

靠谱

朱文波 / 著
冯俊杰 / 著

心理学

怎样证明你是**最靠谱的**!

没有解决不了的问题、做不成的事、达不到的目标，
只有你没有理解透彻靠谱的本源



靠谱

朱文波 / 著
冯俊杰 / 著

心理学



怎样证明你是最靠谱的!

图书在版编目 (CIP) 数据

靠谱心理学 / 朱文波, 冯俊杰著. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2014.6
ISBN 978-7-5534-4378-2

I . ①靠… II . ①朱… ②冯… III . ①心理学—通俗读物
IV . ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 075924 号

靠谱心理学

著 者 朱文波 冯俊杰
责任编辑 顾学云 奚春玲
封面设计 书舟设计
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 16
版 次 2014 年 6 月第 1 版
印 次 2014 年 6 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司
地 址 北京市西城区椿树园 15-18 号底商 A222
邮编 : 100052
电 话 总编办 : 010-63109269
发行部 : 010-51582241
印 刷 北京市昌平开拓印刷厂

ISBN 978-7-5534-4378-2

定价 32.00 元

版权所有 翻印必究

举报电话 : 010-63109269

序言

冯俊杰

我最早是在《心理辅导》杂志工作，这是中国第一本心理咨询月刊，从此我涉足和了解心理学。

当时我们专门开办了一条心理热线，无数人打电话来咨询求助，光是记录本和录音带资料就装了满满三大铁皮柜子。可想而知，社会上有多少人心理咨询有需求。

其实我自己也是怀着好奇心进入心理学杂志工作的。

然而，在编辑审阅稿件，和各式各样的心理学专家、国内外教授和社会上的咨询师打交道的过程中，我观察到目前的心理学相关工作中存在很多不完善的现象，加上各种其他渠道得到的经验，我可以确定地说，有不少的心理学工作者不靠谱。

心理学作为一门学科，有很多乱七八糟的东西混杂其中。一些稀奇古怪的迷信、伪科学，纷纷搭上心理学这班车，在新世纪大行其道。心理学在发展的过程中，本身就融合了很多玄学的看法和文学的虚构。比如有的生理疾病带来的心理问题，有人却在用精神分析。当脑科学和实证研究进步了，人们才一一揭示出心理学与生理疾病之间靠谱的联系，有针对性地进行咨询治疗。

心理学是一门已经发展了数百年的学科，然而市面上仍然流传着很多已

经被今天的心理学界淘汰的精神分析假想、伪科学、灵修和催眠。我们的日常生活中充满各种司空见惯的偏见，这些被当作正确的心理学知识和正面信息，用来指导行为，大大地误导了我们。在这片土地上，心理学很热，但离科学尚远。

因此，我在做心理学刊物的编辑工作时，觉得有必要开辟一些栏目，与大众沟通交流，采用主流学界的研究成果来解读人们遇到和提出的问题。

在开专栏前，我把合作的心理学专家的名单仔细看了一遍，最后选择了朱文波先生。

朱文波先生有深厚的心理学知识，并将此运用到现实生活中。他广博的知识和严谨的态度，让我在后来合作解答读者问题的过程中受益匪浅。

让我们远离伪心理学，来学一点儿靠谱的真货。

目 录

第一章 两性篇——让男女问题水落石出

18岁能结婚吗

——法定婚龄与个人发展的平衡 / 003

再厉害的第三者也斗不过玩复活的原配

——婚斗心计越多，婚姻越不稳 / 006

早婚的人更容易第二春吗

——结婚时机因人而异 / 009

像韩寒一样享“齐人之福”

