么说“去地狱的路都是用善意包装的”? ...155

第5章 让内心发生变化的力量

21. 为什么同样的商品涨价时反而销售得更快? ...165

22. 到底是为了生活而赚钱还是为了赚钱而生活? ...171

23. 为什么明明知道却不行动呢? ...177

24. 工作是因为有趣还是因为赚钱? ...185

25. 为什么人会被“朝三暮四”的伎俩所蒙骗? ...193

第6章 积极行为的激发

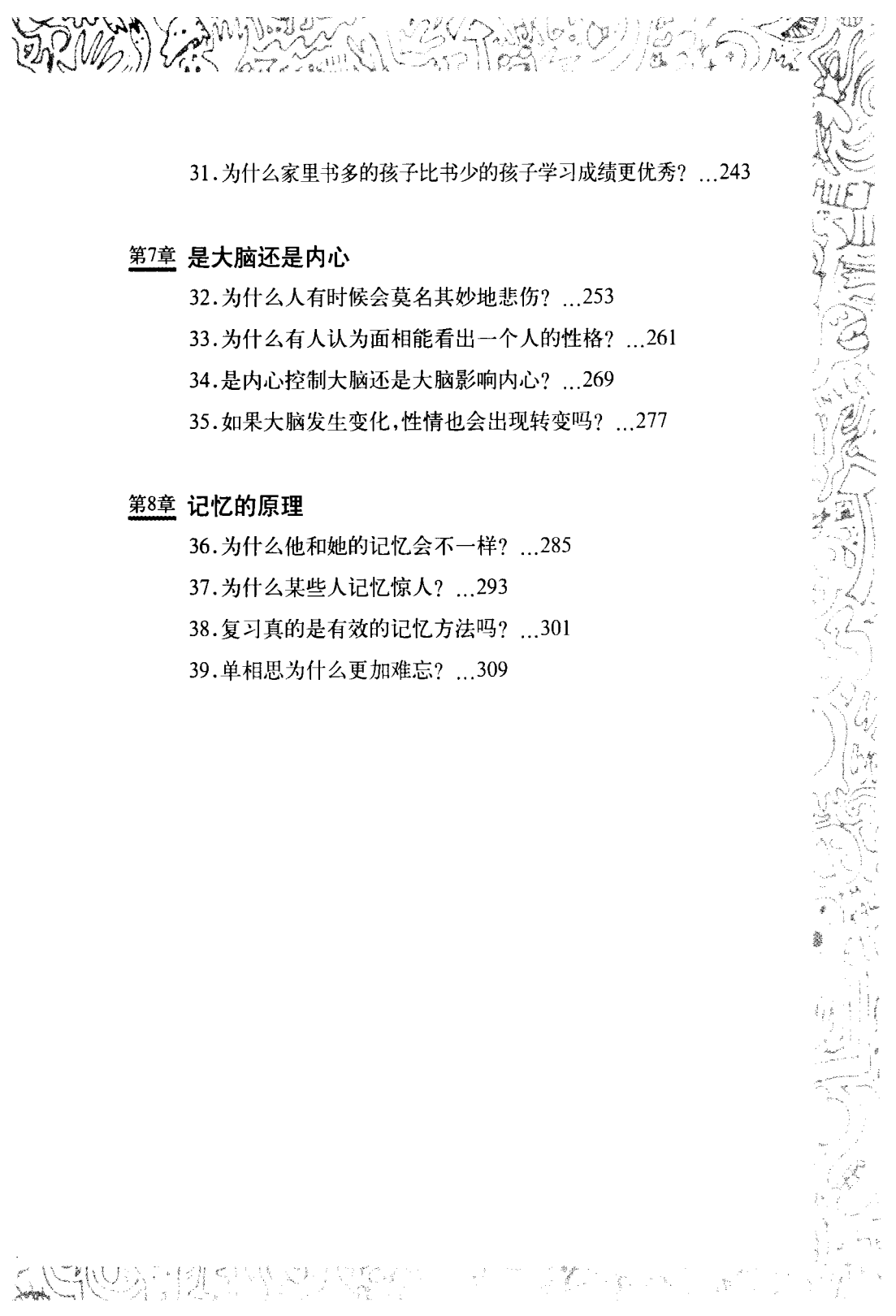
26. 为什么听到电话铃声就会产生反射性反应? ...201

27. 为什么失败是成功之母? ...209

28. 是不是无论哪个孩子都可以培养成律师? ...217

29. 为什么奖金比工资更加有效? ...225

30. 一定要经历之后才能学会吗? ...235



31. 为什么家里书多的孩子比书少的孩子学习成绩更优秀? ...243

第7章 是大脑还是内心

32. 为什么人有时候会莫名其妙地悲伤? ...253

33. 为什么有人认为面相能看出一个人的性格? ...261

34. 是内心控制大脑还是大脑影响内心? ...269

35. 如果大脑发生变化,性情也会出现转变吗? ...277

第8章 记忆的原理

36. 为什么他和她的记忆会不一样? ...285

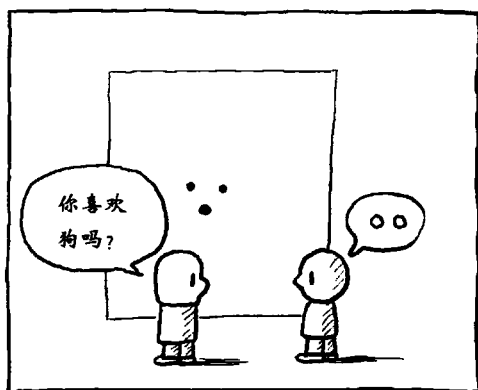
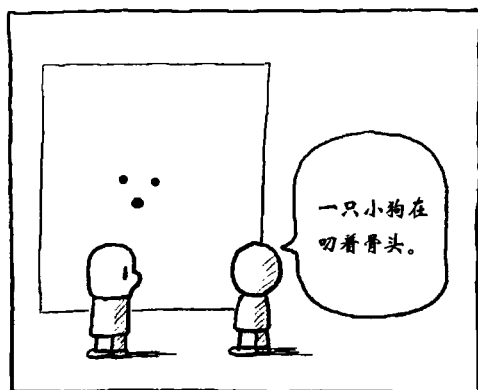
37. 为什么某些人记忆惊人? ...293

38. 复习真的是有效的记忆方法吗? ...301

39. 单相思为什么更加难忘? ...309

第1章

你我的世界 大不相同



Dango's

为什么在雪地里真的看见了耶稣？

我的姑姑是一个虔诚的基督徒。小时候，姑姑家的客厅里挂着一个相框，姑姑告诉我说，相框中的那张照片是一位出色的摄影师在拍摄被雪覆盖的大地时发现的耶稣面部轮廓。第二次世界大战期间，一个没有确立信仰的摄影师每次都会祈祷老天爷让他能见一次耶稣的面庞。然而在不久之后，他的这个愿望便实现了。一次，他正骑马奔驰在一片即将融化的雪地上，这时，他突然听到一个低沉的声音在对他说道：“拍张照片吧。”他疑惑地四下张望，并在心里盘算着：“哪来的声音？要我拍什么？”不过眼前的情景马上给了他最肯定的答复。在暗室里冲洗照片的时候，一副清晰的人物面部轮廓呈现在了这张照片上，而这个面孔也被人们公认为是“耶稣的脸”，自此，这张照片开始传播到了世界各地。

