

Guangshu Haixi

Cong Xinli Kaishi

逐步揭示错综复杂的心理谜团
悄然步入神奇无比的心灵小径
全面获得轻松易懂的经典启示
终极引爆内心深处的无限潜能

著名心理分析师
紫合◎著

关注孩子 从心理开始



——全世界都在读的心理学故事

向您提供心理健康与自我调节的立体式实用指南
用一杯咖啡的时间细心品味耐人寻味的心理故事
用瞬间顿悟的姿态重新审视绚烂多彩的起伏人生

中国检察出版社

Guanzhu Haixi
Cong Xinli Kaishi

关注孩子 从心理开始

——全世界都在读的心理学故事

著名心理分析师

紫合◎著



中国检察出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

关注孩子 从心理开始: 全世界都在读的心理学故事/紫合著. —北京:

中国检察出版社, 2013. 9

ISBN 978 - 7 - 5102 - 0868 - 3

I. ①关… II. ①紫… III. ①青少年心理学—通俗读物 IV. ①B844. 2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 073922 号

关注孩子 从心理开始

——全世界都在读的心理学故事

紫 合 著

出版发行: 中国检察出版社

社 址: 北京市石景山区香山南路 111 号 (100144)

网 址: 中国检察出版社 (www.zgjccbs.com)

电 话: (010) 68650028 (编辑) 68650015 (发行) 68636518 (门市)

经 销: 新华书店

印 刷: 涿州星河印刷有限公司

开 本: 710 mm × 1000 mm 16 开

印 张: 16.75 印张

字 数: 272 千字

版 次: 2013年9月第一版 2013年9月第一次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5102 - 0868 - 3

定 价: 25.00 元

检察版图书, 版权所有, 侵权必究

如遇图书印装质量问题本社负责调换

前言

在马戏团里，我们常常会见到大象这个力大无穷的动物，它有粗壮的腿，大大的耳朵，长长的鼻子，可以为我们做很多精彩的表演。但令人奇怪的是，大象在不表演的时候，居然能够被一条麻绳乖乖地拴在木桩上。你知道为什么这个庞然大物会被区区一根麻绳就控制住住了吗？

让我们来分析一下。大象原本应该在草原上自由漫步，可就在它小时候，也许只有一岁的时候，人们设下了很多陷阱将它捕到，然后卖给了马戏团。就算是在它只有一岁的时候，区区一根麻绳也是断然不能将它控制住的，人类必须要用粗粗的铁链才能将它拴住。想想看，此时的小象绝对是不服气的，就像小孩子一样，它天生就有向往自由的本性，所以，即使它知道脚上的铁链无法挣脱，但它还是会不断地挣扎想要逃掉。每一次挣扎都会带来巨大的疼痛，可它为了获得自由仍然在坚持着。就这样，一天，两天，三天……尽管厚厚的皮被蹭裂，鲜血流出，但它还是不断地往前冲。一天一天地过去，巨大的疼痛使它最终选择了放弃，终于，它用大脑记住了挣扎所带来的所有痛苦。在之后的日子里，为了获得食物，为了生存，它不再挣扎，而是学会了做各种表演，做各种让我们开心的动作。现在尽管它体形大了几十倍，力量大了上百倍，可却被一根麻绳拴住了。此时，它根本没有意识到区区一根麻绳是拴不住它的。

究竟是什么拴住了大象呢？你认为是那根有形的麻绳吗？显然不是。是那根它在小时候经过无数次的挣扎未果后，所记住的痛苦、无奈的无形绳索。

事实上，现实生活中的我们也是同样如此，也同样在内心深处缠绕着无奈、无形的绳索。当我们努力寻求改变，总感觉困难重重，而那些真正的障碍其实是来自我们的内心深处，而非源于外部。比如，小时候为了缠住爸爸妈妈给自己讲个好听的故事，却突然遭到家长的大声训斥，而当我

们成年后，同样，站在一些权威人士的面前，也永远低头不语，不敢发出有别于他们不同的声音，这是因为儿时的心理暗示已经深深烙在了我们的脑海里。

在我们的人生成长当中，无论接触什么样的人，身处什么样的环境，都会对我们的内心产生诸多微妙的影响。这些不断积累的心理经验随着岁月不断演化，在遇到一定突变条件之时，就会迅速得以呈现。当然，它们有的是对我们的健康和工作有益，有的则严重干扰了我们正常的生理周期，甚至危及个人或他人安危。

