

怪。心理 談

世人笑我好瘋癲，
查實佢地睇唔穿——



陳頌紅

城市人，尤其是香港人，或多或少都有點怪，有點心理毛病。而無論哈佛也好、普林斯頓也好，他們進行的心理實驗或發表的醫學研究報告，原來都可以助我們解開這些心理「神秘謎團」。信不信？反正我就是信了。

非凡出版
陳頌紅 著

怪。心理 談



□ 裝幀設計：李靖琳
□ 責任編輯：張利方
□ 插畫：阿柱

心理・怪談

□

著者

陳頌紅

□

出版

非凡出版

香港北角英皇道 499 號北角工業大廈一樓 B
電話：(852) 2137 2338 傳真：(852) 2713 8202
電子郵件：info@chungwabook.com.hk
網址：http://www.chungwabook.com.hk

□

發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號
中華商務印刷大廈 3 字樓
電話：(852) 2150 2100 傳真：(852) 2407 3062
電子郵件：info@suplogistics.com.hk

□

印刷

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號

□

版次

2012 年 6 月初版

© 2012 非凡出版

□

規格

特 32 開 (210 mm × 153 mm)

□

ISBN：978-988-8148-90-5

本書內容蒙信報財經新聞有限公司惠允轉載，特此鳴謝。

目錄

我能猜到的一切

0 0 2	我們都有一塊自欺欺人的魔鏡
0 0 4	自製的快感
0 0 6	你知道我很沮喪嗎？
0 0 8	人若犯我，我必加倍犯人
0 1 0	外在美操縱內在美？
0 1 2	我錯，就批個頭俾你坐！
0 1 4	為了忘記，不妨遊魂
0 1 6	忙，就會開心
0 1 8	出賣你的人，就是你自己
0 2 0	我能猜到的一切
0 2 2	懷緬過去，喚回生趣
0 2 4	洗掉你的懊悔
0 2 6	生命的凌亂美



0 2 8

回憶未來

0 3 0

你滿意你一手塑造的自己嗎？

0 3 2

看似容易，做卻困難

0 3 4

你的藏寶地點在哪兒？

0 3 6

小心被人看穿你喜歡什麼

0 3 8

劉德華、李嘉欣會令你患心理病？

0 4 0

你偷偷看，我偷偷望

0 4 2

「吊高嚟賣」，感覺更high

0 4 4

「全部售罄」的刺激

0 4 6

當別人把你捧到天上

0 4 8

誰敢脫離羊群？

0 5 0

我們都是戀物狂

0 5 2

我我我我我

情人眼裏出「豬豬」

0 5 6

誰沒有想過出軌？

0 5 8

想找好男人？別匆匆上床！

0 6 0

約會應該由誰來付錢？

0 6 2

社交變色龍，不是好伴侶



055

0 6 4	男人愛作大
0 6 6	男與女不可能有純友誼？
0 6 8	異，才會相吸
0 7 0	抱一抱，吻一吻
0 7 2	肉體不忠與感情不忠
0 7 4	性，緊隨愛
0 7 6	排解寂寞俱樂部
0 7 8	情已逝，必然「反轉豬肚」？
0 8 0	愛情在壓力中會更脆弱
0 8 2	面對誘惑，男女反應不同
0 8 4	女人的暗示，男人看不懂
0 8 6	以科學的方法找到完美配偶
0 8 8	男與女，誰較鹹濕？
0 9 0	我只記住你的好
0 9 2	情人眼裏出「豬豬」
0 9 4	男人會不會為情婦離婚？
0 9 6	舊情人陰魂不散？
0 9 8	女人不愛謙遜男人
1 0 0	忽然同性戀
1 0 2	錢，令我們性慾高漲
1 0 4	花心男人比較蠢？

