

张博辉◎编著

心理学就在身边

解密身边的不可思议

正常与不正常

情绪与暴力

在这里和你一起

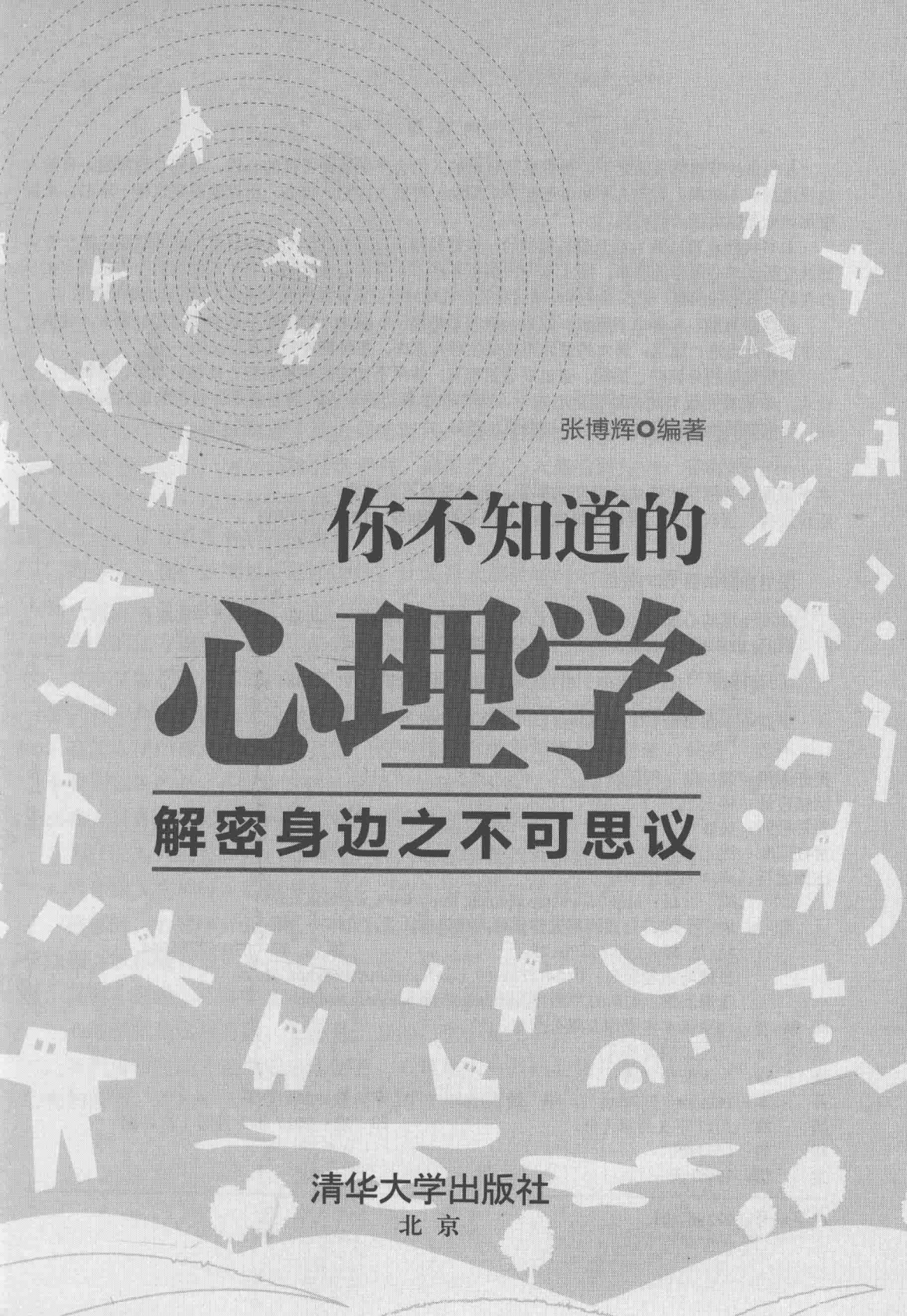
领略心理学别样的世界

你不知道的 心理学

解密身边之不可思议

清华大学出版社





张博辉◎编著

你不知道的 心理学

解密身边之不可思议

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

在都市快节奏的生活之下，拥有喜怒哀乐的人们会产生各种各样的心理。遇到心理问题，有的人选择逃避、不重视；有的人不知道怎样寻求帮助；有的人害怕、担心。所以需要这样一本书，来抚慰那些承受巨大压力的心灵。

