

— 教您修炼潜入人心秘术的心理书 —

每天懂一点 潜伏心理学

面白いほどよくわかる！心理学

[日] 涩谷昌三 著 刘隽玮 译

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

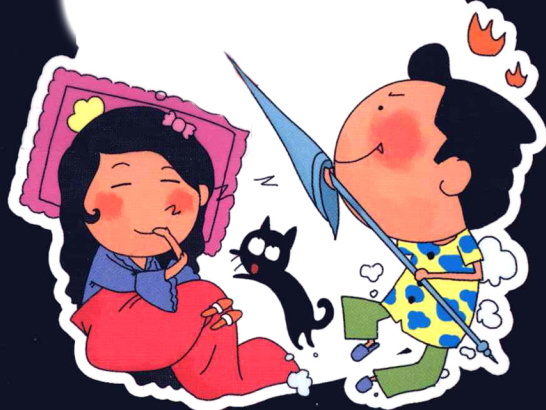
博集天卷
CS-BOOKY

人人都有“窥探欲”

· 本书晒出潜伏在每个人心底的秘密，
教您发现真心、揭开面具、
解开心结、抓住人心。

· 睡姿、梦境、微表情、小动作等
都是潜入人心的线索。

还能发现一个
从未了解的自己哦！



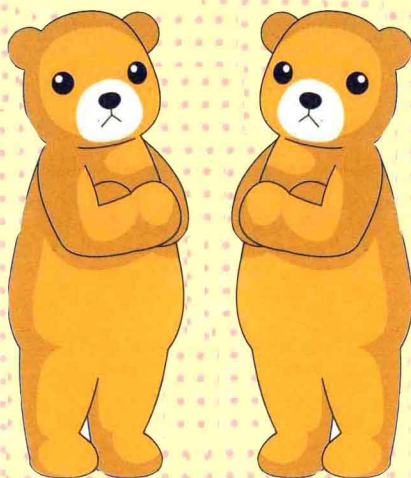
每天懂一点

潜伏心理学

面白いほどよくわかる！心理学

[日] 涩谷昌三◎著

刘隽玮◎译



图书在版编目 (CIP) 数据

每天懂一点潜伏心理学 / (日) 涩谷昌三著; 刘隽玮译.

—南京: 江苏文艺出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5399-4551-4

I. ①每… II. ①涩… ②刘… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第100730号

著作权合同登记号: 图字10-2011-174号

上架建议: 心理学·时尚读物

“OMOSHIROIHODO YOKU WAKARU! SHINRIGAKU” by Shouzou Shibuya

Copyright © Shouzou Shimubuya, ASPECT 2007.

All rights reserved.

First published in Japan by Aspect Corporation, Tokyo.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Aspect Corporation, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

“每天懂一点”轻悦读书系
每天懂一点·潜伏心理学



著 者: 【日】涩谷昌三

译 者: 刘隽玮

责任编辑: 刘 霁

监 制: 蔡明菲

策划编辑: 李彩萍

封面设计: 张丽娜

版式设计: 李 洁

出版发行: 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>

集团网址: 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 120千字

印 张: 6.5

版 次: 2011年7月第1版

印 次: 2011年7月第1次印刷

ISBN: 978-7-5399-4551-4

定 价: 26.00元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

前言

客观地审视“心”的学科就是心理学

心理学，到底是一门什么样的学科呢？

心理学最初属于哲学范畴。哲学家们不停地思索“人的心到底是什么”、“悲伤或者高兴等感情是从哪里产生的”等问题，这就是心理学的开端。

心理学被确立为一门独立的学科大约是在130年以前。心理学的鼻祖冯特在德国的莱比锡大学建立了第一间心理学实验室。他在这间实验室内，引入了自然科学中的调查、研究和收集数据等方法，开始客观地研究难以琢磨的“心”。

比如，看到了美丽的景色时，有人会觉得“好漂亮啊”，有人却不会这么觉得。这是因为人内心的判断力是非常主观的。这时，听取每个人的感受，并以相同的标准进行判断，就能弄清楚一般人对这个风景的看法。这就是现在心理学所用的研究方法。

