

心理学之美

隋岩（知名心理咨询师）著

京师心智 专业心理咨询培训机构 组编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



心理学之美

心理美学56讲

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学之美 / 隋岩著 . — 北京 : 中国法制出版社, 2015.3

(心理学世界)

ISBN 978-7-5093-6229-7

I . ①心… II . ①隋… 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 (2015) 第 061650 号

策划编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran 2003@126.com)

封面设计: 周黎明

心理学之美

XINLIXUE ZHI MEI

著者 / 隋 岩

经销 / 新华书店

印刷 / 河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本 / 710 × 1000 毫米 16

版次 / 2015 年 3 月第 1 版

印张 / 15.5 字数 / 198 千

2015 年 3 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-6229-7

定价: 36.00 元

值班电话: 010-66026508

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfs.com>

编辑部电话: 010-66054911

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)



心理学之美？

心理学美在哪里？

心理学与美学之间有什么关系？

看到书名，你也许会为这些问题感到疑惑吧。心理学与美女进化论有关吗？心理学会帮助人提高审美吗？又或者，心理学具有审美属性，人的知觉、情感、思维、想象具有美学特征？不，这本书并不打算讨论这些内容。

且说心理学与美学，二者的确有关系，因为有一门学科叫审美心理学。审美心理研究在人们产生美感、体验美感的过程中知、情、意的活动。简单来说，审美经验是如何产生的，是来自直觉，还是来自情感映射，来自心理距离还是物我同一？人们在欣赏图画、音乐，观摩建筑时的体验是怎样产生的，心理机制如何？审美心理学关注的便是这一类内容。

但是，心理学与美的关系不仅在于审美心理学。对于非心理学专业的人来说，学心理学是为了更好地认识自己、认识世界，心理学家、心理现象的研究者则试图通过研究人的普遍心理，使人更加适应自身的生存环境，构建和谐的内心理环境。

本书的写作目的即向非心理学专业的人展示心理学的趣味性。心理学与个体、社会生活关系密切，经过百年的发展，心理学发展出许多分支，交叉学科的出现让人们看到，心理学可以无孔不入地参与社



会生活的方方面面。

美学中有心理学，人类进化中有心理学，建筑设计、产品设计、经济生活、艺术创作……如此种种，都能看到心理学的身影，心理学在与社会生活发生联系的过程中体现出它的美——心理学无处不在，且富有韵律和美感。理科生也好，文科生也罢，《心理学之美》都会让你大开眼界，让你发出这样的感慨——啊，原来这里也有心理学的应用。

现代人情绪被压抑，心态却很浮躁，在匆匆的生活中，太过目的明确，往往忽略掉自身所在的背景，更没有耐心坐下来思考一下，公园的长椅为什么是这样的？古典音乐为什么那么好听？为什么中国人如此钟情红色？更没有兴趣去了解一位文学大师的内心，了解几百年前一位挣扎在情爱与才华之间的天才女子。

为了避免读者觉得心理学理论太枯燥，大段读不懂的专业注解，本书放弃了对心理学理论、专业研究的执着，而是结合心理学发展的历史现实和实际案例，深入浅出地讨论心理学与进化、个人空间、商业营销、社会文化的联系。心理学绝对不是催眠、不是读心术、不是说服力，但也不只是枯燥深奥的三线表和统计数据，它实实在在地源于生活，延伸出有趣的现象。

心理学有许多艰深的理论，近些年发展起来的交叉学科也都形成了自己的理论体系，《心理学之美》涉及诸多交叉学科，如审美心理学、建筑心理学、色彩心理学、设计心理学、广告心理学、营销心理学等，涉及内容广泛难免无法深入探讨。因此，本书希望以抛砖引玉的方式，引导读者进入心理学的世界，帮助读者揭开心理学的神秘面纱，看到隐藏在一幢建筑、一件产品、一段乐曲、一幅画中的心理学之美。



目 录

Chapter

1

心理学美哉乎

- 人们误读了心理学 003
- 谣言粉碎机 006
- 心理上的一针安慰剂 010
- 因为哭泣所以悲伤? 014
- 此海马非彼海马 018
- 植物的“情绪表达” 022
- 说弗洛伊德你就 OUT 了 026
- 如果爱上心理学家 030