这就是我们每个人都需要懂一点心理常识的意义所在，书中所描写的那些让人难以置信的故事，也许在明天或者不远的将来，就会在我们自己或者周边人群中的某一位或某一个群体中上演。因此，在我们还没遇到很多莫名其妙的事情发生的时候，多去了解故事背后的真相，并及时将危险置于可控范围之内，这对于我们的工作和生活来讲，意义非凡。

每个人都爱看故事，因为它能启发我们继续思考，给我们以警示。本书所选择的这些心理学故事，完全与我们的工作和生活休戚相关，它会清晰而科学地告诉你：这些奇特的心理问题或生活现象，究竟是如何发生的？是否能够得到有效预防？如何更好地避免类似问题的发生以及哪些原理或效应可以有效地运用到我们的工作和生活当中去？……能够在边阅读各种心理学故事的同时，边重新审视我们的生活本身，找到长期困惑自己内心的答案，甚至连自己也早已忘却却仍旧在潜意识中不断发生作用的陈年往事，它们会在你阅读的同时，如雨后的竹笋一样，悄悄钻出我们湿漉漉的心房，在惊讶之余，得以敲开那些不经意间引发诸多思考的记忆之门。

作为现代人，我们都要打开心窗，让自己的内心多与外界沟通，不要把一些无关紧要的事物、记忆等收藏在心里。我们还要善于解除心中的绳索，让心自由活动。只有解除了心中的绳索，我们才能在工作、生活上尽心去做，才能更加体会生命的美丽。

法国作家雨果有一句名言：“世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空更浩瀚的是人的心灵。”有人把21世纪称为“心理学的世纪”，认为心理学将会在本世纪的生活中发挥巨大的作用。如果本书能帮助读者了解和掌握心理学的知识和规律，并且能够在工作、生活中加以应用，那么，我将感到莫大的荣幸。

CONTENTS

目录

- 1 皮格马利翁的象牙雕像/1
- 2 梦境成真之谜/4
- 3 斯坦福模拟监狱实验/8
- 4 让人迷糊的“鬼打墙”/12
- 5 嗜酒如命为哪般/15
- 6 被魔鬼支配的大脑/19
- 7 奖赏的隐蔽代价/24
- 8 你的神经虚弱吗/28
- 9 刀穿心脏后的奇迹/32
- 10 大猩猩苏丹的惊人智慧/36
- 11 两个算命先生的不同算命结果/40
- 12 野兽般的孩子/44
- 13 被动攻击行为更可怕/48

- 14 复旦大学惊现“剪刀手爱德华”/53
- 15 为了一支钢笔而焦虑的人/58
- 16 杨子荣凭什么斗赢土匪栾平/63
- 17 死于遗产继承事件/68
- 18 口吃雄辩家狄摩西尼/73
- 19 洗手狂的难言之瘾/78
- 20 具双重性格的现代足球流氓/83
- 21 神奇的罗夏墨迹图/87
- 22 一个愿打一个愿挨的性虐待症夫妻/90
- 23 入侵古巴猪湾事件/95
- 24 销售大王吉拉德的行销秘诀/99
- 25 奇妙无比的霍桑效应/103
- 26 老师电击学生实验/107
- 27 第一印象是否可靠/112
- 28 长达6年之久的离婚战争/116
- 29 《“哥德巴赫”猜想》作者的非正常死亡/121
- 30 雷尼尔山峰的诱惑/125
- 31 创造吉尼斯纪录的神奇记忆/128

- 32 梦魇的恐惧/133
- 33 杰克为何公众场合暴露隐私部位/138
- 34 永葆忧患意识的青蛙效应/142
- 35 “少管闲事害死人” /146
- 36 破窗理论成功治理混乱纽约/150
- 37 害怕结婚的彼得/154
- 38 阿希从众试验/158
- 39 惧怕鲜花的孩子/162
- 40 穷者愈穷，富者愈富的马太效应/166
- 41 一个家庭主妇拥有众多信徒/171
- 42 奥卡姆的剃刀/175
- 43 各领域大显神通的互惠原理/180
- 44 情绪污染与踢猫效应/186
- 45 好的说服力从哪里来/192
- 46 花 100 美元排队去闻梦露的鞋子/199
- 47 解读算命先生的天书/206
- 48 逆反心理如何产生/212
- 49 《千手观音》：跨栏定理的最有力实证/218

- 50 通过6个人，你就可以结识比尔·盖茨/222
- 51 安慰剂效应治顽症/228
- 52 针对孩子的糖果诱惑实验/234
- 53 感觉被剥夺的滋味如何/241
- 54 你会爱上自己的水中倒影吗/246
- 55 “非职业演员”的超级表演/254

