

生活中的小故事 人生中的大道理

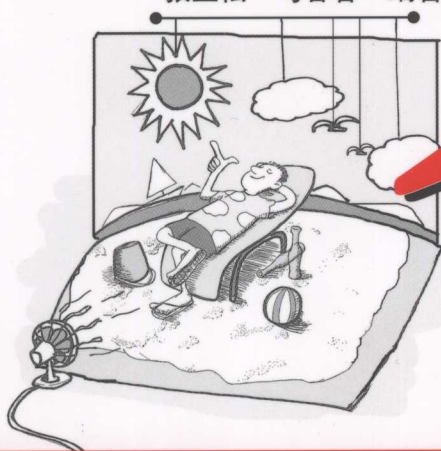
自己要做自己的心理医生，因为这个世界上，没有一个人可以分析你像你自己那么透彻
你只是缺少技术，你要懂一些技术，逐渐了解自己



看懂 你周围的

KANDONG
NI ZHOUWEI DE
REN

张立松 马春蓉 编著



你必须知道的职场故事

* 专家点评生活案例，帮您度过心理难关 *

谁动了我的钱包

——狄德罗效应

比智商更重要的

——情商

投其所好改变你

——普雷马克原理

我不想，我不想，不想长大

——彼得潘综合征

寻找记忆的金锁

——遗忘曲线

绊脚石 or 垫脚石

——情绪效应

人无压力轻飘飘

——鲶鱼效应

不经历风雨，怎么见彩虹

——蘑菇原理



化学工业出版社

生活中的小故事 人生中的大道理

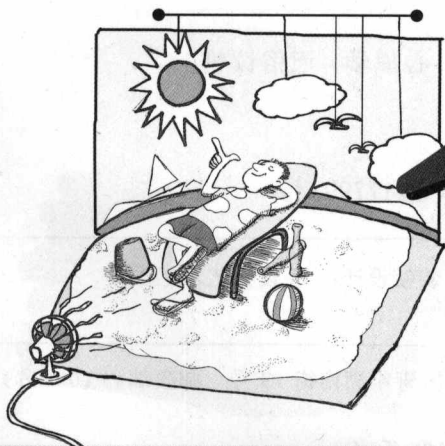
自己要做自己的心理医生，因为这个世界上，没有一个人可以分析你像你自己那么透彻
你只是缺少技术，你要懂一些技术，逐渐了解自己



看懂 你周围的

KANDONG
NI ZHOUWEI DE
REN

张立松 马春蓉 编著



你必须知道的职场故事

* 专家点评生活案例，帮您度过心理难关 *

谁动了我的钱包

——狄德罗效应

比智商更重要的

——情商

投其所好改变你

——普雷马克原理

我不想，我不想，不想长大

——彼得潘综合征

寻找记忆的金锁

——遗忘曲线

绊脚石 or 垫脚石

——情绪效应

人无压力轻飘飘

——鲶鱼效应

不经历风雨，怎么见彩虹

——蘑菇原理



化学工业出版社

· 北 京 ·



KANDONGNI 看懂你周围的人
ZHOUWEI DE REN

本书将大量的身边的心理效应以通俗的语言、贴近生活的笔调深入浅出地展现在大家面前。如刚刚上班，常被领导轻视、压制，常有怀才不遇的悲苦，在慨叹自己时运不济时，不妨看看“蘑菇原理”，也许会令你豁然开朗，一改前途命运；家庭生活久了，夫妻关系开始疏离，此时的你是否会茫然失措、或暴跳如雷地将责任都推到对方或者第三方的身上？读一读“心里饱和”，也许会令你受益匪浅；孩子是情感的结晶、是生命的延续，如何将“我”的孩子培养成人才、天才？也许“关键期”可以点明你心中的迷茫与困惑……本书中的每一个心理效应紧密联系生活，也许它无法照亮您前行的道路，但一定可以在您前行的路上为您点上一盏明灯！

图书在版编目(CIP)数据

看懂你周围的人 / 张立松，马春蓉编著. —北京：化学工业出版社，2008.1

ISBN 978-7-122-01528-0

I. 看… II. ①张…②马… III. 心理学 - 通俗读物
IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第177993号

责任编辑：陈红艳 郭燕春
责任校对：陈 静

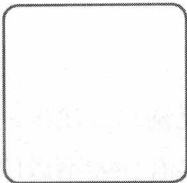
装帧设计：3A 设计艺术工作室

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
720mm×1000mm 1/16 印张9¼ 字数109千字
2008年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：19.80元

