



简单、好玩的心理学，实用、科学的入门书

一天一课

星座准不准？梦境能不能预示未来？

故事、定律、解读……短短六十天，

让你了解真实的自己，触摸客观的世界，

从内心找到拼搏的力量！

60天 玩转 心理学

60tian wanzhuan
xinlixue

包萧红 编著

朝華出版社



包萧红 编著

 朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

60 天玩转心理学 / 包萧红编著. —北京: 朝华出版社, 2010. 11

ISBN 978 - 7 - 5054 - 2555 - 2

I. ①6… II. ①包… III. ①心理学—青少年读物
IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 218050 号

书 名 60 天玩转心理学

作 者 包萧红

选题策划 杨 彬 宏 业

责任编辑 崔晶晶

责任印制 张文东

封面设计 木头羊工作室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010) 68413840 68996050

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京明月印务有限责任公司

经 销 全国新华书店

开 本 880mm × 1230mm 1/32 字 数 160 千字

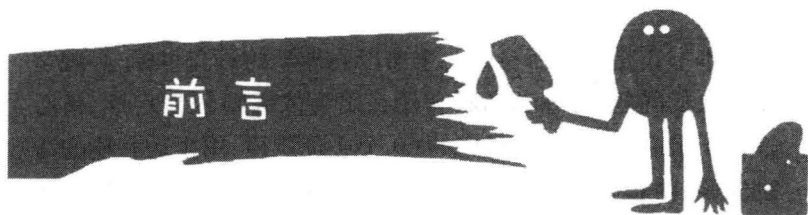
印 张 9.5

版 次 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978 - 7 - 5054 - 2555 - 2

定 价 23.80 元



“我是谁？”

“我要成为一个什么样的人？”

“怎样才能让别人接纳我、喜欢我？”……

不管我们处于人生的哪个阶段，不管我们从事着什么职业，这些问题经常萦绕于我们的脑际，让我们或意气如虹，或万念俱灰。的确，每个人最关注的永远都是自己，就像有人说的，一个人的牙痛比世界另一端的一场超级地震更让此人心焦。

那么，如何认识自己、了解自己、完善自己？如何化解内心的诸多困惑，做自己情绪的主人？怎样在人际关系中如鱼得水、收放自如？怎么学习和工作效率最高？怎么处世最轻松？……这种种问题，不是别人能够帮你解决的，也不会到了某一个年龄就恍然大悟。如果你想少走一点弯路，少受一点伤，就要学点心理学。因为心理学正是一门探索我们自身的心灵奥秘、揭示我们的心理活动规律的科学。它能够帮助我们认识和了解自我，洞察和解释人性，舒缓我们的心情，调整我们的心态，让我们生活得更加幸福。

心理学的研究范围非常广泛，涉及人类各个活动领域中的

心理问题。但对普通大众来说,没必要系统地了解这个学科的全部知识和理论,只要知道和自己生活息息相关的部分就可以了。

本书正是为此而写的。全书以心理学的研究目标、心理学要解决的问题、心理学到底有什么用途为依据划分为六章,精心选择了最有意思、流传最广的60个心理定律,用生动有趣的心理实验、精彩而富有寓意的小故事,将复杂、抽象、枯燥的心理学知识和读者的生活联系起来,让读者在轻松的阅读中得到启迪和帮助。本书总体来看是一本系统介绍和读者生活相关的心理学知识的书,但如果分开来看,每一篇内容又是一个心理定律或原理,而且这些定律和原理浅显易懂,是通过小故事就可以掌握的。此外,本书也注重内容的知识含量,如选取小故事时,有意识地选择像“潘多拉的盒子”、“斯芬克斯之谜”等经典的故事,让读者在无意之中掌握更多的知识。

人的心理活动是看不见、摸不着的,但是却深刻地影响着每个人的言行举止。在愉快的阅读中,轻松掌握心理学定律和原理,学会处理各种心理困惑,从而使自己的心智更为成熟,生活更为快乐,这是我们编写此书的初衷。现在,就让我们一起翻开这本书吧!



导读：简简单单的心理學

有一个心理学家曾说,初次见面的人在知道他的专业后,最常问的问题是:“你猜我现在在想什么?”

