

趣味系列

09



Interesting Psychology

向中学生推荐 人文社科类入门读物

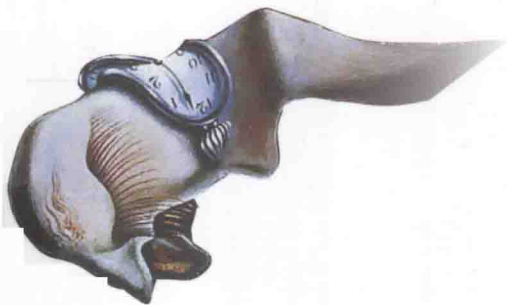
开拓人文视野 提高学习兴趣

现任教育部社会科学委员会委员

全国政协委员常委 著名历史学家 葛剑雄 推荐

趣味心理

艾振刚 宋春蕾 贾凤芹 陈海芹 著



山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

趣味系列

09

Interesting
Psychology

趣味心理

艾振刚 宋春蕾
贾凤芹 陈海芹 著



山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

趣味心理 / 艾振刚 宋春蕾 贾凤芹 陈海芹著. — 济南: 山东人民出版社, 2014.5
(趣味系列)
ISBN 978 - 7 - 209 - 08280 - 8

I. ①趣… II. ①艾… III. ①心理学—青年读物 ②心理学—少年读物 IV. ① B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 036437 号

责任编辑: 王海涛 王媛媛
装帧设计: 蔡立国

趣味心理

艾振刚 宋春蕾 贾凤芹 陈海芹 著

山东出版传媒股份有限公司

山东人民出版社出版发行

社 址: 济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编: 250001

网 址: <http://www.sd-book.com.cn>

发行部: (0531) 82098027 82098028

新华书店经销

山东临沂新华印刷物流集团印装

规 格 16 开 (169mm × 228mm)

印 张 15.5

字 数 220 千字

版 次 2014 年 5 月第 1 版

印 次 2014 年 5 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 209 - 08280 - 8

定 价 25.00 元

如有质量问题, 请与印刷厂调换。(0539) 2925888

《趣味系列》修订本序

这是一套以“趣味”命名的系列读物，包括：《趣味语文》《趣味历史》《趣味考古》《趣味地理》《趣味逻辑》《趣味哲学》《趣味文字》《趣味美学》《趣味心理》等九个人文社会学科。为什么要用“趣味”命名呢？因为每本书的作者在每门学科中选择了其中最有趣的、最容易引发读者兴趣的，也是最有吸引力的故事和知识。

如果你要学一门学科，或者老师要教一门学科，一定要讲究知识结构系统和内容完整。其中当然也会有一些有趣的内容，但也不得包括不那么有趣、甚至非常枯燥艰深的内容。或者一部分人感到有趣，学得轻松愉快，另一部分人却毫无兴趣，只能硬着头皮学。

但这套书不同。它们既不是教科书，也不是教辅材料，更不是考试秘诀，不需要预复习，不必做作业，更不用担心考试。你觉得哪本有趣就看哪一本，觉得哪一段有趣就看哪一段，有多少空闲时间就看多少，隔一段时间再看也不会影响阅读的效果。

当然，不能只讲趣味。既然是以学科分类，还得对本学科的知识 and 内容作一番精心选择。为什么要选择呢？因为每门学科知识和内容的积累、记录、传承，一门学科的形成和发展，都是一个漫长而艰苦的过程，是古往今来无数学者的心血凝聚成的，其中一些最重要、最经典的内容必须有所体现。另

一方面，到了今天，每门学科的知识内容都已浩如烟海，如果不加选择，不用说这套书容纳不了，任何人穷毕生之力也读不完。再说，从我们所希望的读者的需求出发，也必须有所选择。

以我最熟悉的历史学科为例。

历史是靠人记录的，但一开始这一过程是相当艰难的。尽管在进入文明社会的早期人类就有了记录历史的意识，但一直缺少工具和手段。在文字发明后依然存在书写工具和记录介质的困难，所以只能尽可能使文字简约，甲骨、竹、木、帛等都被用作书写材料，而最重要的内容只能镌刻于石材，铸造于青铜器。

由于已有的历史文献不易复制，大多只是孤本秘籍，一遇天灾人祸，往往从此消失。得以幸存至今，成为我们今天能够看到的史料、史书，只是其中很少一部分。

秦始皇烧毁了民间收藏的儒家经典，只允许官方学者保存研究，其中一位伏生专门负责《尚书》。秦末战乱爆发，伏生怕《尚书》毁坏散失，将书藏在墙壁中。战乱过后，他发现书已经遗失了一部分，就将书的内容记在心中，等待传播的机会。直到他九十岁时，才等到了皇帝派来记录的学者晁错。可惜他已口齿不清，只能靠听得懂他的话的女儿传达。加上他们讲的是山东方言，河南人晁错没有听懂，记录的内容又打不小的折扣。

