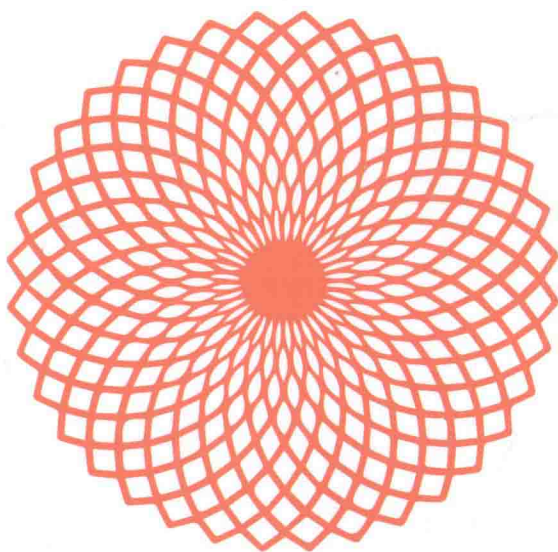


星座？算命？占星术？NO！这不是心理学！  
你知道我在想什么吗？学心理的人正常吗？

# 这才是 心理学

隋岩（知名心理作家）◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编

带你窥探神秘的心理学

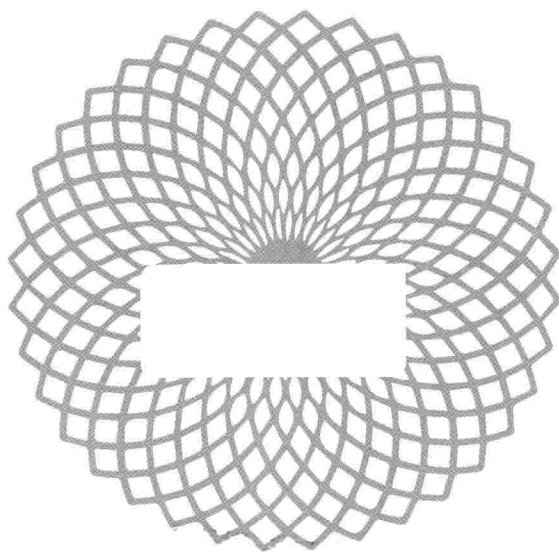


中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



# 这才是 心理学

隋岩（知名心理作家）◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编



中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

本人心理学学生一枚，学完四年心理学本科课程，不得不感慨一句：万万没想到，这才是心理学。

初中时看到算命、星座、心理测验等，以为这就是心理学，后来才知道其实那不是。高中时期，在《读者》上看到弗洛伊德的介绍后，就跑到书店买了一本《精神分析引论》，翻开一看，心理学大师竟然在研究丢东西、舌头打结、误取物件和动作错误，果断弃掉，到多年后才知道，那叫过失心理学。

或许冥冥中自有注定吧，对心理学朦朦胧胧有点好感时，我看了一部心理学电影，就在高考志愿上填满了心理学专业，从此走进了心理学的世界：学心理学史，研究心理学方法，看心理学电影，接触异常人群，唯一的遗憾是未能实现心理学理想。

入学后第一节课，老师告诉我们：算命、星座、心理测验神马的都是江湖心理学，而真正的心理学是什么？心理学是研究人和动物心理现象发生、发展和规律的一门科学。关键词：人和动物、心理现象、科学，从此洗掉印象中乱七八糟、不伦不类的“心理学知识”，对心理学有了一番新的印象。

以后出门碰到朋友、同学、长辈，一提到自己是学心理学的，总会被问道：“你知道我在想什么吗？”在自称心理学学生之前，我会说“你想什么关我毛事”，但在自称心理学学生之后，我就要肩负起为心理学正名的使命，消除人们心中对心理学的误解，于是我会说：“其实呢，心理学家不知道你在想什么，我就更不行了。心理学只能通过观察人的外在行为，分析内心世界。一眼就能看穿你的心思，那是读心术。”讲解之耐心，态度之亲和，连我自己都佩服了——这是学了心理学的功效吗？

不得不说，从对心理学自以为是的理解到将它看作一门科学来研究，还真是充满了各种“万万没想到”呢！比如说，万万没想到，心理学还要学神经解剖，给小兔子开颅，看人家大脑啊？万万没想到，心理学还要学高数啊（本人数学苦逼党有木有），后面还有心理统计呢，还要 SPSS 处理数据呢，要感慨一下世事难料吗？是的！最令人没想到的是，奔着成为全职心理咨询师的理想奋斗的我，毕业了才知道：想成为全职心理咨询师，未来的路还长着呢！

