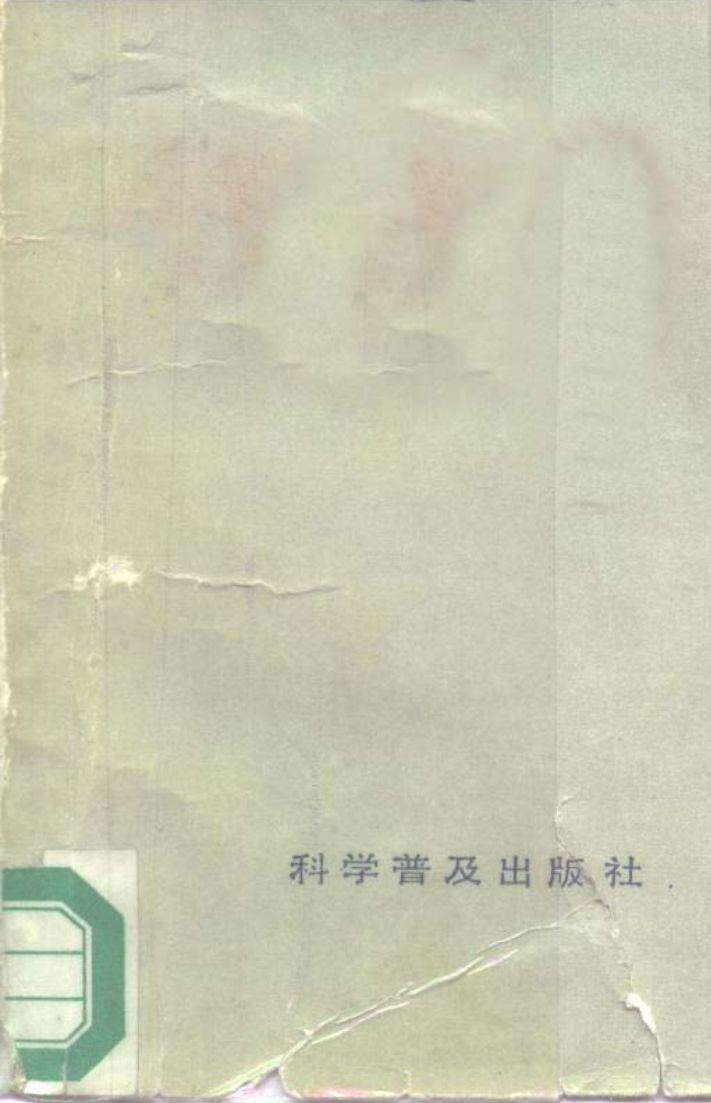




趣味心理学



[苏]K·普拉托诺夫著



科学普及出版社

趣 味 心 理 学

〔苏〕K·普拉托诺夫 著

赵璧如 郭奇格 王燕春 译

科学普及出版社

内 容 提 要

这本书所以叫做《趣味心理学》，是因为从内容上讲，它包括意识、知觉、记忆、思维、注意、情绪、意志和个性等普通心理学的内容，论述层次也与心理学教科书相近，但写作方法很讲究，许多问题都是从日常心理现象谈起，而且有许多小故事，小统计，小试验，有文学片断和神话故事。每个故事都说明一个问题，说明一个规律，读起来趣味盎然。它帮助你获得心理学的入门知识，有利于修身养性，发展智力。对于这方面的专家学者，本书也颇具参考价值。

* * *

К. Платонов

Занимательная психология

ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК ВЛКСМ "МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ"

* * *

趣 味 心 理 学

【苏】К·普拉托诺夫 著

赵璧如 郭奇格 王燕春 译

责任编辑 刘云鹤

封面设计 窦桂芳

*

科学普及出版社出版（北京海淀区白石桥路32号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京军区空军后勤部印刷厂印刷