版权所有 违者必究



前言

常有人问我，你是学什么专业的？我会忸怩地告诉他：“心理学”，因为我怕他会马上换成怪异的眼光，然后略带防卫地问：“那你是不是知道我现在在想什么？”这是不少心理学者共同的无奈，也是整个社会人群对心理学缺乏了解的尴尬。

心理学家不是神仙，不可能一见谁便算出你在想什么、你家几口人、你的过去怎样、你的未来又如何？但专业的心理学家懂得通过一些方法去洞察、了解、看透对方！如目前如火如荼的心理咨询，很多咨询师通过一些测验，令你发现一个陌生的你；通过引导你诉说过去和现在，启发你，使你自己找到那条适合你的未来大道！因此，可以说心理学家是智者。但智者的智慧是学来的，并不神秘！而心理学家的智慧很多来自于诸多心理学研究的结论、规律、定理。作为一门独立的学科，这些内容很自然地贯穿于心理学学科的一些专有名词中，即心理学名词是心理学大部分研究结论的精髓所在！

记得在“鲁豫有约”节目“说好不抑郁”中，哈佛心理学博士孙明明女士曾说，“自己要有做自己心理医生的技术，因为这个世界上，没有一个人可以分析你像你自己那么多，你只是缺少技术，你要懂一些技术，了解自己。”了解一些心理学知识不仅有助于解决个人的心理困惑，还能提供许多看待事情的新视角。面对纷繁复杂的人际关系，理清自己、了解他人、



KANDONGNI 看懂你周围的人
ZHOUWEI DE REN

明知社会，才能平和地对待生活，静心去拼搏创世！

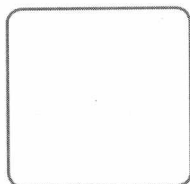
在这本《看懂你周围的人》小册子里，将大量心理学效应及蕴含其中的原理、定律等以通俗的语言、贴近生活的笔调深入浅出地展现在大家面前。如刚刚上班，常被领导轻视、压制，常有怀才不遇的悲苦，在慨叹自己时运不济时，不妨看看“蘑菇原理”，也许会令你豁然开朗，一改前途命运；家庭生活久了，夫妻关系开始疏离，此时的你是否会茫然失措、或暴跳如雷地将责任都推到对方或者第三方的身上？读一读“心里饱和”，也许会令你受益匪浅；孩子是情感的结晶、是生命的延续，如何将“我”的孩子培养成人才、天才？也许“关键期”可以点明你心中的迷茫与困惑……本书中的每一个名词，都经过精心筛选、编写、修改完善而成，也许它无法照亮你前行的道路，但我相信，它一定可以在你前行的路上为你点上一盏明灯！

借本书出版之际，对关心、帮助我们的人们表示衷心的感谢！

本书中包含了大量笔者对心理学名词的个人理解及感悟，仅想与读者分享，并以作抛砖引玉之功。心理学名词所蕴含的原理，应用甚广，望读者能够多多揣摩，做到真正为“我”所用！

张立松 马春蓉

2007年11月于北京师范大学



目 录

重识自我	1
寻找记忆的金锁——遗忘曲线.....	2
轻轻松松记住你——过度学习效应.....	6
冲动是魔鬼——A型人格	9
三个女儿三种性子——气质类型.....	13
记忆可以移植吗？——记忆错觉.....	16
装火柴的火柴盒——功能固着.....	19
名到嘴边说不出——舌尖现象.....	23
比智商更重要的——情商	26
绊脚石 or 垫脚石——情绪效应	33
变相怪杰——人格面具	38
星座占卜，今天你测了没有？——巴纳姆效应	41
谁动了我的钱包——狄德罗效应.....	44
经验的利弊——狗鱼综合症	48
心痛 心动 行动——认知失调	51
启育他人	55
何时学习最有效？——关键期.....	56
投其所好改变你——普雷马克原理.....	61
想我做 or 我想做——德西效应.....	64
消失的能量——习得性无助	70
小起因 大结果——蝴蝶效应	74
今年过节不收礼——睡眠者效应.....	77

