

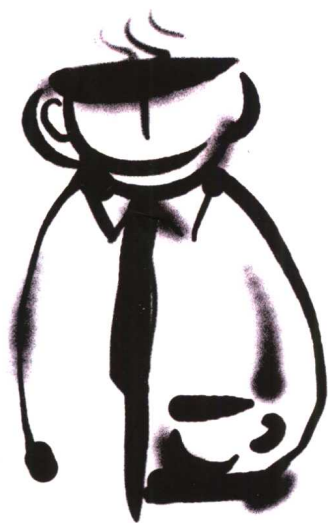
心理学小品 ②

马家辉 著

快乐的人愈快乐

——发展与自我认知中的心理学

人生便是在路上，
任何一个路口的抉择，
都将改变人生的方向。
多一点对自己的了解吧，
让你的抉择在灵魂的方向上。



心理学小品 ②

马家辉 著

快乐的人愈快乐

——发展与自我认知中的心理学

人生便是在路上，
任何一个路口的抉择，
都将改变人生的方向。
多一点对自己的了解吧，
让你的抉择在灵魂的方向上。

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：快乐的人愈快乐 / 马家辉. —北京：世界图书出版公司北京公司，2006.7

ISBN 7-5062-8178-3

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054690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2》，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：快乐的人愈快乐

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：5.5
字 数：98千
版 次：2006年7月第1版 2006年7月第1次印刷
版权登记：图字01-2006-2217

ISBN 7-5062-8178-3/R · 131

定价：19.00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，自然会应运而生。

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

快乐的人愈快乐

目 录



发展·心理学

人生是一段不断发展的历程。没有后退，没有停步，有的只是前进、前进、再前进。然而，任何一步的误差，都将影响未来的前进方向。人生，根本没有永远固定的终点站。

儿童发展心理学	3
重回子宫	5
幼儿与母亲	7
三岁定八十	9
发现学习	11
自信心	13
父母·成人·儿童	15
儿童眼中的父母	17
父母是英雄	19
家庭中的三角关系	21
离婚阴影下的儿童	23
音乐神童	25
“快乐”的现代儿童	27
早餐的烦恼	29
应否抄笔记	31
性教育的效果	33
向前跑的道德	35
人生八大危机	37

认知·心理学

人类的头脑是一个黑箱子。黑箱子会推理，会创造，会幻想，也会犯错。你了解自己的黑箱子吗？或许当你了解了它，会说——原来自己，既聪明，又愚蠢！

黑箱子的历程	43
拥有与存在	45
我好，你也好	47
雌雄同体	49
知行合一	51
思行合一	53
自我实现的预言	55
命运与态度	57
笔迹与性格	59
改变事实，还是改变想法	61
区隔化	63
犯规与道德	65
死不认输	67
动机性遗忘	69
人类的抉择行为	71
公平的世界	73
控制的错觉	75
赌徒的谬误	77
不可靠的想象力	79
有趣的推理偏差	81
时间的推理	83
懒惰的思考方式	85
起点·终点	87
魔术七	89
快乐的人愈快乐	91
位置记忆法	93
小标题·大意义	95
1Q3R 阅读法	97
三鼎智慧	99

快乐的人更快乐

少数的创造	101
创意四角色	103
梦想成真法	105
解决问题的艺术	107
属性列举法	109
巴黎计程车司机法	111
脑力激荡法	113
学习团体	115
假如……将会……	117
打破“假设”法	119
放松身体法	121
HTP 绘图分析	123
写遗嘱游戏	125

健康·心理学

面对心理疾病，应该如同面对感冒、胃炎一样，努力寻求治疗之道。愈避讳心理问题，便愈易得心理问题；愈敢坦然面对，愈会轻松健康。预防胜于治疗，对生理及心理疾病来说，同样正确。

做个健康人	131
辅导的要义	133
音乐药丸	135
药物滥用	137
“心”不由己	139
女强人并发症	141
阿奇里斯并发症	143
致病性格	145
虑病症	147
苦命猴和心身症	149
可怕的战争	151
自说自话	153
千面人	155
天才白痴一线隔	157
梵高的新病症	159

发展 · 心理学

人生是一段不断发展的历程。

没有后退，没有停步，有的只是前进、前进、再前进。

然而，任何一步的误差，都将影响未来的前进方向。

人生，根本没有永远固定的终点站。





儿童发展心理学

如果你家中有4~5岁的小孩子，不妨做一下有趣的心理实验：在孩子面前放置两个相同的透明水杯，并且倒入等量的有色液体，要求孩子回答两个水杯里面的液体是否分量相同；然后，在孩子面前把其中一个水杯的液体倒进另一个较高而窄的水杯内，再要求孩子回答两杯液体的分量是否仍然一样。