*

开本：850×1168毫米 1/32 印张：11¹/₈ 字数：291千字

1984年6月第1版 1986年4月第2次印刷

印数：69,001—105,000册 定价：2.10元

统一书号：2051·1001 本社书号：0332

目 录

让咱们来认识一下	1	前额虽宽，脑子少	41
1. 意识之谜	3	思想是不是物质的？	43
能有一种关于实际上不存在		信仰宗教的疤	44
的事物的科学吗？	3	“猪鼻”的投射	48
小狗杜吉克有意识吗？	5	有头脑的“小家伙”	49
动物的主观世界	7	成为自己人的俘虏	50
丧失意识	9	器官 和抑制	51
愣神	10	条件反射	53
“复活者”的话	10	大脑皮层 和内部器官	54
睡眠之谜	12	脑电图	55
不同的人——不同的梦	14	令人苦恼 的误会	57
“警戒点”	17	花纹和底布	58
片刻之中好几天	18	透过颅盖来看	58
梦	19	3. 意识的来历	61
直觉——信息的女儿	21	心理的由来	61
“剪票，弟兄们，剪票”	21	“外科医生”黄蜂	62
奇妙的实验	23	盲目的本能	64
动物磁性	25	积蓄和生产	65
被解开了的谜	26	遇难的小鸡	66
不完全的暗示	27	违反本能吗？	68
目光的力量	28	违反本能！	69
怎样猜出别人的思想	30	用鞭子，还是用蜜糖饼干？	70
来自阴间的拜访	32	追！	71
远距离传递思想	33	意识的开端	72
“我们现在不知道”，但		动物英雄	74
“我们将来会知道”	36	聪明的汉斯	75
2. 心理和脑	39	《是人，还是动物？》	76
反 射·反 映	39	劳动在从猿到人转变过程中	

的作用.....	77	根据对比.....	117
群和集体.....	79	蛭蛭在哪儿?	119
在人的影响下.....	80	是两个, 还是一个?	120
蜜蜂和建筑师.....	81	在飞行中.....	121
4. 知觉	83	图形和背景.....	122
“第六感觉”	83	统觉.....	124
最灵敏的仪器.....	84	幻觉.....	125
好眼睛.....	85	夜间骑车.....	127
感觉阈限.....	87	要强到20万倍.....	129
在火车窗边.....	90	色盲.....	131
电影的祖先.....	91	世界是象我们所感知的那样	
参与效应.....	92	吗?	131
能不能在普通电视机的荧光		他们是怎样想象世界的.....	132
屏上看到彩色影象?	93	5. 注意	135
深度目测.....	94	钟和书的实验.....	135
立体镜的奥秘.....	96	“注意勤务”	135
主眼.....	98	注意广度.....	138
应当怎样看图画.....	98	印第安人的竞赛.....	141
歌德所发现的错觉.....	99	可以同时干好几件事.....	142
月亮的大小.....	101	转换加法.....	142
盲点.....	101	无意识的反复.....	143
天花板上的图画.....	102	注意起伏.....	144
列昂纳多·达·芬奇的建议.....	103	混乱.....	144
知觉的完整性.....	104	浮动性注意和粘滞性注意.....	145
“各腮胡子”	106	职业性注意.....	146
味觉的变化.....	107	道德修养上的注意.....	147
时间感.....	107	怎样才能成为注意力很强的	
浮动的桥.....	109	人.....	148
倒立.....	110	6. 思维	151
当水“往上流”的时候.....	111	什么是一百万.....	151
估计的错误.....	112	直接和间接.....	152
易位错觉.....	116	什么是玻璃杯?	153
伪装.....	116	第四个是多余的.....	154

