



你看你体验

你的潜意识
你的记忆
你的痛苦



你看你得到

你的收藏
你的爱人
你的财富

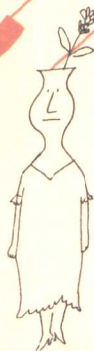


贺博士心理学论坛 ①
HEBOSHI XINLIXUE LUNTAN

看你 看你

袭击心灵大厦

贺岭峰博士 著



你看你存在

你的大脑
你的眼睛
你的性器官

黑龙江人民出版社



贺博士心理学论坛 ①
HEBOSHI XINLIXUE LUNTAN

看你 看你

袭击心灵大厦

贺岭峰博士 ◎ 著

黑龙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

看你看你/贺岭峰著. —哈尔滨:黑龙江人民出版社,
2002.1

(贺博士心理学论坛)

ISBN 7-207-05217-0

I. 看… II. 贺… III. 人性—研究 IV. B038
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 077400 号

贺博士心理学论坛

看你看你

著者/贺岭峰

责编/李 兵

设计/杨 群

开本/787×1092 毫米 1/32

字数/130 000

版次/2002 年 1 月第 1 版

书号/7-207-05217-0/B·160

出版/黑龙江人民出版社

地址/哈尔滨市南岗区重庆小区 1 号楼

印刷/黑龙江新华印刷二厂

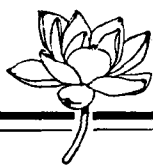
发行/全国新华书店

印张/7.375

印次/2002 年 1 月第 1 次印刷

定价/12.00 元

(本书如有印装质量问题,请直接与印刷厂调换)



总 序

——什么是心理学？

在为大学心理学系的本科生上《心理学》课时，有学生拿着笔记来问我：“老师，心理学的定义是什么？”

我说：“我也不知道。但是你应该知道。”

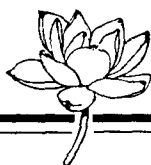
学生仔细地盯着我，她发现，我确实是在很认真地回答她的问题。于是她接着问：“为什么？”

“因为你已经学了半年心理学了，应该知道什么是心理学。”

“那你学心理学的时间不是更长吗？”

“所以才可以不知道。即使知道，那也是我自己的答案，不是你的。”

“书上关于心理学的定义有几十种，



你觉得哪一个是对的？”

“都对也都不对。”

“如果考这个题，我怎么答才能得分？”

“按你自己的理解答。比如说你可以说心理学是骗术，只要你说得有道理，能说服我，就能得分。否则，不论你用哪个心理学家的定义，只要我觉得你没真正理解，就不会得分。”

学生恍然大悟般离去了，剩下我独自一人时，我要直接回答这个问题了，用我十几年心理学学习的经验和思考。

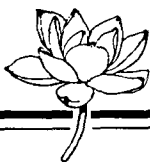
什么是心理学？

我觉得，心理学就是看问题的一种角度。

医生说这个人得胃病了，心理学家说这是个好
人，他忍气吞声太久了。

教师说这个孩子经常偷东西，心理学家说那是他在家庭缺少关爱的结果。

法官说这是个穷凶极恶的变态杀人狂，心理
学家说那是因为他小时候尿床、纵火、被虐



待。

克林顿说自己与莱温斯基没关系，心理学家说他在撒谎，因为他说话时鼻子上的一块肌肉跳动了一下。

来咨询的人谈自己现在所面临的烦恼和困惑，心理学家却要他追溯童年期的经历，解决当年没有解决的问题。

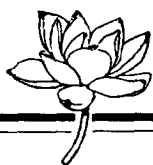
人们问心理学家能像占卜者那样预测自己的命运吗？心理学家说不能，但他们可以测量你的性格，而性格决定了命运。