这恐怕和大多数人对心理学的理解有关。心理学,不就是研究人的内心活动的吗?那么问心理学家是否知道自己在想什么,就是理所当然的啰!如果他答得出来,那就证明他水平高;如果答非所问,那么就可以嗤之以鼻。

这种“检验”方式太简单了。但是你知道吗,作为一个研究人类心理的人,心理学家要糊弄你也很简单。他可以很专注地看着你,在看得你心里发毛、感觉自己无所遁形的时候,非常真挚地低声说:“其实,你一直觉得自己很孤独,你需要别人更多的爱和关心。”对很多人来说,这恐怕是一个必杀绝技,心理素质差一点的人都有可能当场掉泪。但这绝不是因为这个心理学家水平多么高,而是因为孤独是所有人的感觉,而心理学家的专业身份使这句话听起来更权威,人们也愿意对号入座而已。

1

星座准不准

不要觉得以上这个例子太简单,其实它涉及到很多心理学的内容。如人对爱与归属感的需求,对权威人士的服从,对他人认可的渴望等,这些我们在此书中都将有所涉及,而和这个例子最为相似的,莫过于我们在书中所讲到的巴纳姆效应。



我们经常会讨论,谁是什么星座的,这个星座的人有什么性格特点,而且奇怪的是,也确实能对上号!这究竟是怎么回事呢?是不是星座真的有一定的科学道理?别着急,心理学中的巴纳姆效应就可以解释这个问题。

巴纳姆效应是以一位广受欢迎的魔术师肖曼·巴纳姆来命名的。肖曼·巴纳姆曾经说:他的节目之所以受欢迎,是因为节目中包含了每个人都喜欢的成分,所以每一分钟都有人上当受骗。巴纳姆效应告诉我们,人们倾向于认为一种笼统的、一般性的描述十分准确地揭示了自己的性格特点。

所谓“笼统的、一般性的人格描述”指的是诸如“热爱自由”、“富有进取精神”、“不满足于一滩死水般的生活”、“渴望出人头地”这样的描述。说起来,这些特质是对任何人都适用的。谁不热爱自由?谁认为自己缺乏进取心?谁不想生活得有滋有味、波澜壮阔?谁又不想出人头地呢?你越相信这些东西,说话的人越权威,你就会越觉得准。

现在,你知道了吧,这种描述可以运用到任何一个人身上,而且不会有太大的偏差。尤其是,这些描述大多是比较阳光的、正面的评价,所以即使稍有偏差,我们也会自动修正自己的感觉,认为自己确实具有这些特质。

你是不是认为上面这些性格特征是我特意找的呢?不是!这些性格特征是我在网上随便找的白羊座的性格特征。不信?你自己去找找看!

所以,对星座之类的东西,最好当做娱乐,或聊天时的话题。例如与一个人初次见面时,问问他的星座,然后说摩羯座的人是什么样的性格特点,你是不是这样的?通过这种方式,你可以很快地拉近彼此的距离,还可以从中知道对方真实的性格。

从心理学的角度来看,每个人的性格确实有一定的特点,但这绝不是由血型、星座这些因素决定的,而与遗传和后天的环境有关。但这个问题非常复杂,因为不同的心理学家有着不同的理论,到现在还争论不休呢!

梦见五颜六色的樱桃

关于星座的解释,是不是让你感觉心理学也挺有趣?其实,心理学不仅有趣,而且还很简单。它所研究的内容,就是我们日常司空见惯的现象所蕴含的道理,比如梦境。

我曾经做过一个很美的梦,梦中的我站在一个花园里,花园里盛开着各种各样的花,而最为神奇的是一棵樱桃树,树上结满了五颜六色的樱桃!

这个梦到底预示着什么呢?这是我醒来后的第一个念头。因为梦中的场景实在太美了,并且很清晰,让我不由得去想它会有什么特殊的寓意。但是不久之后我就明白了,我之所以会做这么一个梦,和白天看到的一句话有关:“性格浪漫、感情丰富的人所做的梦往往有颜色;而理性的、比较现实的人所做的梦是黑白两色的。”

我自认为是一个“性格浪漫、感情丰富”的人,或者说,我希望自己是这样的人,所以我的梦就以极为夸张的方式告诉我:你就是这样的人!

到了今天,我还可以找出做这个梦的其他理由。那段时间我的生活非常平淡,平淡到我觉得每天的生活如白开水一般,所以,我渴望着生活会有些变化和惊奇,而这个愿望就在梦中达成了:我不管自然界的规律,让樱桃变成了五颜六色!