只有在纸得到普遍运用和印刷术普及后，历史的记录和传播才有了物质条件的保证，才能够突破官方的封锁和限制，进入民间。甚至连统治者刻意禁毁的史料、史书，只要曾经被复制或印刷，往往依然能得到流传。

但是到了今天，我们又面临着新的困境。随着信息技术的飞速进展，海量信息已可轻易获取。以前人说“一部《二十四史》不知从何读起”，不过是发感叹而已，真正能拥有一部《二十四史》或随时可以读的人是不多的。而如今只要有一张光盘，或者能够连上相应的网页，《二十四史》不仅能随意读，还能逐句、逐字检索，找出每一个人、地名、事件、制度就在瞬间。但是以个人的精力和时间，终身也无法穷尽，即使是专业研究人员也无此必要，何况绝大多数只是出于业余兴趣的人！

历史研究固然应该不受任何禁区的限制，完全从史实出发，且无论巨细都有意义，无论正负均有价值。但运用和传播历史知识、历史研究成果时必须根据各方面的条件而有所选择，如对专业和业余、精英和大众、成年人与未成年人等，就应有不同的侧重点。还应顾及国家利益、社会公德、民族感情、宗教信仰、风俗禁忌等多方面。

优秀的普及性读物就要遵循这些基本的原则，根据特定读者的需要和可能，精选出适量的内容，以最容易接受吸收的方式提供给读者。这正是这套书的作者和编者的良苦用心。

趣味系列这套书，原是上海古籍出版社2001年策划出版的，受到了读者，特别是中学生的热烈欢迎，加印多次，其中《趣味逻辑》《趣味哲学》加印20多次；2007年出版了插图本。本次山东人民出版社出版的趣味系列新版，《趣味文字》《趣味心理》是第一次出版，其他7本对原有版本的内容做了新的修订，根据时代变化加入了许多新的内容，重新装帧设计，希望给读者朋友，特别是中学生朋友编辑一套“开拓人文视野，提高学习兴趣”的人文社科入门读物。

葛剑雄

2014年1月10日

目 录

《趣味系列》修订本序

葛剑雄

趣论心理

人的心理是什么	2
从“兽孩”的故事看人类心理的来源	5
望梅止渴是怎么回事	8
感觉对我们有多重要	10
为什么“入芝兰之室，久而不闻其香”	12
暖色调和冷色调	14
有趣的视觉现象	16
烹调上为什么要讲究“色、香、味俱全”	18
假如人没有了痛觉	19
有趣的错觉现象	21
梦的奥秘	23
你了解催眠吗	27

必须要睡觉吗	31
人为什么会视而不见	34
可以一心二用吗	36
心理学家眼里的学习是什么	38
动物能否学习人类的语言	41
舌尖现象	44
学习中的干扰现象	46
目击证人的证词可信吗	48
你知道测谎仪的原理吗	50
肥胖是怎样产生的	53
人为什么会服从权威	56
印象管理	58
孩子为什么不愿上学	60
动机与成就	62

趣谈个性

性格的一般类型	66
A 型性格与压力	70
人的三次诞生 —— 性征与性度	72
男子汉与娘娘腔	75
“江山易改，禀性难移”说明了什么心理学现象	78
创造者的人格特点	81
“杀鸡给猴看”有用吗	83
心理防卫形式	85
你健康吗	88
从“男女搭配，干活不累”说起	91
少女性心理	93
少男性心理	96
认识你自己	100
认识代沟	102

教养方式与人格	105
为什么会这样	108
你了解心理测验吗	111
你有过高峰体验吗	116
自我实现者的特点	118
人格测验对我们有什么帮助	122
你有考试焦虑吗	127

趣话人际

我们为什么需要别人	132
为什么说眼睛是心灵的窗户	135
谈话的艺术	138
如何留下好印象	140
赞美的艺术	142
孤独为哪般	144

爱情的来向和去向	147
网上诉衷肠	149
性格类型与家庭危机	151
“三个臭皮匠抵一个诸葛亮”与“三个和尚没水吃”	154
牛犊恋	157
你的心理不平衡吗	160
角色扮演法的妙用	163
流言爱“粘”谁	166
我爱热闹，也爱冷静 ——谈拥挤感	169
流行的心理因素	172
情商自测	175
趣说效应	
距离产生美 ——空间效应	180
投射效应	183

从众效应	186
得寸进尺 —— 门槛效应	189
罗森塔尔效应	191
罗密欧与朱丽叶效应	194
旁观者效应	197
安慰剂效应	200
过度理由效应	203
人群中的权威效应	206
定势效应	209
定型化效应 —— 刻板印象	212
约翰·亨利效应	214
竞争优势效应	216
心理学中的巴纳姆效应	218
马太效应	221
进尺得寸 —— 留面子效应	224
空白效应	226

自己人效应	229
霍桑效应	231
后 记	233

趣
论
心
理

人的心理是什么

说起心理，人们不免产生一定的神秘感，有关心理的问题曾引起人们很多的争论。最早的时候，人们把心理现象和灵魂现象联系起来，认为心理学是“关于灵魂的学科”，而心理活动的发生也被认为和人的内脏，尤其是心脏有关。在我国汉字中，很多和心理现象有关的词语，都带有“心”这一部首，例如“思”“想”“念”“怒”“悲”“愤”“愁”“情”等。