本书共分6章。第1章介绍心理学的一些背景知识以及心理学与人们日常生活的联系；第2章讲述社交活动与心理学的联系；第3章专门剖析各种不正常的心理活动；第4章挖掘每个人都或多或少存在的一些心理问题；第5章论述与情绪有关的心理问题；第6章传授大部分人都没注意的心理知识。

在这本书里，你可以了解到：原来，疯子不是傻子！原来，拖延症不是个小问题！原来，爱情会发生得如此迅速！原来，男女的差异不光是生理！原来，各种精神病还有办法治……。

你所耳闻的分裂症、催眠、强迫症这里都有；你所不知道的即视效应、斯德哥尔摩、恐惧症这里也有。希望看完此书的你能爱上心理学，为你和你身边的家人、朋友或是你自己的生活提供一些帮助，让大家的生活都因为心理学而变得更加美好。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

你不知道的心理学：解密身边之不可思议/张博辉编著. —北京：清华大学出版社，2017
ISBN 978-7-302-46606-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 031262 号

责任编辑：魏莹 宋延清

装帧设计：杨玉兰

责任校对：吴春华

责任印制：沈露

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者：北京鑫丰华彩印有限公司

装 订 者：三河市溧源装订厂

经 销：全国新华书店

开 本：169mm×230mm 印 张：15.5

字 数：260千字

版 次：2017年3月第1版

印 次：2017年3月第1次印刷

印 数：1~3000

定 价：39.00元

产品编号：072987-01

前 言

心理学有时离我们很近，有时离我们很远；心理学看似神秘，却又平凡。

有的人认为自己懂心理学；有的人认为心理学不过是算命先生招摇撞骗的手段而已；有的人认为“心理学是无聊的人发明出来的”；有的人身处心理谜团中，却又不能自拔。

那么，心理学到底是什么呢？我们通过阅读此书，一起来研究。

尽管心理学与生活有着千丝万缕的联系，但心理学家却仿佛总是喜欢把玩一些晦涩难懂的词汇，例如精神分裂症啦、抑郁症啦、人格分裂症啦、催眠啦……为心理学蒙上了一层神秘的面纱，一下子就把我们拒之于心理学大门之外，好像那些只是心理专家需要研究的事情。

而今天，我们就来揭开这个面纱，让普通人都能看清心理学，解开那些不为人知，却近在身边的秘密。

有人的地方就有心理学。心理学在现代文明社会中的足音已经越来越近了。其实，它本来就不是遥远的。从你一出生，心理学就时刻陪伴着左右，影响着你的一生。我们从早到晚，无论做什么，似乎都隐含着许许多多的心理学小道理。比如，有的人出门后总是担心家里的门没有锁，有的人愿意忍受家暴。此外，或许会令我们惊讶的是：有时能看到年纪很小的孩子也会怒火冲天地打架！朋友圈里，那么多人又开始炫富了……想想看，这些人究竟怎么啦？

为什么人人都要学点心理学呢？因为心理学是救世济人的一门好学问。

当你跟人交流时，心理学知识会让你知道怎样沟通最有效；当你心中产生迷茫、困惑时，心理学知识会让你知道原因在哪里；当你想解决一些问题时，心理学知识会教你最有效的办法；当你好奇心爆满时，心理学知识能够满足你的求知欲；甚至，有时，心理学知识还能帮助你找到异性的朋友！

心理学就是这样有趣。它不是未知的，也不是无解的。当它离我们越来越近时，我们应该主动去接近它、了解它。心理是人与其他动物共有的东西，而人与动物的区别，就在于我们懂得学习和利用这些心理窍门，让人类社会更加和谐。

