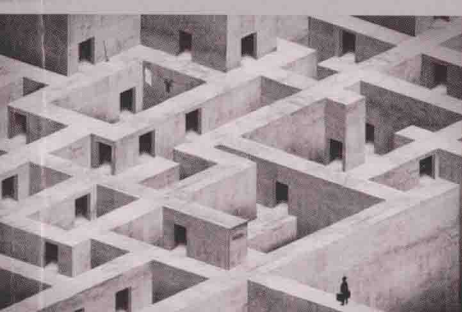


图有相 有也真



错觉 心理学

陈南 著

视觉、听觉、记忆、色彩、爱情、时间、
自信、潜能、克制力九大错觉。
我们一心相信的东西并不一定是真实的。

让你看清错觉的“根”
教你辨别潜意识的认知陷阱——
助你在别人的失误中掌握先机

心理栈
改变，从心开始



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

错觉

心理学

陈南 著

有图也没有真相



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

图书在版编目(CIP)数据

错觉心理学 / 陈南著. -- 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2015

ISBN 978-7-5399-8047-8

I. ①错… II. ①陈… III. ①错觉—心理学 IV.

① B842.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第309969号

书 名 错觉心理学

作 者 陈 南

出版统筹 黄小初 周亚林

选题策划 冀海波 王 蒙

版式设计 @有栢书

责任编辑 姚 丽

责任监制 刘 巍 江伟明

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京建泰印刷有限责任公司

开 本 880×1230毫米 1/32

字 数 200千字

印 张 7.5

版 次 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-8047-8

定 价 32.00元

(江苏凤凰文艺版图书凡印制、装订错误可随时向承印厂调换)

前 言

美国伊利诺伊大学心理学专家丹尼尔·西蒙斯在1999年与同事一起进行了一项有趣的实验，他们首先在校园内招募了一些实验志愿者，接着他们把志愿者带到一个房间里，让他们看一段经过实验者们精心制作的打篮球视频，并要求志愿者数出其中穿白色衣服运动员的传球次数，而无需理会穿黑色衣服运动员的传球次数。在运动员传球的过程中，一个穿黑色毛茸茸外套，打扮成大猩猩模样的人走进他们中间，面对镜头捶打胸膛，在镜头前停留9秒后退出。视频播完后，实验者询问志愿者是否看到“大猩猩”。结果，有一半志愿者回答没看见“大猩猩”。

那么，到底是什么导致这么多人看不见人群中的大猩猩呢？心理学家经过研究发现很多人没有看见大猩猩并不是因为他们的眼睛或是大脑出现了某种损伤性问题，而是由于人们的无意视盲导致的，所谓的无意视盲是指当人们把自己全部的注意力集中到某个区域或物体时，他们会忽略那些他们不需要看到的東西，即使有时那些他们不需要看到的東西是很明显的。可见有时我们的眼睛会欺骗自己，让我们

产生视觉错觉。但错觉不但可以发生在视觉方面，而且也可以发生在其他知觉方面。如形重错觉，最典型的例子是当我们拿起一公斤棉花和一公斤铁块时，我们就会感到铁块比较重；运动错觉，最典型的例子是当我们坐在正在开着的火车上，看车窗外的景色时，就会感觉车窗外的一切都在移动。

可见，错觉是在特定条件下产生的歪曲知觉。那么，错觉又是如何产生的呢？心理学家通过研究发现，导致我们产生错觉的原因有很多。主要体现在生理和意识两个方面，生理方面主要体现在：感知条件不佳，客观刺激不强烈、视觉功能减退、听觉功能减退。意识方面主要体现在：情绪、想象、暗示以及意识障碍等。

生活中，错觉对我们产生的影响既有积极的一面也有消极的一面。如利用运动错觉，调整服务手段；利用色彩错觉，对房间进行装饰；利用视觉错觉，享受3D电影的真实感等等，都是积极的影响。而常见的错觉重听的人常会听错别人说的话；晚上行走在旷野的人，由于心中恐惧，会把树木当成人形，把自己的脚步声误认为是有人在追赶；对亲人的长久悬念，会把风声误认为有人敲门等待，都是错觉对我们的消极影响。