或许其他专业的学生也有相似的遭遇吧。学会计的除了尚能和数学打交道，肯定把它看作“肯定不会饿死”的职业了，没想到进了校门就走上一条看不到尽头的考证之路；法学专业向来高投入低产出，要么进入公检法，要么就去考司考，即使过了司法考试，打算走律师一行，也要在实习期慢慢熬着，像张益达似的刻刻光盘、跑跑龙套……每个人都会面对生活选择中的万万没想到吧，而心理学带来的意外，不是惊喜或惊吓这么简单的哦。

进入心理学世界，就像钻进了旋转的万花筒。生理心理学向我展示身体和心理之间的秘密；实验心理学再次确认，心理学是一门采

用实证研究方法的科学；人格心理学帮我结束“不知道自己是谁”的阶段；社会心理学拓宽视野，从心理学的角度看待整个社会、人类发展的历程……正因为这些趣味的、深刻的、严谨的心理学学问，我才在原本狭小的视野里看到了一个更广阔的空间：原来，社会上有正在经历心理痛苦的异常者；原来，被认定是天真懵懂的小孩子也有烦恼；原来，心理学应用不当，人就会变成发条橘子……

这世界上还有很多万万没想到的事情。想不到，是因为对它了解还不够，没有认真研究过，没有细致观察过，或者本身的知识水平不够，看问题的角度单一，想不到，自然有想不到的理由。如果你对心理学也有一个粗浅的认识，或者说正对心理学抱着想当然的态度，不如来看看《这才是心理学》，或许你会从中发现，原来我没想到的，你也没想到，正是在这各种没想到中，我们渐渐认识了真正的心理学。

在写这本书的过程中，本人一直给自己定位成“心理学菜鸟”、“学渣一枚”，毕竟，心理学还有更丰富的知识我没了解到，还有更前沿的研究我没接触过。本书基于个人学习经历，学识浅薄，见解有限，如若有误，还请指正。

## 隋岩

知名作家，国家三级心理咨询师，获得应用心理学学士学位。代表作有《心理学与你》《心理学与生活》《心理学与人生》《缺失的心理课》《小清新心理学》《美国国家安全局秘史》《美国中央情报局秘史》《美国联邦调查局秘史》等。

## 京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

## 顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	兰祁蓉	李红军	李永康
陈志卫	李井杰	张馨月	赵金辉	周家全
崔潇	师晨晖	孙鹏	孟玲	刘彩琴
李艳萍	刘卫平	潘光琳	杨攀	王亚雄
陈庆峰	陈国栋	孙凤兰	刘敏	鲁芳
史文建	董斌	隋岩	杨珊珊	陈涛涛