千千结千千解——系统脱敏	80
说你行你就行——罗森塔尔效应	84
不经历风雨，怎能见彩虹——蘑菇原理	88
人无压力轻飘飘——鲶鱼效应	92
让我听到你的声音——反馈效应	95

小窥世事 101

公平与不公平——马太效应	102
对事 or 对人？——归因偏差	105
莫非地狱里真的发现了石油？——从众效应	108
得寸进尺与以退为进——登门槛效应与爱面子效应	111
三个和尚没水喝——社会懈怠	114
我不救也有人救——旁观者效应	118
艰难抉择——囚徒困境	120
一声叹息——心理饱和	123
我不想，我不想，不想长大——彼得潘综合症	130
安慰剂的奇效——安慰剂效应	134
火上浇油——破窗理论	138



重 识 自 我



寻找记忆的金锁

——遗忘曲线

假若你刚刚背诵下来一段美文，在随后的半小时中，你会干些





什么?

- A. 泡杯咖啡, 继续看其他美文
- B. 练练瑜伽/健身操
- C. 听听音乐/看看电视、报纸
- D. 四处转转, 及时地再回想一下这段美文
- E.

也许你会觉得每个选项都很普通啊, 有什么不同吗? 是的, 的确有不同, 其不同主要在于D选项与其他选项的差别。看似很普通的D选项, 可能已经是一少部分人的习惯, 而大多数人并不喜欢如此, 但小小的D选项却在记忆能力的评价中起着非同一般的作用!

看到这组数字, 你应该明白为什么以D选项为学习习惯的人, 常常会表现为较强的记忆能力, 至少觉得记忆并非难事。没错, 他们

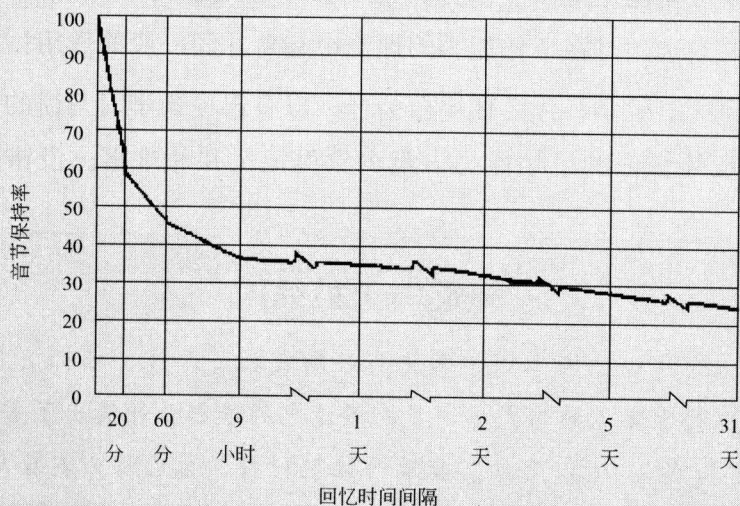
遗忘曲线

1885年, 德国心理学家艾宾浩斯发表了著作《记忆》, 其中首次以科学定量的形式描述了人类遗忘的进程, 并提出了著名的“遗忘曲线”。他以无意义音节为记忆材料, 自己作为实验对象, 记录其记忆在时间上的发展曲线, 或称作遗忘的进程曲线, 简称“遗忘曲线”。遗忘曲线告诉我们, 在刚好识记(100%完整背诵)后间隔0.33小时, 记忆的保持百分数迅速下降到58.2%, 即已经遗忘了高达41.8%的背诵内容; 而若间隔1小时, 便已经遗忘55.8%; 间隔8.8小时, 遗忘64.2%; 间隔一天(24小时), 遗忘66.3%; 而间隔31天, 遗忘率为78.9%。

的习惯更加契合人类遗忘的进程，对症下药、却又似不经意间达到最佳效果。

◇ 半小时的钻石锁

艾宾浩斯的遗忘曲线中，最令人震惊的莫过于记忆过后的半小时，因其遗忘率可达41.8%。即如果你刚刚背诵一篇美文，而在随后的半小时喝杯咖啡、看看新闻，你会发现近一半的内容已经背诵不出来了！