编 者

目 录

第1章 我们与心理学	1
1.1 心理学的发展历程	2
1.2 心理学与精神病学	10
1.3 心理工作者做什么	16
1.4 心理学与生活	20
第2章 我的社交世界怎么了	27
2.1 刻奇：朋友圈里的“刷屏”与滥情感伤	28
2.1.1 一群人的自我欺骗叫作刻奇	30
2.1.2 刻奇，是一切真实的反面	33
2.1.3 你我都有的 kitsch 时刻	36
2.2 表演型人格：你以为他们只是爱“晒”吗？	36
2.2.1 男性自拍与表演型人格障碍	38
2.2.2 女性是表演天才	40
2.2.3 “取悦”本身就毫无价值	42
2.3 从众心理：只有羊才需要羊群！	42
2.3.1 炒股，要适可而止	44
2.3.2 买房，要量力而行	45
2.3.3 “抢红包”里的从众	47
2.3.4 为何从众	48
2.4 认知偏差：怎样与这个看不惯的世界相处？	48
2.4.1 我们都在犯错	50
2.4.2 男女认知，各有偏差	52
2.4.3 人类的十大认知偏差	53
2.5 网瘾：家长心中的洪水猛兽	57
2.5.1 被妖魔化的网络世界	59



2.5.2 矫正中心治什么	62
2.5.3 解决真正的问题	64
第3章 正常的另一面	65
3.1 斯德哥尔摩综合征：人可以被驯养	66
3.1.1 女人，你为什么不反抗	67
3.1.2 爱上加班的你是否正常	70
3.1.3 多年的媳妇熬成婆	72
3.2 成功恐惧症：盛名之下的退缩	73
3.2.1 害怕失败还是不敢成功？	75
3.2.2 做个成功的女人好难	78
3.2.3 成功后会发生什么？	83
3.3 拖延症：当今的“时代病”	85
3.3.1 拖延患者的自我拉扯	86
3.3.2 拖延的魔爪	90
3.3.3 摆脱拖延	92
3.4 强迫症：不只是强迫这么简单	93
3.4.1 为什么门总是锁不好	95
3.4.2 中国式强迫	96
3.4.3 你以为的专一很可能是强迫	99
3.5 人格分裂症：“我”可能不止一个	99
3.5.1 电影与现实	101
3.5.2 天才分裂者	103
3.6 精神分裂症：说地球语的外星生物	109
3.6.1 精神病可能是天才的常态	111
3.6.2 退后！我要开始分裂啦！	115
第4章 拿什么证明你没问题	117
4.1 阴暗面：一半天使 一半魔鬼	118
4.1.1 人之初性本善吗？	119
4.1.2 在背后说人坏话的对与错	122

4.1.3	内心的阴暗与生活的美好.....	124
4.2	吊桥效应：真有“一见钟情”吗.....	127
4.2.1	无疾而终的留学异国恋.....	129
4.2.2	旅途中的“艳遇”后来都怎样了.....	132
4.3	成败在己：做自己的“大师”.....	133
4.3.1	为什么错的总是他.....	135
4.3.2	正确归因让我们成熟起来.....	138
4.4	踢猫效应：负面情绪也会传染.....	141
4.4.1	小心职场的“踢猫效应”.....	142
4.4.2	其实你可以安抚好自己.....	145
4.5	即视效应：那瞬间看到了我的“前世今生”.....	147
4.5.1	知觉与记忆的相互作用.....	149
4.5.2	即视感的其他几种传说性的解释.....	152
4.5.3	平庸生活的调剂品.....	153
4.6	时刻催眠：人人都有“阿Q”病.....	155
4.6.1	操纵其实很简单.....	156
4.6.2	人生处处是催眠.....	159
第5章	情绪发动机.....	163
5.1	乖孩子，怪孩子.....	164
5.1.1	懂事儿的背后.....	165
5.1.2	我成了大家都讨厌的“乖”孩子.....	166
5.1.3	让他当一个熊孩子.....	169
5.2	谁的青春不矛盾.....	172
5.2.1	叛逆有科学道理.....	173
5.2.2	自虐式青春.....	177
5.2.3	我们的青春有多矛盾.....	179
5.3	影视分级背后的心理分析.....	183
5.3.1	模仿犯罪.....	184
5.3.2	低年龄的暴力.....	189



