



INTERESTING  
PSYCHOLOGY

# 趣味心理学

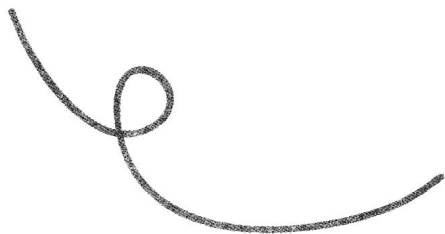
郑淑宁◎著

你还在凭直觉做事吗？你OUT了！  
日底下无秘密，心理学中无隐私。教你看穿他人遮遮掩掩的另一面！  
做FBI，你也可以！或学或读，妙趣横生！

中國華僑出版社

INTER  
PSYC

# 趣味心理学



中國華僑出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

趣味心理学 / 郑淑宁著. — 北京: 中国华侨出版社, 2013. 3  
ISBN 978-7-5113-3366-7

I. ①趣… II. ①郑… III. ①心理学-通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第048469号

## • 趣味心理学

---

著 者 / 郑淑宁

责任编辑 / 文 慧

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 1/32 印张 / 7 字数 / 160千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3366-7

定 价 / 29.80元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮 编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)



# 序章

## 心理学背景简介

### 什么是心理学

心理学在大多数人眼里是一门神秘而又深奥的科学。因为心理学家能够揣测出别人的所思所想。他们还能对人们进行催眠，让你把藏在心底的秘密都暴露在他们的眼前。最可怕的就是能够改变人的思维方式……

“请给我十几个健康而没有缺陷的婴儿，让我在我的特殊世界中教养，那么我可以担保，在这十几个婴儿之中，我随便拿出一个来，都可以训练他成为任何一种专家——无论他的能力、嗜好、趋向、才能、职业及种族是怎样的，我都能够训练他成为一个医生，或一个律师，或一个艺术家，或一个商界首领，或者甚至也可以训练他成为一个乞丐或窃贼。”——这是心理学家约翰·华生最具野心，也最具有影响力的一句话，是环境决定论的“指定用语”。

正是因为这些心理学家的特立独行，因此很多人都会对心理学有所误解，那心理学究竟是什么呢？

简单地说，心理学的英文名称为Psychology，心理学就是研究人类

的行为、分析行为的理由和原因、研究心理活动的一门科学。它既是理论学科，又是应用学科，包括理论心理学和应用心理学。简言之，心理学就是科学地研究人类心理现象和心理规律的一门科学。

其实，心理学并没有我们想象的那么玄乎其玄。我们每个人在了解自己、了解他人的时候都有自己的方式，这就是在生活中应用心理学的一种方式。还有就是其实我们在小的时候就懂得揣摩别人的心思，这也是一种心理学在生活中的实践。总而言之，心理学就像指南针一样，可以指导我们更好地了解自己、认识他人。正确地认识心理学，掌握心理学的知识，就能更加轻松地找到解决生活中各种困难的办法。

## 心理学的历史

德国著名心理学家艾宾浩斯曾这样概括地描述心理学的发展历程：“心理学有一个漫长的过去，但只有短暂的历史。”作为一门思想史，心理学的历史是漫长的，但是作为一门科学的科学史，心理学的历史却十分短暂。

19世纪中叶以后，自然科学的迅猛发展为心理学成为独立的科学创造了条件，尤其是德国感官神经生理学的发展，为心理学成为独立的科学起了较为直接的促进作用。德国感官生理学家韦伯首先确立了感觉的差别阈限定律。稍后，费希纳发展了韦伯的研究，运用心理物理法确定了外界物理刺激和心理现象之间的函数关系。他们的研究方法成为科学心理学研究的楷模。

1897年，德国生理心理学家冯特的出现，对心理学来说是一个重大的转折点。从此，心理学才从哲学中分化出来，成为一门独立的科学，开始了蓬勃发展的历程。冯特在德国的莱比锡大学创立了世界上第一个心理实验室，用实验的手段来研究心理现象，从此之后，便有欧洲各地、美国甚至日本的学者来到冯特的实验室，跟随他学习心理学。这便是近代心理学的开端。

科学心理学的发展经历了一百多年的时间。在发展的过程中，一方面，人们对心理学的研究对象与理论体系进行了数十年的争鸣，形

成了各种不同的理论流派，最终在20世纪50年代达成基本的共识，使心理学不断走向繁荣。另一方面，随着心理学研究的深入和拓展，心理学自身不断分化，衍生出了众多的心理学分支学科，使心理学的地位越来越重要。