生活中的你，是否拥有这把半小时封存记忆的钻石锁呢？大多数人应该没有，因为它貌似与“劳逸结合”的“大门”不相匹配。实则不然，艾宾浩斯曲线，并非让大家背完了、再背、反复背、周而复始地背，而是揭示了当装存记忆后，何时锁门才能满载而归！

那么如果你是位教师或者培训者，你是否会利用艾宾浩斯曲线来



天才学习法

曾看过一则报道，林晓（化名）是年级的尖子生。他做作业极快、课上内容掌握的超好！更让大家佩服的是，他做作业从不用翻书，不论多么长、多么难的句子，多么复杂的公式，他都能留记在脑海里。慢慢的，细心的同学发现，每堂课下课，林晓从不急着冲出教室，而是闭会儿眼睛，又时而看看黑板，似乎在思考问题，但很快，他便也像其他同学一样，跑去操场了！后来，林晓告诉大家，他只是喜欢利用那一两分钟，回忆一下教师讲的重点知识，也免得刚下课人多，与同学冲撞。

林晓在不经意间，恰当地应用了艾宾浩斯遗忘曲线，便成为了公认的“天才人物”。

增加学生的记忆载重呢？没错，在每堂课的结尾处，安排些许时间，巩固、复习当堂课所讲的内容，引导学生及时闭合钻石锁，锁住知识、锁住收获。

总之，不论你是“学生”还是“教师”，可别小看每每下课（结束）前、后的那几分钟内容回顾，它们貌似画蛇添足，实则却有事半功倍之效！

✧ 莫等墙塌再砌墙

很多人认为，半小时的钻石锁，拥有起来很不切实际。比如学生，每堂课的内容额度相当庞杂，且课间只有10分钟休息，怎么有时间一一锁牢呢！那么再送你另外一把水晶符——莫等墙塌再

砌墙！

顺观遗忘曲线可以发现，遗忘进程是先快后慢（骤降-平缓）的，因此，如果你错过半小时，没有关系，只要你尽量及时、适时复习即可！

生活中，有些人常常自以为是。他们认为自己从不复习，记忆力也不错。比如一个月前看的电影，仍能记住个大概内容，甚至有些情节仍历历在目；一周前看的小说，仍记忆犹新，甚至可以讲给别人听……其实这并不能表明你的记忆力有多么强悍，只因即便是间隔31天，每个人仍能保留21.1%的记忆碎片。但这时你的记忆大厦往往是泡沫工程，禁不起重述和再现的敲击。不信你可以回想一部你最喜欢的电影或者小说（看过一段时间了），然后试着讲给他人听，看看其中的很多波折、情节，你是否还能串联顺畅？自作聪明、纵容惰性常常使我们陷入“墙塌再造”的悲惨境地！

巧用一把钻石锁，莫等墙塌再砌墙！

轻轻松松记住你

——过度学习效应

著名数学家华罗庚刚上学时表现很一般，其他同学用半个小时就可以理解、消化的知识，他却需要近1个小时才能记下来。但是他从



不叫苦，喜欢如此，因为他发现当他把问题弄得一清二楚、了然于心后，过一段时间他仍能记得很清楚，而其他同学早就忘到九霄云外去了！随着年级增高，华罗庚的才华开始显露锋芒了，别人用几天才能弄懂学会的东西，他用一天甚至半天就能学完，而且掌握得比别人还好。

华罗庚之所以后劲十足，越学越勇，并非由于他天才的头脑，而是源自合理的学习方法，他在无形中巧妙地运用了过度学习的原理，产生了学习上的过度学习效应！



科学论证

心理学家克鲁格曾做过这样的实验：要求学生记忆一份有12个名词的材料，学习程度分别为100%记忆、150%记忆（即记录刚好成诵的次数，再继续背诵该次数的一半次数）、200%（同理）。

