

心理学是帮助人们了解自身、洞察人生、解释行为的一门实用科学。作为这样一门科学，探讨人们在日常生活中的心理活动无疑就成为其研究的重点。

7天的心灵探索之旅

7天 让你读懂 日常心理学

了解我们自身从容生活 了解社会我们更好生活

7天的心灵探索之旅，一个宽广、深邃、充满神奇的领域将会清晰地展现在你的面前。

林国芳 吴勇辉 编著



 金城出版社
GOLD WALL PRESS

B84-49
5

7天让你读懂 日常心理学

林国芳 吴勇辉 编著



 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

7 天让你读懂日常心理学/林国芳,吴勇辉编著. —北京:金城出版社,2008.1

ISBN 978 - 7 - 80084 - 023 - 4

I. 7... II. ①林... ②吴... 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 173790 号

7 天让你读懂日常心理学

作 者 林国芳 吴勇辉

责任编辑 白京兰

开 本 710 × 1000 毫米 1/16

印 张 17.25

字 数 200 千字

版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司

书 号 978 - 7 - 80084 - 023 - 4

定 价 29.80 元

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编:100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)64210080

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com> e-mail: jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所(010)64970501

序 言

心理学是帮助人们了解自身、洞察人生、解释行为的一门实用科学。作为这样一门科学,探讨人在生活中的心理活动无疑就成为其研究的重点。人的心理千变万化,这也使得人的心理现象成为一个极为复杂和奇妙的领域。不管怎样,人类的心理活动仍然是存在于每一个人的日常的行为和活动当中的。因此,人们对心理现象事实上都很熟悉,只不过由于缺乏科学的理解,因此觉得神秘罢了。

然而,作为一门科学,心理学有着严谨深奥的特点。作为普通的读者,恐怕很难从那些晦涩难懂的概念、术语中获得最便捷、有效的帮助。于是,我们迫切需要一条合适的纽带将心理学的科学性和实用性很好的联接起来,《7天让你读懂日常心理学》无疑就是这样一条及时出现的纽带。

本书并非拘泥于心理学的理论体系,而是选取了心理学领域中许多精华的内容。在阐述方式上,不是如心理学教科书般行文苦涩地来解读人类心理活动的奥秘,而是把深奥的心理学还原为喜闻乐见、家喻户晓的故事或人人都可能有过的经验,用通俗明了的语言对心理现象做了简单却完整的理论阐释,深入浅出、浅显易懂。使读者对心理学中涉及日常生活的概念能够有一个大致的了解。

本书一共有七章,每一章为1天。从个体对自我的认识谈到做事的成败、效率;从普通的人际交往谈到家庭中的沟通;从个体行为谈到了群体中的个体行为。从司空见惯的注意、感觉、记忆偏差、认知失调、思维定势、从众心理到人际交往中的首因效应、登门槛效应、留面子效应再到令人自身都感到不可思议的责任分散效应、群体去个性化现象等等,这些心理学上基本的概念和经典的原理被一种生动形象的阐释方式清晰地深刻地在阅读者的脑海中。

最后,通过对主要心理学家及其流派的介绍,不仅能够让我们了解到心理学史的相关知识,丰富了大脑;同时,心理学家们的探索精神和人格魅力所带来的深深启示也丰富了我们的灵魂。

把此书放在手边,闲暇中开卷有益,在轻松获得心理学知识的同时能够更好了解我们自身从而更从容地生活。

的确,本书是简单而深刻的,但我们相信,它所带来的收获却是深刻而不简单的。只是7天,你会在不知不觉的阅读与领会中更加透彻地认识自己,明白每个现象背后代表的意义,了解每个行为背后隐藏的秘密。7天的灵魂探索之旅,一个宽广、深邃、充满神奇的领域将会清晰地展现在你的面前。

我相信,这是我们每一个人都能够拥有的力量。

作者

2007年7月

目 录

第 1 天 认识自我——我是怎样,我怎么了

世界上最熟悉我们的人无疑是我们自己,然而对于最熟悉的自己,我们也会常常感到莫名其妙或是疑惑:我究竟是怎样的?我究竟怎么了?每个人都渴望可以揭开广大、幽渺的内心世界的面纱。这一章,我们将尝试着和您一起去解读自己的内心。

感觉剥夺实验——感觉	// 3
野马之死——情绪效应	// 6
心算家的“滑铁卢”——注意	// 10
智用空城计——认知失调	// 13
眼见未必为实——记忆偏差	// 18
自己才是自己的镜子——巴纳姆效应	// 21
天生的完成欲——蔡戈尼效应	// 25
弓并非拉得越满越好——齐氏效应	// 29
正视你自己——对人恐惧的现象	// 32
带着镣铐舞蹈——强迫症	// 36
都是追星惹的祸? ——精神分裂症	// 39

