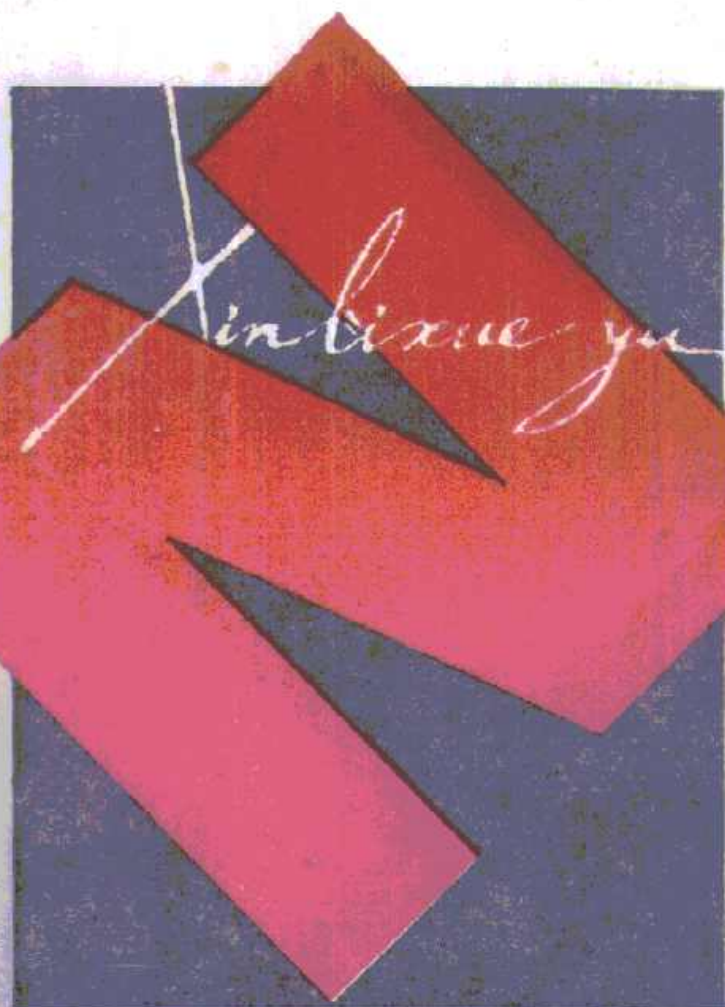


心理学与你

陆洛 ■ 编译



上海教育出版社

SHANGHAI JIAOYU CHUBANSHE

心理学与你

附赠 心理测试



中国心理学会 中国心理卫生协会 中国心理学会心理测试专业委员会 中国心理学会心理测试专业委员会

心 理 学 与 你

陆 洛 编译

上 海 教 育 出 版 社

前 言

心理学能使你了解自己些什么呢？

以你在日常生活中的有趣经验为起点，《心理学与你》将你引入心理学的大门。本书涉及领域极广，如身体语言，性别差异，自测技能和能力，心理成长，情绪，人与动物的差异等等。探讨的日常心理问题有心理压力、焦虑和忧郁。你可以从任何一个感兴趣的部分或问题开始阅读。本书的每个部分都是独立的，必要时也会引你参阅其他有关部分。

《心理学与你》用实用、有趣的语言，全面介绍了现代心理学中关于人类行为及人类情感的知识，并将这些知识与日常体验紧密结合。这一点也正是本书与其他心理学入门书籍的不同之处。本书中特有的19套自测练习对喜爱心理学的人更具吸引力。

《心理学与你》面向任何对心理学感兴趣的人。读者可为没有受过正规心理学教育的自学成人、高中生和大学生。

开始了解你自己

▲什么是心理学？

▲心理学家的研究方法

“他为什么这样做？”

“他当时在想什么？”

“他当时有什么感觉？”

如果我们想了解一个人，这是三个最关键的问题，它们也是心理学研究的关键问题。与心理学家们一样，当别人的行为、想法和情感令人困惑时，我们都问过这样的问题。然而如果我们对某人很了解，我们就能预见此人在日常生活中的为人处事和情感变化。

如果家里有人天天睡懒觉，但到了深夜却精神矍铄，那么有了重要的事情，你自然不会在早上与他讨论，而会留到晚上再说。你会观察到 he 往往早餐吃得很少，话也不多。通过许多个早晨的观察经验，你就能把握 he 的一整套行为特点，所以从某种意义上说，我们都是业余心理学家，我们时时都在观察亲朋好友的行为及其行为准则，甚至孩子们都有这种“天才”。