Chapter

2

美中藏着心理学

- 盛时即逝的樱花 037
- 穿透心灵的治愈之声 041
- 那一抹绚丽的红 045
- 人类自古以悲为美 048
- 明暗之间见美感 052
- 在木材的灵魂深处 055
- 审美是社会的产物 059



Chapter

3

进化论与心理学

- 八卦是进化来的 067
- 欣赏未成熟是本能 071
- 衣袂飘飘的影响力 075
- 为什么说谎会愧疚? 078
- 雄性更具攻击性 083
- 进化心理学靠谱吗? 086

Chapter

4

自然、建筑和人

- 建筑里找到幸福感 093
- 个人空间的存在 096
- 私密是人的需要 100
- 人多车杂心烦躁 104
- 榻榻米上的视野 108
- 家居陈设大有学问 112
- 办公室噪音的杀伤力 116
- 天气、气候与心情 121
- 向心空间与离心空间 125

Chapter

5

用心理学设计产品

- 为什么脸书是蓝色的? 131
- 深泽直人的果皮包装 135
- 坂茂的四角形卷筒卫生纸 139
- 红绿灯的手动式按钮 144
- 长椅上看云卷云舒 148
- 长眼睛的门把手 152

Chapter

6

经济活动中的心理学

- 7-ELEVEn 为何通宵不打烊? 159
- 在奥斯卡典礼上做营销 163
- 大数据时代的心理学 168
- 创意广告来自情感 173
- 广告中的中国元素 177
- 当洋快餐成为味觉习惯 182



Chapter

7

读读人格这本书

- 谁能成为独裁者? 187
- 对烂片的好奇心 190
- 低自尊不能喝“鸡汤” 193
- 河豚把自己吹成球 197
- 网络人格会分裂吗? 200
- 伊丽莎白的偏见 203
- 希斯科利夫的爱与恨 207

Chapter

8

大师也疯狂

- 夏目漱石没有安全感 213
- 三岛的病态完美主义 217
- 悲剧主义者叔本华 221
- 自绝于世的海明威 224
- 水仙少年王尔德 228
- 劳伦斯的畸形母子恋 232
- 不只是罗丹的情人 236

Chapter 1
心理学美哉乎





人们误读了心理学

德国心理学家艾宾浩斯说过：“心理学有一个悠久的历史，但有一个短暂的现在。”西方心理学发展到今天只有一百多年。虽然中国古代的心理学思想历史悠久，可惜未发展成系统学科。西方心理学作为舶来品进入中国时间很早（1840年），经过短暂的开创期后，由于历史原因，新中国成立后才开始发展，期间不乏社会动荡带来的曲折。算起来，心理学在中国的发展不过半个世纪左右的时间。

今天，心理学的理论和应用都在迅速发展，与此同时，普通民众对心理学的误解却从来没有消失过。心理学到底是什么、研究什么、有什么用，对很多人来说，不能给出准确答案是可以理解的。若是侃侃而谈，说的却全是误解和偏见，这才是真正可悲之处。

最常见的误读包括：学心理学的人，一定能看穿别人的心理。这一误解的来源已经不可考证，这一说法却根深蒂固地存在于大多数人脑海里。实际上，不需要学心理学也能做到“看穿”别人的心理。社交天才、情场高手、阅人无数的老者，都对人有强大的洞察力，能捕捉他人心理，这些人比心理学家要高明得多。

心理学并不是研究如何看穿别人心思的，而是研究心理现象。心理学对人的心理感兴趣，其内容不仅仅是人与人之间的爱恨情仇、亲疏远近。可以说，心理学现象的研究范围非常广泛，感觉、知觉、记忆、思维、想象、

情绪、情感等全部包含其中。而且，今天的心理学不断渗透到社会的各个方面，心理学家将心理学的基本内容融入其他学科中，于是出现了工程心理学、临床心理学、动物心理学等众多交叉学科。

心理学就是解梦吗？当然不是。谈到心理学与梦境的关系，不能不提的代表就是弗洛伊德。解梦最能够吸引人，和人们喜欢挖掘自己和他人心里的秘密有关，若是梦境能够成为了解内心世界的天窗，人心叵测的神秘感便随之消失。

了解心理学的人知道，解梦不过是弗洛伊德庞大理论体系中的一个部分，放在心理学史中，就像热带雨林中的一棵树而已。“做个好梦，明天拿出来分析”作为电影台词，随口说说显得轻松自在，现实里却没有那么容易。况且，仅凭解梦根本不能代表心理学。

