

50
个
为
什
么

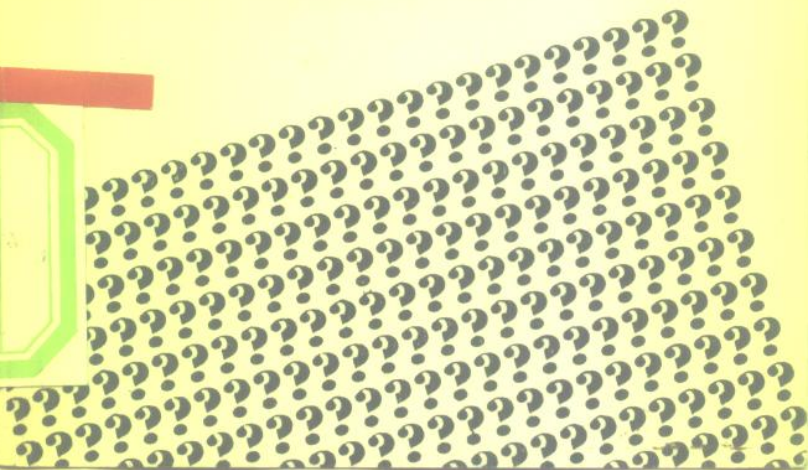
50个为什么

实用心理学丛书

〔日〕依田明 著 李文庚 译

● 国际文化出版公司

B849/58-2





国防大学 2 072 4856 6

50个为什么

——心理学问答

〔日〕依田明 著

李文庚 译



国际文化出版公司



国防大学 2 072 4856 6

50个为什么

——心理学问答

〔日〕依田明 著

李文庚 译

•

国际文化出版公司出版

新华书店北京发行所发行

北京市双桥印刷厂印刷

787×960毫米 32开本 6.375印张 93千字

1991年1月第1版 1991年1月第1次印刷

印数：18800册

ISBN 7-80049-649-X/G·195 定价：2.40元

出版前言

近年来，在一些发达的国家中，心理学已经成为热门科学。例如，在日本的一些地区，为了便于从事心理学方面的研究，有关人士和部门都相继成立了许多心理研究中心。此外，在美国和欧洲的许多国家的大城市中也都设有心理咨询服务中心。虽然目前在我国的一些大专院校中设有心理学专业课程，但在社会上尚未得到普及和足够的重视。因此，编辑出版这套《实用心理学丛书》，将大大有助于广大读者对心理学的深入研究和广泛应用。

心理学是研究人的心理现象的客观规律的科学。医学家和心理学家通过大量的实验证明，人的心理健康直接影响人的生

理健康。尽管我们自己还没有察觉，但实际上，很多人正在受到心理疾病的威胁。虽然，先进的科学技术能治愈越来越多的生理上的疾病，但却不能消除心理上的伤痛。帮助人们排忧解难、祛除心理故疾，正是我们出版这套丛书的目的。

此系列丛书的最大特点就是既实用又通俗。丛书中的每一本书都是由短小精悍的文章所组成，文章的内容朴实易懂，言简意赅，为广大读者提供了获得成功的秘诀和做人的哲理，提供了医治心理伤痛的最佳处方。因此，每篇文章都能令人开心解颐，发人深省，从而达到对世界和人生的更深刻的理解和认识。

有关实用心理学的书近两年在许多国家非常畅销，尤其深受现代青年人的欢迎。我们将陆续介绍一批国外出版的此类图书，组成《实用心理学丛书》，以供广大中国读者借鉴，同时也能为我国的心理学研究做出一点贡献。

译者序

《50个为什么——心理学问答》一书是实用心理学丛书第三部，是日本心理学家依田明先生根据自己的亲身体验和多年研究成果所写成的。

此书最大的一个特点是作者以最常见、最普通的问题，对人们的心理状态进行了“为什么”会这样想、这样做的分析。因此，书名就是50个为什么。也许我们对这些事情已经习以为常，但作者却能从心理学的角度去挖掘埋藏在人们内心的东西，从而为读者描绘出人们心理动态的图画。

读了这本书之后，你可能会对很多习以为常、见怪不怪的事情有一种新的认识和理解。这不仅可以帮助我们了解自己内心的一些真实想法，而且可以帮助我们了解他人的一些思想。

虽然，我们自己现在可能并不知道，很多人

正受到心理疾病的威胁。那么，我希望这本书能成为打开治愈你心理疾病的钥匙。通过阅读50个为什么，也许你会感到豁然开朗，马上能体验到为什么自己会有一些无法解释的行为。例如：第四篇“为什么戒不了烟的人爱强词夺理？”第九篇“为什么嫉妒别人的成功？”第十篇“为什么人们喜欢打听丑闻？”等等。

