

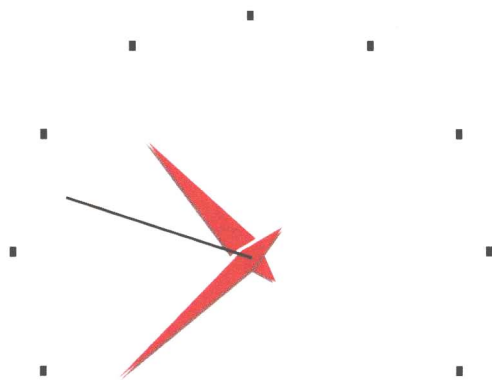
100多个有趣的心理学常识，全方位解码心理学



5分钟

读懂你自己

——你不知道的趣味心理学



赵翔/编著

对自我的未知，对爱情的茫然，对人际关系的困惑……

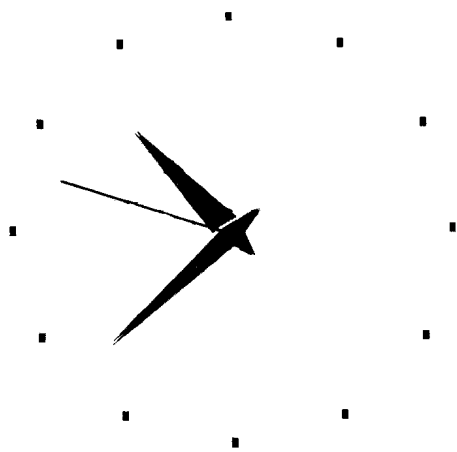
这些问题也许是你思考过的，也许是你正期望得到答案的，也许是你还没想过的。

拨开心理学的重重迷雾，了解冰山下的自己和海面上的他人。

 朝华出版社

5分钟 读懂你自己

——你不知道的趣味心理学



赵翔/编者

朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

5分钟读懂你自己:你不知道的趣味心理学/赵翔编著.

—北京:朝华出版社,2012.12

ISBN 978-7-5054-3344-1

I. ①5… II. ①赵… III. ①心理学-通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第277910号

5分钟读懂你自己——你不知道的趣味心理学

作 者 赵 翔

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 田玉晶

责任印制 张文东

封面设计 小徐书装

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

印 刷 北京联兴华印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16 字 数 200千字

印 张 15

版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-3344-1

定 价 26.80元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前 言

说到心理学，人们总爱援引德国心理学家艾宾浩斯的一句话：“心理学有一个漫长的过去，却只有一个短暂的历史。”从历史来看，成为科学之前的心理学，常常沦为哲学与神学的附庸，好比饭后的点心——可有可无。然而，正如《伊索寓言》可以给当代人诸多启示一样，“漫长的过去”也并非一无是处。

意大利文艺复兴时期的全才达·芬奇曾经认为，破旧墙壁上的斑点形状，将可能进入画家今后的作品中。对斑点的联想，进而产生艺术画作这一过程，竟被瑞士心理学家罗夏承传到著名的罗夏墨迹测验中。这种测验用各色不同的墨迹绘就图案，让人观察并联想，以推知人们的潜在心理。在美国电影《守望者》中，墨迹图案的面具，又仿佛成了人物复杂心理乃至那个时代背景的脚注。

从达·芬奇到当今电影，人们能从“漫长的过去”汲取养分，也证明了一个道理：从古至今，不论何种社会形态、不论何种文化背景，心理学之于人类，一直如影随形——怎么也甩不脱，它浸渍于生活的方方面面。

本书从自我、感知觉、情绪、记忆、社会心理、恋爱等方面叙述缤纷有趣的心理学常识。通过这些常识，读者同样不难发现心理学的广泛存在。梦的意义，对自我的未知，对爱情的茫然，对人际关系的困惑……这些问题也许是你思考过的，也许是你正期望得到答案的，也许是你还没想过的。书中都会以简洁而浅显的语言，用心理学的知识，一一加以阐释。

同时，正如前面所说，心理学是一门与社会文化紧密联系的学



科，不少社会现象与文艺作品都是反映人们心理的例子。因此，读者在书中会看到“现蒸热卖”的凤姐、唐骏事件，也会看到各类电影、小说的文艺分析，当然还有富于寓意的小故事。

在阅读本书的时候，读者可以按照常规，从第一章开始，慢慢读下去；也可以翻开目录，挑选自己感兴趣的话题先睹为快。内容中出现的关联部分，都有相应的超链接章节，读者可以选择进一步参阅。