找到啦!.....	156	我.....	196
解纵横字谜.....	157	个性分裂.....	197
逻辑课题.....	158	似曾发生,却没有发生.....	198
被揭穿的降神者.....	153	认出来了.....	199
舍尔洛克·霍姆斯.....	159	记忆库.....	201
根据联想.....	160	区别在哪里.....	202
规律性.....	162	您的记忆好吗?.....	203
会说话的动物.....	163	在上班的路上.....	204
我知道,就是说不出来.....	164	您想识记得更好吗?.....	205
我说得出,就是不知道.....	164	不懂语言.....	206
野人艾洛琪卡的词汇.....	165	引文和援引.....	206
有过毛格利吗?.....	167	有时遗忘也有好处.....	208
文字.....	170	别去想白熊.....	209
ГЛОКАЯ КУЗДРА.....	172	象征人那样在撒谎.....	210
探索性的眼睛.....	173	猎人嘴里故事.....	210
列宁读书.....	175	罗蒙诺索夫的一件事.....	211
皮肤识字法.....	176	过去是多么美好啊!.....	212
思想在写.....	176	晚年忆童年.....	214
成吨的词矿.....	177	催眠再现.....	214
占卦.....	179	是猫的过错.....	216
灵感.....	180	非凡的记忆力.....	217
有害的话和能治病的话.....	182	记忆术.....	218
他是怎么知道的.....	183	催眠教学法.....	220
在渡口.....	184	怎样增强记忆力.....	221
思维的因循性.....	184	8. 情绪.....	223
不必这样争论.....	186	按需分配.....	223
怀疑主义者和悲观主义者.....	188	不同的心情.....	225
集体思考.....	189	激情.....	226
成功的办法.....	190	狂热.....	227
是好奇心,还是求知欲?.....	191	焦心的期待.....	228
作者所不希望的错觉.....	192	预感和预见.....	228
谁更聪明.....	193	禁果分外甜.....	229
7. 记忆.....	196	幸福.....	231

是共同的,但又不是同一的	232	是顽强,还是执拗?	268
费都尔,干吗要撅嘴儿?	232	各种形式的无畏	269
面部表情	233	英勇	270
我怎样妨碍了麦兴	234	共同的事业	271
感情和姿态	234	观念的力量	272
“神意裁判”	237	延迟死亡	274
爱好音乐的人	238	“平凡的人。苏维埃人!”	275
抽象派色彩画	239	“我命令你们,要考虑活下去!”	277
“诗人”	241	功勋	278
关于美的对话	243	意志的培养	279
感情教育	244	10. 精神运动	280
《APPASSIONATA》奏鸣曲	245	谢琴诺夫的发现	280
胜利的喜悦	245	工作运动	281
可笑	246	最快的和最慢的运动	282
失魂落魄	250	惊人的精确性	284
火灾	251	成百万种运动	286
“战斗中有狂喜”	252	个人时差	286
怯懦和胆小	253	反应速度	288
虽然并不危险,但还是害怕	253	打手背	288
紧张性是教学的大患	254	在十字路口	289
寂寞	255	及时	290
友谊的产生	257	在观察起重机司机的时候	290
阿维森纳怎样得知王子生的		笔迹	291
是什么病	258	困难的协调	293
爱情究竟是什么?	259	是左边,还是右边?	293
9. 意志	262	两条领带	293
“不愿”和“应当”	262	平衡	294
布利丹的驴	263	在失重状态中	295
死板公式	264	11. 个性	297
暗示性答案	266	花和人	297
模仿	267	“好啦,出发了!”	297
正确的决定	267	生活的目的	298

卡尔·马克思的“自白” …	300	在工厂里和靶场上……………	325
都做到了吗? ……………	302	照着镜子书写……………	326
间谍学校里的一件事……………	303	行家和学徒……………	327
从不同的方面……………	303	同样的运动——不同的行为	327
分组淋浴……………	304	同样的行为——不同的运动	328
改正了的错误……………	305	行为的结构……………	329
在气压实验室里……………	308	任何一种复习都是学习之母	
道德影响……………	308	吗? ……………	329
体现新形象……………	309	聪明的手指……………	330
你待我不好……………	310	有益的自动化和有害的自动	
性格和命运……………	312	症……………	331
您有良心吗? ……………	312	不随意地……………	332
劳动需要……………	314	在过马路时……………	333
过早的伤心……………	315	想象的行为……………	333
稀有的禀赋……………	316	手和脑……………	334
是才能，还是天才? ……………	317	艺术家的劳动……………	335
抽象的小猫……………	319	疲劳是有害的吗? ……………	336
空间表象……………	321	谢琴诺夫现象……………	337
怎样发展能力……………	321	休息……………	337
12. 活动 ……………	323	机器和人……………	339
洋娃娃的故事……………	323	人和机器……………	341
不同的动机……………	324	在大环纪元……………	344

