



让心理学实验告诉你答案!

小刀◎编著



受益一生的60个 心理学实验



小 刀◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

《受益一生的60个心理学实验》集合了60个经典的心理学实验，涵盖几十位心理学大师，哈佛、耶鲁、斯坦福等数十所世界名校的心理学研究成果，并将心理学经典理论、心理学实验、心理测试和心理小贴士结合起来，内容十分丰富，适合心理学爱好者和大众读者阅读。在读完本书之后，读者不仅能对心理学的理论有一个广泛的了解，还能在好玩、有趣的心理学实验和心理测试中弄明白自己，看清楚他人，用心理学知识武装自己，指导生活。

图书在版编目 (CIP) 数据

受益一生的60个心理学实验 / 小刀编著. — 北京 :
中国纺织出版社, 2014. 7
ISBN 978 - 7 - 5180 - 0324 - 2

I. ①受… II. ①小… III. ①实验心理学 IV.
①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第117791号

策划编辑：徐丽丽 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010—87155894 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年7月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：16

字数：172千字 定价：32.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



心理学是一项神秘而又让人向往的学术地带，每个人都希望能对其有所涉猎，但并非任何人都有办法知道该如何进入这块领域。在很多的影视剧中，我们总能看到一些专业人员利用心理学破案或者达到目的，这更增加了人们对于这块领域的向往。在现实生活当中，心理学确实是能在生活和工作当中起到相当的作用。但如何进入、如何学习、如何研究心理学呢？

本书选取了世界上著名的心理学理论和实验，通过这些理论和实验，不仅能够让人学习到心理学的专业知识，更能让人瞬间领悟人生哲理。你是否曾想过，自然界的规律、社会的规律以及人生的规律往往有着不同寻常的联系，而当你能找到这个规律并且顿悟，那将会进入到另一个领域。

对于实验来说，你是否曾想过，人的一生其实也是一个实验，一个大型的实验。而随着周期的不同，人生经历的不同，你对于同一个实验结果也许会有着不同的解读和领悟。例如在看《堂·吉珂德》这本书时，少年时读它，你会觉得这本书非常好笑、有意思；中年时读它，你会深思其中所反





映的哲理；老年时读它，你会潸然泪下。

希望本书选取的各种心理实验对于广大心理学爱好者都能有所帮助，引起大家的一些思考。这样身为编写本书的作者，也会感到欣慰。

小刀

2014年5月



第一篇 神奇的心理暗示

经典实验：“杀人”真凶 / 002

相关实验：A. 墨菲效应 / 003

B. 灼伤自己的凶手 / 004

测测你自己：暗示——巴布尔效应 / 005

小贴士：与快乐相关的心理暗示 / 006

小结 / 008

第二篇 探秘潜能

经典实验：超高难度的乐谱 / 012

相关实验：A. 因爱激发出的潜能 / 013

B. 潜能有时候是被逼出来的 / 014

测测你自己：潜能程度测试 / 015

小贴士：9大潜能必为你所用 / 016

小结 / 018

第三篇 生活因自信而精彩

经典实验：自信有助于提高成绩 / 020

相关实验：A. 小狗之死 / 021

B. 美丽的秘密 / 022

测测你自己：信心小测验 / 023

小贴士：信心增强的小秘密 / 025

小结 / 026





第四篇 “心理黑子”

经典实验：“衍射心理” / 028

相关实验：A. 苍蝇和蜜蜂 / 029

B. 吃了多少 / 030

测测你自己：偏执测验 / 031

小贴士：心理“黑子” / 032

小结 / 033

第五篇 认识自我

经典实验：巴纳姆规律 / 036

相关实验：A. 我们喜欢给自己“好评” / 037

B. 这罐子是满的吗 / 039

测测你自己：走迷宫，找自己 / 039

小贴士：马斯洛需要论 / 042

小结 / 043

第六篇 记忆秘境

经典实验：篡改的记忆 / 046

相关实验：A. 你的记忆力也能如此厉害 / 047

B. 遗忘的秘密 / 048

测测你自己：荒岛宝藏 / 049

小贴士：“似曾相识”感 / 050

小结 / 051

第七篇 智商揭秘

经典实验：智商决定学习吗 / 054

相关实验：A. 聪明的秘诀 / 055

B. 心理的张力 / 056



测测你自己：爱因斯坦之谜 / 057
 小贴士：关于爱因斯坦的智商 / 058
 小结 / 059

第八篇 性格是先天决定的吗

经典实验：对比双胞胎性格 / 062
 相关实验：A. 基因遗传和环境塑造性格 / 065
 B. 攻击性可能受遗传影响 / 066
 测测你自己：判断性格测试 / 067
 小贴士：什么影响了我们的性格 / 068
 小结 / 070

第九篇 高度由态度决定

经典实验：灰姑娘的蜕变之路 / 072
 相关实验：A. “意念”杀死了小白鼠 / 073
 B. 对自己说我可以 / 074
 测测你自己：我必须要做到 / 074
 小贴士：皮格马列翁和他的幸福生活 / 075
 小结 / 076