5.4 多赚钱就幸福了吗？	191
5.4.1 幸福的人都相似，不幸的人各有各的不幸	193
5.4.2 如何赚回我的幸福感	195
5.5 失眠其实很可怕	197
5.5.1 是什么让你睡不着	199
5.5.2 晚睡强迫症	201
5.5.3 远离失眠	203
第6章 那些不知道的心理毛病	207
6.1 大脑也有性别之分	208
6.1.1 男女差异是生理和心理的差异	210
6.1.2 男女差异始于娃娃时期	214
6.1.3 男女差异不是先天的	217
6.2 你真的会沟通吗？	219
6.2.1 暴力沟通随处可见	220
6.2.2 “会说话”的秘密	221
6.3 绝对清洁就舒服了？	223
6.3.1 洁癖有时是一种文化传统	225
6.3.2 洁癖不是现代人特有的	227
6.3.3 洁癖强迫症的背后	228
6.4 我们对抑郁一无所知	230
6.4.1 我们都误解了抑郁症	231
6.4.2 抑郁症是哪儿来的？	234
6.4.3 男女的抑郁差异	236
6.4.4 对于抑郁我们能做什么	238
参考文献	240

第1章

我们与心理学



说到心理学，很多人会把它与心理问题、精神疾病归到一起，并且直接会联想到“抑郁症”“不正常”“催眠术”这些字眼，对研究心理学的人和心理咨询师、心理医生都有很大的误解，内心产生抗拒的情绪。其实，这些都是因为对心理学不了解而造成的。

事实上，心理学与我们非常接近，是我们真诚的朋友。毕竟，每个人都有自己的心理活动，你的一颦一笑、举手投足，都是由你的大脑和心理控制的，怎么能说心理学离我们很遥远呢？



1.1 心理学的发展历程

无论在我国还是在外国，人们很早就开始研究心理现象了，力图揭示心理活动的奥秘(图 1-1)。

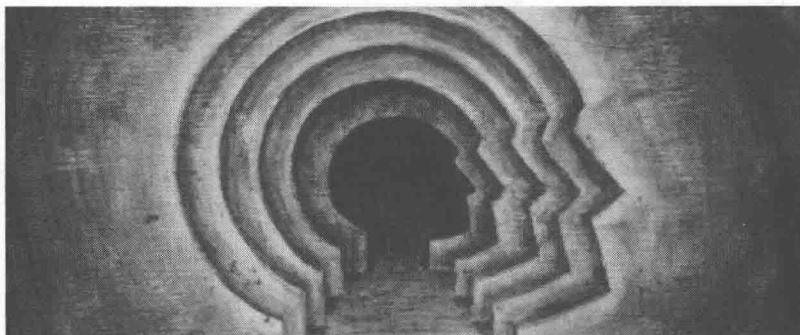


图 1-1 心理活动的奥秘

古代的许多人，包括不少有名的学者，都把人的言行归结为受一种特殊的实体(亦即灵魂)主宰。例如，我国上古奇书《黄帝内经》(图 1-2)的著者元阳真人即提出“生之来谓之精，两精相搏谓之神，随神往来者谓之魂”。

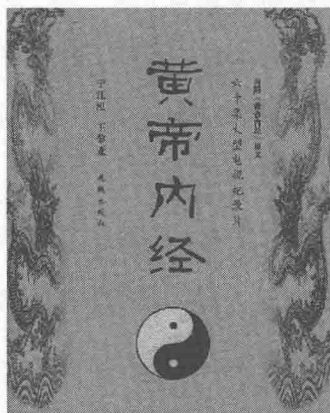


图 1-2 黄帝内经

而古希腊哲学家柏拉图(Plato，公元前 427—公元前 347)则指出，灵魂具有理智、意志和情欲三个部分，其中理智是智慧的，起着指导作用；激情服从它，是

它的助手；欲望占据最大部分，它贪得无厌，必须受到理智和激情的控制。

而罗马帝国的基督教思想家、教父哲学的主要代表者圣·奥古斯丁(Saint Augustinus, 公元354—公元430)又进一步认为，通过对意识的内省(introspection, 指被试者的内部反省或自我观察、自我报告)可以接近和了解灵魂。