我们把眼光移到心理学“短暂的历史”时，不难发现，心理科学的历史不过130多年，很多研究领域尚存未知。然而，知识本身并非亘古不变的真理，而是在不断构建和更新中发展而成，并继续变化的。作为一本趣味性的小书，本书最大的愿望是抛砖引玉。本书的传道、授业、解惑，也仅是相对于当前主流心理理论而进行的。举例来说，第一章我们就会看到，曾经有医学家把做梦理解为消化不良所致，尔后人们又做了更为科学的解释。但这些答案很可能不是最终答案，读者可以从书中的问题引发其他思考。

最后，希望读者诸君能在本书中学到一些心理学，并活学活用，享受更快乐更幸福的人生。

赵翔

2012年12月



5分钟 读懂你自己

——你不知道的趣味心理学

目录 CONTENTS

第一章 冰山下的自己和海面上的他人 / 001

1 梦的学问 / 003

★从贾宝玉梦游太虚幻境说起 / 003

★人做梦是因为消化不良吗? / 004

★考试梦和童年的恶作剧有关? / 006

★你的梦有色彩吗? / 008

★梦也分男女吗? / 009

★动物也会做梦吗? / 010



知识点快递 关于睡眠，你知道多少? / 011

2 潜意识藏在哪里? / 013

★适用于每个人的心理判断 / 013



★ 别人可能知道你更多 / 015

★ 性的威力有多大? / 017

★ 小和尚剃头的故事 / 018



知识点快递 冰山理论 / 020

3 了解神秘的自我 / 022

★ 你能解开斯芬克斯之谜吗? / 022

★ 原来“我”那么复杂 / 024

★ 居然能通晓我的心思 / 026

★ 我看到了我的前世 / 027

★ 原来变魔术也可以纯心理 / 029



知识点快递 气质类型 / 031

4 身体也在说话 / 033

★ 藏在每个人脸上的密码 / 033

★ 无须修饰的性感 / 035

★ 口头禅不是白说的 / 037

★ 衣着没那么简单 / 038

★ 小动作会暴露你 / 039




知识点快递 本我、自我和超我 / 041

第二章 你被世界撞了一下腰 / 043

1 感觉也会骗你 / 045

★ 眼见不一定为实 / 045

- ★ 光阴似箭与度日如年 / 049
- ★ 为何入芝兰之室久而不闻其香? / 050
- ★ 也说入鲍鱼之肆久而不闻其臭 / 051
- ★ 我尝到了淡紫色 / 052
- ★ 色盲怎么辨认色彩? / 052
- ★ 如果你永远不会痛 / 053
-  **知识点快递** 感受性及感觉阈限 / 054

2 好记星不如好记性 / 055

- ★ 有趣的记忆曲线 / 055
- ★ 考前临时抱佛脚也有用 / 057
- ★ 你为什么记不得自己说的第一句话? / 059
- ★ 为何记不住外国人的脸? / 061
- ★ 如何锻炼记忆力? / 063

 **知识点快递** 记忆的三个系统 / 065

3 需要是个无底洞 / 066

- ★ 从恋上布母猴说起 / 066
- ★ 重赏之下为何无勇夫? / 068
- ★ 杀人魔查理·曼森是怎样炼成的? / 070
- ★ 面子为何成软肋? / 072
- ★ 高收入“跳蚤族”的心理需求 / 075
- ★ 滚滚物欲的背后 / 077