如果你对心理学稍有了解,那么对弗洛伊德这个名字肯定



不会陌生。弗洛伊德是研究梦的鼻祖,他认为,人的人格就像海中的冰山一样,露出海面的仅仅是一部分,即有意识的层面,剩下的绝大部分处于无意识状态。无意识也就是我们常说的潜意识。在白天,主宰我们的言行举止的主要是意识部分,而到了晚上,当我们睡着之后,意识就“下班”了,潜意识开始活动。我们很多没有达成的愿望,我们想做而不敢做或不好意思做的事情,都会以梦境的形式出现。而在做梦的过程中,我们照样能得到一种心理的满足。

这个观点已经得到了很多心理学家的认可。心理学家们认为,如果在现实中,人有很多没有达成的愿望,或有太多没有排解掉的情绪,时间长了就会造成人的紧张感,而做梦可以起到缓解这种紧张的作用。在考试前夕,我们常常会做关于考试的梦,就是这个道理。

有很多人都有过这样的抱怨:“昨晚做了一晚上的梦,睡得很不踏实。”其实他不知道,如果不让他做梦,他的感觉会非常糟糕,觉得自己根本没休息好。这是已经经过试验证实了的。

4

除了缓解紧张情绪,做梦还有很多别的用处。比如有的学者认为,梦可以将人在清醒的时候收集的各种信息进行筛选和归类,存入大脑的不同区域;还有人认为,梦可以直观地捕捉到一些你没有意识到的信息,揭露生活的真相,等等。

为什么和异性说话会脸红

以上这些都是心理学家所关注和研究的问题。从中你也可以看出,心理学其实很简单,它和我们的生活息息相关。

星座、梦境,这些都是年青人很感兴趣的话题,但是心理学

不仅仅是解释这些现象的,它涉及到我们生活的方方面面,而在人际交往领域,它的作用尤为重要。这就不仅是好玩有趣,而且很实用了。

钱钟书的小说《围城》中的方鸿渐,在上大学时被同学称为“寒暑表”,因为从他脸红的程度可以判断他和女生的距离远近。相信在我们周围,也经常有这样的人,甚至自己也是如此。平时很正常,就是面对异性时会不由自主地紧张,脸色也越来越红。这究竟是怎么回事呢?

其实,人和异性交往时不可避免地会有一些紧张心理,在青春期这种心理尤为明显。不管男孩女孩,在这一阶段都会对异性充满好奇,可是由于环境和舆论的限制,又不得不压抑自己的欲望。此时和异性交往时,既兴奋又惧怕,怕别人发现自己的忐忑不安,从而认为自己“心存不轨”。大脑接收到了这种信号,就会促使肾上腺分泌肾上腺素,使脸部毛细血管充血,这样脸就不由自主地红了。

如果对这种心理有所了解,并且在人际交往中充满自信,那么脸红的程度会越来越轻。其实,适度的害羞,还会增加你的个人魅力呢!因为这首先会消除对方对你的防范心理,其次会让对方感觉到你很真诚,而真诚是人际交往中最受欢迎的品质之一。

所以,学点心理学,不仅会让你参透我们生活中一些有意思的现象,还会让你加深对自己的了解,改善你的人际关系,从而更好地适应环境。

心理学的过去和现在

说了这么多,恐怕你也已经明白了,心理学就是一门观察



人的行为,分析产生这种行为的原因,从而研究人的心理的学问。

举个例子,有个女孩在看一部爱情电影时痛哭流涕,我们看到的都只是她哭了。但实际上,哭只是一个行为,而这个行为的出现,就和人的心理有关系。这个女孩有可能是多愁善感的人,所以在为主人公难受;也有可能,她刚刚经历过一次失恋,所以触景伤情;还有可能是电影中的某句话触动了她的内心,因而掉眼泪,和这个电影本身没有关系。总之,如果你有意识地这么分析,就是在运用心理学的方法,只是我们平时没有意识到这就是心理学而已。

心理学作为一门学科,是建立在很多这样的个案之上。因为我们生活中几乎所有的事情都可以和人的心理产生关系,所以心理学的分类也非常多。我们经常接触的有普通心理学、发展心理学、社会心理学、变态心理学等。其中,普通心理学是讲述人类心理活动最基本规律的;发展心理学是研究个体生命发展过程的;社会心理学与发展心理学相辅相成,研究的是社会情境中人的心理过程及行为规律;而变态心理学呢,则以人的心理或行为的异常表现为研究对象。除了这些之外,还有教育心理学、犯罪心理学、临床心理学等,都是偏重于应用的心理学。