## 实验室里发生的心理学

将一条小狗放在一个特制的笼子里，笼子底面接有一块导电的金属板，笼子中间竖着一块隔板。笼子隔板左边的底面接通电源并且把小狗放在里面，金属板上会产生电击，不足以让小狗致命，但是却会让它感到痛楚。这时，出于本能，小狗会跃过隔板，跳到隔板的右边，如果笼子右边底面也给以电击，小狗会跳回左边，再跳，再被电击，再跳，再电击……如此反复多次，每次的结果都是失望，于是小狗不再跳跃，而是绝望地趴在金属板上，默默地忍受痛苦。

这时候，当你把另一边的电源关掉以后，只是接通小狗趴着的这一边的电源。然而，小狗没有再跳起来跑到另一面去，它似乎觉得再跳过去也是一样的。于是它放弃了所有的努力，绝望而被动地趴在那里忍受着一次又一次的电击。

这个实验在心理学上传达的一个重要信息，我们称为“习惯性无助”（Learned helplessness）。习惯性无助是一种绝望的情绪体验，是一种描述包括人在内的动物在内心期盼达到愿望却遭受无数次挫折之后表现出的无能为力、放弃和绝望的态度。“习惯性无助”有几个明显的形成过程：频繁体验挫折——产生消极认识——产生无助感——动机、认知和情绪上的损害。小狗就是在这样连锁的过程中，逐渐丢失



了与命运抗争的心理能量。

心理学的研究表明，“习惯性无助”不仅会发生在动物身上，在人身上也同样会发生。基于人的思维的复杂性，“习惯性无助”现象在生活中十分普遍。尽管人们会说我的命运和小狗不一样，我们更懂得挣扎和奋起反抗，但事实上人们在一生的岁月中，会遭遇到各种不同的失败与挫折，甚至是不幸。如先天性疾病、学习成绩差、升学考试屡屡失败、失恋、夫妻感情破裂、工作失误或下岗失业、不良人际关系，甚至患上绝症等种种“屋漏偏逢连夜雨”的情形。如果你在无意中说“我再怎么努力也不行了，我放弃了”、“我听天由命吧”……这些常常就是当人处在无能为力的情形下表现出来的“习惯性无助”。



# 前言

INTERESTING PSYCHOLOGY

## 趣味心理学

在这个纷繁复杂的社会里，各色人都有，千奇百怪，人们的举动也是行色各异。每一天、每一刻都会有一些不可思议的事情发生在我们身上或周围，有些早有端倪，有些则刚崭露头角。

有人说心理学是一个神秘的世界，让人无法窥视，它离我们很遥远。这种说法完全错了，心理学所呈现出来的各种现象就发生在我们身边。生活中存在的各种不可思议的现象，都与心理学有着千丝万缕的关系。你能揭开藏在这些现象背后的秘密吗？

人为什么会做梦呢？血型与性格之间真的存在联系吗？我们为什么喜欢帅哥和美女？看电视的时候，为什么会跟着电视里的人一起哭呢？面对工作中的各种压力，我们怎样才能缓解呢？

这些奇奇怪怪的现象层出不穷，让人应接不暇。这本《趣味心理学》将生活中发生的一些不可思议的

心理学现象展现到您的面前，然后对这些现象进行分析解读。它就像一把打开秘密宝库的钥匙，用科学的方法探索人们的内心，层层揭秘这些不可思议的心理学现象。

读完这本书，你既能收获知识，也能发现人们的一些行为并没有我们想象中那么难以预测。而且，你还会发现以前未曾了解过的真实的自己，从而对自己有更深的启发。



# 目录

INTERESTING PSYCHOLOGY

## 趣味心理学

### 序章 心理学背景简介

- 什么是心理学 // I
- 心理学的历史 // III
- 实验室里发生的心理学 // V

### 第一章 “我”看不懂真实的自己——性格心理学

- 关于性格的思考 //002
- 血型与性格之间真的有关系吗 //004
- 盗梦空间真的存在 //007
- 你真的了解自己 //009
- 常做梦的人=悲剧的人 //012
- 你也是三分钟热度吗 //015
- 我们为什么会笑呢 //017
- 你也会“睁着眼说瞎话” //019
- 我是一只愤怒的小鸟 //022

### 第二章 被感知和记忆迷惑了——认知心理学

- 这是错觉还是事实 //028
- 我不是神仙，但能未卜先知 //031

- 第六感就是潜意识 //033
- 幼年健忘症，记忆中不可思议的地方 //036
- 外貌也很重要 //038
- 你怎么能比我好呢 //041
- 人为什么会害羞 //043
- 忆往昔，真的是过去太美好 //046
- 我最喜欢做白日梦了 //049
- “轻装”上阵的感觉更好 //052
- 人倒霉！喝凉水都塞牙 //055