结果表明，不同学习程度的保持量显著不同，记忆次数越多，保持量越高。

克鲁格通过该实验，结合省力原则，首次提出了“过度学习”这一概念，即150%的学习程度学习效果最佳。为什么不提倡200%的学习程度呢？这主要是因为连续学习时，200%的学习程度会引起疲劳，从而抵消了过度学习的效果！而在生活中，若不限于同一时段的学习，那么学习次数越多、学习程度越深，记忆效果则越好。如同学/同事的名字可以随口呼出、乘法口诀能倒背如流、26个英文字母烂熟于心、流行歌曲张口即唱、广电主持人出口成章……这些都体现着过度学习的力量！

试想如果我们记单词、背古诗、识人名能够像记住自己好朋友的姓名一样永不相忘，该有多好？！其实这也不难实现！想一想，为什么自己好朋友的姓名会记得很牢？是因为你曾有一段时间几乎天天喊着他、念着他，如今也会时而想到他，联系他，而这就应了过度学习的规律，奇效便产生了！

如何让我们在远离书桌、教室、课本的情况下，轻轻松松地过度学习呢？

① 随 时 随 地 过 度 学 习

第一招：卡片法，将需要记忆的东西，写成卡片，正面为问题，背面为答案，挂在床头、书桌/办公桌、书架、茶几、客厅墙上……

第二招：纸条法，将需要识记的东西，写在一张纸条上，装于口袋、包包、手机袋中……在排队打饭、等车、等电梯时便可



扫上两眼。

第三招：随身听法，将需要识记的知识，存储或录制（有实例证明自己录制识记内容，记忆效果更好）在随身听、MP3等播放器中，随想随听！

巧用过度学习法，一切识记变轻松！

冲动是魔鬼 ——A型人格

爬楼梯三步并两步

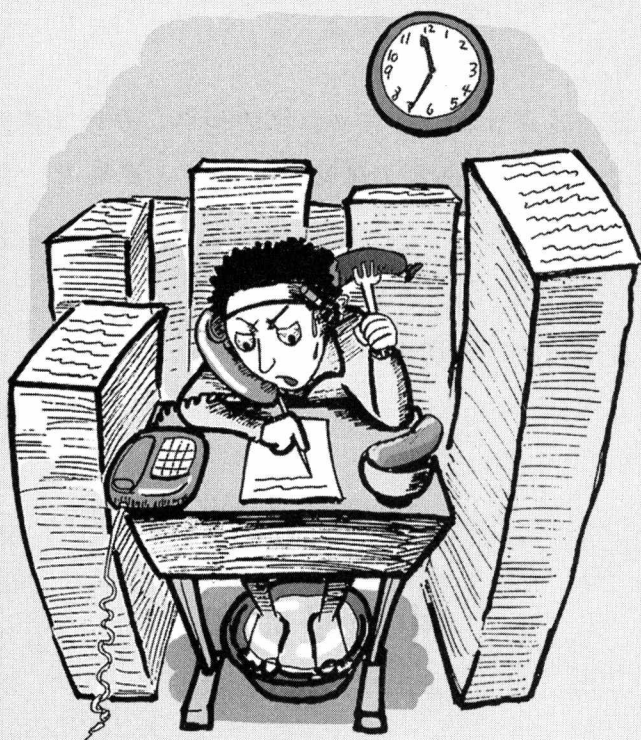
吃饭能8分钟绝不10分钟

打电话时必须做点其他事情，如看文件

永远感到时间不够用，要求自己工作效率总是最佳

.....

如果你是这样的人，或许就是典型的A型人格，那么你可能需要重视一下自己的身体，尤其是心脏的健康了。弗瑞德曼及其同事罗森曼等通过系统的研究，提出了A型人格与心脏病关系的理论。



20世纪中期，当众多内科医生正在为如何寻找心脏病的合理预测因素头痛时，美国心脏病医生梅伊和弗瑞德曼却得到了意外的提示：一位修理诊室里家具的家具修理工说，他们一定接待了许多焦虑不安的人，因为沙发和椅子的手柄磨损得特别快，说明许多病人坐下以后都是焦虑不安地握住扶手。在这道亮光的引导下，弗瑞德曼等人开始进行一项追踪研究，对3000名最初没有冠心病的人做了八年半的复查，结果发现257人发展出冠心病。这些人具有一些相似的行为特征，比如无耐心、竞争性强、攻击性强、心直口快、闲不住、事事想自己动手等。这些具体的行为特征逐渐明确，构成了今天所说的A型行为模式或者A型人格。这样的人：