

心理学小品

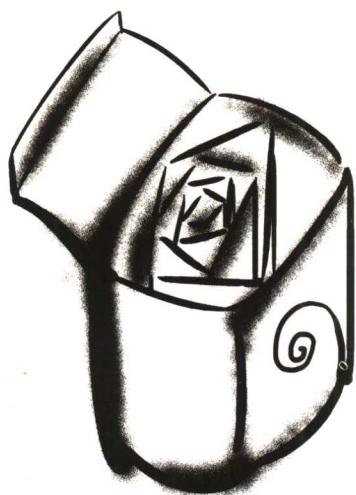
③

马家辉 著

真相不止一个

——生活中的心理学

生活犹如一只万花筒，
人间万象，你了解几何？
做一个心灵的探秘者，
让生活的麻团，
在面前一点点舒展……



世界图书出版公司

心理学小品

③

马家辉 著

真相不止一个

生活犹如一只万花筒，
人间万象，你了解几何？
做一个心灵的探秘者，
让生活的麻团，
在面前一点点舒展……

——生活中的心理学

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目(CIP)数据

心理学小品：真相不止一个 / 马家辉. —北京：世界图书出版公司北京公司，2006.8

ISBN 7-5062-8179-1

I. 心... II. 马... III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第054691号

本书原出版者为桂冠图书股份有限公司，中文原书名为：《心理学小品3》，经中国图书进出口(集团)总公司版权部代理，授权由世界图书出版公司北京公司在中国大陆地区独家出版发行简体字版。

心理学小品：真相不止一个

作 者：马家辉
责任编辑：于彬
插 图：徐寅虎
装帧设计：黑羽平面工作室

出 版：世界图书出版公司北京公司
发 行：世界图书出版公司北京公司
(地址：北京朝内大街137号 邮编：100010 电话：64077922)
销 售：各地新华书店
印 刷：三河国英印务有限公司

开 本：880 × 1230 1/32
印 张：4.75
字 数：85 千
版 次：2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷
版权登记：图字01-2006-2218

ISBN 7-5062-8179-1/R · 132

定价：18.00 元

版 权 所 有 翻 印 必 究

序



作为一门行为科学，心理学重点在于探讨人在生活中的心理与活动。人类的生活牵涉广阔，因而心理学触及其他各科学术，成为一门百川交汇的融合之学。往上，心理学难免涉及人类学、社会学、政治学、法律学、哲学及文学；往下，心理学则必须借助于数学、统计学、化学、物理学、生物学及生理学。至于心理学的应用，更是经纬万端、无所不至，可以说只要是直接与人有关的生活范畴，如教育、工商、军事、司法及医疗等方面，都可以用到心理学的知识。

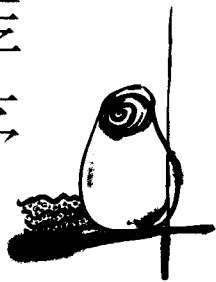
一个国家的心理学是否发达，与这个国家对人的态度大有关系。大致而言，心理学似乎只有在一个人本社会中，才能获得均衡而充分的成长。一个以人为本的社会，往往也会是一个开放的多元社会。在这样的一个社会中，违背人本

主义的极权压制无法存在，个人的尊严与福祉受到高度的保障，人们才能产生了解与改进自己的心理适应与行为表现的需求。在这种情形下，以科学方法探究心理与行为法则的心理学，自然会应运而兴。

心理学发展至今，社会大众对心理学知识的需求已大为增强，有更多的人从阅读心理学的书籍中得到有关的知识。这些人可能是在大学中学习心理学科目的学生，可能是在公私机构中从事教育、训练、管理、领导、辅导、医疗及研究工作的人员，更可能是在日常生活中想要增进对自己与人类的了解或改善人际关系的男男女女。由于个别需要的差异，不同领域的社会人士往往希望阅读不同方面的心理学书籍。