——完整认识男性的“韦小宝情结” / 011

结婚了还能保持自由吗

——单身心态挑战婚姻关系 / 014

“忠诚激素”能不能治男友花心

——心理学不能自己乱学乱用 / 018

7结6离,形同游戏

——新生代婚恋何以像过家家 / 021

家暴是不可原谅的错

——李阳家暴，疯狂英语疯狂人 / 023

女追男,问题多

——付出成本才能情感牢固 / 026

名编剧六六的讨小三檄文

——婚姻问题需要最优化处理 / 030

恨嫁到底在恨什么

——剩女搞不清自己的真实需求 / 033

剪刀石头布,爱比死更冷

——真爱无法用游戏来判断 / 036

为什么闪婚闪离

——长期婚姻需要哪些条件 / 038

我就是在意她的贞洁

——大男子主义的脆弱心理 / 043

找中国女人好,还是找外国的好

——从单边实用主义到双边共赢 / 047

二婚找个什么人

——“再婚辅导”不可或缺 / 052

外遇常常另有玄机

——解决“出轨”不能机械类比 / 056

让化学反应来得更猛烈吧

——了解择偶机制,相亲其实不难 / 060

给不起彩礼闹分手

——婚姻背后的男女经济博弈 / 063

女友没搭理,男友竟点火烧公寓

——容易被忽略的“季节性情感障碍” / 066

第二章 亲子篇——家有儿女,父母要共同成长

老爸陪儿子穿裙子,对吗

——孩子的性别教育应慎重 / 071

世界如此险恶,孩子怎么强大

——成长教育中的生存与安全 / 074

写检讨比跳楼还可怕

——挫折教育带来心理创伤 / 077

是什么造就出央视上的神回复

——今天我们如何开展性教育 / 079

父母老了,送不送养老院

——在家养老的孝顺误区 / 082

对亲人隐瞒病情吗

——母亲生病,家人隐瞒奥运冠军吴敏霞多年 / 085

米饭不懂你的心

——警惕“心灵伪科学”教育 / 089

单亲家庭的孩子如何成长

——从张国立代替儿子张默道歉说起 / 092

父子怎么做朋友

——赶走父权心理的幽灵 / 097

真正考试焦虑的是谁

——直面父母自身的不成熟 / 099

我自私还是婆婆自私

——婆媳关系折射情感多样性 / 102

报读兴趣班,孩子很烦恼

——不要用父母的兴趣套孩子 / 105

- 管不住孩子,当妈的想死
——反省家庭中的病态控制 / 108
- 宫崎骏为何反对子承父业
——父子需要扮演好各自的角色 / 112
- 小孩子放养好不好
——找到宽松教育的尺度 / 114
- 可怕的事真的发生了吗
——家庭性骚扰的妄想与偏见 / 117

第三章 社会篇——成为更好的社会人

- 考研突然找不着北了
——青春期迷茫与身份认同 / 123
- 那些因加班去世的年轻人
——“过劳死”背后的成长缺陷 / 126
- 该不该跟他人攀比
——洞悉个人成长的关键 / 130
- 向裸攀姑娘学习什么
——户外运动促进人的精神进化 / 133
- 诱惑面前,性别差异大不同
——了解男女大脑内置的程序 / 136
- 没有男友就“必须撒娇”吗
——跳出中性化时代的两性陷阱 / 139
- 他们那么大方,我却如此害羞
——害羞的生物因素和核心心理机制 / 142

职场里你不快乐,我不开心

——正确对待人际之间的情绪传染 / 144

见死不救的背后是什么

——广场效应,冷血是这样炼成的 / 147

女性可以想露胸部就露吗

——尊重男女实质上的差异化 / 150

跟着女明星学减肥?你伤不起

——身材吸引力的认知偏差 / 152

地震后,我们如何面对心理创伤

——援助他人也需专业训练 / 155

为什么会有“生气狂”

——愤怒也是会上瘾的 / 161

今天的我们怎么看待老人

——老人变坏还是坏人变老 / 164

为什么有人会虐待动物为乐

——认识“兴奋阈值”和“心理偏差” / 167

十岁女孩摔婴儿,如何面对身边的危险

——正确理解“精神病”和安全预防 / 169

第四章 生活篇——解开日常迷思

对男人越不放心,“大姨妈”就越紊乱

——女性月经暗藏的“达·芬奇密码” / 175

意大利前总理当众出丑

——如何看待异食癖 / 177

- 买房子为什么特别希望绿化多
——亲近自然是生命进化需求 / 179
- 真的有朋友脸、夫妻脸、宠物脸吗
——面貌相似背后的心理学玄机 / 182
- 天热时节为何暴力多
——高温增加人的攻击性 / 184
- 得了疑病症,不停跑医院检查
——压力诱发的不当焦虑 / 186
- 整容不一定是追求美
——警惕“躯体变形障碍” / 190
- 为什么我们喜欢用星座解释问题
——认识内心的无助和逃避 / 192
- 吃素的真相跌破眼镜
——素食不一定就健康减肥 / 194
- 一家人应该谁管钱
——别让控制感影响到安全感 / 198
- 网购疯狂到需要剁手
——识破网购上瘾的心理陷阱 / 202
- 男人为何婚后看色情片
——视觉刺激不等于情感游离 / 206
- 被装修房子搞到崩溃
——焦虑背后藏着沟通障碍 / 209
- 国人为什么热衷山寨名牌
——品牌不能超越消费属性 / 213
- 催眠真有那么神奇强大吗
——别让你的意志被他人取代 / 217