有无数心理学家在实验室里做着精致的科学研究，他们推动了心理学的发展，可惜人们看不懂他们的研究成果。

有无数心理学以外的人在宣传心理学，他们也推动了心理学的发展，可惜他们自己也看不懂心理学的研究成果。

我可以做什么？

我是个成长在心理学之内而又把自己放



置在心理学之外的人。我像一个外行那样提问，然后像一个内行那样回答，这就是我的心理学思想。

十几年的专业心理学训练已经让我习惯了心理学的思考方式，我力图以此来回答职业心理学家不屑于思考和回答的问题，而且我深信这样的问题是极其重要和有意义的。

在一个科学被滥用的时代，我不把心理学定义为科学。

我宁愿把心理学定义为艺术，希望里面充满智慧、创造、个性和温情。

我希望读者能在我的书中读到这些品质，更希望身边的人能在我身上看到这些品质。

是为序。

贺岭峰

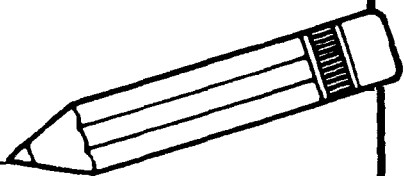
2001年12月12日于珠海

贺博士

量子论坛

第一章

你看你存在



看是一种存在方式。

你看懂了别人,就领悟了自己;

你看透了自己,就领会了别人。





1. 你的大脑



一只小豆子在山坡上滚动，迎面撞上了那个远近闻名被称为“聪明豆”的家伙。

小豆子：“听说你是聪明豆？”

聪明豆：“大家都这么说。”

小豆子：“你哪里比别的豆子聪明？”

聪明豆笑：“当然是大脑。”

小豆子：“哪儿是你的大脑？”

聪明豆：“傻孩子，我整个身体都是大脑。我的这两片豆瓣，在人类看来就相当于大脑的两半球。”

小豆子：“你唬谁呀？你那只是两个养料桶，一旦发芽耗费了能量，两片豆瓣就变成了两片子叶，是最先脱落的两个废物桶而已。大脑？豆腐脑还差不多。”

聪明豆愕然：“这么说你比我还聪明？”





小豆子：“你看不出吗？”

聪明豆：“你哪里比我聪明？”

小豆子：“当然是大脑。”

聪明豆：“哪儿是你的大脑？”

小豆子：“我的两片豆瓣之间。”

聪明豆：“那里明明什么都没有啊。”

小豆子：“愚蠢的豆子是看不见的。”

你的大脑像一棵卷心菜，材质像豆腐，长得毫无吸引力而言，但它神奇。

我们不知道你脑袋里到底能贮存多少信息，看起来似乎是有限的。而且信息一旦被贮存进去，就永远不会丢失。

别跟我说你忘了，大脑不会忘记任何东西。如果对你进行催眠或在你的记忆中枢植入一个电极（别怕，不疼的，因为大脑皮层没有痛觉感受器）给予电刺激，你能回忆起1岁半以前的事，而这在通常状态下是很难回忆起来的。这说明信息仍然贮存在你的大脑里，遗忘的含义只是找不到提取的线索和路径，而不是那个信息丢失了。就像我们把钱存进银行的保险箱，钱不会丢，但你忘了钥匙或密码，钱就取不出来一样。

很多人认为存的钱找不到，就再存、再存、不停地存，直到银行里所有的保险箱里存的都是你的钱。这时你想起其中一个密码的可能性会大些，而忘记钥匙的可能性会小些，但依然有可能还是取不出钱来。



你看你存在



你费了很多力气去记忆却记不住的原因是还不了解大脑记忆的原理。其实你如果多配几把钥匙或者用 8 个 8 来做密码就行了。这意味着你要多用几种编码和检索的方式,就像图书馆那样,根据书名查不到还可以根据作者去查。还要尽可能和你最熟悉的事物联系起来,找一条你顺理成章就会走过去的路,记忆就是自然而然,无需费力的事了。

你会忘记自己的初恋吗?

你会忘记那次开心的假面舞会吗?

你会忘记那次伤心的分手吗?

你会忘记那次成功后的激动吗?