本丛书旨在让大众在闲暇之余，了解心理学与生活的紧密联系与微妙关系。也许在细细品味之余，您能够更清楚地了解和掌握自己及自己的生活。

推荐序



在台湾大学心理学系求学期间，家辉是一位香港侨生，但他给我的印象颇为深刻，算是一位很特别的侨生。他的特别处倒不在音容的“鲜活”，而是动念的“生猛”。他的学习精力十分旺盛，且凡有所学，必有其个人的独特感受或见解，俨如鱼跃虾蹦，非加吐之而不快，终能一一写成短文，以“韩妙玄”的笔名在香港“东方日报”发表，广为读者所喜爱。

撰写既久，文章已多，家辉乃加整理，叠成书稿。我有幸先读其稿，兴趣盎然，难以释手。深觉书中各文，皆属短小精干，恰如家辉其人。诸篇谈论之内容，在学术上各有所本，非坊间常识性著作可比。书中所述虽皆为现代心理学的知识与概念，表达方式却生动可读，绝非心理学教科书行文的苦涩。各文互相独立，且每篇仅六百字，皆属知识小

品，不但适于书房中阅读，而且也可在客厅里、卧室内、旅途中、舟车上或候人时（甚至厕所里）浏览。

我自己很喜欢这本小书，相信读者也会如此。书精应读，书小可欺，欺而易读，然后受益。这是我向诸君推荐这本精干小书的原因之一。

内文精短，这篇序文当然也不能太长，就此立即结束。

杨国枢

序于台湾大学心理学系

目 录



心理学的“根”

心理学是一门洋溢着艺术品味的科学。心理学叫 Psychology。Psycho 指心灵，logy 指研究，现代心理学就是采用精密的科学方法，去解开人类心灵的神秘面纱。从外显行为到内在动机，都是心理学家的探险目标。

为什么研究心理学	5
经典条件反射学习	7
经典·古人	9
从白鼠到人	11
行为主义	13
心理学的第三势力	15
自我实现	17
再谈“自我实现”	19
基本问题与价值取向	21
权威性格	23
心理冲突四种	25
气质类型	27

马基雅弗利主义	29
恋母情结	31
恋父情结	33
自卑与超越	35
IQ 的诞生	37
成人智力量表	39
罗氏墨迹投射测验	41
我们愤怒，因为打架？	43

中国人·心理学

中国人性好和平，中国人强调外在约束，中国人死要面子，中国人是差序格局……通过心理学方式了解中国人，别有洞天。用科学方法来重建“中国人”三个字的内在含义，是知识上的又一突破。

中国心理学之父	49
中国心理学家的自觉	51
中国人是爱好和平的民族？	53
中国人的“硬体”	55
孙悟空的心路历程	57
中国人的差序格局	59
中国人的家庭与道德	61
中国人的父子轴关系	63
中美的公准	65
鸡尾酒会与圆桌筵席	67
人情与面子	69
做人情	71
中国式管理	73
行销与兵法	75
中国人的三十六计	77
为何进补	79
中国人的颜色观	81
写书法的心理反应	83
恕道的心理功能	85
破执之禅	87

心理学万花筒

相由“心”生，了解了心理学，便能了解人间的千相万象。一点一滴的了解，犹如万花筒中的碎片，终必能拼合而成一幅色彩缤纷的图案。或许，生活原本就是一个万花筒，变幻无常，任由你去拼凑。

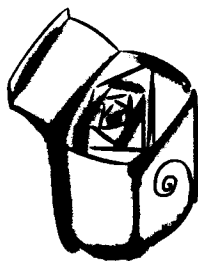
心理学的陷阱	93
星座、性格、心理学	95
电影、批评、心理学	97
从迫良为娼说起	99
自主的观众	101
成功之道六匹马	103
人靠衣装	105
时装心理学	107
论潮流	109
贺卡与感情	111
感情商品化	113
感性的满足时代	115
“偷心”的策略	117
忠实的消费者	119
价格的知觉	121
兼职心理学	123
心理学的工业应用	125
工业音乐	127
避之则吉的噪音	129
宠物与你	131
赌徒性格	133
何以发笑，唯有杜康	135
如何成为酒鬼	137

心理学的根

心理学是一门洋溢着艺术
品味的科学。

心理学叫Psychology。Psycho
指心灵，logy指研究，现代心理
学就是采用精密的科学方法，
去解开人类心灵的神秘面纱。

从外显行为到内在动机，
都是心理学家的探险目标。





心理学的“根”