## 第一章 01

### 心理学学生们都在学什么? / 001

第一堂普心课——心理学是研究“心”的吗? / 003

其实我们是理科生——神经解剖实验课 / 012

生理心理学——身体是不会说谎的! / 023

异常心理学——个个都是精神病! / 031

心理测验与诊断——全班都在量表的某个分项目上  
有问题! / 038

心理测量之一——IQ 测验 / 047

心理统计——SPSS 结果分析不显著怎么办? / 057

实验心理学——两点阈实验 / 064

行为矫正——如果人变成发条橘子 / 071

人格心理学——不知道自己是谁 / 080

社会心理学——关不上的门 / 088

## 第二章 02

### 心理学学生的业余生活 / 095

我们的怪异口味——心理学电影之初体验 / 097

食堂也有心理学——辣的食物会产生痛觉 / 107

- 勇敢做被试——家庭系统排列的现场 / 115
- 同学就是实验品——一枚恐惧青蛙的妹纸 / 126
- 属于我们的节日——“5·25”心理健康日 / 134

### 第三章 03

#### 心理学学生的学术生活 / 141

- 科学前沿——心理学走到哪了? / 143
- 心理学在中国——关注心理学学术会议 / 153
- 我们能做什么? ——汶川地震支援及其他 / 160

### 第四章 04

#### 心理学学生的实习 / 169

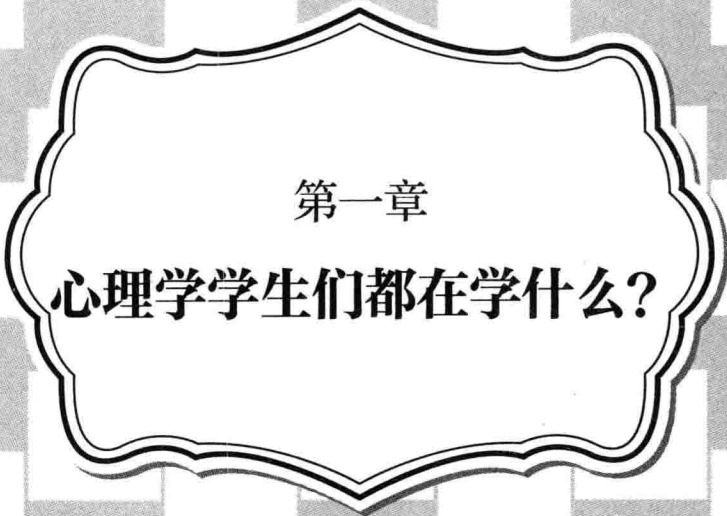
- 一秒钟变老师——小学生的苦恼 / 171
- 如何对付熊孩子——儿童什么时候获得意识? / 177
- 走,咱们去康复医院吧! ——记一位躁狂症患者 / 183

### 第五章 05

#### 心理学学生的职业 / 191

- 梦想中的职业——心理咨询师 / 193
- 毕业即失业——心理学有助于我们谋求一份职业吗? / 201





第一章

**心理学学生们都在学什么？**



## 第一堂普心课

### ——心理学是研究“心”的吗？

经历了半个月的暴晒、正步走和没完没了的大学生活讲座之后，作为大一新生的我正式成为心理学院的小学妹，也开始了作为应用心理学专业学生的学习生涯。关于心理学到底是什么？那时候，头脑里只有几个不着边际的关键词：催眠、弗洛伊德、心理医生和《异度空间》——这是我在高中时代看过的唯一一部关



你看到了什么？美女还是妇人？

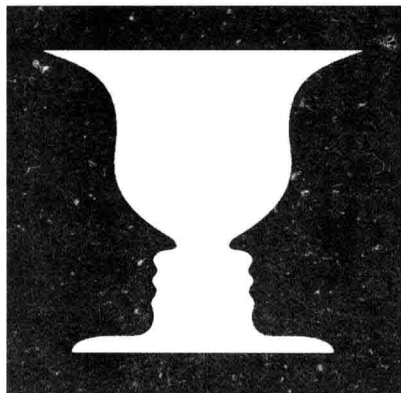
于心理学的电影，但因为其中的恐怖情节，剧情部分都没有看完整，唯一留下的印象大概是诸如“啊，原来心理医生是这样呀”的感慨吧。至于其他，只能算作对心理学的朦胧印象了。

一大早匆忙吃过早饭后，我就把睡眼惺忪的自己丢在了心理学院的教室里，等待着人生中第一堂心理课的到来。一位身穿藏蓝色衬衫的中年男子走入教室，将公文包放在讲台上后，开始自我介绍。不知是意识不清楚，还是老师发音不清楚，又或者是隔壁班的同学

太吵闹的原因，大概听到了“我姓周”或者是“我姓邹”这样的介绍，不管怎样，这位教授《普通心理学》的中年大叔成了我们喜爱的Z老师。

按照学哥学姐的交代，心理学第一堂课老师一定会问的问题就是：你为什么要学心理学？为此，我像所有准备给老师留下深刻印象的同学一样，认真地准备了答案，预习教材，到网络上查找资料，还特别到图书馆找了一本《心理学与生活》。到底怎样回答好呢？“因为想要研究人类丰富的内心世界”，不行，这样回答太官方了，毫无个人见解。“为了成为一名出色的心理医生”，不太妥当，出色的心理医生就是像《异度空间》里的阿占那样解决不了自己的心理问题的人吗？最后决定，还是老实回答说：“因为好奇吧。”然而Z老师的第一个问题是：“你们觉得心理学是研究什么的？”

抱歉，这位老师真的以为，这群从高三时代走过来的学生连预习这种事都不会做了吗？教材第一编第一章第一节就写着：心理学是研究心理现象的科学。这种明知故问的问题貌似欠缺水准哦！没想到，对大学期间遇到的第一位心理老师的第一印象竟然是“欠缺水准”呢，我当时真是不知天高地厚的无知小妹。



你看到了什么？两个人还是一个杯子？

当“研究心理现象的”这句话七零八落地从同学嘴里蹦出来时，Z老师接着问：“那么，何为心理？什么是心理现象？心理现象涵盖哪些内容？如何研究心理现象呢……”Z老师连珠炮似的抛出一大串