你也许会说，这些不过是常识。但这本书会告

诉你心理学远远超越了常识的范畴。心理学是一门有关人类行为、思维和情感的学科，它已有一整套的研究方法。我们将在本书中通过实例来介绍心理学研究的最新成果，以帮助你更好地了解自己和你周围的人。

什么是心理学？

人们对“心理学”的理解可谓五花八门。

“心理学家能猜出你在想什么。”

“心理学家能像弗洛伊德那样分析你的思想和情感。”

“心理学家能测量智力和个性”

“心理学家能治疗心理问题，比如恐惧症、忧郁症”

“心理学家能使用测谎器。”

从对心理学这些最常见的看法可以看出，人们对心理学家及他们的职业常存戒心。如今人们常把弗洛伊德的名字与心理学连在一起，显然，他的理论与观点对心理学家有很大影响，然而，他究竟干了些什么呢？

弗洛伊德是心理学家吗？

被尊为“心理分析之父”的弗洛伊德其实并不是心理学家。弗洛伊德(1856—1939)是一位奥地利维也纳的医生，他一直对潜意识在人的行为上的影响，

特别是各种心理问题上的作用感兴趣。他致力于研究人的行为、情感和思维,但他的理论观点是建立在临床经验上的,是在观察与治疗那些有心理问题的病人的过程中形成的。他感兴趣的不是“正常的”或一般的人,而是人类中一小部分极其不幸的成员。

弗洛伊德认为人的心理的很大一部分是潜意识的,而我们的行为正是被潜意识中的本能所驱使。他提出,这些本能的表现方式是在人的早年生活经历中形成的。比如,一个人在早年被剥夺了正常的哺乳和母爱,日后便会出现神经质的行为,如渴望得到安慰、食物和爱。

为了探索心理问题的起因,弗洛伊德在心理分析中运用一系列的技巧去洞察人们潜意识心理过程。其中最常用的两个是自由联想和释梦。在自由联想中,病人躺在床上自由地说出任何进入头脑中的想法和情感。在释梦中,医生通过对梦中事件的自由联想和象征意义来分析病人的梦境。弗洛伊德相信这些技巧可使他找到病人问题的根源,再将这些病因引入意识,便引起积压的情感的释放(或宣泄),从而找到一个解决病人心理问题的途径。

但是,对临床观察可以有不同的解释,而且建立在临床基础上的弗洛伊德理论又很难用现代的实验方法来验证,因而,尽管弗洛伊德的理论极大地影响了心理学的发展,但它并不是现代心理学的核心所在。

本书所讨论的心理学有自己完整的研究方法,

与弗洛伊德心理分析大相径庭。20世纪初，当弗洛伊德的影响正值鼎盛时，心理学家已反对将主观心理过程的报告(或内省)作为研究资料的主要来源。对外在行为的研究一度占据了心理学研究的中心，心理学也被称为“行为的科学”。所幸的是，当今心理学已纠正了以往研究上的偏差，实现了研究行为与思维、情感并举。

你对梦了解多少？

在心理分析中，梦是重要的信息来源，现在我们来看看心理学家研究梦的方法。如果仅仅根据常识，我们能从梦中发现什么呢？请你先回答下面的问题：

△每个人都做梦吗？

△一个梦一般有多长——几秒钟，几分钟，还是几小时？

△你隔多久做梦——一夜做几次，一夜一次，偶尔做梦，很少做梦，或者从不做梦？

△梦游是在做梦时发生的吗？

有的人会说从不做梦，有的人的梦只持续一秒钟，有的人的梦可长达数小时，大多数人认为梦游发生在梦中。

心理学研究已将人们的自我报告和其他技术结合起来，为我们提供了截然不同却更为可靠的答案：

△一个典型的梦持续约二十分钟。

△在正常的一夜睡眠中，所有的人都做几次梦，

只是人们有时记得，有时却遗忘了。

△梦游绝不可能发生在梦中，因为做梦时人体肌肉完全松弛，不可能行走。

上述是心理学家们在实验室里观察睡眠者，并将电极贴附在他们头上记录脑电波而发现的。仪器显示，在有梦的睡眠中，大脑中出现特殊的脑电波，而梦则与这种脑电活动相对应。如果将处在这一脑电活动期间的睡眠者唤醒，他们都说刚才正在做梦。做梦时还有以下特征：