不单单是这张照片，从西方的诸多例子中，我们也能看

到不少类似的情况。诸如印刻着耶稣面孔的土司和有着人类身形的土豆，这样的事例不胜枚举。好像人类就是有一种在意想不到的地方找到“熟悉的完形”的惊人才能。但是想要让公众认可这些特定形象也是有其基本原则的。因为的确不能单凭着信仰而“指鹿为马”地将一幅平常雪景认定为“耶稣的面孔”，那么，能够让那些没有基督教信仰的人也同意信徒们的观点，把一张雪地的照片认定为“耶稣”，是在怎样一个心理变化的过程中产生的呢？

那就让我们看看下面的这幅图片（见图1-1）。

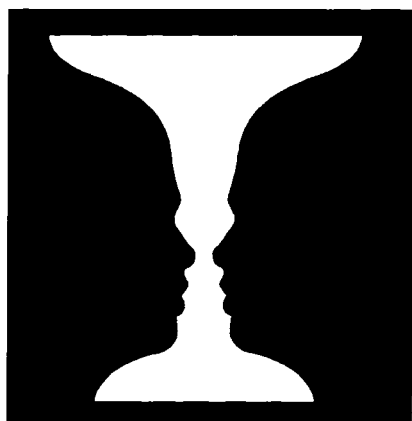


图1-1 鲁宾的面孔

这幅画是1915年由丹麦的完形心理学*家埃德加·鲁宾（Edgar Rubin）经过苦思冥想所创造出来的，并以“鲁宾的面孔”这个名字而广为人知。鲁宾想通过这幅画告诉我们，

*完形心理学：完形心理学是对当时普遍将心理进行解构分析的学术领域举起的反旗，并主张要以整体的完形的眼光来观察事物和现象的本来面貌。该学说由本文所提到的马克斯·韦特墨创始。心理也是一种“完形”也就是“格式塔”，只要将其分为几个板块来看就会失去原本的模样。所以，完形心理学比起“意识的要素”更注重“意识的全体性”。这里的完形是把自己的知觉以组织化或构造化的模式来理解世人所生存的这个世界。

对某种“形态”进行观察的过程，其实就是一个复杂而又美妙的过程，而且是一种依照黑白理论分帮的极端现象。我们直接引用他的话来看看。

“用一条线分开的两个领域，其中任何一个领域不是完形就是背景，除此之外，再无第二种可能性。”

如果在“鲁宾的面孔”这幅画中把白色的部分想象为完形的话，我们可以想象出这是花瓶、烛台或者是杯子；如果把黑色当做完形来看，就能看出两个人把脸相靠近，并彼此注视着对方。但是首次看到这幅画的人，一般都不会把它看成是相互对视的两个人。那么这又是为什么呢？