其实,心理学发展到现在是很不容易的。在19世纪之前,心理学一直隶属于哲学的范畴,并且很不科学。比如,亚里士多德认为,人眼看到的信息在心脏转化为“心理”;柏拉图则认为,人的心理是独立于肉体而存在的,人死后,心理会作为“本质”继续留存下去。

而且,如果你想要看看古人对于心理学的论述,需要从很多哲学或文学论述中去寻找。比如,孔子说:“性相近,习相远

也。”即孔子认为,人的本性是相近的,而后天的环境才造成了人与人之间的差别。这可以说是哲学,也可以说是心理学。

就因为以上这些特点,德国著名的心理学家艾宾浩斯说过这么一句有名的话:“心理学有一个漫长的过去,却有一个短暂的历史。”他所说的这个“漫长的过去”和“短暂的历史”之间的分界点是1879年。这一年,心理学家冯特在德国莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室,从此之后,心理学逐渐成了一门独立的学科。人们就把这一年看做科学心理学诞生的一年,而冯特也因此被称为科学心理学之父。

19世纪末20世纪初,心理学进入了一个学派林立、相互竞争的阶段,发展非常迅速,我们比较熟悉的心理学家弗洛伊德、华生等就是这个阶段的代表人物。而到了现代,心理学经过不断的整合,最具影响力的学派有人本主义心理学、认知心理学、生理心理学等,而罗杰斯、马斯洛等心理学家也成为人们常挂在嘴边的名字。

让心理学变简单

估计上面这部分的内容,看着有点累。其实对很多人来说,没必要了解这么多。因为除非你把心理学作为“饭碗”,否则只知道一些基本的常识,再了解一些与自己的生活相关的内容就可以了。就算只当做闲暇时的娱乐,也未尝不可。比如我们这本书每章结束时,有一个和本章内容相关的小测验。这些测验虽然也有一定的可信性,但毕竟不是建立在充分调研的基础之上。所以如果你觉得好玩,也可以测着试试,但不能削足适履,硬要让自己的行为符合里面的标准答案。

现在很多人都惧怕长篇大论,年青人更是如此。作为编

者,我们就对心理学这个严肃的学科拆分了一下,精心挑选了与大众实际生活息息相关的部分,以各种心理效应和定律为线索来重新组合成一本书。这样在简简单单的阅读中,就可以轻松地掌握这门学科的基本知识,并运用到自己的实际生活中。

还有一点要说的是,心理学作为科学是没有“是非对错”的概念的,但因为这本书的读者是年轻人,我们在论述中做了一些适当的引导,以求读者有更多的收获。

比如,在《你有选择的自由吗》这篇文章中,我们讲到霍布森选择效应。所谓的霍布森选择效应是指虽然允许你选择,但是在各种限制条件下,你却只有一种选择。这本来只是一个普通的陈述,但是我们指出“你站得越高,你的视野就越宽广;你拥有的知识和技能越多,你面临的选择就越丰富”,“选择是基于选择的自由,你只有让自己拥有更多可选择的机会,才能选择自己真正喜欢的人生”,从而让读者为自己找一个努力上进的理由。这不仅是学习心理学,而且是解决现实的心理困惑了。

为了增加趣味性,每一篇文章前,我们都精心挑选了一个小故事,这些小故事或诙谐幽默、或耐人寻味,一个有心的读者,即使不看后面的文章,也能从这个小故事中得到一些启迪。而如果把心理学的知识和这些小故事结合起来读,会发现心理学真是很好玩的学问呢!

目录

Contents

前言

导 读

第 1 章

认识你自己——
心理学在研究什么

- 003 Lesson 1 **巴纳姆效应**:你能解开斯芬克斯之谜吗
- 007 Lesson 2 **冰山理论**:看看“冰山”下面有什么
- 011 Lesson 3 **马斯洛需求层次理论**:你到底需要什么
- 015 Lesson 4 **狄德罗效应**:停下来,才能享受
- 019 Lesson 5 **感觉剥夺实验**:彻底“静一静”怎么样
- 024 Lesson 6 **从众效应**:“随大流”是好是坏
- 028 Lesson 7 **角色效应**:我们都是演员
- 032 Lesson 8 **习得性无助**:在失败中学习,不要学习失败
- 036 Lesson 9 **墨菲定律**:完美的人生很无趣
- 040 Lesson 10 **隧道视野效应**:从隧道中走出来