△在闭着的眼睑下出现快速眼球运动。

△男性做梦时会出现阴茎勃起。

△梦中事件与清醒时生活中的同样事件持续的时间相同。

心理学家们证实了梦的普遍性。显然，上述这些惊人而有趣的结论远远超出了常识的范围。

心理学家的研究方法

当今，心理学家对人类的研究是建立在对大量被试的行为观察和测量，以及被试自己的报告之上的。

心理学家用多种仪器测量容易观察与不易观察的身体变化。著名的测谎器便是一例。它也称多种波动描记仪，是心理学家用来测量多种生理变化的仪器，它可以精确地记录心跳、皮肤湿度和皮肤电阻等生理指标。其实，心理学家很少真的用它来测谎，

而是用它来显示情绪激起瞬间的生理变化。下面是应用测谎器的一个实例。

请读下面的词：

椅子 茶壶 十字架 母亲 页 性 钟 雏菊 婴儿

在读这些词的时候，你发现自己的情绪有变化吗？也许没有。不过测谎器会显示，有些词对有些人具有较强的情绪涵义。比如，“母亲”、“婴儿”和“性”比起其他词来，也许对大多数人具有较强的情感意义。但是，如果你有个朋友叫“雏菊”，或者你是个基督徒，那么“雏菊”和“十字架”对你也许同样具有感情色彩，你在读这些词时所产生的微妙的生理变化都会在多种波动描记仪的曲线上显示出来。因此，多种波动描记仪能为我们提供更多的关于某人情感的信息，也许比本人能意识到的还要多。

经过多年对人类行为、思维和情感的研究，心理学家已能预测许多人类的行为，如测量个性和智力。虽然，还有许多有待研究，但梦想正在变成事实。本书第2、10部分将讨论这方面的问题。

心理学家是不正当的实验科学家吗？

有时人们指责心理学家进行的实验是不正当的。在过去，针对一部分心理学研究，这一断言也许是相当公正的。然而，在研究人的最初阶段，一定程度地控制事件是必须的，对此我们有充足的理由。

很多人都意识到，如果我们知道自己在被人观

察,我们的行为会有不同。当你走过海关时,即使你没有什么需要申报的,你是否仍觉得不自在?当你的上级站在你的身后,你是否觉得慌张?还有,如果有人正在观察你,你的活会干得好些吗?如果你对上述任何一个问题的回答是肯定的,那么,你已经注意到了在被观察时,行为和表现会有所改变。心理学家必须保证这一效应不会歪曲他们的研究结果。所以,如果心理学家想知道一种特殊的药对减轻焦虑症是否有效,那么,他们必须在被试不知道自己是否用了这种药的前提下进行测试。

我们的期望影响我们的知觉

我们的信念对我们会有戏剧性的影响,日常生活的经验可以证明这一点。例如,科学上并无证明有春药存在,但很多人坚信确有此物。如果他们的信念不受干扰,那东西真会对他们有效。心理学家必须时刻牢记,如果要研究人,那么就必须考虑这些人的期望。如果必要,这些期望应该受到控制。

也许这种控制看起来近乎荒唐,但有一个实例将说明这样的进程是十分必要的。

许多家长断言他们对待孩子们完全相同,不管他们的性别是男还是女。然而,心理学研究表明,家长在对待不同性别的婴儿上相差甚远。

在一项研究中,对一个9个月的婴儿和母亲录像,然后再把电影放给被试看,要求他们判断婴儿的行为、长相、健康状况等等。对一些组的被试说:“这

婴儿是个名叫玛丽的女孩”；而对其他几组被试说：“这婴儿是个叫约翰的小男孩”。结果发现，人们对“男”婴儿与“女”婴儿的看法不同。比较下来是，“男孩”较“女孩”主动、好动、体重较重。可是别忘了婴儿自始至终是同一个！其他研究也得到了相似的发现，这表明了我们的判断是多么容易被我们的先入概念所左右。

1. 身体语言

▲身体语言是自然出现的吗？

▲流露你的真情

▲脸

▲眼睛

▲手势与身体姿势

▲身体接触

▲气味在社交中的地位

▲欺骗可从身体语言中发现吗

▲身体语言和社交技能的学习

人类是一种极其复杂的动物，因为我们能用语言交流十分复杂和抽象的思想。其实我们的身体也同样复杂，它在传达情绪的细微变化时并不需要语言。这种非语言化交流形式称为身体语言，它所用的信号包括面部表情、身体姿势、非语言化声音、接触，以及服装和发型等。