在生活中，每个人都会生病。生了病，人们就会到医院去寻求治疗。同样，每个人也免不了要患精神疾病。短时间内，人们可能并未察觉，但长久下去，它就会大大地影响你的精神健康，使你丧失向上奋斗的勇气和生命的活力，乃至从此一蹶不振，一生碌碌无为。因此，从某种意义上说，治疗精神疾病比治疗肉体疾病更困难。所以，我们必须认真对待这一问题，应当经常对自己进行检验，一旦发现问题，就应马上采取治疗。而这本书正可以当做我们治疗精神疾病的药石。同时，它还能起到预防和保健的作用。

请记住，无论何时，它都将是你最忠实的伴侣。它可以帮助你度过难关，使你永葆精神的青春。

目 录

1. 为什么想要别人有的东西？	1
2. 为什么饿的时候心情不好？	4
3. 为什么人会沉溺于赌博？	8
4. 为什么戒不了烟的人爱强词夺理？	11
5. 为什么一个人独居时会寂寞？	15
6. 为什么单调的工作容易使人厌烦？	20
7. 为什么老人总说“过去好”？	24
8. 为什么喜欢评价别人？	28
9. 为什么嫉妒别人的成功？	32
10. 为什么人们喜欢打听丑闻？	36

11.为什么越是秘密就越想对人说?	41
12.为什么爱说别人的闲话?	45
13.为什么人们爱看热闹?	49
14.为什么在大庭广众前会怯场?	54
15.为什么人会说谎?	58
16.为什么不要直接说“你做错了”?	62
17.为什么胖人给人一种安全感?	67
18.为什么瘦人被认为是神经质?	71
19.为什么恋人们夏天都很大胆?	74
20.为什么想抚摸异性?	78
21.为什么男人想看女人的裸体画?	82
22.为什么男人对性产业感兴趣?	86
23.为什么搞计算机的人 对异性冷漠?	90
24.为什么现代的孩子生理成熟得早?	94
25.为什么年轻人喜欢用电话聊天?	97
26.为什么女人爱哭?	100
27.为什么女人很注意自己的发型?	104
28.为什么化妆能使人心情振奋?	108
29.为什么人爱养小动物?	111
30.为什么血型算命法很流行?	115

31.为什么人对算命感兴趣?	120
32.为什么日本人能控制人口增长?	124
33.为什么不想生的孩子出生后毛病多?	127
34.为什么有的母亲杀死自己的孩子?	131
35.为什么要避免近亲结婚?	134
36.为什么中级领导容易得胃溃疡?	139
37.为什么会兴起健康热?	143
38.为什么集体中总有受气的角色?	146
39.为什么只想生一个孩子的 母亲增多?	149
40.为什么下雨天不想外出?	153
41.为什么男人的平均寿命短?	156
42.为什么亲兄弟性格都不相同?	159
43.为什么日本人喝汤时发出声响?	164
44.为什么家中最小的孩子擅长马拉松?	167
45.为什么现代的男人很“温和”?	170
46.为什么有恋母情结的男人增多?	174
47.为什么母亲爱把婴儿抱在左胸前?	179
48.为什么日本人全家睡在一间房里?	183
49.为什么日本体育不发达?	186
50.为什么人不能只靠面包生活?	190

1. 为什么想要别人有的东西？

看到邻居为女儿买了架钢琴，我也想为自己的孩子买一架。听说表弟买了一辆新摩托车，我觉得自己也应当买一辆。一般人都有这样一种心理——别人有的东西自己也要有。

当孩子央求母亲给自己买东西的时候，总是采取下面这种方式：比如，到商店看到了游戏机，孩子就对母亲说：“妈妈，我想买个游戏机，我们班好多同学都买了。”母亲听说别的孩子都有了，只有自家孩子没有，马上就会产生一种自己的孩子真可怜的想法，于是很可能就会为孩子买下来。

日常生活中，报纸与杂志上的广告就是利用人们的这种心理来做宣传的。“大家都有，只有少数人没有”的说辞就足以勾起人们的购买欲望。因

为，一听说自己属于少数派，人们就会产生一种不安，自然想和多数人求得一致。

下面让我们来看一个试验：给参加试验的人2张卡片。第一张卡片上画有一条直线，第二张卡片上画有3条直线。让参加试验的人看过2张卡片后，从第二张卡片中找出一条线与第一张卡片的线相同。做试验时，9个人为一组围坐在一张桌子前，按顺序回答问题。

实际上，做这个实验当中还有一个内情，那就是每一组参加试验的9个人当中，8个人是陪衬，而且事先通知他们要选择错误答案，只有一个人是真正的试验参加者。由于所有真正的试验参加者都被安排在第八号座位上，而且那些错误的选择都与正确答案只差2~4毫米，所以很容易使人迷惑。结果，在50名试验的真正参加者当中，只有13人的回答完全正确。其他37人都犯了一次以上的错误。其中答错6次的人竟有15名之多。

人们都知道“我行我素”这句成语，但在现实中却很难实行。虽然，自己的判断是正确的，但若与其他人的选择不同的话，自己就会产生一种不安感。因为，自己独树一帜的见解也许会招来他人的误会。只有与他人步调一致才不会遭到非