小 试 验

看看你是哪种人

第 2 章

完善你自己——
心理学要解决什么

- 051 Lesson 11 **皮格马利翁效应**:期待创造奇迹
- 055 Lesson 12 **马太效应**:通过从平庸到卓越的“瓶颈”
- 060 Lesson 13 **瓦拉赫效应**:经营自己的长处
- 065 Lesson 14 **21 天效应**:让习惯成为最好的仆人
- 069 Lesson 15 **齐加尼克效应**:从重压之下抬起头
- 073 Lesson 16 **改宗效应**:“好好先生”为什么不吃香

第3章

心理学指导你
做情绪的主人

- 077 Lesson 17 **托利得定理**:你对,他也对
081 Lesson 18 **责任分散效应**:你是无罪羊吗
085 Lesson 19 **糖果效应**:自制力让你更强大
090 Lesson 20 **破窗理论**:及时修复第一块被打碎的玻璃

小测验

你自信吗

- 101 Lesson 21 **情绪效应**:别让死神超额工作
106 Lesson 22 **史华兹论断**:幸与不幸,存乎一心
111 Lesson 23 **投射效应**:世界是你的镜子
115 Lesson 24 **冰淇淋哲学**:顺境逆境,都是美景
119 Lesson 25 **心理摆效应**:不要把“钟摆”折断
123 Lesson 26 **踢猫效应**:做坏情绪的终结者
127 Lesson 27 **酸葡萄心理**:偶尔当回阿Q也无妨
131 Lesson 28 **禁果效应**:禁果不一定很好吃
135 Lesson 29 **卢维斯定理**:缩小自己,世界才会变大
139 Lesson 30 **特里法则**:让错误赶快结束

小测验

你的情绪稳定吗

第4章

心理学帮助你
成为交际高手

- 149 Lesson 31 **雷鲍夫法则**:为心灵架起美丽的桥
153 Lesson 32 **斯坦纳定理**:倾听是最好的沟通
157 Lesson 33 **蹲跪效应**:偶尔蹲下来看看
161 Lesson 34 **首因效应**:管理你留给别人的印象
166 Lesson 35 **晕轮效应**:帅哥不一定是好人
170 Lesson 36 **名片效应**:递出你的“心理名片”
174 Lesson 37 **超限效应**:“ONLY YOU”太可怕
178 Lesson 38 **冷热水效应**:交流中的小花招
182 Lesson 39 **进门槛效应**:巧用进门槛效应得到支持



你是个受欢迎的人吗

第5章

心理学能够
让学习和工作变简单

- 197 Lesson 41 **霍布森选择效应**:你拥有选择的自由吗
- 201 Lesson 42 **约拿情结**:别怕自己太优秀
- 205 Lesson 43 **德西效应**:为自己而玩
- 209 Lesson 44 **不值得定律**:快乐地推巨石上山
- 213 Lesson 45 **重叠效应**:好记性是怎么来的
- 217 Lesson 46 **迁移效应**:巧用迁移效应
- 221 Lesson 47 **反馈效应**:让反馈落到实处
- 225 Lesson 48 **詹森效应**:打破詹森效应怪圈
- 229 Lesson 49 **帕金森时间定律**:“榨”出更多时间
- 233 Lesson 50 **定势效应**:打破思维定势



你的记忆力好不好

第6章

我们可以用心理学
轻松处世

- 241 Lesson 51 **手表定律**:选择你所爱,爱你所选择
- 245 Lesson 52 **蘑菇定律**:做做蘑菇也无妨
- 249 Lesson 53 **蝴蝶效应**:强人眼中无小事
- 253 Lesson 54 **毛毛虫效应**:走出自己的路
- 257 Lesson 55 **权威效应**:别被权威吓破胆
- 261 Lesson 56 **史密斯原则**:合作让人得到更多
- 265 Lesson 57 **海格力斯效应**:别与仇恨袋较劲儿
- 269 Lesson 58 **二八法则**:绝对公平,很傻很天真
- 273 Lesson 59 **青蛙效应**:逃离温水
- 277 Lesson 60 **零和游戏原理**:胜败平常事



你的适应性有多强



认识自己是世界上最难的事情，也是心理学家所关注的问题。了解我们的意识和潜意识，知道自己真正的需求到底有哪些，清楚我们为什么会随大流、为什么要扮演好自己的角色，会让我们对自我的认识更上一层楼，看到更美的风景。