心理学，英文字是PSYCHOLOGY，源自希腊文字的PSYCHE和LOGOS，前者指灵魂或心灵，后者指知识或研究，由此可见，心理学起源于人类对灵魂的研究和探讨，属于哲学的范围。

事实上，现代心理学的确“归根”于古希腊哲人们的哲学思想，从苏格拉底、柏拉图、亚里士多德、圣·托玛斯到笛卡儿，不管是心物一元还是灵欲二元，都论及心理学上的意识、感觉、学习、想像等概念。到了19世纪初期，由于受到近代哲学、生理学、方法学、物理学等方面的重大影响，“科学心理学”正式在冯特（Wundt）所创立的莱比锡实验室中出现。

“科学心理学”一直受到各方面的冲击，终于与社会学、人类学一同成为三门了解人类的行为科学。经过数十年的演变发展，心理学的内涵和范畴愈来愈宽广，例如在研究方法与观点方面，有行为主义心理学派、机能主义心理学

派、格式塔心理学派、精神分析心理学派、人本主义心理学派、认知心理学派等；在研究范围方面，有工业心理学、咨询心理学、人格心理学、变态心理学、社会心理学、工程心理学、发展心理学等分类。

曾有文豪说：“心理学跟小说一样，是没有极限的。
人生最伟大的探险是内在世界的心理探险。”

近年来，随着社会的进步，心理学愈受重视。台湾大学杨国枢教授曾言：对贫穷的国家而言，心理学只是一种没有必要的“奢侈品”；对富庶的国家而言，心理学则为必需品。

你有兴趣进行这种“人生最伟大的探险”吗？





为什么研究心理学

有读者如此问笔者：听说研究心理学的人较易有心理问题，真的吗？

笔者如此回答：研究心理学的人是否较易有心理问题，我不知道；我只知道研究心理学的人较一般人易于明白自己有心理问题。

对心理学一无所知的人，认为所谓“心理问题”是很不可思议的东西，绝无可能发生在自己身上。他们自认生活过得很稳定，虽然偶有不愉快，心理功能和现象却一直在控制之中。一切都是可以理解、可以想像、可以预测。

研究心理学的人，却明白自己心理现象是变动不拘的，人的思考、感情、动机，均非个人所能绝对控制。人有欲望和歪念，有冲突与烦恼，更有随之而来的千奇百怪的解决之道。所谓“心理问题”只是相对用语，甚至是每个人都有一定的心理问题。

因此，他们敢于面对真实的人生和自己，尝试去安排或疏通出现的冲突矛盾。正如哲学家苏格拉底所说，“我之所以被称为最聪明的人，在于我知道自己是无知的。”必须先掌握住问题，才能真正解决问题。

假若研究心理学是一件有意义的事情，可能正在于心理学知识让你懂得如何去了解自我、如何去掌握心理问题的症结和关键。心理学是从哲学分支出来的一门学问，而哲学的意义之一为“认识你自己”，心理学的意义，原也在此。

心理学知识也许不能助你升官发财，但却给你无限的心灵的启发，让你“认识你自己”。



研究心理学的人，明白心理现象是变动不拘的，人的思考、感情、动机，均非个人所能绝对控制的。人有欲望和歪念，有冲突与烦恼……

真相不止一个

经典条件反射学习



1904年的诺贝尔奖得主巴甫洛夫是俄国生理学家，其主要研究兴趣为动物的腺体分泌，并曾以狗做为实验对象，发现了一套跟人类甚有关连的学习法则。

巴甫洛夫在狗的腮部施行手术，将它的唾腺与外界一条导管相连接，以收取并测量其唾液分泌情况。

手术以后，这只狗被放置于实验室的一个固定位置上，狗的前面置有食物盆，和一面供实验者观察的单面镜。

实验进行时，先出现灯光，引起狗的注意，约0.5秒后，灯光熄灭，食物盆内出现食物，狗可以随意吞食，自动仪器记录其吞食肉粉时的唾液分泌量（按滴数计算）。

这种实验情况重复多次后，巴甫洛夫发现在灯光出现而食物尚未出现时，这只狗的唾液分泌便开始大量增加，甚至仅出现灯光而不提供食物，唾液分泌仍然增加。换言之，