第2天 看不见的手——决定成败的心理规则

我们常说“细节决定成败”，也说“态度决定一切”，但其实，在这不可忽视的细节和至关重要的态度后面，隐藏着奇妙的心理规则。这些心理规则左右着人心，正如一只看不见的手，操纵着事情的成与败。这一章，我们将试着去探寻这股强大而神奇的力量。

秦范雎瓦解合纵联盟——竞争优势效应	// 45
“空手套白狼”的故事——马太效应	// 48
一颗钉子毁了一个帝国——蝴蝶效应	// 52
战场上失踪的元帅——彼得定理	// 56
什么让我们如此“愚蠢”——心理定势	// 59
“忠实”的士兵——毛毛虫效应	// 63
一辆被打破窗户的汽车——破窗理论	// 68
发挥失常的运动员——詹森效应	// 71

第3天 交往制胜——成功交际的心理定律

人际交往并非只是表面上人与人行为之间的互动，在每个行为的背后，有着观察世界不同的眼睛，看待事物不同的头脑，感受人生不同的心灵……每个人都有自己的角度与观点，人际沟通如何才能有效？这一章的目的就在于寻找人际交往背后暗含的心理诀窍，使我们的沟通行为与自我表现更趋完善。

倒霉的新牧师——超限效应	// 77
刺猬法则——心理距离效应	// 80
先入为主——首因效应	// 85
对“杰姆”的印象改变了——近因效应	// 89

得寸进尺的乞丐——登门槛效应	// 93
打开销路的策略——留面子效应	// 97
巴顿与林肯给我们的表率——自己人效应	// 101
以貌取人——人际吸引的秘密	// 106
管仲预言——人际交往中的相悦规律	// 111
东郭先生的失误——投射效应	// 115
普希金失败的婚姻——晕轮效应	// 119

第4天 效率创造——事半功倍的心理秘诀

这个世界充满着神秘的不平衡,并非是“一份耕耘”就有“一份收获”。收获或许是更少,但或许又是更多,“多”与“少”之间有秘诀,这在人的心灵领域也没有例外。读罢此章,你可以发现事半功倍达成目标的心理秘诀。

艾宾浩斯的研究——过度学习效应	// 125
激活“沙丁鱼”——鲰鱼效应	// 128
常胜的秘诀——倒U形假说	// 131
霍桑工厂实验——霍桑效应	// 134
智慧的裁缝——德西效应	// 138
电与流水线的诞生——逆向思维	// 142
疑神疑鬼的农夫与总统——自我参照效应	// 146
不同的学习效果——反馈效应	// 149
神射手后羿的失败——瓦伦达心态	// 152

第5天 发现真相——“社会之子” 行为背后的秘密

独处的你与群体中的你未必就是同一个人,你相信吗?群体中的我们有时候连我们自己都感到陌生,难以

置信的行为与态度其实是神秘的心理使然。这一章,我们将一起踏上探索“社会之子”行为真相的旅程。

监狱角色模拟实验——社会角色	// 159
三只老鼠的悲剧——社会惰化	// 162
贼的命运——群体去个性化	// 166
极端的人们——群体极化	// 171
言行不一致——美国旅行及调查	// 175
“超女”为何如此火爆——从众效应	// 178
三人成虎——流言的心理效应	// 182
他人的影响——社会助长与社会干扰	// 185

第6天 我们之间——生命中最重要的人与事

生命中最重要的人莫过于我们的爱人与孩子,生命中最重要的事情莫过于和我们的孩子、爱人以及家庭一起健康地成长。阅读这一章,可以发现我们孩子需要什么;可以仔细探寻两性之间的差异;或许还可以发现生活正在失去的东西。一个人的生活往往不只是“一个人”而是“我们”,这在我们的生命中至关重要,忽视了“我们”,人生还有什么意义呢?

创造奇迹的“谎言”——罗森塔尔效应	// 191
别让孩子成为潘多拉——禁果效应	// 195
别让孩子成为那只无助的“小狗”——习得性无助实验	// 199
开启孩子的智慧之门——瓦拉赫效应	// 203
曾子杀猪——一诺千金	// 206
来自火星与来自金星——男女有别	// 209
危桥上的约会——爱情的一种解释	// 212
爱的阻力——罗密欧与朱丽叶效应	// 215

第7天 探索者们——心理学历史上 不得不提的人物

他们是心理学历史的上空闪耀着的明星,光芒四射。他们独特的生命历程、无穷的人格魅力和鲜活的新思想,给我们以深深的启迪;他们对人类思维和行为奥秘的探求宛如浩浩大河,无穷无尽、亘古常新。本章只是试图从这条思想大河中攫取一瓢,以飨读者。