按最早出现于1590年的心理学原名, psychology一词是由希腊文中的psyche与logos两字演变而成的, 前者意指“灵魂”, 后者意指“讲述”, 合之则谓“心理学”, 亦即“阐释灵魂之学”。从其语源来看, 顾名思义, 心理学就是研究人的心理或精神的一门学问。

尽管人们研究心理学可谓有着相当漫长的一段过去, 但严格说来, 正如同德国著名心理学家艾宾浩斯(Hermann Ebbinghaus, 1850—1909, 图1-3)所说的那样, 心理学其实“只有一简短的历史”。



图1-3 德国著名心理学家艾宾浩斯

原因是, 在十九世纪中叶以前, 心理学一直都只是被包括在哲学的母体之内, 仅用思辨的方法来描述人的心理现象, 所以, 它的发展是极其有限的。只是到了十九世纪末叶, 由于自然科学的蓬勃发展, 科学实验方法被广泛采用, 在前人工作的基础上, 德国生理学家、哲学家冯特(Wilhelm Max Wundt, 1832—1920)于1879年在联邦德国的莱比锡大学建立了世界上第一所真正的心理学实验室, 心理学才由此开始从哲学中分离出来, 逐渐发展成为一门独立的科学。

冯特(图1-4)的心理学是以德国的感官生理学和心理物理学为基础, 吸取德国古典唯心主义哲学中的某些见解, 采用心理化学的观点建立起来的。



图 1-4 史上第一位心理学教授冯特

冯特提出把心理或精神作为“物”，同时，把那种被认为实际存在的东西看作是现象，以意识的现象为研究对象，认为通过内省法和实验法的结合来分析人的意识，能够解释人的心理。这就是构造派心理学。构造派心理学是科学心理学诞生后第一个应用实验法系统地研究心理问题的第一个独立的心理学派别。

冯特作为心理学史上第一位正式研究心理学的教授，因其卓越的努力，大大提高了心理学的学术权威，被誉为实验心理学之父(或心理学之父)。冯特在 1874 年出版的《生理心理学原理》被认为是生理学和心理学上的不朽之作，它的重要性有如心理学的独立宣言。

构造派心理学成立后不久，即受到心理学界的群起反对。反对的结果，一方面使构造派心理学不幸短命，后继无人，成为心理学史上的绝响，另一方面，因为反对者的主张不同，逐渐演变成百家争鸣、学派林立的局面。不同学派出现之初，原本一致反对结构主义，但以后越争论越复杂，终于又演变成各学派之间彼此互相排斥、众说纷纭的情势。

在美国，与冯特同时代的詹姆斯(William James, 1842—1910, 图 1-5)虽然同样以意识为对象做研究，但他却把实用主义运用于心理学中，把着眼点放在个体适应环境时的心理或意识的功能上。詹姆斯认为，心理学应该是一门自然科学，其任务就是描述和解释意识状态。所谓意识状态，包括感觉、愿望、情绪、认识、推理、决心、意志等。詹姆斯把意识描述为一种川流不息的状态，亦即所谓意识流、思想流或主观生活流。所谓对意识状态的解释，就是研究它发生的原因、条件及其直接后果。

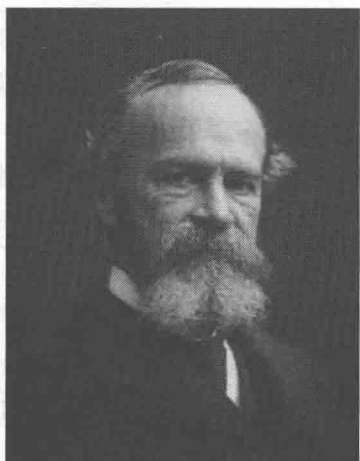


图 1-5 美国心理学之父詹姆斯

詹姆斯主张心理活动是有目的的，它时刻都在顺应环境，心理学就是研究心理现象在顺应环境上的功能效应，而不是研究心理现象的构造，从而创立了机能心理学。机能主义对以后心理学的发展影响不大，到二十世纪三十年代以后，即由新兴的其他学派所取代。