让咱们来认识一下

你们当中有许多人，我早就认识了。在俱乐部里和报刊杂志上，都举行过“关于新人的个性特点”、“我和时代”以及“关于共产主义建设者的道德规范”的讨论。你们曾经是这些讨论的最积极的参加者。在课堂上，在私人谈话中，在散步时或在旅行途中，从荒山僻壤或建筑工地发来的书信中，你们向我询问过有关心理实质的问题。

时常有这样的情况：有的现象，在您看来是意识之谜，而心理科学却早已作了解释；有些现象，您认为是显而易见的，直到现在反而还是不解之谜。

在我回答这些问题时，我想说明，人类心理的奥秘是完全可以被科学所揭开的，并且这些奥秘正在逐渐减少，而把心理学理论应用于实践的可能性正在不断扩大。

我不仅极力支持跟我交谈的人确立优秀品质的志向，而且还同他们一起考虑，应该怎样做。

可是，我往往不能使你们的好奇心得到满足。

于是，我决定写一本书，谈谈日常生活中的心理学，谈谈到处都有的意识特性以及新人的精神品质。此外，我还想使这本书不仅材料有用，而且趣味盎然。何况，除了物理学、几何学、矿物学、天文学、动物学教科书外，还有《趣味物理学》、《趣味几何》、《趣味矿物学》、《趣味天文学》、《趣味动物学》，难道就不能把心理学讲得比教科书更有趣吗？

在这本书里，我没有虚构任何问题，只是论述了别人向我提出的问题，把其中的一些问题仅在形式上做了些改变。问题的论

述层次与心理学教科书相同。我想，这样便于阅读，而且可以不必依次阅读，从哪儿读起都行。

在这本书里，有小故事（有的是轻松的，有的是严肃的），有试验叙述，有文学片断，有时还有问题的简短回答、个别例子或插图说明。

每一个故事回答一个问题，说明一个规律。因而在书中给了一些心理科学基本概念的定義。

书中讨论的某些问题，跟我谈过话的人几乎全都感到兴趣，并且早就在动脑筋了。对解释心理现象所做的努力，既引起了宗教和迷信，又引起了科学的产生。哪里科学进步，哪里宗教就要退却。可是许多迷信，在一部分不知道它们的起源的青年人当中还有市场。由于缺乏知识，有时会觉得，人的心理活动不是完全都受客观规律制约的。对一些现象，有时被认为是神秘的现象，作出科学的解释，必将有助于破除迷信。我在写这本书时，也考虑到这一点。

我还希望这本书所介绍的心理学一般知识，能够促进我的某些读者认真去研究这门引人入胜的科学。

现在，请把书翻到第193页，读一遍上面的故事。虽然毫无疑问，您是要这样做的，但我还是要请求您这样做。在这里，着重号也会引起没有读上文的人注意。他看到加有着重号的句子，一定会对193页上的故事发生兴趣。这就象新年“指南游戏”（按照字条：“现在到那儿去找”）一样，引起人们的兴趣。

然而，现在可别读第230页上的故事！

交代了上面一些话，我想，现在咱们已经认识了。

1. 意识之谜

能有一种关于实际上
不存在的事物的科学吗？

有一次，我的一个年轻朋友问我：

“‘心理学’这个概念是什么意思？它是什么时候出现的？”

我告诉他，这个术语源自希腊词“Psyche”——“灵魂”和“Logos”——“科学”；心理学，是关于灵魂的科学。早在十世纪，这一术语在科学文献里就已出现，在十八世纪后半叶，当心理学成为一个独立知识部门时，德国哲学家克里斯蒂安·沃尔夫才正式使用这个术语，这已是比较近代的事了。