第一节 科学心理学的诞生:第一个心理实验室的创立者——冯特

冯特心理学	// 221
“第一位心理学家”的一生	// 224
影响如此特别	// 226

第二节 精神分析学派:潜意识领域的探索者——西格蒙·弗洛伊德

弗洛伊德的精神分析理论	// 229
精神分析者的一生	// 233
真正的弗洛伊德	// 236

第三节 机能主义心理学:卓越的心理分析者——威廉·詹姆斯

卓越的心理分析思想	// 239
就这样,他成了令人敬慕的天才	// 244
矛盾的思想者	// 248

第四节 行为主义学派:华生的古典行为主义和斯金纳的新行为主义

行为主义的举旗者:约翰·布鲁德斯·华生	// 251
戏剧性的一生	// 251
华生行为主义心理学主要观点	// 254
行为主义的开拓者:斯金纳·伯尔赫斯·弗雷德里克	// 257
行为主义领袖的诞生	// 257
斯金纳的新行为主义理论	// 260
 参考文献	 // 263

第1天

认识自我——我是怎样，我怎么了

世界上最熟悉我们的人无疑是我们自己，然而对于最熟悉的自己，我们也会常常感到莫名其妙或是疑惑：我究竟是怎样的？我究竟怎么了？每个人都渴望可以揭开广大、幽渺的内心世界的面纱。这一章，我们将尝试着和您一起去解读自己的内心。

感觉剥夺实验——感觉

感觉是人最基本的心理现象,通过感觉我们才能获得来自周围环境的信息,以适应环境求得生存。

我们小时候大多都玩过“瞎子抓人”的游戏,当轮到你扮演瞎子时,是不是被一块布蒙住眼睛,感觉特别的不习惯?当你跌跌撞撞地好不容易抓到一个小伙伴时,还要用手摸它(她)的头、脸、眼睛、鼻子辨认是谁,如果猜对了,才能摆脱当“瞎子”的命运,才可以“重见天日”。

“瞎子抓人”这个儿时的游戏,或许可以说是我们记忆里让人感到非常刺激和有趣的一个游戏。但是,要是把“游戏”的参与者换成心理学家与被试者们,可就不是那么好玩的了。

1954年,美国心理学家贝克斯顿、赫伦、斯科特设计了一项实验。该实验以每天20美元的报酬(在当时是很高的金额)雇用了一批学生作为被试者。

实验是这样设计的:在加拿大的一所大学的实验室里,实验者将学生关在设有防音装置的小房间里,让他们戴上半透明的保护镜以尽量减少视觉刺激。接着,又让他们戴上木棉手套,并在其袖口处套了一个长长的圆筒,以使得被试者无法通过手的触摸感知周围的事物。还在他们的耳朵里塞上耳塞,让他们几乎听不到任何声音。为了进一步限制各种触觉刺激,又在其头部垫上了一个气泡胶枕,同时用空气调节器所发出的单调“嗡嗡”声来限制他们的听觉。除了进餐和排泄的时间以外,学生被要求24小时都躺在床上。可以说,这样就营造出了一个所有感觉都被剥夺了的状态。

实验之前,大多数学生以为能利用这个机会好好地睡一觉,或者静下





7

天让你读懂日常心理学

来考虑一些事情。但他们发现,在这种状态下,根本不可能集中注意力,也无法对任何事情进行清晰地思考,哪怕是在很短的时间内。结果,几乎没有人能在这项感觉剥夺实验中忍耐3天以上,尽管坚持下来就能获得很高的报酬。在最初的8个小时里,状态还算良好。之后,学生就吹起了口哨或者自言自语,来缓解渐渐出现的烦躁不安。

实验持续数日后,人会产生一些幻觉,其中大多数是视幻觉,也有被试者出现听幻觉或触幻觉。视幻觉大多在感觉剥夺的第3天出现,如光的闪烁、看到大队老鼠行进的情景等。听幻觉包括狗的狂吠声、警钟声、打字声、警笛声、滴水声等。触幻觉的例子有,感到冰冷的钢块压在前额和面颊,感到有人从身体下面把床垫抽走。当实验进行到第4天时,被试者出现了双手发抖、不能笔直走路、应答速度迟缓以及对疼痛敏感等症状。