 **知识点快递** 需求层次理论 / 078



第三章 当你混入群众的汪洋大海 / 081

1 别拿观众不当角色 / 083


★ 我是谁? / 083

★ 不想当将军的士兵也是个好士兵 / 085

★ 学生? 职员? / 087

★ 我怎么总是和环境格格不入? / 088

★ 屁股为什么决定脑袋? / 090

 **知识点快递** 自尊公式和自尊量表 / 091


2 不是没有任何借口 / 093

★ 弑童惨案为何会发生? / 093

★ “你为什么这么容易认错?” / 095

★ 狐狸学过心理学 / 096

★ 便秘是因为“地心引力太小” / 098

 **知识点快递** 归因的不变性原则 / 099

3 你为什么不再是你? / 100

★ 石油大亨为什么连自己都骗了? / 100

★ 人为什么会“赶时髦”? / 102

★ 在网上, 没人知道你是一条狗 / 104

★ “磨洋工”的心理机制 / 105

★ 天使为何成撒旦? / 107

★ 《浪潮》的启示 / 111



知识点快递 阿希的从众实验 / 112

第四章 情绪是情绪，你是你 / 115

1 情绪与健康 / 117

★ 别让死神超额工作 / 117

★ “气水”有气 / 118

★ 试着超越人生的“钟摆” / 120

★ 范进中举之后 / 121

★ 了解你的愤怒 / 123



知识点快递 基本情绪与复合情绪 / 126

2 喜怒哀乐的背后 / 127

★ 人为什么会笑? / 127

★ 因笑而快乐，还是因快乐而笑? / 129

★ 真是让我“内牛满面” / 131

★ 解析你的恐惧 / 133

★ 我焦虑! / 135



知识点快递 情绪外周理论 / 137

3 做坏情绪的终结者 / 139

★ 猫何辜之有? / 139

★ 世界是你的镜子 / 140

★ 阿Q是个快乐的青年 / 142

★ 缩小自己，世界才会变大 / 143



★ 让错误赶快结束 / 145



知识点快递 情绪 ABC 理论 / 146

第五章 流动的人与弹性的空间 / 149

1 管理你留给别人的印象 / 151

★ 谨慎递出你的“心理名片” / 151

★ 真诚是获得欢迎的首要品质 / 153

★ 巧用光环效应 / 155

★ 小错误让你更有人缘 / 157



知识点快递 良好人际关系的原则 / 158

2 和刺猬一样选择合适的距离 / 159

★ 腿脚瞒不住心灵远近 / 159

★ 人们为什么喜欢在地铁里看报? / 161

★ 各种有趣的座位心理 / 163

★ 内心情感的灵敏指示器——眼睛 / 165



知识点快递 全世界公用的身体语言 / 166

3 人际交往中的诡计 / 167

★ 人际交往的黄金法则 / 167

★ 巧用“进门槛效应”以柔克刚 / 168

★ 退一步，才能进两步 / 170



知识点快递 人际互动的哲学 / 172

第六章 恋爱达人的秘密 / 173

1 爱，还是喜欢? / 175

★ 从松子令人嫌弃的一生说起 / 175

★ 爱情三角理论 / 176

★ 爱情与喜欢的区别 / 178

★ 爱情是在遵循某种童话吗? / 181

 **知识点快递** 人际吸引 / 183

2 激情和浪漫能持续多久? / 184

★ 爱一个人，需要理由吗? / 184

★ 一见钟情有道理吗? / 186

★ “泰坦尼克号”上的恋爱 / 188

★ 假如罗密欧与朱丽叶结婚了 / 190

 **知识点快递** “爱情桥” / 191

3 恋爱中的诡计 / 192

★ 看透“第一印象” / 192

★ 拉近心理距离的方法 / 194

★ 为什么酒吧都很昏暗? / 196

★ 得不到的总是最好的 / 197

★ 嫉妒是武器 / 199

 **知识点快递** 婚姻的动机 / 201



第七章 像鱼一样遨游在职场 / 203

1 是猴子，别忘了自己善攀援 / 205

- ★ 经营你的长处 / 205
- ★ 喜欢干，能够干 / 206
- ★ 明白自己最看重什么 / 208
- ★ 选职业就像买股票 / 210



知识点快递 能力的分类 / 211

2 提升能力，让自己有脸可露 / 212

- ★ 不要做自断经脉的苹果树 / 212
- ★ 细节不一定决定成败，但决定观感 / 214
- ★ 你为什么会拖拖拉拉? / 216
- ★ 在失败中学习，不要学习失败 / 217