在本书中作者用生动而幽默的语言揭示了生活中常见的视觉错觉、记忆错觉、听觉错觉、色彩错觉、爱情错觉、时间错觉、自信错觉、潜能错觉等九大错觉。通过阅读本书，你所懂的、你所见的、记住的、以为的、知道的等，也许，全都不是真实的。你可以对照这本书，把它们从你错觉的阴影下揪出来，一一克服、改正，你会对世界有新的视角，对生活有新的感受，对自己有更清醒的认识。

目 录

前言	001
第一章 视觉错觉：眼见不一定为实	001
视觉错觉：你的眼睛有多神奇	002
你看到的都是错的	004
神奇的三维立体图	007
精彩影视剧情节的背后	009
水杯都是圆形的	012
看景为何不如听景	016
好“色”之心人皆有之	019
高档的店铺商品好	022
干净整洁让人舒服	025
第二章 记忆错觉：你的大脑在欺骗你	029
记忆错觉：你的记忆不一定是真的	030
迷路是方向感不好	033
戴着眼镜找眼镜	037
回忆都是最美的	040

我们会为什么会失忆	043
一朝被蛇咬，十年怕井绳	046
我没有见过他	048
你真正要改变的是你的认知	051
你为什么总买到“山寨货”	054
第三章 听觉错觉：你究竟是用什么在听	059
听觉错觉：幻听究竟是怎么回事	060
音乐是最好的疗伤药	063
他们都在议论你	065
这是美丽的谎言	069
无法顺畅交流的沟通	072
谣言都是被加工过的	074
让自己多听积极的语言	077
越是嘈杂的环境你越是不爽	080
第四章 色彩错觉：谁在掌控你的情绪	083
色彩错觉，颜色错觉背后的秘密	084
衣服颜色“不搭调”的秘密	087
红色会让你心跳加速	090

黑色所牵引的不安	093
选择颜色明亮的窗帘	096
我们都偏好艳丽的色彩	100
第五章 爱情错觉：恋爱的人都是白痴	105
爱情错觉：一见钟情就是真爱	106
你真的爱上他了吗	110
情人眼里出西施	113
关心你，就是喜欢你	117
婚姻和恋爱一样幸福	120
爱情能战胜一切问题	123
爱她，就要爱她的一切	127
第六章 时间错觉：时间究竟去哪儿了	131
时间错觉：时间突然静止了	132
时间总是不够用	135
心情好的时候时间过得快	138
时间是能够增值的	141
快下班时，时间过得慢	144
需要对时间进行管理	147

我还年轻，还有很多时间	150
年纪越大，时间越快	153
 第七章 自信错觉：你是否也能成为超人	 157
自信错觉：自信可以完善自我	158
你的自信从何而来	161
信心百倍就不会失败	164
真的“一切皆有可能”吗	167
相信没有任何问题	170
过度自信就是自负	173
只要功夫深，铁杵磨成针	175
别人能做到，你就一定能做到	178
 第八章 克制力错觉：我能抵制住诱惑	 183
克制力错觉：我一定可以改掉恶习	184
到底哪一杯才是最后一杯	187
克制不住的“坏脾气”	190
明明不想买，结果还是买了	192
我不会被欲望所控制	195
以后再也不犯同样的错了	198

	意志力可以战胜懒惰	200
第九章	潜能错觉：别把潜能当成万能	205
	潜能错觉：我们都有潜能可以发挥	206
	激发潜能就等于超越自己	209
	逼迫自己可以激发潜能	211
	催眠自己能激发出潜能	213
	积极的暗示可以激发潜能	216
	成长是潜能不断激发的过程	219
	想要突破是潜能激发	222
附 录	错觉测试	224

第一章

视觉错觉：眼见不一定为实

通过视觉，我们可以感知外界物体的大小、明暗、颜色、动静，获得对机体生存具有重要意义的各种信息，可见，视觉是人和动物最重要的感觉。因此古人常说：“眼见为实，耳听为虚。”但实际上，很多时候眼睛所看到的东西也未必是真实的，因为有时我们的眼睛在看东西时会产生错觉，从而使我们对一些真实的东西做出错误的判断。