实验结束后,实验者再进行追踪调查。发现被试者在实验结束后,精神根本集中不起来,即使只是做一些简单的事情也会频频出错,得需要3天以上的时间才能回到原来的正常状态。

这就是心理学史上很著名的“感觉剥夺实验”。“感觉剥夺”就是如实验所做的,是将被试者和外界环境刺激高度隔绝的特殊状态。在这种状态下,各种感觉器官接收不到外界的任何刺激信号,经过一段时间之后,就会产生这样或那样的病理心理现象。例如生活中,长途司机实际上常常处于轻微的感觉剥夺状态,正因为如此,他们有时就会看见实际上不存在的东西,从而引发交通事故。由此说明:人的身心要想保持在正常的状态,就需要不断地从外界获得刺激。丰富、多变的环境刺激是有机体生存与发展的必要条件。

理论阐释:感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物个别属性的反映。按照刺激的来源可把感觉分为外部感觉和内部感觉。外部感觉是由外部刺激作用于感觉器官所引起的感觉,包括视觉、听觉、嗅觉、味觉和皮肤感觉(皮肤感觉又包括触觉、温觉、冷觉和痛觉)。内部感觉是由身体内部来的刺激所引起的感觉,包括运动觉、平衡觉和机体觉(机体觉又叫内脏感觉,它包括饿、胀、渴、窒息、恶心、便意、性和疼痛等感觉)。

感觉是人最基本的心理现象,通过感觉我们才能获得来自周围环境的信息,以适应环境求得生存。适应环境是以信息平衡为前提的,信息不足

或信息超载都会导致身体机能的严重障碍。《人民日报》曾经刊登过一篇题为《温柔的禁锢》的文章。在山东济南，一位8岁的小女孩有一次不慎迷路了，这差点把他们的家人吓坏了。从她被找到之后，顾虑重重的母亲就辞职专门“照看”宝贝女儿，女儿不再允许外出，也不能与人交往，如此整整20年。令这位对女儿爱惜无比的母亲没有想到的是，正是她这种为女儿遮挡所有风风雨雨的行为，使得这位女孩感觉器官钝化，最终身心都产生废用性萎缩。这个“尽职”的母亲没有明白接受各种外界刺激对于一个人的身心发展的重要性。如果说感觉剥夺实验是着手于感觉器官，使人无法接受到外界的信息，使人痛不欲生的话，那么这位母亲就是着手于外部信息，阻断了女儿的感觉器官所应该接受的外部信息，造成令人惋惜的后果。

丰富多彩的外界环境是智力和情绪等心理因素发展的必要条件，大脑的发育，人的成长成熟都是建立在与外界环境广泛接触基础之上的。我们应当积极感受丰富多彩的外界环境，从环境中获得更多的知识和信息，才能发展自己的聪明才智；相反的，封闭的环境只会限制人的智力和个性的发展。

美国著名作家海伦·凯勒3岁时双目失明，在其饱受盛誉的《假如给我三天光明》一书中，她表达了对拥有正常人的感觉能力的渴望。的确，有了感觉，我们才可以体验酸甜苦辣、领略风景如画、感受风土人情，有了感觉，我们的生命才能够如此健康、如此丰富。





野马之死——情绪效应

恐惧、焦虑、抑郁、嫉妒、敌意、冲动等负性情绪，会伤及身心。

在非洲草原上，牧民们常常会收获到免费的野马肉，而让他们坐享渔人之利却是一种不起眼的动物。

这种动物叫吸血蝙蝠，它身体极小，靠吸食动物的血生存，故得名。这一毫不起眼的动物，恰是野马的天敌。它在攻击野马时，常附在马腿上，用锋利的牙齿极敏捷地刺破野马的腿，然后用尖尖的嘴吸血。

野马在受到这种外来的攻击后，立即开始蹦跳、狂奔，但这种蝙蝠却可以从容地吸附在野马身上，或是落在野马头上，让野马无法摆脱。待其吃饱喝足，才满意地飞去。而野马却常常在暴怒、狂奔、流血中无可奈何地死去。

动物学家对这种现象感到极为诧异，他们一致认为吸血蝙蝠所吸的血量是微不足道的，远不会将野马置于死地，那么是什么导致了野马的死亡呢？事实上，野马之死悲剧发生的真正原因是其暴怒的习性和狂奔。对野马来说，蝙蝠吸血只不过是其成长过程中的一种外因，而就是这一外因激发了野马暴怒的习性，最终导致野马丧命。

古代阿拉伯学者阿维森纳，曾经做过这样的实验，他把一胎所生的两只羊羔置于不同的外界环境中生活：一只小羊羔随羊群在水草地快乐地生活；而在另一只羊羔旁拴了一只狼，它总是看到自己面前那只野兽的威胁，在极度惊恐的状态下，根本吃不下东西，不久就因恐慌而死去。医学心理学家也用狗作嫉妒情绪实验：把一只饥饿的狗关在一个铁笼子里，让笼子外面另一只狗当着它的面吃肉骨头，笼内的狗在急躁、气愤和嫉妒的负性情绪状态下，