在我们的记忆里有许多是只需一次就终生难忘的事,不需要重复、不需要提醒、也不需要费精力。

为什么? 因为你倾注了情感。

我们知道人大脑皮层的海马回和边缘系统是和人的记忆有密切关系的,而这个部位又控制着人的情感。

一朝被蛇咬,十年怕井绳。你记住了蛇,是因为你恐惧;但蛇不会记住你,因为它没有情感。从哺乳动物开始才有情感,从哺乳动物开始才有记忆。

所以你会明白,为什么你坐在那里背了 20 遍单词还是记不住,因为你像冷血动物一样没有情感参与。

有效的学习需要激情,而激情又恰恰是我们教育体系中最缺少的东西。

是大脑在工作,不是我在工作;是大脑在思考,不是我





在思考。你不要想着去战胜大脑、控制大脑、欺骗大脑，因为连这些想法也都是大脑想出来的。

可是你却开夜车不让大脑休息、死记硬背加重大脑负担、忧心忡忡破坏大脑情绪、吸毒酗酒麻醉大脑神经，你伤害大脑还指望它能为你高效服务吗？

自我太强大时就是祸害。

你要善待大脑就讓它在轻松愉快的心境下工作，因为只有这个时候，短时记忆中的信息才能存贮进长时记忆。你的大脑有自动检索、自动贮存、自动组织、自动建构的功能，只是这一切都是在后台进行的，你意识不到。给它一点时间，让它自动运转；给它一个轻松的环境，让它运作高效。

苯环不是苛库勒想出来的，是大脑想出来的；王冠的比重不是阿基米德想出来的，是大脑想出来的；万有引力定律不是牛顿想出来的，是大脑想出来的；蒸汽机的原理不是瓦特想出来的，是大脑想出来的。而大脑在取得这些成就的时候，苛库勒在床上做梦、阿基米德在洗澡、牛顿在苹果树下偷闲、瓦特在火炉旁走神呢，你真的以为正襟危坐、眉头紧锁、绞尽脑汁就是在创造智慧吗？开什么玩笑？

你能做的是给大脑提供一个环境、一个刺激、一个契机、一段轻松而愉快的时间，然后仔细地聆听大脑工作的结果。“文章本天成，妙手偶得之”，你太狂妄了，狂妄到蔑视自己大脑的地步，是做不成什么的。

幼儿的学习能力为什么那么强？他既没有知识储备，也没有经验积累，但是有着旺盛的好奇心。他们对这个世





界感到惊奇,不停地提出问题,大脑就不停地为他把这些问题解决了。

成人的问题在于不提出问题。他们要么是觉得老提问会显得无知,要么是觉得对这个世界已了如指掌了,所以大脑也就不再为你思考了。

学问、学问,要学就要问。可是我们的学校中提问的往往不是学生,而是老师。而老师的提问又常常是明知故问。

好了,所有的大脑都不必思考了。把有问题的儿童教成无问题的成人,真是漠视大脑的教育,真是愚蠢的教育。

我们还不知道大脑真正的工作过程,但我们知道知识就贮存在1千亿个像章鱼一样的神经细胞以及每个细胞与另外细胞间的2万多个连接点中。就结构而言,智慧就是联系,一个知识点就是一种独特的连接方式。大脑的知识库是网状的,不是链状的。所谓的智慧并不是取决于节点的数目,而是节点间联系的数目和强度。聪明人和笨人的区别不在于接受信息数量的多寡,而在于在同样的信息量的条件下,笨人的信息间的连接方式是按代数级数增加的,而聪明人信息间的连接方式是按几何级数增加的。在知识量相对贫乏的社会发展阶段中,聪明人和笨人之间的差距并不大,但随着社会知识量的不断丰富,这种差距会越来越大。

如果只有2个信息,笨人和聪明人都只能有1种连接,你甚至看不出谁更聪明;如果有3个信息,笨人可以有2种





连接,而聪明人有3个连接,聪明人就显得有点聪明了;如果有4个信息,笨人有3种连接,聪明人就有了6种连接,聪明人的优势才渐渐显露;当信息量增加到5、6、7、8、9、10……个时,笨人和聪明人建立起的连接数的比例将是4:10、5:15、6:21、7:27、8:36、9:45,当同样获得100个信息时,笨人把它们进行链式连接时可能只建立了99个连接,而聪明人则可以建立起4 950个连接;当获得10 000个信息时,笨人建立了9 999个连接,而聪明人的连接数则达到49 995 000个,是笨人的近5 000倍。信息量越大,这种差别就越明显。目前,我们的教育还不能适应这种变化,由于我们只关心信息量而不关心信息间的连接,就会造成有100个信息的人可以有5 000种连接方式,而有1 000个信息的人可能只有1 000种连接方式,反而比不上信息量少的人。所谓的高分低能现象在神经系统中就表现为高信息量低连接方式。