第十篇 开发创造性思维

经典实验：火柴盒的“大作用” / 078
 相关实验：A. 单刃改双刃 / 079
 B. 药方的多种用处 / 079
 测测你自己：曲别针的用途有很多 / 080
 小贴士：心理受功能所固 / 081
 小结 / 082



第十一篇 不要被“完美”迷惑

经典实验：有点瑕疵更可爱 / 084

相关实验：A. 完美男人不招待见 / 085

B. 完美的背后是健康隐患 / 086

测测你自己：你属于完美主义者吗 / 086

小贴士：最完美的是“断臂维纳斯” / 087

小结 / 088

第十二篇 学会自我调控

经典实验：多等20分钟，你愿意吗 / 090

相关实验：A. 野马因暴怒致死 / 091

B. 征服珠穆朗玛是这样的 / 091

测测你自己：你自制力的程度是多少 / 092

小贴士：如何提高自制力 / 093

小结 / 094

第十三篇 做人要有主见

经典实验：“苦命”的毛毛虫 / 096

相关实验：A. 好感也会盲从 / 096

B. 所罗门实验 / 097

测测你自己：测测你的自主性 / 099

小贴士：苏格拉底的“苹果” / 100

小结 / 101

第十四篇 冲破思维定式的枷锁

经典实验：不同的评价 / 104

相关实验：A. 苦命的跳蚤 / 105

B. 性别的印象 / 106



测测你自己：你有大男子主义/小女人主义吗 / 106

小贴士：心有多大舞台就有多大 / 108

小结 / 110

第十五篇 幸福到底有多远

经典实验：中国城市幸福指数 / 112

相关实验：A. 试验“幸福” / 113

B. “冰激凌”实验 / 115

测测你自己：你和幸福的距离 / 116

小贴士：幸福小窍门 / 116

小结 / 117

第十六篇 人际交往的技巧

经典实验：有求必应的秘密 / 120

相关实验：A. 好说话的都是自己人 / 121

B. 公关大师的天赋 / 122

测测你自己：你的亲和力究竟如何 / 123

小贴士：名片的功效 / 124

小结 / 125

第十七篇 “朝三暮四”有秘密

经典实验：褒贬也要讲技巧 / 128

相关实验：A. 逐渐减少的奖励 / 129

B. 朝三暮四 / 130

测测你自己：哪种人会轻易迷惑你 / 131

小贴士：面对得到的东西，我们有多在乎 / 132

小结 / 133





第十八篇 集体思维的好与坏

经典实验：头脑风暴法 / 136

相关实验：A. 网络缉拿 / 137

B. 挑战者号的灭顶之灾 / 138

测测你自己：在团队中你属于什么角色 / 139

小贴士：团体迷思 / 143

小结 / 146

第十九篇 爱情迷宫

经典实验：罗密欧与朱丽叶效应 / 148

相关实验：A. “爱情毒药” / 149

B. 危桥上的约会 / 149

测测你自己：假如你化身为彩蝶 / 150

小贴士：爱情三角理论 / 151

小结 / 152

第二十篇 情感的耐人寻味之处

经典实验：斯德哥尔摩症候群 / 154

相关实验：A. 宣言的奥妙 / 155

B. 很多人都需要拥抱 / 156

测测你自己：你给别人的关怀够吗 / 157

小贴士：“饥渴的皮肤” / 157

小结 / 158

第二十一篇 婚姻攻略

经典实验：交叉的圆圈 / 162

相关实验：A. 婚姻算术 / 163

B. 初始婚姻状态 / 164





测测你自己：婚姻在你心中是什么样的 / 165

小贴士：不相称的婚姻 / 167

小结 / 167

第二十二篇 竞争与合作的关系

经典实验：困境中的囚徒 / 170

相关实验：A. 生存法则 / 171

B. 竞争 / 172

测测你自己：合作能力测试 / 173

小贴士：鲶鱼效应 / 174

小结 / 176

第二十三篇 道德岔路

经典实验：偷药的海因斯 / 178

相关实验：A. 测试职业道德 / 180

B. 雨夜抉择 / 181

测测你自己：你有怎样的道德取向 / 182

小贴士：道德负心理 / 184

小结 / 186

第二十四篇 人际吸引的魅力

经典实验：善意行为也是有条件的 / 188

相关实验：A. 多看效应 / 189

B. 晕轮效应 / 190

测测你自己：你的魅力源自何处？ / 190

小贴士：相似互补 / 193

小结 / 193



第二十五篇 “社会促进”的利弊

经典实验：社会促进原则 / 196

相关实验：A. 异性效应 / 197