从没有文字的远古时代起，人们就企图认识人的心理。

亚里士多德（公元前384—322）对心理事实作了最早的系统的阐述，他概括了在认识人们的精神生活方面所积累的经验。他把他的论文定名为《论灵魂》。希腊医生和博物学家克拉夫基·盖伦（大约生活在公元130—200）曾在动物身上作过实验，试图证明大脑是感觉和思维的器官。盖伦认为心理气（源自希腊词“Pneuma”——“气”）是精神过程的载体，认为它循环于神经之中，而神经又把感觉从感觉器官传到大脑，再由大脑向运动器官发出“命令”。

“可是大家都知道，无论是人或是动物都没有灵魂。怎么能有一种关于实际上不存在的事物的科学呢？”跟我谈话的这位青年感到奇怪，问道。

不得不承认，的确不可能有关于实际上不存在的事物的科学。可是科学名称是历史形成的；它们的内容不断在变化，而每次都给它起个新名称是没有意义的。假如那样，许多科学都得改名了。物理学的内容只不过是整个自然科学的一部分，虽然“物理学”这个词在希腊语里的意思是“自然界”。几何，这个词正好相反，早已超出了原意“土地测量”的范围。

当然，唯心主义和宗教所理解的那种灵魂是没有的。然而象意识、感觉、知觉、表象、思维、情绪、意志这类精神过程，或更正确地说，心理过程，还是存在的。亚里士多德在自己的论文里大多谈的是真实的心理现象，而不是抽象的灵魂，象后来基督教所谈的那样；基督教在不少地方歪曲了亚里士多德的观点。

唯心主义者过去和现在都企图把心理解释成某种第一性的、不依赖于物质的精神本质的表现，而辩证唯物主义则认为，心理是第二性的，因为它是起源于物质的；只有存在、物质、自然界才是第一性的。

心理学史就是一部唯物主义同唯心主义作斗争并战胜它的历史。不管对世界的看法分得多么细，归根到底都可以分成两大类。如果一个人认为，他的周围世界只存在于他的意识之中，那他就是一个唯心主义者。如果一个人认为，世界、自然界、客观存在不依赖于意识，并存在于意识之外，那他就是一个唯物主义者。简单地说，对于唯物主义者来说，存在是第一性的；对于唯心主义者来说，意识是第一性的。

对心理现象的错误理解是相当多的。例如，荷兰哲学家、无神论者和唯物主义者斯宾诺莎（1632—1677）认为，思维是一切物质的永恒特性。从上世纪中叶起，心物平行论十分流行。按照这种理论的看法，心理现象和生理现象是独立的、互相平行的。本世纪初以来，在美国心理学界流行着行为主义（源自英语“behave”——“行为”一词）。这是一个反动的流派，它否定人的意识和意识活动，认为心理学仅仅是研究行为，即机体对刺激的回答反应。人跟自动机一样，完全能够排除资产阶级的阶级

利益。有一些学者（所谓的机能心理学代表）认为，心理可以分解为个别的、独立的机能；另一些学者（完形心理学家^①）认为，任何心理过程都是一个不可分解的整体。

按照现代唯物主义的理解，心理学是一门研究心理（即大脑反映客观现实的特性）的科学。

心理学所研究的一切心理现象可分为三类：

1. 心理过程（例如，每个人都可能生气或表现出注意涣散）；

2. 心理状态（例如，由于过度疲劳，人可能变得长时间兴奋或注意涣散，而得到休息以后，这些状态就会消失）；

3. 个性特性（例如，同样的兴奋或注意涣散可以成为性格特点，在这种情况下，休息也不管用，只能改造性格）。

在为数众多的心理学实际课题中，有两个是最重要的：帮助人全面发展个性和减轻人的劳动。

但“心理”这个词还有另一个含义。列宁谈到“农民心理”、“工人心理”。这里所讲的心理，是指某个人或一定的社会群体所具有的一定的心理习性（思维、兴趣等等）。

我用苏联著名心理学家谢尔盖·列昂尼多维奇·鲁宾斯坦的话来结束这段谈话：“心理学是这么一个庞然大物，让学术蠹虫来进行闲暇练习的这么一个活动场所，心理学是精力充沛的人值得献出毕生精力的一门学问，心理学不能仅仅限于抽象地研究个别的‘机能’本身，它应当通过机能、过程等等的研究，最终导致对活人的现实生活的真正认识。”