很多人认为，非语言化信号在表达人们的感受时，比起语言来，更可靠。从进化论的角度看，早在语言出现之前，许多身体语言信号已经存在了。当我们觉得某人的话听起来“不真诚”时，我们的直觉常常会无意识地感知到与语言信息相悖的身体信

号。心理学家发现,当语言与身体信号存在矛盾时,人们信任后者的可能性是前者的 5 倍。

当然,正如语言一样,身体语言也可用于欺骗。但由于在任何一个时刻,众多的信息同时存在于身体的不同部位,想要完全骗过一个灵敏的观察者,实际上是不可能的。也许你脸上显得很高兴,但你的身体姿势和手势所表达的很可能是一种全然不同的情绪。

身体语言是自然出现的吗?

身体语言包含先天的和习得的行为习惯。例如:微笑是人类天生具有的,是用以表达快乐和友善的一种方式。台丝蒙德·莫里斯认为微笑是一种安抚表示,有时也蕴含着一个惧怕的因素,如神经质的微笑。婴儿无须学习微笑,先天聋或瞎的婴儿的微笑与正常婴儿完全相同,所有的婴儿在出生 6 星期后就能对社交信号(而不是食物信号)报以真诚的微笑。类似地,哭也是与生俱有的反应,所有的婴儿,包括聋或瞎的婴儿,都能以很明显的形式表达出来。然而,我们后天学会了用社会公认的方式,因时因地地表达喜怒哀乐。在西方社会里,女孩比男孩哭得多被认为是正常的。在公开场合微笑的程度各国也不尽相同,日本人在公开场合笑得很少,而阿拉伯人在这方面却随便得多。

流露你的真情

在身体语言的词汇里，“不自觉”的反应往往是真情的流露，因为它们不受我们意愿的控制。脸色发白，脸红，手掌出冷汗，颈后刺痛，口唇干燥都是不自觉的反应，它们全由我们的意识所无法控制的自主神经系统中的交感神经操纵。颈部苍白及刺痛（由于毛发直竖造成）源于人类原始的逃跑或进攻反应时，由于肾上腺素的作用，血液从体表毛细血管回流到肌肉。口唇干燥和手掌出冷汗也是由这一反应引起的。

脸红是愤怒、局促不安或性意识的信号。在愤怒时，先是脸色苍白，继而变红，此时自主神经系统中的副交感神经正缓解抵消交感神经的作用，以重新建立平衡。在这一阶段，我们会感到燥热，不自在，可能感到要上厕所。不少寻找职业的人在被召见谈话时，脸色苍白，离开时又转为脸红。不论事情成败如何，到后一阶段，身体要重新建立起情绪上和生理上的平衡。

儿童脸色涨红可以遍及整个脸部及耳部，十分明显。对儿童的研究表明，这种脸红与攻击的愿望有关，但并无外露的攻击行为。青春期以后，脸红又与性信号有关。根据台丝蒙德·莫里斯的理论，女孩比男孩更容易出现脸红。尽管脸红的一方觉得难堪，但这种不自觉的脸红对异性却是一种诱惑。

自觉的身体信号包括那些我们早年不自觉地习得的行为，以及经过主动选择所表现出来的行为。例如，运用接触进行社交是属于前者；用点头表示肯定则属于后者。当然也有许多类似的信号是社会特定的。例如在希腊，点头表示“不”。我们想要真正地了解更多的文化现象，必须学习别国的语言及身体语言。

爱德华·霍尔曾对阿拉伯、日本和美国的身體语言作过比较，他发现，比起美国人来，阿拉伯人更多地接近朋友，容易和朋友靠拢。而美国人尽管也意识到这一差异，但很难接受阿拉伯人的交往方式。这些社会交往的“准则”都是早年习得的，很难改变。

我们开始体验到身体语言的文化差异，可能是当我们第一次遇到外国人的时候。迈克尔·阿盖尔在他的名为《身体的交流》一书中介绍了人们在问候方式上的某些差异：拉普人在向对方问候致意时，互相嗅对方的面颊，并摩擦鼻子；波利尼西亚人互相抚摸对方的脸；阿拉伯人互相拥抱；日本人相对鞠躬；而英国人也许只是稍稍点点头或偏一下脑袋。如果我们不了解这种种问候方式，很可能破坏潜在的友谊，或引起双方不快的情绪。

脸

当我们搜集信息以了解某人的情绪时，脸是我们观察的主要部位。脸是一个复杂的肌系，可以作



图 1·1 你认为左边那个小孩的感觉是什么？惧怕？厌恶？震惊？