即使心理诊所遍地开花，很多人对心理咨询的看法依然是有些偏颇的。“看心理医生的人都是心理有问题的人”“心理学家研究的都是变态的人”，这些偏见导致人们在遇到心理困惑，想要寻求心理帮助时往往需要拿出更大的勇气，经过一番激烈的思想斗争，但仍有许多人则选择放弃。

这样的误解和中国人的传统心理有关。爱面子文化，将心理困惑看作不光彩的事，有失面子，“若是被朋友看到我去心理诊所，肯定会被说成精神病了”。有了心理困惑，中国人倾向于自己调节，拿到台面上来说，难免会被夸张，被认为是严重的精神问题。

这里面还包含着另一个问题，实际上，心理医生并不接待精神病人，或者说，临床心理学家会关注精神病人，但不会对其进行药物治疗——他们不能越俎代庖，抢了精神病学家的饭碗。精神病学针对的是心理失常的人，精神病学家在治疗病人时，在使用药物的同时使用心理学的方法；心理学研究的则是正常人，比如儿童的情绪发展、智力发展，老年心理研究，社会接纳的跨文化研究等。



在社会生活方面，不负责任的传媒误导了原本对心理学不甚了解的人。为了满足人们的猎奇心理，一些小说家和电影导演偏爱将变态心理作为素材，在涉及心理疾病患者时，总是选择严重的变态现象，描绘那些严重偏离心理常态的人，仿佛非如此不能实现炒作抓人眼球的目的，不能吸引观众的注意。于是，人们对心理学形成了片面的解读，好像心理学只关注变态个体似的。

作为流行文化或者大众文化，小说家也好，电影导演也好，他们选择什么样的素材进行创作本无可厚非，但是不要忘了，流行文化也应当有社会责任感。举个简单的例子，一场电影可能吸引从百万到上亿人次的观影人数，若是电影中传递了一个错误的心理常识，或者表达了对某一类人群的偏见，其影响无疑是巨大的。

或许是因为心理学离人们的生活太近了，导致心理学现象被当作常识对待。一方面，人们觉得心理学神秘；另一方面，一知半解的人敢于就心理学侃侃而谈——每个人对心理现象都有自己的看法，于是人人成了“心理学家”。

心理学有严谨的、实证研究的一面，也有思辨的、神秘的一面，不像遗传学、量子力学、医学等有一套完整严密的系统，这也是心理学遭受诸多批评的一个原因。爱因斯坦在1949年的一封信中曾批评弗洛伊德说：“这位老人有着敏锐的想象力，除去常常对自己的思想太迷信，他是不会为任何幻觉所迷惑的。”

了解了这些后，今后谈到有关心理学的话题，诸如“心理学家知道我在想什么吗？”“催眠是不是很厉害？”“是不是只有心理有问题的人才学心理学？”这样外行的问题就不要再问了。对着成语望文生义，至多让人笑笑、遭遭白眼，自以为是、信口开河，其后果就不是“小妮子哪里放肆”这么简单了。



谣言粉碎机

蒙牛乳业最知名的广告词莫过于：“不是所有牛奶都叫特仑苏。”套用这句话：不是所有心理学都可以称为心理学。除了严谨的心理学之外，世界上还存在另外一种心理学——到处找机会蒙混过关的“心理学 NO.2”，即伪心理学，它打着心理学的旗号，混淆视听、欺瞒大众，同时捞得盆满钵满的金钱和名声。在星相学、血型理论、笔迹看人、色彩性格等大行其道之时，心理学非常需要一台谣言粉碎机，将这些号称能分析性格、预测行为、洞彻人心的伪心理学一一粉碎。

星相学，也就是我们常说的星座分析，就是一种伪心理学。世界各地文明不同，人类的祖先却不约而同地抬头看天，将天上一群恒星做了区域划分，认为人出生时天上星星的位置决定了人的性格，继而会影响人的行为和命运。通常所见，星座分为 12 个，每一个星座代表一种性格，比如水瓶座率性洒脱，追求自由，处女作追求完美，精益求精。如果你打开星座网站，可以看到完备的星座运势，包括年运势、月运势、日运势等，星座大师指导你的事业、爱情、交友和出行，细致又贴心，堪比生活指南。