主观判断和客观事实有差别

那么，我们应当如何将心理学的研究成果应用于实践呢？

可能会有人觉得“心理学是生活中不需要的东西”。然而，心理学

却在我们的生活中扮演着非常重要的角色。这么说是因为日常生活中我们都要和他人交往，而心理学可以让人际交往变得更顺畅。

我们的一生中都无法和社会失去联系。社会中最小的单位是家庭，和家人、学校、公司等其他人保持持续的联系就构成了我们的一生。不过，这可是很难的一件事。只要有三个人，他们对于事物的看法或想法肯定不完全相同，随着人数的增加，这种差异也在加剧。此时，就需要一把“标尺”制定出统一的标准，而心理学就能制定出这一标准。

最近，在一些地区人与人之间的矛盾经常见于报端。有的人不管不顾，制造噪音，散发异味，给邻居造成麻烦。还有的人仅仅因为很小的分歧就恶语相加甚至出手伤人。

我们发现其中的问题在于，很多人的主观看法和实际情况发生了偏差，而这是因为他们对于事件的判断标尺与社会通行的判断标尺之间存在差距。因此，很多人即使给周围人带来了麻烦或不便，本人仍坚信“自己做的事情是正确的”。

不过，这种“标尺的偏差”并不只出现在特定的人群中。因为谁都可能用自己的主观想法对事情进行判断，所以才有可能出现上面所说的错误。也正是因为如此，常常会出现即使自己觉得正确、却不会被社会认可的情况。

对不失判断力的“标尺”进行微调

人际关系中出现的问题几乎都是由这种“主观判断的差异”引起的。如果没有注意到“我这么想，对方却不这么想”或者“我是这么认为的，其他人却不这么认为”等差异和价值观的不同，那么它们就很可能成为冲突的导火索。此时，如果能考虑到“虽然我这么觉得，但是一般来说是那样的”或者“对方可能和我考虑的完全不一样”等，这样就能避免冲突发生了。

因此，我们应当确认自己的判断标尺有没有问题。如果有问题，进行适当的微调就显得非常重要了。标尺的微调在心理学上是非常有用的，可以让我们意识到“每个人都有自己的想法，有些和我不一样的想法或看法是社会通行的”，并使我们和他人的交流变得更加顺畅。

通过了解心理学的研究以及其成果，你也可以拥有一把在社会中舒适生活的标尺。如果本书能够帮助你对自己的标尺进行微调则是我的荣幸了。

涩谷昌三

2011年5月



目录 CONTENTS

前言

第1章 一瞥不为己知的内心世界

- 为了长时间的记忆 2
- 本来应该记住的，为什么却想不起来了？ 4
- 真正的干劲是涌出的内在动机 6
- 证明“激励带来力量”的心理实验 8
- 表扬为什么能够“培养”人？ 10
- 自我探求要到何时？
 - 在这个不成人也无妨的社会 12
- 表现出真正自我的20种回答 14
- 性格受遗传和环境两方面因素的影响 16
- 适合自己的两种性格分类 18
- 真正的你是男还是女？ 20
- 睡眠诉说着我们的内心 22
- 睡姿透露我们的深层心理 24
- 通过血型测性格真的准吗？ 26
- 因为欲求不满，人才会成长 28
 - “反正不行”会让人没有干劲 30
- 失恋时听失恋歌曲的原因 32
- 失败是因为运气不佳还是实力不足？ 34