1 0 6

壓力會改變擇偶條件

1 0 8

我看上了你的愛人

1 1 0

你……寂寞嗎？

1 1 2

美女會令男人目光短淺

1 1 4

怎樣才算做愛？

1 1 6

男與女，誰會先說「我愛你」？

1 1 8

這頂帽子不好戴

1 2 0

「吹」情的快感

1 2 2

關於……叫床

1 2 4

性慾的顏色

1 2 6

做愛，三分鐘就夠

1 2 8

愛情小說，荼毒女性？

1 3 0

「基不基」，不由你

1 3 2

戀愛與科學，相沖兼相剋

鹹濕，聞得出！

1 3 6

臭屁可以令你一飛衝天？

1 3 8

食慾·色慾

1 4 0

稍稍放任，令我們更自制



142

催情食物真有效？

144

香味能令你當不成壞人

146

大胸迷思

148

鹹濕，聞得出！

150

數綿羊最無效

152

性感兼聰明的密碼：36-24-36

154

我們都是錯完又錯的笨蛋

156

忍氣吞聲害死你？

158

另類性興奮

160

電話的不可思議事件

162

癡肥兩心堅

164

情慾魔術棒

166

想，就可以做大富翁？

168

防衰老秘訣：講外語

170

對付大腦便秘的良方

172

賭場地毯可以令你失控

174

你容不容易「撞鬼」？

176

iPhone令我們變蠢？

178

「又住嚟」減肥

180

在家千日好，出門添肥膏

為什麼女性會一起上廁所？

1 8 4 沒有照片的年代

1 8 6 小恩小惠

1 8 8 為什麼女性會一起上廁所？

1 9 0 示愛

1 9 2 解讀面孔

1 9 4 心靈仙丹

1 9 6 男性對朋友比較寬容？

1 9 8 開車我至叻

2 0 0 為什麼我們總是排錯隊？

2 0 2 笑死人

2 0 4 為什麼歌曲會勾起回憶？

2 0 6 得到認同，猶如中獎

2 0 8 名牌的心理作用

2 1 0 她和他買的不一樣

2 1 2 絕交，比分手更痛苦

2 1 4 你會跟「它」做愛嗎？

2 1 6 沒有陽具的遺憾

2 1 8 如何向人討回丟失的錢包？



2 2 0

2 2 2

女人的勾心鬥角
愛你恨你，問君知否

2 2 4

一夜致富，真能令你快樂？

2 2 6

金錢是最好的必理痛

2 2 8

社會地位高，感情較冷漠

2 3 0

用語言親近你

2 3 2

假如唐英年不是唐英年

2 3 4

相識遍天下，只對男性有利？

2 3 6

手執雞毛，真的會當令箭

2 3 8

facebook 用家，人緣更好？

2 4 0

她搶走了我爸爸

2 4 2

還是恐嚇更有效

2 4 4

一人死，還是眾人亡？

我能猜到
你的一切



我們都有一塊自欺欺人的魔鏡



正面的自我形象，永遠深深地烙在每個人的記憶裏。

為了證明自己的Q在每天努力看科學研究、寫專欄之後有所提升，我上網找了一個所謂「最權威的智力測驗」，結果，我測試得了一百零二分。慢着，中國人平均智商好像有一百零五（英國阿爾斯特大學對人種智商之研究結果）？我只有一百零二？沒——可——能！我事前推測，如果我睡眠充足、身體狀態良好、早上沒有空肚、上廁所很順暢，當日家居周圍的磁場又沒有影響到我的大腦運作的話，我至少——聽清楚，是至少——可以拿到一百八十分左右。這一定是什麼山寨版智力測試，根本未經任何專業認證。甚至是不存好心的壞分子，專門用來打擊高智商人士的自信。對，一定是這樣。啊，我明白了，在測驗中途，有人打電話來推銷「借一萬還十萬」的特惠財務計劃，我花了點時間計算它是否合理，以致思維不能集中。罷，一個半個Q的Q實在不能代表什麼。我潛意識覺得內在的

自己有一百八十至二百的智商就可以了。

《科學人雜誌》專欄作家曾經提過普林斯頓大學一項「偏見盲點」的實驗：受試者進行一個「社會智力」測驗，之後，研究人員只是隨機把高分數或者低分數分配給各受試者（那根本不是他們的實際得分），然後詢問他們對於是次測試的認同性。

在研究人員意料之中，低分的受試者很難接受這種社會智力測試是公平和實用的，他們對測驗嗤之以鼻。相反，被分配到高分的受試者，非常認同該項測驗的公正和實用程度。之後研究人員問受試者，他們對測驗的評價是否受他們的得分左右，這些人的反應是：我沒有，其他人就很難講。

另一群大學生則要針對自己與同學的個人特質，例如自私、親切等進行評價。結果，所有人對自己的評價都高一點。即使研究人員告之結果可能存有偏差，要求他們重新評分，依然有六成三人認為自己已經很客觀了。

正如范恩（Cordelia Fine）所著的《住在大腦裏的八個騙子》（*A Mind of Its Own*）所說，「愛慕虛榮的大腦和記憶攜手合作，好讓最為吸引人的自我概念有立足之地……正面的自我形象，永遠深深地烙每個人的記憶裏。」