在詹姆斯的影响下，华生(John Broadus Watson, 1878—1958, 图 1-6)刻意地把研究的重点置于作为意识活动结果的行为上。



图 1-6 行为主义心理学创始人华生

华生宣称应该像研究其他任何动物一样去研究人，应该像考查化学、物理学、



生理学等其他所有自然科学中的现象一样去考察人类的行为。华生还断言：根本就不存在任何可以称为意识、感觉、知觉、表象或意志的东西，因此，所有这类词汇必须从描述人类行动的语言中彻底清除出去。

华生强烈主张心理学只能研究可由别人客观观察测量的外显行为，而实验则应该仅限于客观地观察“刺激—反应”的结果。华生于二十世纪初叶创立了曾经风靡一时并一度独霸心理学领域的行为主义心理学。

到了二十世纪三十年代，因行为主义严守自然科学的取向，而受到批评。同时，也因其他学派理论的影响，一些原属于行为学派的学者如赫尔(Clark Leonard Hull, 1884—1952)、斯金纳(Burrhus Frederic Skinner, 1904—1990)、托尔曼(Edward Chace Tolman, 1886—1959)等人已不再坚持“客观性”原则，最终接受了让意识成为心理学研究主题之一的理念，又倡导了新行为主义。

他们的观点是：在考察行为的同时，也兼顾心理活动。目前，这种观点已经成为现代心理学的一个主导思想。

然而，人的行为有时是受意识不到的心理倾向所支配的，所以，人也有受无意识支配的情况。首先提出这种无意识问题并将心理学研究的对象由意识的世界进一步扩大到无意识的世界的，就是奥地利精神医学家弗洛伊德(Sigmund Freud, 1856—1939，图 1-7)。

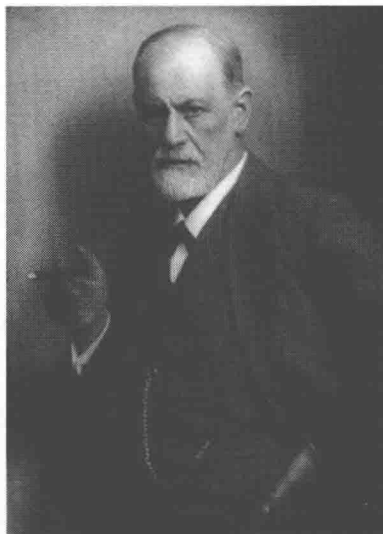


图 1-7 现代心理学影响人弗洛伊德

弗洛伊德在长期的医疗实践活动中,把人的心理分为无意识和意识两个对立的部分,认为人类的大部分行为是由处于意识不到的无意识世界中的性本能(性冲动)所决定的,要想了解某一个人的心理,如果不去了解他的无意识世界,则是无法理解的。

弗洛伊德重视无意识的分析(正与冯特心理学的以意识分析为主相反),并从对精神病的治疗中创建了精神分析学。

精神分析学的内容极为复杂。事实上,精神分析学不但是现代心理学中影响最大的理论之一,而且也是二十世纪内影响人类文化最大的理论之一。而弗洛伊德的名字和“精神分析”这个术语,亦是大多数有文化的人都熟悉的,许多初学心理学的人往往认为弗洛伊德就是心理学,由此也可看出弗洛伊德的影响之大。

因弗洛伊德的理论只是以精神病患的心理现象为基础,以之推论解释到一般人,难免有以偏概全的缺点,加之弗洛伊德的理论缺乏人性变异的社会文化解释,亦常遭人非议,故此,精神分析学后继者的理论取向均将层面放大,包括了在现实社会文化中对一般人行为的解释,这类心理学者被称为新弗洛伊德派。