问题，我则忙于翻书找答案，对于一个刚刚知道“心理学是研究心理现象的科学”的心理学菜鸟来说，回答这些问题根本就是 Mission Impossible 嘛！同学们都在积极翻书找答案，我也表现得积极一点吧。这时，Z 老师开口道：“好了，这些是我们未来四个月要解决的问题”——哦，这是要我们的前奏吗？“我们今天要讨论的是，何为心理？”如果你在大学第一堂课就遇到一个思维极度跳跃又不按常理出牌的老师，恭喜你，意想不到的惊喜还在后面呢！

所谓心理，何为心理？其实，每个人从小学到初中，从高中到大学，即使不是心理学专业的学生，多多少少也会接触过心理学，从别人那里听说过心理学家在干些什么，至少带着对心理学知识的好奇心，读过几本关于心理学的科普读物。哪怕只是具有普通生活常识的人，也会偶尔思考一下，人眼为什么会看到五彩缤纷的世界？耳朵为什么能听到优美的小提琴协奏曲？为什么能记住从学校到家里的路线？为什么人会有七情六欲？为什么想要完成的计划最终失败会心情沮丧？为什么相爱好久的人说要分开会觉得人生无望，寻死觅活？而这一切，都和人的心理有关。

心理，心理，虽然叫做心理学，但是这一学科和“心”、“心血管”、“心脏”却没有任何关系，从心理机制上说，“心理”更应该叫做“脑理”，“心理学”应该叫做“脑理学”，这样说起来感觉怪怪的。实际上呢，心理是神经系统的机能，尤其是大脑。一个健康的神经系统是成为心理现象发生的基础。试想一下，没有眼睛，人要如何看到世界万物？没有耳朵，人要如何听到环境中的声音？

在一个完整、协调合作的系统中，哪怕只是一个小小神经元的破损，都会造成只会读音却不明白词语的意思，或者是只记得 20 分

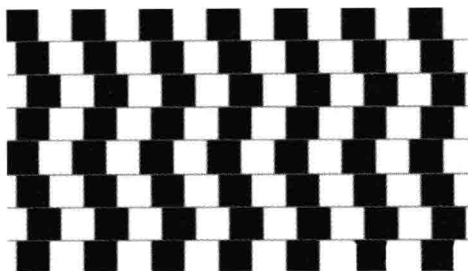
钟前的事，而不记得过去几十年的人生经历的匪夷所思的心理异常。所以说，心理学并不是研究心脏及其有关的一切。心理学的英文是 psychology，其词根 psych 的希腊文原意是心灵，灵魂，另外也有气体或呼吸的意思，因为西方的古代人认为生命依赖于呼吸，呼吸停止，生命就完结了。

从英文翻译到中文，自然要考虑到中国的文化传统。中国的古代人将精神方面的东西归于人心，而不是大脑。古人认定喜、怒、哀、思、悲、恐、惊等情绪都是从心发生的，是用心去想的。这一点，从中文的词语中就可以找到许多例证。但凡与情绪相关的字都是用“心”做偏旁的，比如“愛”，简化之后的“爱”没有心了，人们因此嘲笑当下没有心，只有条件、目的和利益的爱情，爱都没有心了，还能算是爱吗？说远了——此外，还有“恨”、“憾”、“怀”、“忆”、“思想”、“焦虑”等单字和词汇。汉字文化博大精深，类似的字词不胜枚举，较真儿的同学可以回家自行翻阅新华字典。

后来，根据现代医学的证明，古代人对于心理的认识根本就是错误的，但囿于习惯人们还是将感觉、情感、思维称为心理活动，约定俗成，直到今天人们还是将心理称为心理。即使接触或了解过心理学的人，即使是心理学专业的学生或教授，他们非常清楚其中原理，却也没有人将志向定为“改变心理学这一称谓”。因此，当我觉得郁闷、不快的时候，我也会像常人一样告诉朋友说“我心里不舒服”、“心里堵得慌，特难受”，而不是说“我的大脑边缘叶的扣带回正在接受剧烈的生物电刺激”，如果我严肃正经地说出这样的话，一定会被人认定我是像 Sheldon 一样的 geek 吧。

自从心理被认定由神经系统和大脑的机制发生、控制，人们便

开始着手研究大脑的功能，大脑如何产生心理？脑机制又是如何工作的？不过，就像人们在蛮荒之中摸索着数学、物理的基本原理一样，最初的脑功能研究也充斥着不科学、不精



其实，这些直线是平行的！

确的假说。比如，加尔和斯柏兹姆提出的“定位说”，就是根据检查人的颅骨外部，将颅骨特征和行为联系起来，从而分析大脑功能的一种假说。

“定位说”认为，颅骨突出的人拥有很好的能力，颅骨凹陷则代表发育不足，能力较差，这样的说法和相面中的“天庭饱满、地阁方圆”有类似之处，虽有一定的意义，但是猜想的成分居多。你可以说，一个人的大脑皮层展开之后如果有足球场那么大，他一定是个聪明绝顶的人，但是不可说，一个长着“大脑门儿”的人具有超乎常人的能力，这两者之间没有半点因果关系。