不用强行说服也能打动对方 78

利用美食提高好感 80

用自己的意见改变团体 82

行动总在话语之后 84

让团体内部力量关系一目了然的关系图 86

“好上司”的类型根据目的和情况发生变化 88

防止对方反驳的三个法则 90

“公平”和“平等”哪个更合理? 92

少数服从多数 94

全体一致才是最危险的 96

第4章 更好地掌握处世技巧

检测阅读表情的能力 100

身体距离近了，心就近了 102

遣词造句也因人而异 104

记忆为什么不可靠呢? 106

记忆他人面孔时注意特有信息 108

熟悉的陌生人 110

围观有“吸引力” 112

你真的想买减价品吗? 114

目击者越多，援助越少 116

怯场是因为太在乎他人的眼光 118

CONTENTS



每天懂一点·潜伏心理学/目录

- 妄加断言是歧视的表现 120
- 难以理解的恶性事件背后 122
- 沉迷于博客的网络依存症 124

第5章 解开心中的谜

- 颜色是反映心理状态的镜子 128
- 因为打击而患有“创伤后应激障碍”的人 130
- 适度的自卑使人成长 132
- 工作狂易患心脏疾病 134
- 好学生多有摄食障碍 136
- 依赖症是内心的呼救 138
- 很小的原因就会导致抑郁症 140
- 难以倾诉痛苦的“神经症” 142
- “宅”也隐藏了心理疾病 144
- 深信自己难看的“恐畸形症” 146
- 想工作却无法工作 148
- 耗尽能量的中年人 150
- 愿望破灭导致的自杀 152
- “好孩子”被欺负后会隐瞒 154
- 通过儿童时期的学习锻炼承受力 156
- 虐待儿童是发泄支配欲的愚蠢行为 158
- 有关自闭症的种种误解 160
- 没有病，却很奇怪的人 162

第6章 心理测试

- 1.左右两边的脸，你更喜欢哪一边呢？ 166
- 2.你认为出了差错是你的失责吗？ 168
- 3.在这样一个糟糕的早晨，你会怎么想呢？ 170
- 4.你的面前会是什么样的山呢？ 172
- 5.你对于对方的失礼会有什么感觉呢？ 174
- 6.自行车刹不住闸时，你会怎么办？ 176
- 7.看到一只可爱的小狗，你会怎么办？ 178
- 8.你依赖手机吗？ 180

第7章 心理学的历史

- 始于“心是什么”的心理学 186
- 随着其他领域的发展逐渐细化 187
- 始于冯特的实验和观察 189
- 弗洛伊德以后进行的“潜意识”研究 190
- 心理学的各个领域 192



第1章 一瞥不为己知的内心世界



每个人都有未曾发现的自己。记忆莫名会出错，醉酒后简直失忆了；明明有大把时间，却总是耗到最后；自己的性格有时像女人，有时像男人；做的梦似乎折射出自己最近的心理状态；睡姿有很多种，每种都透露出深层心理……

为了长时间的记忆

去KTV唱歌时，很多人都应该有过这样的经历吧？原来能够轻松唱出的歌曲，现在却只能看着屏幕上的歌词发呆；昨天刚刚背过的歌词，今天绞尽脑汁也想不起来……

记忆实在是一个不可思议又难以琢磨的东西。在心理学中，很早之前就开始对记忆进行大量的研究。

现在，我们以记歌词为例来讲解一下记忆的原理。我们对于事物的记忆是有一定的顺序的。假设歌词为“仰望万里晴空”，要记住它，首先我们要在脑海中进行“**感觉储存**”这项工作。这不是将歌词作为有意义的事物进行认识，而是将“仰——望——万——里——晴——空”六个字逐字作为视觉信息输入大脑，形成“感觉记忆”。

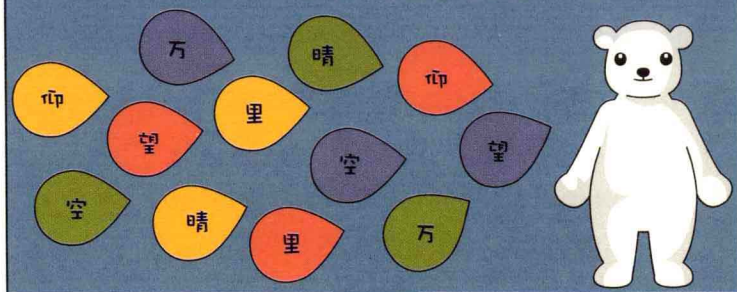
之后，这种记忆会进入下一个阶段——“**短期记忆**”。在这个阶段，一个个零散的文字作为有意义的事物被大脑认识，而认识到记忆内容的意义是形成短期记忆的必要条件。然而，短期记忆储存的时间很短，一般在15-30秒之后就会消失。