以霍妮(Karen Horney, 1885—1952)、沙利文(Harry Stack Sullivan, 1892—1949)、弗罗姆(Erich Fromm, 1900—1980)、艾瑞克逊(Erik Homburger Erikson, 1902—1994)等人为代表的新弗洛伊德派,在神经症状的发生和人格的发展方面,排斥弗洛伊德的生物主义观点,而重视社会和文化所发挥的作用。

在德国,较行为主义稍早一年,韦特墨(Max Wertheimer, 1880—1943)、苛勒(Wolfgang Kohler, 1887—1967)、考夫卡(Kurt Koffka, 1886—1941)等心理学家提出了格式塔心理学(图 1-8),也就是所谓的完形心理学。



图 1-8 格式塔心理学的原理似动图



他们认为整体不能用零碎的部分之和去理解，并不是由元素组成的部分决定整体，而是整体规定部分，整体的特性是基本的，而部分的特性则依赖于它们在整体组织结构中的地位。把整体还原为部分时，就会见不到整体，部分之和不等于整体，而是整体大于部分之和，原因是在集知觉而成意识时加多了一层心理组织，所以知觉的心理组织才是最重要的。

以四条直线构成的正方形为例，人们由此所得的知觉并不是等长的两条横线加两条纵线，而是一个完整的正方形——四条直线之外另加了一层“完形”的意义。他们还认为，心理现象未必反映物理刺激的事实，物理刺激是客观存在的，而心理现象则是经由个人对之加以选择与组织后的反应，整体被知觉为何种形状，将决定人和外部现象的相互对应。可以说，行为主义是把重点放在接受外部事物现象(刺激)上，而格式塔心理学则是把重点放在捕捉外部事物现象的方法上。

二十世纪三十年代，在德国，纳粹势力开始抬头，与此同时，德国的许多心理学家纷纷逃往美国，这样，格式塔心理学和行为主义心理学在美国各地广泛交流，推动了现代美国心理学的发展。其中，在人际关系的心理学方面，从德国来到美国的格式塔心理学家勒温(Kurt Lewin, 1890—1947，图 1-9)表现得最为活跃。



图 1-9 社会心理学之父勒温

勒温通过实验，研究了团体和人际关系的理论，提出了团体力学，为后来兴起的实验社会心理学打下了基础。

二十世纪五十年代，针对当时盛行的精神分析论(又称第一势力)与行为主义(又称第二势力)在理念上均非“以人为本”的问题，心理学又兴起了第三势力，

出现了一种新的潮流,即心理学必须从正常人的需要出发去研究人类异于动物的一些复杂经验,诸如动机、欲望、价值、快乐、幽默、情感、生活责任、生命意义,以及爱情、嫉妒、仇恨等,即真正属于人性的各种层面的问题,进一步探求人的价值、本质,发扬人性的潜能,从而帮助人们完成自我实现。

于是,美国心理学家马斯洛(Abraham Harold Maslow, 1908—1970)、罗嘉思(Carl Ransom Rogers, 1902—1987)等人又倡导了人本主义心理学。

二十世纪六十年代,受完形心理学对知觉的研究以及电脑科学发展等多种因素的影响,在西方,一个心理学的新流派逐渐演变而成,这就是侧重研究人的认知历程的认知心理学。

从广义上说,心理学中凡侧重研究人的认识过程的学派,皆可称为认知心理学派。例如,瑞士心理学家皮亚杰(Jean Piaget, 1896—1980, 图 1-10)所创立的皮亚杰学派,即被认为属于认知心理学派。



图 1-10 认知心理学家皮亚杰

但目前,在西方,则大多数研究均属于狭义的认识心理学,即用信息加工的观点研究人的认知过程,因而也叫信息加工心理学。

确切地说,信息加工心理学侧重研究人接收、编码、操作、提取和利用信息的过程,即关注感觉、知觉、记忆、表象、思维、言语等。它强调人已有的认知结构对当前认知活动的决定作用,并且通过计算机与人脑之间进行类比,像研究计算机程序的作用那样,在较为抽象的水平上研究人的信息加工的各个阶段的特点,以揭示人脑高级心理活动的规律。因此,把关于人的认知过程的一些设想编制成计算机程序,在计算机上进行实验验证的计算机模拟,也就成为认知心理学