知识点快递 被动攻击 / 219

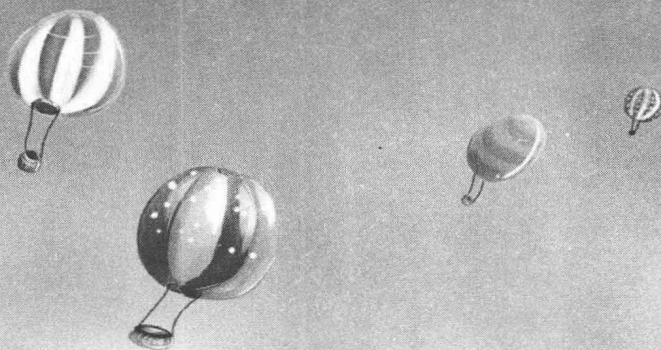
3 职场信念，有梦才能高翔 / 220

- ★ 投桃报香蕉也不错 / 220
- ★ 凡事都可以做得再好一点点 / 221
- ★ 行为心声 / 223
- ★ 好人出在嘴上 / 224



知识点快递 雷鲍夫法则 / 226

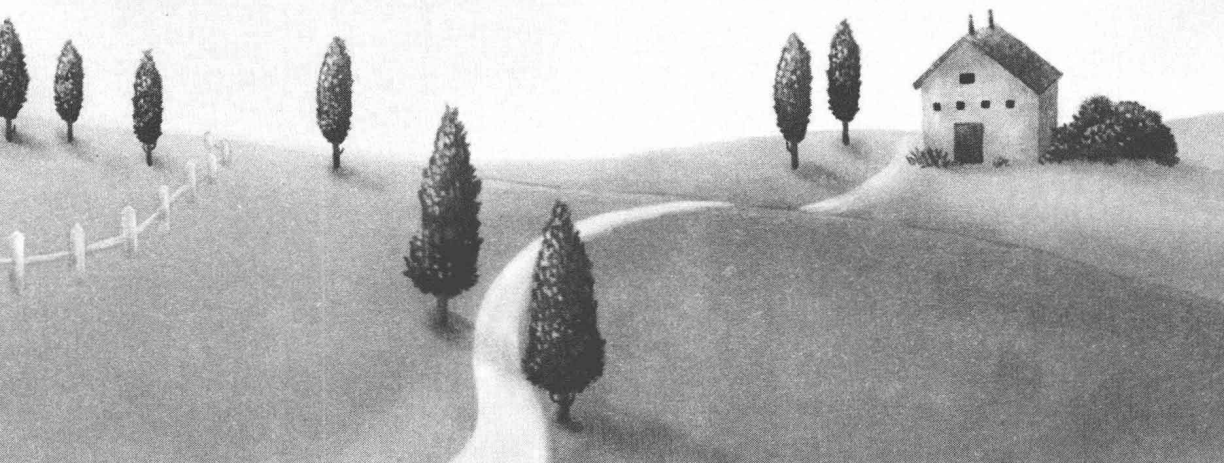
主要参考文献 / 227



第一章

冰山下的自己和海面上的他人

梦的学问
潜意识藏在哪里？
了解神秘的自我
身体也在说话



1 梦的学问



从贾宝玉梦游太虚幻境说起

如果你是白天读这一章的话，那么没错，我们正是在“白日谈梦”。

看过《红楼梦》的读者都知道，小说开篇不久，宝玉便梦游太虚幻境，“但见朱栏白石，绿树清溪，真是人迹希逢，飞尘不到……”好一派仙境啊！随后，他还看到贴有金陵十二钗册子封条的大橱。大观园中女儿们的命运，也或明或暗地在册子里被一一注定。

和《红楼梦》一样，梦是很多文化偏爱的话题。庄周梦蝶、南柯一梦、梦幻泡影，道出了人生无常、虚实难辨的悠远哲思。人们常常感叹人生如梦，澳大利亚电影《悬崖上的野餐》更进一步说道：我们所见和仿佛所见的一切，皆是梦中之梦。这话听着真是玄之又玄。许多电影，如《星球大战》《阿凡达》《变形金刚》《第五元素》，都利用现代的手段，将似梦非梦、似真非真的场景呈现给观众，给予我们视觉上奇妙的体验。在看蒂姆·伯顿新版的《爱丽丝梦游仙境》的时候，IMAX 带给我的震撼着实不小。绮丽缤纷的动植物、比人还高的蘑菇、恐怖的炸脖龙……这些本应梦中才有的东西，竟栩栩如生地出现在眼前。也难怪有人说，电影就是人类的一场梦。

听起来有点遗憾，无论你我多熟悉梦，它却总是对人类犹抱琵



昏半遮面。即使是心理学家、精神病学家，也还有很多关乎梦的疑惑。有的研究显示：我们正常人每晚约能体验到250个左右的梦境主题！有点惊讶吧？确实。恐怕有的人会反驳，说自己经常晚上一觉睡到大天亮，怎么可能会做250个梦呢？事实上，你真的梦见了，只是忘了而已。

专家对人的脑电图进行研究，发现每个人在睡眠中都会有一个“眼球速动期”，这一个阶段往往是我们做梦的阶段。如果一个人在眼球速动期被叫醒，他多半会说自己在做梦。

据传，德国化学家凯库勒，在梦中发现了苯的结构简式；俄国化学家门捷列夫，做梦时想到了元素周期表的排列。这些信息给人一种错觉——似乎什么都不用做，躺下睡着、进入梦乡，一切发明创造就会像空中掉蛋糕一样地出现。之所以说这是错觉，是因为它和我们生活中所说的“白日梦”“黄粱梦”一样，教导我们要立足现实——须知门捷列夫如果没有年复一年的钻研，也就不会有梦中的灵感。

虽然每个“梦”所包含的意义大相径庭，但不难发现：梦于每个人而言，是那么熟悉，那么亲切，它几乎和吃饭、睡眠一般，伴我们走过漫漫人生路。



人做梦是因为消化不良吗？

希腊神话中的梦神摩耳甫斯，传说是睡神许普诺斯和黑夜女神倪克斯的儿子。他和兄弟们管着梦的世界。且看奥维德笔下的梦神吧，简直和《西游记》里能七十二变的孙悟空，或是金庸笔下的易容高手难分高下。凡是做过梦的人，都知道梦境是个什么样子，有时还会怨恨闹钟扰了美梦。所以说，倘真有梦神的话，他确是一个高超的幻术师。那么，为何这位大神会随风潜入夜呢？

很久以前的人认为，睡觉的人不能控制自己的大脑，灵魂四处