如果要**将短期记忆转变为长期记忆**，就要对记忆的内容反复记忆，或者为其赋予很强的意义。虽然能否形成长期记忆和重复的效果有关，但是只有经过重复记忆这项工作，短期记忆才能真正转变为难以忘记的长期记忆。

存储于长期记忆中的信息，基本上不会忘记。然而，随着时间的流逝，长期记忆的内容也会变得模糊。很多情况下，如果没有一个“引子”，很多久远的记忆都不会轻易、主动地浮现出来。也有学者认为，长期记忆和睡眠有着密切的关系。

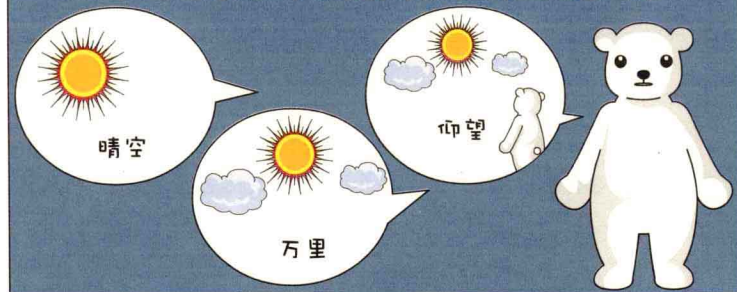
感觉贮存

将一个个文字作为视觉信息输入大脑



短期记忆

将一个个零散的文字作为有意义的事物进行认识



长期记忆

多次反复短期记忆便形成长期记忆



本来应该记住的， 为什么却想不起来了？

当短期记忆转变为长期记忆，即使时间推移，人们也能回想起来。而且，一旦变成长期记忆，基本上很难遗忘。

可是，为什么本该记住的事情会有想不起来的时候呢？

“昨天记住的歌词，今天无论如何都想不起来了……”

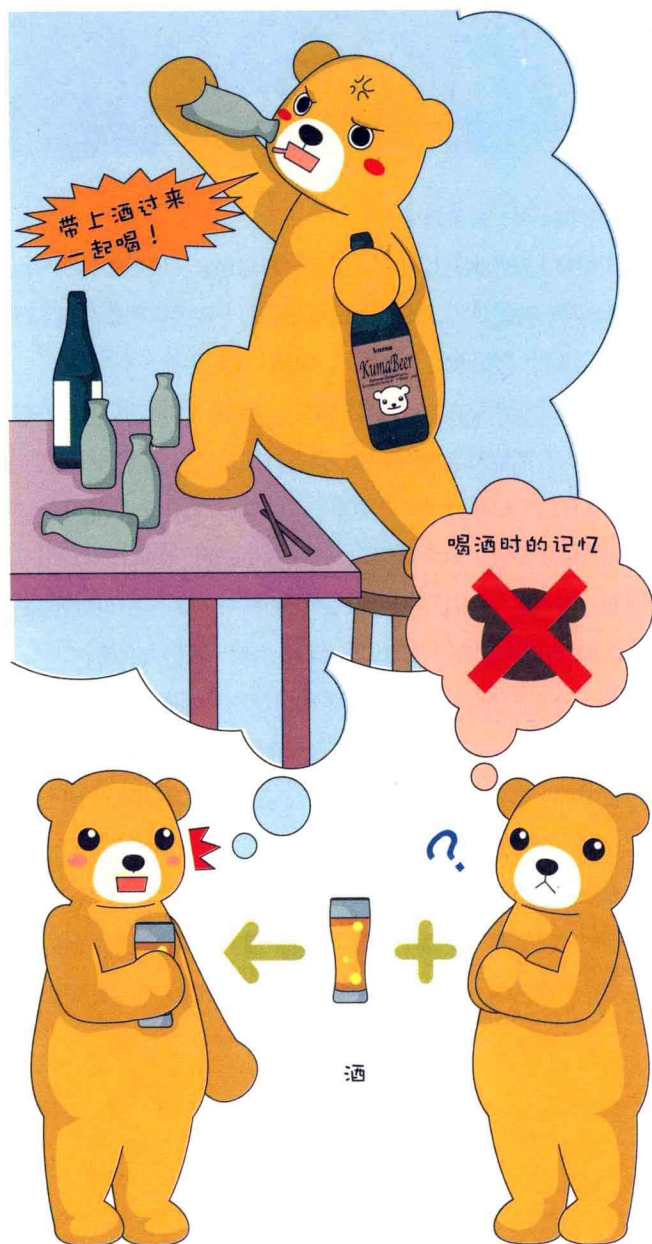
“刚刚背好的内容，怎么都答不上来……”