你会发现，孩子即使在第一步骤中能指出两杯液体的分量相同，但却在水杯形状改变后（亦即两杯液体的水平线位置出现差异时），回答说液体之容量已经不同了。

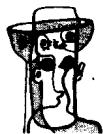
上面是心理学家皮亚杰的著名实验，他对儿童的发展历程提出了一套严谨的理论。他以自己的三个幼儿进行试验，发现儿童的心智大致经历了感觉运动阶段（前18个月）、前运算阶段（18个月到7岁）、具体运算阶段（7岁到12岁）及形式运算阶段（12岁以上）四个阶段，各阶段均有特征，但仍互为基础形成一种连续的发展历程。

孩子误以为水平线的改变即代表了容量的改变，是因为他们处于前运算阶段的直觉期。他们有了分类与数量的概念，知道某些事物的关系，但仍然欠缺“守恒”概念，不易理解关系的变与不变之间的规律。皮亚杰认为，孩子大概到了七岁才发展出容量守恒概念，进入具体运算阶段。

皮亚杰的发展理论对教育界影响甚大，甚至儿童教育课本也以它作为编制基础，以求发挥教育的最大功能。

发展阶段	发展时期	发展的特征
感觉运算阶段	0岁~2岁	①只有外显行动架构。 ②10个月或1岁后发展出“客体永存”的概念。
前运算阶段	2岁~7岁	①学会使用语言，有顿悟学习，此期乃智能发展的准备期，但仍陷于自我中心。 ②6岁后发展出数目守恒概念。
具体运算阶段	7岁~12岁	①各种守恒概念均在此期完成发展。 ②可按物理向度安排物体的顺序。 ③可组合片断知识成有系统的概念。
形式运算阶段	12岁~成年	①能懂且能做有系统的实验。 ②能处理假设性、抽象性的问题。

快乐的人愈快乐



重回子宫

婴儿脱离母体，发出第一声洪亮的啼哭，象征着人类在生命路途上的第一个灾难。心理分析家称之为“出生创伤”（Birth Trauma）。

弗洛伊德在1936年讨论焦虑问题，指出婴儿呱呱落地，身体所接受各类刺激忽较先前在母体内时大为增加，使其在短期间不能适应过来，因而产生了强烈的无助感与恐惧感。这种“出生创伤”是日后一切焦虑的雏型，也注定人类摆脱不了焦虑的侵袭。

心理分析家兰克（Rank）亦强调“出生创伤”的心理效果，他认为婴儿出生前所处的环境（子宫）是万事俱备的、安全无虑的，胎儿不用做出任何努力即能满足一切需要。至于母体以外的世界则危机四伏和难以掌握，必须用尽办法才能生存下来。因此，“出生”等于是从一个极乐之地进入另一个截然不同的艰苦环境，这种巨大转变，自然为婴儿带来强烈的恐惧感与创伤痕迹。

兰克认为“出生创伤”是一种原始的或最根本的焦虑，凡人皆有，且足以影响一生。在兰克眼中，人生的最大目标为重返胎儿时期的生活环境，亦即重返子宫，而人生最大的恐惧为割离。但是，“出生创伤”所留下的割离经验，又使人类不再绝对信任子宫，开始对这个生之源怀着戒心。结果，人类一方面渴求子宫的完美环境，一方面却对子宫有所怀疑与畏惧，遂形成人生的最大冲突。假若不能予以超越或克服，这种冲突将把人类撕裂，让人类生存在虚无不定、既前进又后退的空间上。

快乐的人愈快乐



幼儿与母亲

曾有学者认为幼儿喜欢依附母亲，是因为后者能满足前者的基本生理需要，哪怕是使幼儿免于饥饿。母亲是“食物的来源”，因此，也是生存的依靠。但心理学家哈罗（Harlow）以实验证明：“人类不仅靠牛奶过活。”

哈罗最著名的实验是“替代母亲”。他选定了两组猴子，每组的铁笼内均有两只“替代母亲”，其中一只以棉布毛料造成，另一只以铁丝造成。两组猴子的差别在于：一组的饲料是由毛料母亲“供给”，另一组的饲料则由铁丝母亲“供给”。

经过数月的仔细观察后，哈罗发现不管是由哪一只母亲负责“供给”饲料，两组猴子大部分时间皆依附在毛料母亲身旁。这表示幼儿除了需要食物，可能更需一种温暖的、依赖的接触和依附。

哈罗在另一项实验中，用一只玩具熊来威吓小猴，结