### 第三章 理想与现实，两个不对等的世界——社会心理学

- 为什么不出手相救 //058
- 你侵犯了我的“电梯隐私权” //061
- 大家为什么喜欢“偷菜” //063
- 不要急，一步一步慢慢来 //065
- 他怎么像是变了一个人 //068
- 窗户破了，怎么就变成了废墟 //071
- “羡慕”是因为不了解 //073
- 明知不是真的，你怎么还跟着哭 //075

### 第四章 心理生病了，如何开药方——健康心理学

- 心灵感冒，后果也是很严重的 //078
- 完美还是不要过分追求 //081
- 洁癖成性怎么办 //083
- 怎么会这样？肥胖竟然是心理在作怪 //086
- 原来恐惧也会吓死人 //088
- 人们为什么喜欢中性气质的人 //091

双胞胎的“心电感应” // 093

安慰剂效应 //096

“购物狂”的精彩时刻 //099

## 第五章 色彩大师的“魔术表演”——色彩心理学

绚丽的色彩搭配，吸引你的目光 //104

颜色的“心情论” //107

拥有神奇魔力的色彩 //110

有“温度”的冷暖色彩 //113

减肥“色”字诀 //115

第一次和人约会，你会穿什么衣服去呢 //118

你的性格是什么颜色 //120

颜色有重量吗 //123

## 第六章 男女之间那些妙不可言的事儿——恋爱心理学

第一眼就确定是他 //126

为什么初恋难忘 //129

爱一个人需要理由吗 //132

让彼此的距离更近一点 //135

棒打鸳鸯，越打越深 //137

情人眼里出西施 //140

看吧！又翻旧账了 //142

拥有专一的爱情 //145

我想捡一颗最适合自己的石子 //148

执着男人的爱情路更好走 //151

男女搭配干活不累 //155

## 第七章 冷暴力、感情危机、谎言……——婚姻心理学

- 坚决不做“单身贵族” //158
- 婚姻是爱情的坟墓 //161
- 婚姻，也需要善意的谎言维持 //163
- 没有爱情的婚姻，能走多远 //165
- 如何化干戈为玉帛 //168
- 我的老婆不比别人的差 //172
- 与你携手到老，是我最大的幸福 //174
- 伤不起的婚外情 //177
- 你家的婆媳关系怎样 //180

## 第八章 办公室内有学问——职场心理学

- 初出茅庐做事就得做“蘑菇” //184
- “出镜率”，提升你的人气 //186
- 初入职场要善于观察和学习 //189
- 学会应对工作中的压力 //192
- 不要被他的表象吓到 //194
- 成功也要含蓄表现 //197
- 做一个谦虚的人 //200
- 失败也是一种机会 //202
- 办公室也会流行感冒吗 //204
- 想成功，不妨学习你的上司 //206

# 第一章

## “我”看不懂真实的自己——性格心理学

我们大多数总是认为“我”是最了解自己的，其实不然，“我”只是了解表面的自己，从没有发现内在真实的自己。这一章中我们将从多个角度探讨人的深层心理，通过分析各种心理现象探寻自己的性格和情感，还原一个真实的自我。





## 关于性格的思考

我们常对别人的性格进行评价，“这个人的性格真好”、“他的性格很单纯呢”……或者在某次见面会上遇见老朋友，有没有互相说过“一点儿也没变啊”这样的话呢？这里所谓的“没有改变”，指的是“性格”。可是性格到底是什么呢？

如果从心理学的角度解释性格，各家也有各家的不同观点。在这里我就综合各家的意见将其定义为“某个人一贯的行为和语言倾向”。也就是说，假如你是外向开朗的人，尽管年龄在改变，但你依然是个外向开朗的人。但是另一方面，我们生存的环境也在不断变化。原本一个外向开朗的人在人生中遭遇了重大的打击或者重压后，可能会变成一个郁郁寡欢的人。

关于人的性格的由来，心理学界也有一种观点就是在遗传基础上，在童年期由生存的人际环境塑造出来的，人类人格塑造和形成过程，从你一出生的时候就开始了，到5岁左右才能基本完成。确切地说，在到5岁左右，你的人格塑造已经基本上完成了80%，或者说到了5岁，一个人的人格已经基本定型，其余部分，要在以后的生活经历中，进一步补充和塑造。而且，5岁以后的影响，对于一个人的核心人