视觉错觉：你的眼睛有多神奇

我们依赖眼睛去看这个世界，但我们不是生来就有这种本领，而是出生后通过学习得来的。为此，一位著名的生物学家做了一个有趣的实验，他研究出来一种很有趣的护目镜——戴上这个眼镜会感觉世界的一切都倒过来了。他把这种护目镜给实验志愿者戴上，然后让他们去做一些简单的事情，如去冰箱里拿出他们想吃的食物，结果发现，他们费了好大的劲才拿到，可见，即使做最简单的事情也要依据我们的眼睛去判断。而当我们刚进入这个上下倒转的世界时，眼睛的协调能力就像一个婴儿，适应一段时间以后开始有所改进，几个星期以后几乎完全适应了这个“颠三倒四”的世界，开始能够做出正确的动作。同时，我们身体的视觉系统也是非常神奇的，它可以单独完成很多惊人的事情，但是也会错过很多眼前正在发生的事情。

在动物王国里，就有很多特别的眼睛。例如变色龙的眼睛，它的眼睛不但可以用十二种不同的颜色看世界。而且可以独立选择，因此，变色龙的一只眼可以看周围是否危险，另一只眼可以寻找食物。鹰的眼睛也很特别，它的眼睛可以比人类的眼睛看得更远更清楚，它在四英里之外就能够发现猎物。而我们人类的眼睛在这样远的距离内什么也看不到，总之很多动物的眼睛都能很好地配合他们的生活需要。那我们人类的眼睛擅长做什么呢？

我们人类是群居动物，我们善于看到身边的人，特别是看我们

喜欢的人。一个心理学家在一个热闹的夜总会做了一个实验，实验的目的是找到人眼到底在看什么。他首先找到了几名志愿者（男女都有），并在志愿者的头上安装了一个特殊的仪器，这个仪器可以记录志愿者眼睛的每一个动作和眼睛看到的每一个地方，因为眼睛是经常移动的。每秒快速移动三次，但是并不会被我们察觉。因此，只有通过某种工具来记录“眼睛的活动”，才能更清楚地让我们知道发生了什么事情。实验结束以后发现，眼睛所看到的都是大脑潜意识的东西。这与眼球的基本结构有很大的关系。

后来，眼科医生经过观察发现：血管布满整个视网膜，并且还有无数的感光细胞，让我们可以看到事物，虽然在每个眼球内都布满了过亿的感光细胞，但只有较大的锥状细胞才能见到色彩。奇妙的是每只眼只有很细的地方才有足够的锥状细胞紧密地集中在一起，让人足以有彩色的感觉。同时，视网膜中的大部分地方只能让我们看到模糊不清的影像，只有很小的一部分地方可以看到清晰的图像。另外，在眼珠的里面有一个特别的“光点”，那个地方什么也看不到，因为那是所有血管和神经进出的地方，没有任何的感光细胞，因此也成为了我们眼中的盲点。

既然我们的眼睛有那么多地方看不到清晰的图像，又有盲点，那么我们是如何清楚地看到世界万物呢？

其实在视网膜形成影像只是我们看事物的第一步，当我们的眼睛四处张望时，我们感兴趣的事情都出现在最敏锐的那一点，这些影像还会通过神经传输到大脑中，大脑经过分析会选择你最感兴趣的东西，捕捉最清晰的画面，最终形成一个连贯的画面，即大脑接收到这

些快速的影像，再造出完整流畅的影像。同时，大脑也补充了盲点的不足，因眼睛让我们看到的影像有所不同，我们可以结合所有的影像，从而组成完整的图像。

另外，人类的视觉系统非常擅长于某些事，如在人群中找出最有魅力的人，或者未卜先知一些事情，但做这些事情需要用大量的智力，因此视觉系统大约占用大脑的三分之一，但在这系统不会负荷过重的情况下，我们所能看到的东西是有限的，所以我们的大脑会有选择地放过一些事情。这也解释了我们为什么有时会错过正在发生的事情，即有时我们的眼睛会产生错觉。

你看到的都是错的

通过上面的介绍我们知道，当我们看东西时，物体的影像会经过瞳孔和晶状体，落在视网膜上，视网膜上的视神经细胞在受到光刺激后，会将光信号转变成生物电信号，通过神经系统传至大脑，再根据人的经验、记忆、分析、判断、识别等极为复杂的过程而构成视觉，在大脑中形成物体的形状、颜色等概念。而在这个转化的过程中，我