1

皮格马利翁的象牙雕像

在古希腊塞浦路斯有一位年轻的王子，名叫皮格马利翁，他很喜欢雕塑。有一天，他得到了一块洁白无瑕的象牙，就想用它雕刻一个美丽的少女。从这天开始，王子躲在房间里再也不出来，每天都认真地刻呀凿呀的。终于，工夫不负有心人，王子把这块象牙变成了一座美丽的少女雕像。王子的雕刻非常成功，他的作品实在太像个真正的美丽公主了：身材婀娜多姿，眼睛充满希望之光。王子爱不释手，每天都以怜爱的目光深切地注视着象牙雕像，热切地希望“她”有血有肉会说话，是个能跟他谈心的真正的少女。



王子每天都在深切地体验着痛苦的煎熬，因“她”只是一块象牙而暗自神伤——他是那样爱“她”，可是“她”却只是块象牙。王子到了结婚的年龄，却迟迟不愿结婚，依旧每天坐在“她”的对面，关注着“她”，呼喊着她，希望着“她”有一天能变成真正的少女。终于，王子的爱情感动了天神，天神使这位象牙少女拥有了真正的生命，成为了真正的公主。这里讲的故事仅仅是个神话，但古人也许正是想通过这样一个神话故事说明一个现象：热切的期望会使被你期望的人实现你的预言。

在现实生活中，我们也经常能看到期望成真的奇迹。那么，这种神奇

作用是如何发生的呢？心理学家经过研究认为，这是通过对对方的暗示作用实现的。美国心理学家罗森塔尔和雅可布森为了研究暗示的作用，做了一个非常有名的实验。

他们在一所小学里对一至六年级的 18 个班的学生进行了一次煞有介事的“发展测验”，等测验结束后，他们给每个班级的教师发了一份学生名单，并告知教师说，根据本次发展测验的结果，这张名单上列出的全班学生的 20% 是班上最有优异发展可能的学生。

教师们看了看名单，发现有些学生的成绩是很优异的，而有些学生则不然，甚至成绩很差。两个心理学家便解释道，“请你们注意，我们讲的是他们的发展，而非现在的情况”。教师们最终解除了疑惑。心理学家们反复叮嘱教师们不要将这个名单外传，只准教师自己知道。

发展测验结束 8 个月以后，心理学家们又来到了这所学校，对 18 个班的学生们的学习成绩进行了追踪检测，结果发现他们先前提供给教师的名单上的那 20% 的学生们的学业成绩都有了显著的进步，而且这些学生的情感健康，好奇心强，敢于在课堂上发言，学习努力，与教师和同学的关系也特别融洽。教师们连连点头说，两位心理学家的测验可真准，有很多学生是他们原先根本想不到的，竟会有这么大的发展潜力！

难道两位心理学家真的能预测学生的发展潜力吗？其实，心理学家只是想通过这个实验研究证明教师对学生的期望所起的作用！事实上，各个班级的这 20% 的所谓更有发展可能的学生，是心理学家们随机抽取出来的，根本不是依据学生的知识水平与智力水平选中的。但是，心理学家们通过“权威”的暗示，坚定了教师对这些学生发展的信心，也调动了教师对这些学生的感情，教师们“知道了”教室中坐着一些与众不同的孩子，他们将来必定要成为栋梁之材。

于是，无论是在课堂上，还是在课堂外，教师对这些孩子都会充满热切的期望。教师的热切期待会时时体现在他们眼神、话语、动作之中，而这些学生也会时时感受到老师的热切期望，并在不知不觉中接受老师的暗示，最终真的实现了心理学家的预言，像他们想象的那样去发展了。

这正如同皮格马利翁王子对象牙雕像的期望而使象牙雕像真的有了生命一样，是热切期望的神奇作用。因此，后来人们就把教师对学生的期望被学生接受，继而转化为自我暗示，最终发生自我实现这样一种现象，称

为“皮格马利翁效应”或“罗森塔尔效应”。

心理学家还曾经做过这样的实验。实验的主角是个长相一般的女大学生。心理学家请她周围的同学配合，在以后的日子里，说她长得很漂亮，很有气质。结果，奇迹出现了，3个月后丑小鸭真的变成了白天鹅，女孩的眼睛充满活力，嘴角挂着笑容，眉宇之间充满着自信与快乐！是的，日常生活中，我们会发现有些女孩子被别人说她长得很美时，她便真的慢慢漂亮起来。当我们感受到他人的期望时，我们就会对自我进行肯定，觉得自己还不错，为了使他人不失望就要做得更好！这就是成为白天鹅的秘密，只一句话“别人认为我是漂亮的，是的，我很美”。