B. 平常心的秘密 / 198

测测你自己：你是容易受人影响的人吗 / 199

小贴士：群体变化 / 200

小结 / 201

第二十六篇 对冷漠说NO

经典实验：“漠视”效应 / 204

相关实验：A. 外乡人的答案 / 205

B. 公交车怪像 / 206

测测你自己：冷漠测验 / 207

小贴士：可悲事件 / 208

小结 / 210

第二十七篇 孤独并不可怕

经典实验：狼孩 / 212

相关实验：A. 鱼水情 / 213

B. 免疫孤独 / 214

测测你自己：孤独指数测验 / 215

小贴士：孤独症天才 / 216

小结 / 218

第二十八篇 直面恐惧

经典实验：恐惧的根源 / 220

相关实验：A. 艾尔伯特的恐惧 / 222

B. 沟通恐惧症 / 223



测测你自己：社交恐惧测验 / 224

小贴士：恐惧社交心理 / 225

小结 / 226

第二十九篇 梦与现实

经典实验：我们做梦的原因 / 230

相关实验：A. 梦的发现 / 230

B. 梦会应验吗 / 231

测测你自己：你的潜意识里什么最重要 / 232

小贴士：做你想做的梦 / 233

小结 / 234

第三十篇 学会调控自己的情绪

经典实验：情绪致死 / 236

相关实验：A. 医生的不同选择 / 237

B. 有关情绪的实验 / 238

测测你自己：哪种颜色代表你的快乐 / 238

小贴士：不要带着情绪理财 / 239

小结 / 240



第一篇

神奇的心理暗示



图：《蒙娜丽莎》达·芬奇 油画（1452—1519）

——当你看到蒙娜丽莎时，若觉得内心宁静，那么，你被暗示了。



经典实验：“杀人”真凶

某电线维护员的周围全是高压电器设备，他就是常年这样的环境中工作。虽然所有的防护措施他都做到了，但他心里还是被一种莫名的恐惧感所笼罩，他担心自己会命丧电压之下。某天他无意中碰到了一根电线，当即倒地身亡，身体特征都表现出“触电身亡”的事实：皱缩的皮肤呈紫蓝色。但在尸检的时候却发现了一个不争的事实：当时那个工人确实碰到了电线，但是电线没有电——杀死他的真凶是惧怕触电的心理暗示。

类似这样的现象在苏联也出现过：某人无意中被关进了冷藏车。次日清晨，人们发现他已经丧命于冷藏车中，所有身体特征表明他是被冻死的，但有一点让人对他的死因产生了怀疑，那辆冷藏车的冷冻机并没有打开，冷柜温度和外边温度是一样的，而这样的温度是不足以置人于死地的。也许是这位不幸被关在冷藏车里的倒霉蛋儿产生了被冻死的心理，体征也因这种心理产生了变化，最后他真的被冻死了。

极度愤怒和极度恐惧都会让生理特征产生极端的变化，肾上腺素都是因这两者而增加，并减少血液对身体一些部位的供应。充分的血液可以确保肌肉获得能量，肌肉也因此发挥出更大的效能，这往往能助人在生死关头起到逃生的作用。但应激反应也有不好的一面，在血液减少供应时，氧气也因红细胞的减少而递减，毛细血管中的含氧量降低，血浆就会渗入血管周围的组织，如果愤怒和恐惧不断延长，最后直接导致人体血液不畅而亡。

血压降低是因血液流量减少，继而导致恶性循环，那些负责维持血液循环的器官的功能因血压降低产生功能障碍，长此以往，直至最后殒命。至于上述两个案例中的死者并没有接触到让他们致死的东西，但出现了相关的死亡体征，现在尚无科学能对其做出解释。





→ 相关实验 ←

A. 墨菲效应

实验原理：当我们心存侥幸时，灾难往往就降临了。

实验主持人：墨菲。

实验对象：面包。

实验过程及结果：

墨菲是一位美国空军上尉工程师，他觉得他的一位同事就是个十足的倒霉蛋儿，他曾这样评价他的同事：“如果你想搞砸一件事情，那就让他去做吧。”不经意的一句玩笑话在全美迅速流行开来，甚至传到了世界每一个角落，最后产生了墨菲效应：假如你把一片面包不小心弄到了地上，这片面包的任意一面都有可能着地。但如果你把一片一面涂有果酱的面包弄到了地上，常常是有果酱的一面着地。换言之就是：如果某件事有变坏的可能，那么真的就可能将“坏”变为现实。墨菲效应对很多事情都产生了影响，它揭示了一种独特的社会及自然现象。

实验联想：

管理哲学的一个论点和墨菲效应是一致的，这是一种悲观主义元素，我们应该学会“得不喜，失不忧”，在生活中随时接受失败和成功的挑战，有人认为万事皆可行，只要勇往直前，终有成功一日，可他们却忽略了一点，世间不存在百战不败的事例，人生中难免遭遇挫折。反之我们乐观一些：“若要成功，总会成功”，墨菲理论并没有说明事情一定会到必败或是必成的结果，它只是告诫人们，可能会发生的事，总会发生。