自製的快感



人們總是無可避免地對自己一手一腳創造的「東西」，當然，包括子女，有特別深厚的感情，因此會不自覺地高估它「他的價值」。

相信大部分父母最引以為傲的「手作仔」是他們的子女。

幾年前，一個女性友人在生了三個女兒後，終於得償所願生了一個兒子，興奮莫名，便廣發英雄帖，把她畢生認識的朋友同事同學老師鄰居經紀保安侍應生髮型師等都叫到她家「賞嬰」。那一個人頭攢動的晚上，大家都為用什麼形容詞去讚美她的小兒子而絞盡腦汁。可愛、英俊、精壯、有男子氣概等讚嘆早就被人循環再用，我惟有尋求突破、精益求精，稱讚她兒子的膝蓋，是我見過最強而有力的，將來一定是奧運選手。想不到她竟然都 buy，認為我觀察入微，承我貴言云云。我暗地搖搖頭，唉！講你又信。

心理學及行為經濟學家 Dan Ariely 在他的著作 *The Upside of Irrationality* 就提到人們總是無可避免地對自己一手一腳創造的「東西」，當然，包括子女，有特別深厚的感情，

因此會不自覺地高估它／他的價值。

作者進行過一項實驗：一批受試者在研究人員的指導下，學會用日式摺紙摺出紙鶴和紙青蛙。完成後，研究人員問他們，肯出價多少去買回他們親手摺的小動物。這些受試者平均願意付二十五美仙去買回自己的摺紙。但是，在另一批只觀賞而沒有親自參與摺紙的受試者眼中，這些小動物只值五美仙，兩組人的出價相差了五倍。

Arley 把這種行為稱做「宜家傢俖效應」(IKEA Effect)。由於在DIY過程中付出了時間和努力，比起純粹買一件完成品回家，我們不自覺地注入了更多感情。即使每個人去宜家購買同一件傢具，在親手完成組合後，外形看起來雖全無分別，但在我們勞動的時間裏，它已經改變了我們的看法。它不再跟其他一模一樣的傢具同級，而是更獨特、更漂亮，我們甚至會認為，其他人都應該對它有較高的評價。

我也曾親手織過一件毛衣給初戀男友，完成那一刻我覺得它是天下間最漂亮的。不過我當它是寶，初戀男友認為它好老套。

你知道我很沮喪嗎？



花時間和精力去想一些過去了、並未發生或者將來亦未必可能發生的事情，是大腦的一種認知成就，不過這種所謂成就卻要付上情感代價——可能不愉快的感覺。

我問醫生，為什麼我老是記不起遊魂時閃過的大小念頭？醫生回答：「如果你記得你遊魂時想過什麼，那當時你就是在思考，不是在遊魂。」我又問他，那為什麼我記不起我思考時想過的東西呢？醫生回答：「因為你整天都在遊魂，不是在思考。」很蘇格拉底和柏拉圖式的對話，是不是？

對於遊魂，我堪稱專家。無他，當你上半生有一個愛訓話的媽媽，下半生有一個愛說話的伴侶，日子有功，你就會練得一身隨時隨地遊魂的好本領，去應付耳根不清靜的大部分日子。只需記住每隔幾秒便自動自覺點點頭，久不久凝視對方雙眼假裝專心，再「嗯」幾聲以示非常認同，那就可保持溝通良好，相處融洽。

《紐約時報》引述二〇一〇年十一月號《科學》期刊刊載哈佛大學之研究，指我們在日

常生活中，接近百分之四十七的時間都在遊魂。不幸的是，遊魂卻是我們感到最沮喪和不快樂的時間。這樣算一算，即是我們生活中有差不多一半時間感到不開心。

哈佛大學心理學系博士生 Matthew A. Kilingsworth 利用 iPhone web app 收集了一千多個由十八至八十八歲，學歷、背景、職業、種族都不同的男女之「快樂指數調查」，發現大部分人，除了正在做愛之外，其餘時間無論身處何方、正在幹什麼，都會忽然魂遊太虛，心神恍惚。

Kilingsworth 認為，花時間和精力去想一些過去了、並未發生或者將來亦未必可能發生的事情，是大腦的一種認知成就，不過這種所謂成就卻要付上情感代價——可能不愉快的感覺。遊魂可預示未來的快樂程度，因為它把我們帶離現實，逃避正在進行的活動或工作。換個角度看，由於現實令我們感到沉悶、灰心、沮喪，甚至在人際互動間感到吃不消，才導致我們頻頻遊魂而不知返。

不過美國曾有研究指出，遊魂可提升創作力，更有助我們解決問題，所以不一定是壞事。沒錯。很多時候，我都是在遊魂到十萬八千里外以後，才寫得成稿。