接下来，关于大脑功能的研究走向了实证领域，对大脑功能特别好奇的各国医生们（那会儿还没有正儿八经的心理医生，都是临床医生在进行心理研究）开始对鸽子、鸡、小白鼠做实验。不过，他们只是证明了大脑皮层和动物行为有关，而没有确定具体区域。比如，佛罗伦斯切除了鸽子和鸡的一部分大脑皮层，然后观察它们的行为；拉什利则让大脑受到损伤的小白鼠走迷宫。二战期间，苏联的鲁利亚则利用在战场上大脑受到创伤的士兵进行脑功能研究。他是一名神经生理学家，有机会利用临床观察的方法进行长期的分析和研究，并在大量临床经验的基础上创立了脑的机能联合理论。从

实证研究的意义上说，这些理论都是通过观察所得，并不具备验证性，不过这些理论仍为后来更具体、更深入的研究打下了基础，比如，鲁利亚的机能联合学说成为现代心理学中智力测量 PASS 理论的基础。

在某种程度上，心理学研究能够取得今天的成果，首先要感谢的应该是神经科学家和为神经科学做出贡献的小白鼠们。神经学领域的进展为心理学的脑研究提供了新的途径，心理学家们可以从一个全新的角度看待心理学问题，但是这不代表心理学不再是心理学。

任何事物都过犹不及，心理学以脑理为基础，但也是在此基础上发展出来的更广阔的领域，如果单单将“心理学”变成“脑理学”，貌似就偏离了心理学研究的初衷。大脑活动可以解释心理现象的某一方面，然而，它们的关系不是一对一的简单对应，而是相当复杂。

20 世纪中叶，生物学界曾经想用量子力学做生物学研究，反而放弃了最重要的 DNA 结构；与之类似，也有心理学家想要用核磁共振来解释心理学现象，当然这是一种方向上的谬误。神经学的确表明了心理现象和脑区活动之间的联系，不过结果往往是描述性的，而非对心理现象本质的解释。毕竟心理现象归根结底是心理层面的，而不是神经层面的，神经科学的成果不可能涵盖所有心理现象，就像量子力学无法取代生物学一样。不管怎样，人们还是要用生物学来解释生物学，用心理学来解释心理学。

“睡觉的那位同学，周公有没有告诉你，心理学是研究什么的？”在我即将走到周公身边时，悻悻地被 Z 老师拉回到了心理学世界。做个乖学生的愿望落空了，前夜翻看的教科书和资料都没派上用场，



打盹五分钟换来 Z 老师册封“教主”称号，我的第一堂心理课就这样过去了。对于心理学是研究什么的，还是朦朦胧胧的。幸乎？不幸乎？待到下回分解。

## STORY TIME

在心理学的每一门课中，都有许多传奇、有趣的故事，或者是关于心理现象，或者是关于心理学家，或者是关于心理学家设计的精巧实验。于是，我们有了“STORY TIME”。这一节，我们 STORY TIME 的主题是：植入广告。

如今，在电影、电视剧中植入广告已经成了家常便饭，虽然硬性地植入让画面看起来别扭、故事也跟着别扭，但导演、制片们却顶着谩骂迎难而上。究其原因，不外乎一个字——钱。用一位大牌导演的话说：广告收入让电影在上映前收回部分投资，这是一个合情合理的考量。

迎着“植入广告”的风潮，我们在《非诚勿扰 2》中看到了亮丽的海南美景和怡人的海边度假村，看到了长城和 798；在《西风烈》中看到了“吃它好得快”的某品牌泻药；在《杜拉拉升职记》中看到了一水的 LOTTO 运动服和不时出现的屈臣氏。实际上，植入广告不在多少，而在于是否适当，是否和剧情、人物恰当衔接。

史上最强特工詹姆斯·邦德，他的座驾是什么？地球人都知道——阿斯顿·马丁。他喝什么酒？马提尼。在 007 系列电影中，到处充斥着商品广告，邦德的座驾阿斯顿·马丁、莲花 esprit 系列和宝马系列，邦德使用的概念型手机、新型手表等，无不是赞助商斥巨资的营销活动。由于商品和角色的身份、地位、生活态度吻合，