超值赠阅:快问快答

- 【心理有什么能量?】/ 221
- 【婚后完全不浪漫?】/ 221
- 【精神障碍和心理障碍怎么区分?】/ 222
- 【相由心生,能读懂表情?】/ 222
- 【老做噩梦,心理有病?】/ 223
- 【伪剧透最可怕】/ 223
- 【海明威家族的自杀诅咒之谜】/ 223
- 【性格色彩是忽悠吗?】/ 224
- 【假日旅行怎么变成购物了?】/ 224
- 【为熊捐款的北欧男孩】/ 225
- 【宇航员情绪更稳定?】/ 225
- 【嗅觉影响有多大?】/ 226
- 【找工作焦虑症怎么破?】/ 226
- 【贤妻反而被离婚?】/ 227
- 【对家里人特坏,对外人很好】/ 227
- 【艾宾浩斯遗忘曲线真的有用吗?】/ 228
- 【怎样确定情绪“病了”?】/ 228
- 【失恋了埋头工作,对吗?】/ 228
- 【十动然拒的真相】/ 229
- 【人为什么喜欢“自拍”?】/ 229
- 【一夫一妻制无关爱情?】/ 230
- 【找心理医生的人里女人更多?】/ 230
- 【男人晨勃有什么意义?】/ 231

- 【女人为什么口是心非?】/231
- 【文身有什么心理影响?】/231
- 【女人天生爱八卦?】/232
- 【测谎这种事靠谱吗?】/232
- 【什么是晕血恐惧?】/232
- 【赖班族是怎么回事?】/233
- 【眼泪能挽救爱情吗?】/234
- 【怕蟑螂是因为胆子小?】/234
- 【为什么喜欢逛购物网站?】/235
- 【闯黄灯有什么心理效应?】/235
- 【看听读障碍,其实各不同】/235
- 【企业给员工搞心理筛查有用吗?】/236
- 【每个人都有无限的潜力吗?】/236
- 【小学开的弹弓课,能培养出野性吗?】/237
- 【林志颖和儿子Kimi的互动好不好?】/237

后记(一)

后记(二)



第一章 两性篇

——让男女问题水落石出

18岁能结婚吗

——法定婚龄与个人发展的平衡

核心认识：“早婚显著增加当事人社会适应的竞争压力。家庭一旦建立，需要大量财力、物力和精力的投入，而此时却是人生刚刚开始之际，学业深造、建立面向未来的社会关系等各种压力都来了。家庭婚育也需要良好的规划，打好扎实的基础。”

典型事件：开两会时，全国人大代表黄细花曾建议把法定婚龄降至18周岁。她认为，现行法定婚龄过高，带来一系列社会问题，如虚报年龄领取结婚证、未婚同居等。降低法定婚龄，有利于保护普遍存在的低龄婚姻一族的合法权益，有利于社会和谐稳定。（凤凰网报道）

冯俊杰：我首先想问的是，作为心理专家，看到这个“降低法定结婚年龄至18周岁”的提议，您赞同吗？

朱文波：降低结婚年龄意味着法律更加尊重人性，增加了自主选择自由，这是一种进步，我赞成。

冯俊杰：其实作为一个成年人，我看见这条新闻时，脑子里冒出来的

第一个联想是作家冯唐的书《18岁给我一个姑娘》。但是谈恋爱和结婚不是一回事，给一个姑娘和给一个老婆，是两个重量级的话题。性发育成熟了，身体准备好了，希望能有一个姑娘，但心理上是不是也有一个所谓的准备好的状态？

朱文波：回到现实中，恐怕要面对的问题是18岁敢不敢结婚。可以结婚并不意味着鼓励18岁结婚。从心理学角度看，我们也有数据证明早婚与离婚率有显著关联，原因是人类择偶喜好的变化在早期是不稳定的，它随着我们的社会角色和社会阅历的变化而变化，这一风险很明显会增加婚姻的冲突和背叛。

冯俊杰：我们国家的《婚姻法》规定：“结婚年龄，男不得早于22周岁，女不得早于20周岁。”但是放到另外一个背景看，又有一个对比效果出来了。

我查资料发现，世界各法定结婚年龄都挺早，比如，伊朗法定结婚年龄为9岁，荷兰法定结婚年龄为12岁，俄罗斯法定结婚年龄为14岁，法国法定结婚年龄为15岁，韩国法定结婚年龄为16岁，日本法定结婚年龄为男18岁、女16岁，您怎么看这种差距呢？

朱文波：关于这一点，各国的法律对结婚年龄的制定，都结合了本国习俗、宗教、文化和生理成熟期的差异。尊重生理成熟这一事实，是法律体现人道精神的前提。

早婚显著增加当事人社会适应的竞争压力。家庭一旦建立，需要大量财力、物力和精力的投入，而此时却是人生刚刚开始之际，学业深造、建立面向未来的社会关系等各种压力都来了。家庭婚育也需要良好的规划，打好扎实的基础。

这个时期，其实是青年人迎接各种社会挑战的密集承受期，他们不可能马上就有高收入，如果这时把重心转向家庭甚至要照顾到孩子，会有财务隐患和家庭内部混乱。

冯俊杰：我深有同感。如果一对年轻夫妻的家庭背景和经济条件一般，