与此相反，对少年犯罪儿童的研究表明，许多孩子成为少年犯的原因之一，就在于不良期望的影响。他们因为在小时候偶尔犯过的错误而被贴上了“不良少年”的标签，这种消极的期望引导着孩子们，使他们也越来越相信自己就是“不良少年”，最终走向犯罪的深渊。

在家庭教育中，有的家长发现孩子成绩上不去时，不是细心地找原因、想办法，而是一味地埋怨孩子“笨”，这恰恰是孩子变“笨”的一个重要原因。

因此，在家庭教育中，家长不要一味地埋怨孩子，不要在孩子面前说有损自尊心的话。孩子的智力发展水平是不平衡的，家长要注意启发，帮助孩子改进学习方法。要知道“期望效应”才是一种高智商的培养方法。

知识窗

暗示是指在不对抗条件下，用某种间接的方法对人们的心理和行为产生影响，从而使人们按照一定的方式去行为或接受一定的意见、思想。暗示的结果会使一个人发生改变，甚至是很巨大的改变。

2

《三国演义》中描写蜀将魏延做了个“头上生角”的梦，为他圆梦的赵直告诉他，唯苍龙有角，这是变化飞腾之象；可是转眼之间赵直又对费神说：“角”乃“用刀”二字，头上用刀预示有异常的凶险。后来魏延果然不服诸葛亮孔明班师回朝的遗令，被孔明安排下的伏兵马岱所杀。

有一天夜里，埃及国王做了两个梦。

第二个梦：有一棵麦子上长了7个肥大饱满的穗子，随后又长出7个被东风吹得细弱干瘪的穗子。后长出的7个穗子吞吃了先长出的7个穗子。

到了早晨，国王将梦讲给约瑟听。

约瑟对国王解梦说：“你做的两个梦，实际上是一回事。7头肥牛和7个肥穗是7年，预示着7个丰收年；那7头瘦牛和7个弱穗也是7年，预示着7个饥荒年。就是说，埃及大地上必将有7个丰收年，随后是7个饥荒年。7个饥荒年必将胜过7个丰收年。所以，国王必须早做准备。”

后来，约瑟的话得以应验，7个丰收之年后果然是7个大灾之年。

梦境成真的大多数都只是传说或故事，但现实生活中仍有据说是真实

发生了的。

1883年8月某日晚8点钟，美国波士顿某报的专栏作家爱德华·萨姆森梦到火山爆发，无意中把梦境的惨状写于纸上并留在桌面。第二天被编辑看到并误为采访事实而刊登了出来，这件事令他十分不安。怎知数日后竟成为了事实，附近的一次火山爆发居然导致数万人死亡。



1947年，拳击手休格·鲁宾孙在一场中量级锦标赛中打死了对手吉米·多伊尔。本来，他是不想参加这场比赛的，因为他曾经做了一个把对手活活打死的怪梦。但因人人都不相信，还讥笑说：“如果梦境也会成为事实，我早就是百万富翁了。”他始终拒绝出赛，只因后来被神甫游说才上场的。

美国总统林肯，在他遇刺身亡前的10天，就曾经梦到白宫东厅有一大群人正在哀哭，还有很多士兵守卫。当他在梦中上前查问时，才知道是因为总统先生被人枪杀而死。第二天他把自己的梦境内容原原本本地叫他的亲信记录下来，结果于1865年4月14日，林肯总统真的被人枪杀而死，其棺材尸体也是安放于白宫的东厅。

那么，梦里面到底有没有超自然的东西呢？心理学家对此展开了研究。1962年，在几个基金会的资助下，美国纽约一家叫做迈门尼德的睡梦实验室，做了大量有关精神感应的实验。

所谓的精神感应，又叫做传心术，是指两个不同的人之间不通过感官，而进行直接的思想传递。睡梦实验的基本方式是，把一些人领到一间有特殊隔音设备的屋子内睡觉，并且连上脑电波仪；同时在另一间相隔约100米（后改为300米）的房间里安排一位传送者；传送者完全与其他人隔离，只能通过内部通讯系统与控制室内的研究人员联系。当被试睡着时，传送者会随机从12幅名画的临摹图中挑出一张，整个晚上全神贯注地注视它，写下自己的评论，并且努力把自己的想法“传给”实验室中的接收者。而控制室中的研究人员则负责监视脑电波仪，当仪器显示接收者在

做梦时，就把他叫醒，让他描述自己的梦，同时通过录音记录下他们的描述。最后，关于梦境的描述被送给三个裁判员，他们负责对梦境内容与12幅画之间是否一致按1—12的标准打分，1分表示完全一致，12分则是完全无关。