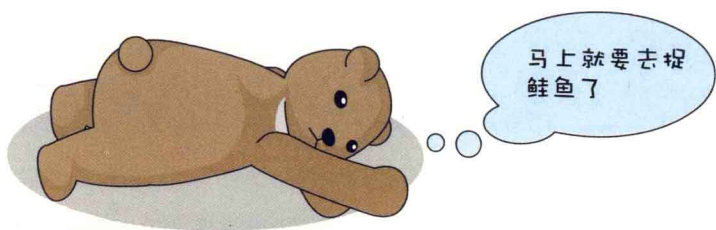
在生活中，我们经常遭遇这样的状况。其实，大脑此时此刻还是留有这些记忆的，只是由于当时的条件所限，很难马上回想起来。出现这种状况可能与紧张、疲劳等原因有关，大脑无法迅速读取储存在记忆中的信息。这种状况被成为“记忆障碍”。

此外，人在喝多了时，记忆也容易出状况。我想很多人都有过这样的亲身经历吧？昨天喝得酩酊大醉，当一大早醒来时只觉得头昏脑涨，对醉酒后发生的事情一无所知。这种由过度饮酒引起的记忆丧失叫做“酒精性失忆”。

心理学家针对饮酒后人的记忆进行了实验，结果发现：在大多时候，人在醉酒状态下经历的事情，在他酒醒后很难回想起来。相反，在清醒状态下记忆深刻的事情，在醉酒后也很难回想起来。

此外，我们还发现一个有趣的现象：人在醉酒状态下经历的事情，到了喝醉时仍能想起来，而在清醒状态下，也能轻松回想起清醒时经历的事情，两者在回忆的完整度上几乎是没有区别的。不过，因为醉酒而失去的记忆，当再喝醉时回忆起来也很不错哦。





证明“激励带来力量”的心理实验

有时，也会出现即使充满干劲去努力，最后却丧失动力的情况。例如，无论如何都无法实现预定的目标时，或者在不断的失败体验中，人的成就动机慢慢地消失殆尽。

当发现“所有的努力都是白费”、“反正终究是不可能的”时，整个人会被一种无助感所支配，这在心理学中被称为“**习得性无助感**”，即在接连不断地受到挫折后所产生的一种无能为力、听天由命的心态。

提出这个概念的是心理学家塞利格曼，他通过以下实验对这种心理现象进行了研究：

他将狗关在笼子里，只要蜂音器一响，就进行电击。因为关在笼子里，狗没有办法逃避电击。多次实验后，再进行电击前，先把笼门打开。然而，等蜂音器响起后，狗不但没有逃跑，而且没等电击开始就倒在地上呻吟和颤抖。狗本来可以主动逃避电击，却绝望地等待痛苦的来临。

后来，以人为对象的许多研究也得出了相似的结论。读到这里，你应该会有一种恍然大悟的感觉吧？有时我们总认为自己不行的原因，并不是来自于我们所经历的种种挫折和失败，而是经历了这些事情之后产生的心理暗示和心理压力。

接下来，我们再来介绍一个能够激发人的成就动机的心理效应——“**皮格马利翁效应**”。心理学家罗森塔尔和雅各布森进行了一项实验。他们将班里的孩子分成两组，对其中一组抱有极高的期望，并不断给予鼓励：“你很聪明，继续努力！”对另外一组则不报希望，也没有任何鼓励。结果，半年后，经常受到表扬的一组孩子的成绩要好于另外一个组。他们将这个现象用希腊神话中一个国王的名字命名，称之为“皮格马利翁效应”。