小狗杜吉克有意识吗？

有一天，我们在散步，当我们爬上山，坐下来休息的时候，我的同伴看到不知疲倦的小狗杜吉克活蹦乱跳地叫着，玩着自己

① 又称为格式塔心理学家。——译者注

的尾巴，于是他含笑问道：

“真想知道，现在杜吉克正在‘想’什么？一般说来，狗有意识吗？”他朝我转过身来，又问了一句，“关于这一点，科学是怎样讲的呢？”

“好吧，我就来回答您的问题，只是您得先告诉我，您有一包吗？”

“一包什么？”

“就是一包呗，您有没有？”

“可是我不知道您问的是是什么，”小伙子困惑不解地说。“请您先给我讲一下，一包什么，我才能回答我有没有。”

我笑着说：

“人也是一样，他们加给动物的或者认为动物不具有的那种人的意识，在没有弄清楚它究竟是什么之前，也不可能答出动物有没有意识。”

于是话匣子就打开了。下面就是我们所谈的内容。

有很长一个时期，人们认为，人的意识是“不死的灵魂”，据说是“神灵”的微粒，暂存于躯体。躯体有灵魂，人就有意识；灵魂暂离躯体，人就昏迷或睡眠；灵魂永离躯体，人就死亡。

唯心主义者既然把人的意识想象成这样，就不难回答动物灵魂问题，虽然他们的答案也是各式各样的。一些人认为，只有“按照神的模样造成的”人才有灵魂。另一些人认为，灵魂是神的微粒，动物也有。直到现在，在印度，许多人仍然认为，哪怕是蚊子、跳蚤和任何一种别的动物，你要是打死它，也是一种罪孽，因为据说，动物也象人一样有灵魂。也有的人，在同宗教的意识观作斗争时，索性完全否定意识，认为不仅是动物，就是人，也没有意识。

辩证唯物主义的奠基人对意识本质作出了科学的解释。弗里德里希·恩格斯表明，意识是人脑的产物，而人本身又是自然界的产物。弗拉基米尔·伊里奇·列宁认为，人的意识是“特殊方

式组成的物质”——大脑物质——“的最高级产物”。同时，人的意识不是大脑的某一部位或“中枢”的活动，而是整个大脑的协调的、完整的活动，象时常所说的那样，整合的活动。

卡尔·马克思在强调人的意识的另一特点时谈到，意识是社会产物，而且只要人类存在，它将永远是这样。意识和言语是一起发展的，是在劳动过程中发展起来的。

我们知道，社会存在决定人的社会意识。社会的物质生活条件是什么样，他的思想、信念、政治制度就是什么样。然而，人的意识不仅反映客观世界，而且还创造、改造客观世界；如果周围条件不能满足人的需要，人就要改变这些条件。既然是这样，那就是说，意识——这个反映客观现实的最高级形式——只有人才具有。这个马克思主义的、唯一正确的对意识的观点，叫做“反映论”。

但意识并不是毫无来由的，凭空产生的，它有自己的起源和发展的历史。

小狗杜吉克是没有意识的。但它同发展水平较低的动物一样，具有心理；读者从前一个故事中已经知道什么是心理。当人们有时谈到动物意识的时候，就是指它们的这样一些心理特性，人的意识就是从这些心理特性慢慢发展起来的。

动物的主观世界

比方说，跟我聊天的这位朋友现在想钻进杜吉克的脑子里。当然罗！得象童话故事常讲的那样，先暂时变成狗、蚂蚁、燕子，然后再变成人，想起做动物时的一切感受，那倒是挺有意思的。于是他向我提出了一个问题：

“动物的主观世界是什么样的？”

我用三位伟大人物的话回答了这个问题：

弗里德里希·恩格斯说：“当然，我们永远不会知道，化学光线在蚂蚁眼里究竟是什么样子的。谁要为这件事情苦恼，我们可

一点也不能帮助他。”^①

查里斯·达尔文说：“我们不能判断，动物头脑中所发生的事情。”