难。因此，人们往往轻易改变自己的信念。

在社会中，每个人都有想与多数人采取相同行动的心理。心理学称之为“同步性”。这种现象在日常生活中比比皆是。比如：4个人一起去吃午饭，自己一边看着菜单，一边小声嘟囔着：“今天吃什么呢？来一份意大利面条吧！”正当你低声自语的时候，同伴当中的一个人开口说道：“我要一份汉堡牛肉饼。”接下来其他2个人也都附声道：“那就吃汉堡牛肉饼吧！挺香的。”在这种情况下，你也不好意思独自吃意大利面条了，只好也说：“我也和你们一样吧。”

别人有的东西自己也要有的想法就是由“同步性”心理所引起的。如果别人有而自己没有的话，就会产生与别人行动不协调的感觉。这样就会引起心理上的不平衡。人们都爱赶时髦就是一个最好的说明。比如，前两年流行超短裙，因为看到别人穿，无论什么样身材的女孩子也都要穿，不管自己穿着到底合适不合适。

请记住，一味地追求与他人一致就意味着丧失自我。因为，适合别人的不见得也适合于你。所以，希望我们能超越“别人都有”的观念，获得一种“只有我才有”的领导潮流的新意识。

2. 为什么饿的时候心情不好？

大概每个人都有一两次这样的体会吧，由于上午的会议意外地延长，没吃午饭，下午又继续工作。在这种情况下，同事或下属若稍犯一点错误，马上就会招来你的大声训斥和责备。

为什么饥饿的时候心情不好呢？原因就是自己的食欲没有得到满足。我们每天都是在为了满足各种各样的欲望而行动的。欲望得不到满足，我们就会陷入到一种欲求不满的状态中。食欲在人的各种欲望中，可以说是最基本的和最重要的欲望之一。因此，如果满足不了食欲，人的欲求不满就表现得尤为强烈。所以，无论是谁，一旦进入食欲不满的状态中，就会变得非常容易攻击他人。换句话说，欲求不满就是引起人采取攻击

行动的原因。所谓攻击行动，就是以伤害他人为目的的行动。除了打人、踢人等直接行动外，还有说坏话、挖苦人、嘲笑人等间接的攻击行为。

由于肚子饿而斥责同事或部下正是不能满足食欲而表现出来的攻击行为。一般说来，攻击行为都是向那些使自己产生不满的对象而发出的。但因为是自己的上司延长了会议，对上司当然不能报复，所以只好改变攻击目标，去攻击那些不知详情的同事或下属。

再例如，当长子央求母亲买冰淇淋吃的时候，母亲怕他吃坏了肚子，拒绝了他的要求。长子因此就会产生一种欲求不满的情绪。但因为是母亲没有满足自己的要求，要是发火恐怕会招来母亲的责骂，于是就迁怒于身旁的弟弟身上，弟弟稀里糊涂地被哥哥训斥了一顿，因此也陷入了欲求不满的状态中。虽然想去攻击哥哥，但又怕招来报复，无可奈何，只好对身边的小狗发发威，以减轻心中的怒气。

现实生活就是这样，往往由于种种原因使得我们不得不转移自己的攻击目标。而且，欲求不满的情绪越强烈，引起的攻击行动的可能性就越大。而欲求不满情绪弱的时候，也许就不会产生

攻击行动，或者只是比较温和地开个玩笑或讽刺一下而已。但如果连续发生这种欲求不满的话，攻击行动很可能会突然爆发。

比如，一位大家公认的性情温和的教授，突然有一天对迟到的学生大发雷霆，这使得所有学生为此大为吃惊。原因是这样的：早晨起床后刮胡子时，教授不小心刮破了自己的脸。这就有点让人不高兴了。而吃早饭的时候，汤又流到了衣服上。这又增添了不满情绪，但还是忍住了。当乘车去学校的途中，又有人没注意踩了他的脚，虽然对方马上道了歉，但脚还是很疼。这一连串的欲求不满的重叠已经使他相当恼火了。因此，上课十几分钟后，看到那个学生姗姗来迟，终于引起了教授不满情绪的总爆发。学生们不知详情，只看到教授发怒的样子，当然会感到吃惊。他们自然会想到“就迟到了那么一会，也用不着发这么大的火啊！”但如果他们知道了老师早上发生的一系列不快的事情的话，也许就能理解教授的心情了。

无论是什么人，只要你看到他(她)不高兴、和别人争吵、挖苦人或讽刺人时，就能判断出此人正处于一种欲求不满的状态之中。我们每天都会遇上很多使自己不愉快的事情，这是很正常的。

如果，每当遇上不顺心的事就发怒的话，不仅自己不愉快，而且会遭到周围人的白眼，让别人认为你是个“爱发脾气的人”。如果，一年之中有那么几天，每天都能按照你自己的意愿去生活的话，那你就是相当幸福的人了。

因此，作为正常的人，我们都应当锻炼自己增强忍耐力。随着年龄的增长，对欲求不满的忍耐力也应越来越强。