们的视觉经常会出现错误的感知。那么这种错误的感知是不是就都是对我们不好的呢？

现在很多人都非常喜欢看电影，而近几年的电影除了2D平面外，还有3D立体电影，尤其是从2009年《阿凡达》上映以后，3D立体电影可谓是发展迅速，主要是因为3D立体电影画质好，会让观众看起来更加真实，感受更加强烈，也更加能够被剧情所感染，甚至会产生身临其境的错觉。所以能够吸引更多的影迷去观看。那么，3D电影是如何达到这种神奇的效果呢？原因是这种电影放映时能让两幅画面重叠在银幕上，然后通过观众的特制眼镜或幕前辐射状半锥形透镜光栅，能使观众左眼看到从左视角拍摄的画面，右眼看到从右视角拍摄的画面，通过双眼的会聚功能，合成为立体视觉影像。

其实，现代生活中不乏有很多关于视觉错觉的瞬间，让我们觉得神奇而又不可思议，比如近年来很流行的3D壁画和街头创作，总是会给过路的人们不经意的惊讶和强烈的视觉冲击。无论是谁都会停留下来一探究竟，看看究竟是画的还是真实存在的。这也说明，视错觉效应并不代表它是无用的，是不利的，某种时候我们也可以说它是另一种艺术的表现形式。

新型立体电影

前苏联在20世纪70年代研制了全息立体电影，观看时不必戴眼镜，有很大的影像亮度范围。由于观众眼睛的视觉调节和收敛是自然的，不会引起过分紧张和疲劳，观众只要转动头部，即可看到如同实物那样的位置变化，比普通电影有更大的深度感，就像真实物体那样。这种电影仍在研究试验阶段。

通过对视觉错觉的理解和观察，我们就能够洞悉其中人类的视觉原理的形成以及更加深层次的问题。

视觉错觉效应不仅让我们感觉它的神奇，同时也让我们探讨视觉错觉效应的问题本身，究竟是怎么出现的，出现后能够带给我们什么样的便利。视觉错觉原本就是人类视觉上出现的一种偏差，心理上的不同感受，以及周围环境变化所产生的扭曲在大脑中形成的图像。我们只有对它有了正确的认识 and 了解，才能避免类似的错误认知，还能够以此为基础创造出精美绝伦的错觉图。可以说，在某些方面，视觉错觉带给我们的不仅仅是图像效果的改变，还会给心理情绪带来一定的影响。

关于产生视觉错觉的原因，我们已经有所了解，除了来自客观刺激本身特点的影响外，还有观察者生理上和心理上的原因。所谓的刺激就是改变图像原本的构造，而来自生理方面的原因，则是与我们感觉器官的机构和特性有关，也就是眼睛；至于来自心理方面的原因是和我们生存的条件以及生活的经验有关，比如看到有人往下落，就会觉得是人在掉落，而不是参照物在上升。种种原因都会让我们产生视觉错觉。当然，错觉还有可能是各种感觉相互作用的结果，比如听觉、嗅觉，都会给脑神经发出错误的信号，从而看到的图像也受到一定的影响。可见，视觉错觉现象通常反映了知觉系统对于标准知觉环境的某种特殊的适应性，跟我们对某知识的先入为主概念是一样的，当这种适应性经过长期的进化被根植于我们的大脑之后，我们就会认为错觉是真的，不会产生怀疑。也可以说，让我们正确地感知周围世界的知觉机制同时也是导致知觉解释发生错误、产生错觉的机制，产

生了错觉。

但是由于视觉错觉在很多方面可以给人们带来很多不同的体验，因此研究错觉现象具有重要的理论和实践意义。通过对视觉错觉现象的研究，我们不仅可以更全面地了解人们认识客观世界的规律，懂得如何辨别真相和错觉，而且还可以在日常的生活和实践活动中识别和利用错觉，就如同我们上面提到的3D电影和3D图画。如今，错觉现象在艺术设计、建筑装潢、日常着装以及军事上有着广泛的应用，这些都给我们的生活带来很多不一样的体验，这也是二维平面所无法达到的效果。

所以我们不能片面地看待视觉错觉，认为只要带着“错”字就是不好的，这种心理是需要被杜绝的，应该从生活中抹去。我们要做的应该是趋利避害，坏的及时更正，而好的方面就要加以利用不能浪费。

神奇的三维立体图

大家都知道我们所处的世界是一个三维空间，简单地说，我们看到的任何一样东西，都只能看到这件东西的三个表面。所以设计师们