伊万·彼得罗维奇·巴甫洛夫说：“我们一点也不能确切知道动物的内部世界。”

然而，不必苦恼。人的意识力，借助思维，能够间接认识那些借助感觉无法直接认识的现象。象我们所说的那样，心理学研究人的意识的各个方面和表现：知觉、注意、思维、记忆、情感、意志。这门科学现在已经能够在一定程度上稍稍揭开目前还遮挡着动物内部世界的帷幕。而好钻研的人类意识暂且还不能认识的东西，将来一定能够认识。至少，可以指望，有那么一天，人终于学会用蛇的眼睛来看世界，象鸽子那样感觉世界。人把某种接收机对准狗的大脑，把它跟对自己大脑发报的发射机接通，于是人就仿佛变成了杜吉克。要想再变成人，只要让谁按一下装置上的电钮就行了。可是杜吉克却不知道，它能变成人。

对这种可能性，可能产生怀疑。然而巴甫洛夫的话大家都知道：“在大脑半球的极其复杂的工作中，有这样一个原则：一旦形成的东西，是不会被改动的，它以同一形式保留下来，而新的东西只不过附加在上面而已。”这就决定了我所描写的幻想原则上是可能的。

一个人不能完全记住他童年的所有情感和知觉。但就现代科学水平来说，例如借助催眠再现（关于这，我以后再谈），能够使他回忆起许多事情来。谁也不会反对这样的意见：有那么一天，人会更加准确地回忆起已经忘记的全部事情。

就是说，假如能够在某段时间内（比方说，根据共振）使头脑变成狗脑，那么在原则上也有可能恢复在这个脑中所发生过的东西的痕迹，也就是使脑再变成人脑，回忆起它在“狗”脑期间所发生的一切事情（就象回忆起童年一样）。

① 《马克思恩格斯选集》，第三卷，第580页。——译者注

达尔文和巴甫洛夫说：“不能判断”、“不能确切知道”，用的是现在时，而不是将来时，不是没有道理的；而恩格斯用的是将来时，也是对的。人脑和狗脑相差并不太远。但人和蚂蚁的共同祖先却是最简单的多细胞动物，它们的神经系统极其简单。人和蚂蚁的神经系统差别是这样的大，使人没有理由设想，用人脑能够模拟蚂蚁的“脑”的工作。

丧 失 意 识

一个姑娘在钉钉子时，她的手指被锤子严重砸伤了。几分钟以前，她的神志还十分清醒，可是现在却突然“丧失了意识”，脸色苍白，天旋地转；如果没有人及时扶住的话，她就摔倒了。别人着急地向她问话，她没有任何反应，就在这种状态下持续了一两分钟。然后她深深地吸了一口气，睁开眼睛，慌乱地笑了。

那个姑娘这样谈到她的自我感觉：

“很疼，有点恶心，头晕，耳鸣，一切都象在雾中一样，刹时间，眼前一片漆黑。后来发生的事情我记不得了。”

昏厥，自远古以来一直是迷信的根源。原始人在受到石斧的锤击时，会丧失意识，人们“看见”他的灵魂似乎随同呼气从口中飞出。然后，随同深深的吸气又回来了。在这种情况下，他们怎么能不把呼吸和灵魂及意识看成是一回事呢？

昏厥——突然的、通常是短暂的（如几分钟、甚至几秒钟）意识丧失——是由于大脑的供血严重不足引起的。人脸色变白，血从大脑中流走，积蓄在内部器官里。

大脑对供血是十分敏感的。如果血液的“份额”不足，大脑得到的氧就少，结果就有可能出现意识丧失。一个深长的反射性吸气，降低了大脑缺氧的程度，意识便又恢复了。

大脑的供血不足可能有各种不同原因。上面所谈的那件事，是由疼痛引起的。有时，昏厥是血液的骤然再分配的结果。如果一个人睡了很久，突然起来，也会发生这种现象。