实验结果发现接收者的得分比完全撞运气要好一些，而且有几次挑选的图画与梦境的内容百分之百吻合。对于支持超心理现象的人来说，这个实验结果是一个有利的证据，但是类似的实验还太少，远远不足以作出肯定的结论。

姑且不论梦是否带有预言性，关于梦的作用，心理学家也是众说纷纭。有的提出梦主要起了捍卫睡眠的用途，它负责把外界的声音整合入梦，从而使人不至于随便惊醒；有的主张梦是把需要保留的记忆归档时至关重要的一个环节，当梦与记忆中的内容互相吻合，大脑就会强化记忆，否则梦境就会显得十分怪异。另外，梦也可能是对你提出的一大警讯。连续不断出现的噩梦有可能是疾病的征兆。如果梦见呼吸困难，应该去查查是否有肺病；梦见一再被刺伤，也许是身体内部器官出现了病变。比如有一位中年男子连续梦见自己被人卡住脖颈，以致几乎透不过气来而惊醒。喉科检查发现，他的咽喉部长了一个很小的脓疮，经过治疗后，类似的噩梦也就消失了。



有时候，人在梦中能进行发明创造，白天苦思冥想解决不了的难题却在梦里得到了解决。有不少这样的例子。

19世纪英国著名的发明家豪威在设计缝纫机的时候，起初的许多实验都失败了，这使他非常苦恼。一天夜里，他做了一个奇怪的梦，梦见国王向他发布了一道命令，如果在24小时内造不出缝纫机，就要用长矛将他处死。但是，豪威并没有被处死，他看到长矛慢慢升起，又慢慢降下，突然，他惊奇地看到所有的长矛在矛尖上都

有一个眼睛般的小洞。豪威一阵激动醒了过来。他意识到对于他的缝纫机来说，针眼应该靠近针尖，而不是在针的中间或尾部。豪威立刻回到实验室，找到形状合适的针，在针尖上磨了一个洞，装到机器上。就这样，靠这个梦的启发，世界上的第一台缝纫机问世了。

当然，不要认为什么事都不用做，只要躺着做梦就可以发明创造新事物，梦中的创造性不是偶然的，而是创造者辛勤努力的结晶，是对已经贮存的经验的理解和综合，是长时间一系列准备过程的必然结果。

对于梦境所呈现出的或喜或悲的一切故事，我们都应以科学、客观的态度去看待它，还应努力完善我们的内心，踏实工作、用心生活，而不要因为一个梦而改变我们一生的做事计划。

知识窗

精神分析学派的鼻祖弗洛伊德认为，人之所以做梦，是由于人的某些愿望在意识清醒的时候受到压抑，在意识放松警惕的睡眠中它们就改头换面，以梦的形式粉墨登场。因此，也流传这样一种说法，如果你老是梦到相同的内容，一定是你的梦要告诉你一些你自己都没有意识到的问题，比如健康隐患等。从这个意义上说，梦对人是有益的：梦本身就是一名优秀的“诊断师”。

3

斯坦福模拟监狱实验

关注孩子从心理开始

——全世界都在读的心理故事

美国加州夏季的一个周日，一阵警笛声打破了大学生汤米·怀特洛平静的早晨。一辆警车在他家门口急促地戛然而止。几分钟内，汤米因为涉嫌一个严重的罪名被捕，有人宣读了宪法赋予他的权利，他被搜身，并戴上了手铐。经过登记和留下指纹，汤米被蒙上眼睛，押送到斯坦福监狱。在监狱里，他被脱光衣服，喷洒了消毒剂，穿上工作服一样的制服，制服前后都有一个表示身份的数字。汤米变成了 647 号囚犯。另外 8 名大学生也这样被捕并被指定了不同的号码。



汤米和他同牢房的室友都是志愿者，他们看到报纸广告后应征而来，同意参加研究，体验一段为期两周的监狱生活。通过随机掷硬币的方式，有些志愿者被分配担当囚犯的角色，其他人则成为看守。

所有人选都经过了很多心理测验、面试，是从大量的学生志愿者当中挑选出来的，他们被确认为遵纪守法、情绪稳定、身体健康的普普通通的平常人。囚犯整天待在监狱里，看守则 8 小时轮值上班。

这些学生一旦接受了随机分配给他们的角色之后会发生什么情况？处于看守角色时，原本温文尔雅的大学生变得盛气凌人——有时残酷成性。看守们强调囚犯必须无条件遵守所有规则。做不到这一点，就会失去某种基本权利。