这个问题的答案就是我们所要分析的“完形主义原理”。

什么是图形什么是背景

1880年出生于捷克布拉格的马克斯·韦特墨整理了感知图形的原理。他第一次提出的完形构成原理是极端的二分法原理，也就是对什么是图形什么又是背景的详细阐明，我们称此为图形与背景的原理。把图形与背景用另一种形式说明就是我们为了看清一个图形就应该先区分哪一个是图形哪一个是背景。当我们认准了某个观察对象为图形时，那么与其相比处于劣势的部分便成为了背景。

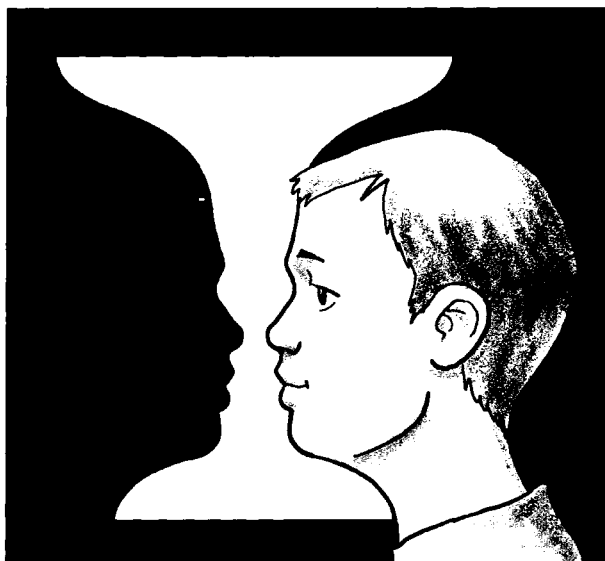


图1-2 两个人头的侧面像

这时候被区分为图形的要素和被区分为背景的要素都有各自的特点。图形一般被封闭的曲线围绕着；相反，背景的轮廓一般都是敞开着的。从鲁宾的面孔就能看出来，白色部分形成的是完全的封闭曲线，但是黑色的部分却没有形成这样的封闭曲线。另外图形会形成一定的特定完形，但背景却没有明确的完形。在鲁宾的面孔中也是同样道理，把黑色部分看成四目相对的脸，除了脸的前半部分其他部分确实很模糊。如果像图1-2连后半部分也换成明确的图形的话，这幅画的图形和背景之间就会出现视觉上的竞争，让人们看起来一会儿是花瓶一会儿又是两个相对的侧面像，而且这样的现

象会持续地反复下去。

此外，图形的位置处在中央，周边被突出的轮廓线围绕着；而背景的位置处在整幅图的边缘，并且多数是凹进去的轮廓线。

感知图形的其他原理

除了图形和背景的原理之外，完形心理学还包括几种其他的原理。学习美术或者设计的人也能在学习“形态理论”的时候有所了解，这些原理全部开始于马克斯·韦特墨在1923年所编著的论文《感知图形的系统化规则》。

● **接近性原理：**简单地说就是距离较短或者接近的几个事物容易组成一个整体；相较之下，如果距离较远，各事物间则会出现明显的划分，并各自形成整体。比如在图1-3的（a）当中，我们会自然而然地把两根接近的线看成是一个整体；而在第二根和第三根线之间较大的距离则形成了一个分隔，这样的判断正源自于接近性原理。

● **相似性原理：**许多不同的事物其内在的发展规律都有着相似之处，人们更容易接受一个整体中的各部分以相同的模样出现，而不同模样的各因素尽管在有规律地组合后也可

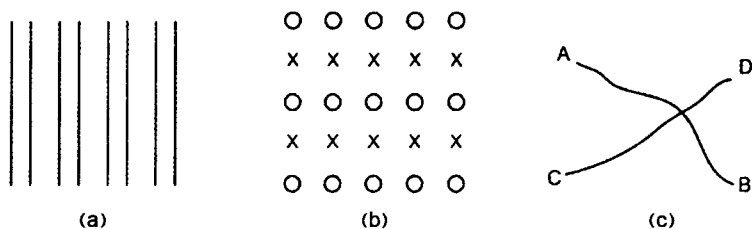


图1-3 感知图形的原理

以被视作整体，但这并不是直观呈现的。在图1-3的 (b) 当中，由○和×所组成的纵横图，我们若是通过最直观的角度观察，首先会将由相同的符号所组成的各横列视作单一整体，尽管按照其他的排序规律，原则上也是可以把○和×交替组成的竖列视为整体，但是大脑要接受这样的划分规则，不论在何种情况下都是滞后的，并且是通过辨析所得出的。

● **连续性原理：**这是我们在观察某个对象的时候，习惯把事物的原属性带入到认知当中。比如说在图1-3的 (c) 部分，我们看到两个曲线后很容易将其看成是AB曲线和CD曲线的相交。但如果按照理论来说，其实也可以把它看成是AC曲线和BD曲线的相交，抑或是AD曲线与BC曲线的相交。那为什么我们不会认定后两种观察结果，而直接断定AB和CD这两