真正有效的教育是如何在各种信息间建立联系,这种联系越是建立在异质的信息间越牢固,人头脑的力量就越强大。

建立这种联系的最佳方式就是让一个信息的触角尽可能的多、尽可能的长、尽可能的和已有的信息间构成有意义的链接。

知道孩子是如何学习“苹果”这个词的吗?首先他要把苹果抓过来触摸、看,然后闻、吃,品味那种香甜和松脆。听母亲在旁说“苹果”这个词时,他看到了母亲脸上愉快而期盼的表情,于是他嘴里开始重复,错了也没关系,反正母





亲会很耐心地纠正。终于,他说对了,母亲欢呼起来,竖起大拇指称赞他。他更有成就感了,再一次重复,又得到了肯定。他在闲着没事的时候嘴里会不停地叨咕这个词。后来不论是看图片、看电视还是看实物,他都会马上指认那是“苹果”。有时他也会主动地去要,大人问他要什么时,他努力地想表达,终于说出“苹果”。后来他还知道了白雪公主里的毒苹果的故事,他好开心呀。

那么孩子又是如何学习英文“apple”的呢?首先,教师让学生背着手,认真地看黑板。然后警告大家今天学的单词比较长,由5个字母组成,而且是以元音开头的,所以大家要特别注意,否则就会记不住。然后教师会领读:“A-P-P-L-E[æpl]。”接着就给你讲[æ]如何发音,嘴张多大,气流怎么出。好了,现在请哪位同学起来读一下?自告奋勇的那位同学读错了,大家哄笑起来,而且给他起了个外号:“挨炮了”。老师表情严肃起来,批评这个同学不认真听讲,其他同学都害怕了,小心翼翼地跟老师读。好了,现在大家把这个单词写5遍。课后作业是每个单词写20遍,明天早上考试听写。学生一听考试就紧张得腿发抖,马上联想到老师的斥责和父母的埋怨,嘴里叫着:“啊?又考试呀?这回死定了。”马上埋头非常刻苦地写起来。

现在你明白为什么我们的孩子学汉语只需两三年,而学英文10年也不见起色了吧。

你要让大脑的潜能完全地发挥出来,就要充分地使用大脑的各个部位,并且在它们之间建立起协调的关系。





比如在幼儿大脑发育极其迅速的阶段,要让孩子抓握、触碰、爬动、增加胳膊和腿的运动量,走路、伸手拿东西、推、拖、转来训练人本能的爬行脑,提高手眼的协调性、运动的技能和协作运动能力。

要让孩子转圈、保持平衡、翻筋斗、做操、跳舞、聆听、摇摆身体、翻滚,以训练起平衡、运动作用的小脑,以培养良好的平衡、运动能力、骑车、写作、阅读技能、良好的运动协调性。

要让孩子学会抚摩、拥抱和与人一起游戏,以激发人的情感脑,培养爱、安全、亲密、社会性技巧、合作和信心。

要让孩子玩积木、装配玩具、再认图案、制作图案、猜字谜、进行反复的游戏、欣赏音乐,以训练左右脑互相配合的大脑皮层,培养数学、逻辑、问题解决、流利地说、拼写、画、较好的词汇记忆、音乐技能等。

孩子如此,成年人也应如此。令人惊奇的是,很多孩子学习成绩不好不是由于智力不足,而是由于感觉统合能力较差,也就是多种感官的协调能力不好。训练孩子蹦蹦跳跳、转圈和保持身体平衡就能解决很多孩子成绩不佳的问题。可惜我们的家长和老师偏偏把这样的孩子逼到书桌旁,重复地做各种作业,不让他们出去玩。其实孩子学习不好的原因就是玩得不好。

我们也经常能看到很多小时候接受过体育、美术、音乐方面训练的人在以后的成年生活中表现出很多优势。这些优势不是专业性的,而是在那些训练中所获得的对目标的