星座分析本可以当作一个爱好，但是将其当作真理来信仰，将其拿来作为生活指南，未免太荒谬了。比如某人应朋友之邀出席联谊会，临行之前突然致电朋友说：“今天我不出门了，改天再约吧！”问其缘由，说是：“星座运势显示，我今天不宜出门。”遇到这样的人，真不知道该笑他天真，



还是叹他无知。

更有甚者，将星座书当作指导生活的“红宝书”，笃信不疑。比如小哈在星座书上看到，新同事小嘻属于攻击型的星座，脾气暴躁、有暴力倾向。于是，小哈对小嘻产生偏见，为防止被其暴力所伤，小哈对小嘻敬而远之，谨慎小心，处处提防着他的潜在暴力。小哈的行为让小嘻觉得非常不爽，在某一次纠纷中，长久积累的不爽终于爆发——小嘻打了小哈一拳。小哈在挨揍的瞬间更加确定了星座书的箴言，“说得真准啊，这是个有暴力倾向的家伙，绝对不能和他交朋友。”

撇开星座和心理学的关系到有几分这个问题，从天文学的角度也可以证明星座学的谬误。且不说星座的位置何以决定人的性格，影响人的行为，先来追溯下星座学的历史好了。现代星座理论来自古希腊时期的星座学说，今人也在用当年的计算方法预测性格。可是，这几千年来，恒星位置怎么会固定不变呢？宇宙大爆炸的理论认为，宇宙在不断膨胀，所有星体都在外扩，几千万年后，人类——如果人类还存在的话——将看不到今天天空中的某些星星了。试问，人们怎么能用远古的尺子来测量今天的星空呢？

其实，区分心理学和伪心理学有一个很简单的方法。心理学满足人求真的需要，心理学家埋头在实验室和图书馆，运用各种方法实验、总结，试图更深入地了解人类的心灵世界。心理学用专业术语说话，用实验数据说话，用逻辑严谨的论证说话。因此，心理学和大众的距离，似乎比伪心理学和大众的距离远些，这也是伪心理学有机可乘的原因。

伪心理学满足人的欲望。读心术让人觉得自己可以看透别人的内心。色彩性格将复杂的、彼此不同的人贴上了简单的标签，你是绿色性格，他是红色性格，她是蓝色性格……当人们缺乏安全感时，看透别人的能力，猜测别人内心世界的的能力，有助于个体控制环境，同时控制自己的言语和

行为，带来心理上的安全感。

声称手上的线条昭示了人的性格命运的手相学，扬言一个人的笔迹能够揭露性格的笔迹学，和星相学、色彩性格是一样的道理。由于星座分析、命理、手相之类的说法总是笼统而概括（基于概率论的一种方法），这些说法又是无法证伪的。

基于无法科学验证这一点，说句题外话，心理学界的祖师爷弗洛伊德老先生的理论也屡次被人诟病。对心理学稍有了解的人必定听说过弗洛伊德，对弗氏略知一二的人必定知道，他的研究方法是个案研究，他的心理学理论，主要指精神分析的理论，都是从他的临床经验得来的。这就决定了，他的研究对象并不是常态的人，而且他一生从未用实验的方法对自己的理论进行验证——比如意识、前意识、潜意识之类的东西。当然，后人也没想到可靠的验证方法。

可证伪性，对于科学理论来说是一个重要的标准。心理学能够回答人类心灵的终极问题，并不能完全依赖见证叙述之类的研究。一个不可能是错误的理论，那么它多半是没有科学价值的。吊诡之处在于，不管用什么方法验证弗洛伊德的理论，他总是可以得出支持自己理论的结论。

举个例子，弗洛伊德说人是有攻击本能的。在人群中，我们的确可以观察到某些人具有攻击的倾向，甚至表露出攻击行为。但是，那些没有攻击倾向，没有表露出攻击行为的人，是不是他们就没有攻击本能呢？弗洛伊德说，不是。他们的攻击行为指向了内部。这样一来，你可以认为他说得不对，但却没有办法证伪。

基于这个原因，大部分心理学家将弗洛伊德看作一位对心理学有重大影响的人物，认为他是出色的实践家、作家。对于他的理论，则用部分采纳的方法，美国心理协会只有 1/10 的人认可他的理论。不过，有一点不容置疑，弗洛伊德的理论已经改变了人们的思维方式，看看电影里那些回忆