心理究竟是什么？其实，心理并不神秘，它是物质运动发展到高级阶段的属性，是大脑对客观事物的反映。

大千世界，各种物质时刻在发生各种运动，运动着的物质处在相互联系和永恒的发展之中。物质相互作用时留下痕迹的过程叫作反映。物质世界中的反映有不同的层次。最简单的反映形式是无生命物质的反映，例如，金刚石在玻璃上刻痕、电流流过钨丝发光、铁在水里生锈等，这些都是各种机械的、物理的、化学的反映形式。

随着生命物质的出现，一种较高级的反映形式——感应性出现了，感应性是生命物质对直接影响其生命的刺激所作出的一种应答。植物的花朝向阳光的方向开放；植物的根朝向水源的方向延伸；有一种单细胞动物叫变形虫，它能朝向营养物质的方向运动，并摄取和消化食物，而遇到有害刺激则产生趋避性，自动避开有害物质……这些都是生命物质感应性的表现。这种生物的感应性只是一种生理的反映，而不是心理活动。

随着物质世界的不断变化，动物由低级向高级发展，当动物种系演化到一定的阶段就出现了协调动物机体各部分活动的神经系统，这时，动物不仅

对那些具有直接生存意义的刺激作出反应，而且对其生存有重要意义的信号也能作出反应。例如，声音、气味、足迹等信号对动物的基本生活过程并没有直接的影响，但它们却有预示重要刺激物出现的意义，因此，猛兽的气味、足迹、吼叫对于小动物来讲就是有危险的信号，而猛兽则可以凭借猎物的声音、气味、足迹等信号进行获取猎物的行动。同样，花朵的形状和颜色对蜜蜂来说就是花蜜的信号，可以引起蜜蜂的采蜜行为；雄性动物的某种气味对雌性动物是求偶的信号，引起交配行为等。动物对信号刺激的反映，与它们的神经系统的发育完善密切相关。当动物神经系统发展到能在信号和信号所代表的刺激物之间建立暂时神经联系时，我们就说动物具有了更高级的反映形式——心理。所以，动物对信号刺激的应答都是属于心理这一反映形式的。

当然，从低等的动物到高等动物，直到人类，其心理也有不同的水平，一般可分为四个阶段：感觉阶段、知觉阶段、思维萌芽阶段和意识阶段。

感觉阶段是动物心理演化过程中最低级的阶段，是无脊椎动物的心理发展阶段。它最基本的特点是动物能够对信号刺激物的个别属性作出反应。例如，蜘蛛织网捕食，它并不能对粘在网上小昆虫有整体辨别，只能对个别属性——振动——产生捕食行为，以至于当振动着的音叉接触蜘蛛网，引起该网振动时，也会引发蜘蛛的捕食行为；而蚂蚁只是靠触须接受化学气味来辨向探路。

比感觉阶段高一级的心理发展阶段是知觉阶段。它的基本特点是动物能够将信号刺激物的各种属性综合起来以整体形式进行反映。这类动物一般是低等脊椎动物，例如鱼类、两栖类、爬行类和鸟类，这类动物神经系统比较发达，出现了能真正成为有机体一切活动最高调节者和指挥者的大脑，有的动物的大脑已发展成为两半球。因此，这类动物能对刺激物作出整体而较精细的反映。例如，蛇在捕食时会根据不同的对象采取不同的行为方式：在猎取抵抗能力较弱的小动物时，采取不慌不忙稳步迫近的方式，而在对付较强大的动物时，则采取突然袭击猛扑对象的方式。而鸟类不仅能辨别颜色，辨别物体的形状以及飞行方向，而且还能根据对象的不同性质准确捕获食物和选择适当的材料构造精美的鸟巢，还有些鸟表现出一定的学习能力，例如鸽

子经过训练可以做一连串复杂的动作。

动物发展到哺乳动物阶段，心理的发展出现了思维萌芽，这是心理发展的较高级阶段。这一阶段的基本特点是动物能从已感知的事物之间的具体关系中发现和解决问题，具有初步的思维活动的的能力。例如，类人猿的神经系统已达到相当发达的程度，尤其是它的大脑，从外形到细微结构乃至机制，都已接近人脑，其中猩猩和大猩猩的脑重分别约为 400 克和 540 克，几乎是正常人脑的 1/3。在一项实验中，研究人员在一间空房间的天花板上吊着一串香蕉，房间角落里放着两只空箱子，然后放一只黑猩猩进入空房间。黑猩猩想吃香蕉，但跳了几回都没法够着。它似乎沉思了片刻，搬来一只空箱子放在香蕉下方，它爬上箱子，还是够不着香蕉。它又搬来一只箱子，放在第一只上面，然后再爬上去拿香蕉，这一回成功了。从它成功地取香蕉的过程中可以明显地看到其通过思维解决问题，这是其他动物所不及的。