

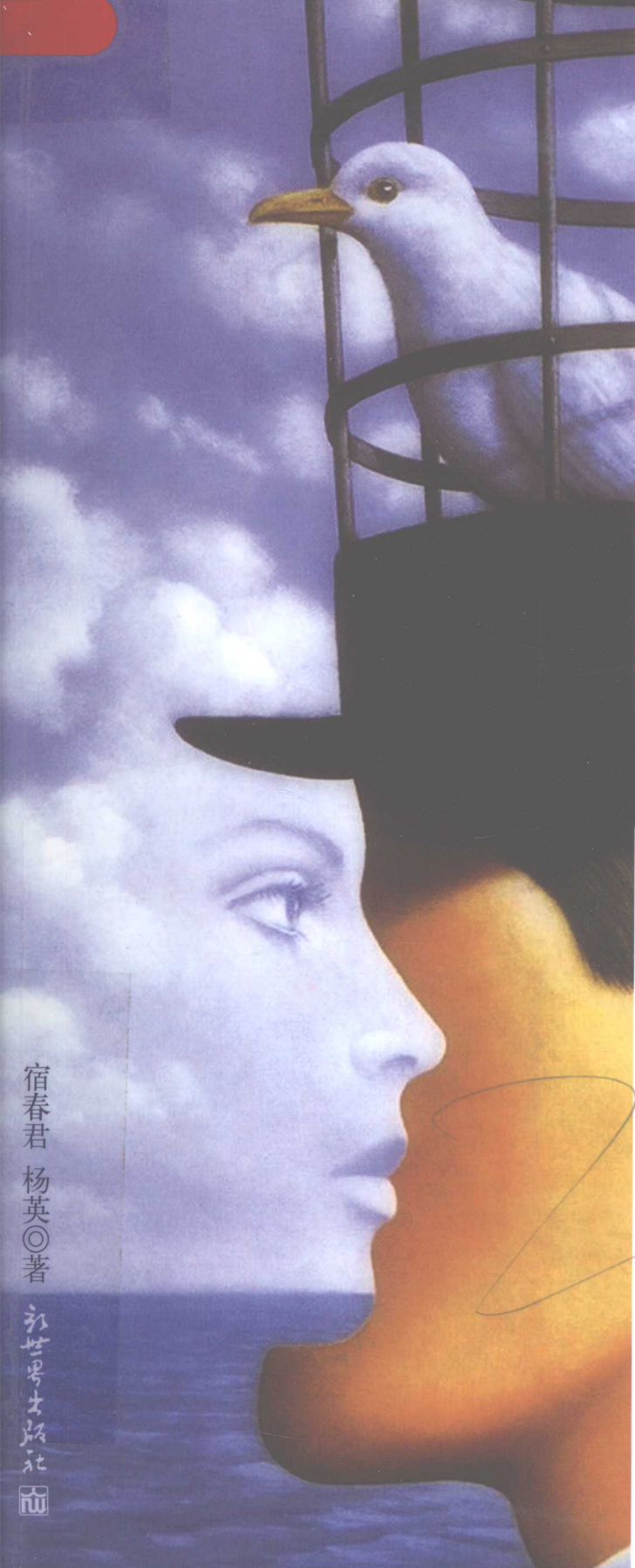
讲听故事心理学大师

与心理学大师面对面

激发最强大的心灵力量

点亮心灯的180个最经典的心理学故事
解决现代人心理困惑的180个大师智慧

「内含一整套培养阳光心态的最佳实用方案」



宿春君 杨英◎著 新世界出版社



B84-49/7

2008

新世界出版社

宿春君 杨英◎著

听心理故事大师



图书在版编目 (CIP) 数据

听心理学大师讲故事/宿春君, 杨英编著.
—北京: 新世界出版社, 2008. 6
ISBN 978 - 7 - 80228 - 662 - 7

I. 听… II. ①宿…②杨… III. 心理学—通俗读物
IV. B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 051014 号

听心理学大师讲故事

作 者: 宿春君 杨英

出 品 人: 杨雨前

选题策划: 宿春礼 邢群麟

责任编辑: 欧阳勇富

装帧设计: 艺和天下·张玉敏

责任印制: 李一鸣 黄厚清

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室电话: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部电话: +86 10 6899 5968 6899 8705 (传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306

印刷: 保定天德印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 180 千字 印张: 16.25

版次: 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月北京第 1 次印刷

ISBN: 978 - 7 - 80228 - 662 - 7

定价: 29.80 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

序 言

枯藤老树昏鸦，小桥流水人家，古道西风瘦马，夕阳西下，断肠人在天涯。

人，游走在天地之间，面对生活中的种种不幸与无奈，有多少断肠时刻，希望似乎在瞬间就消失了踪影，只有那一点一滴的失落慢慢浸染心灵。

是啊！人生天地间，如白驹过隙，忽然而已。面对这必然要走向虚无的生命，我们能做的只有把握生活，用心享受这一个过程。可是，说起来容易，一旦付诸行动，又有多少痛苦，多少不可避免的挫败在生命的角落掩埋，等到时光之轮走到那一刻的时候，突然出现，令我们措手不及。而命运就是一个奇妙的东西，一个小小的细节也许就决定了一生。面对这些生命中心灵音符的变奏，如果不能将之导入正轨，我们人生的航向也许瞬间就会被改写，可以肯定的是，那个方向绝对不是我们心中所求。

因此，我们的心灵需要时时拂拭，日日呵护。可是忙碌的生活留给我们面对心灵的时间已经很少了，在这少之又少的时间里，我们哪还有精力和兴趣去阅读淡而无味的理论？很多心理学大师也意识到了这一点，因此，他们想出了一个绝妙的方法，就是讲故事，用一个个生动活泼的小故事，来慢慢滋润我们的心田。他们所讲的故事大都通俗易懂，富于哲理，或生动幽默，或催人泪下，让听者沉浸在故事中，接受心灵的洗礼。这些故事不仅能及时帮助我们解决心理上出现的问题，还能帮助我们认识自己，达到自我认识、自我发展、自我完善。比如，读了关于人格的故事，

就可以反观自身，从而矫正自己性格中不良的一面，提升和完善自己的人格；读到情感的故事，可以使自己学会调节情绪、升华情感的方法；而读到人际交往的故事时，则能帮助我们正确地处理好人际关系，等等。

由于这些故事散落在各个心理学大师的传记中、其他人对这些大师的回忆材料中，以及其他的各种书面材料中，因此，要想享受这份智慧的盛宴就变得很困难。但是错过这些故事，总是一件让人遗憾的事，为了弥补这份遗憾，我们推出了《听心理学大师讲故事》这本书。

本书通过整理和筛选，把一些心理学大师讲过的非常有启示意义的故事汇集起来。心理学大师讲述这些精彩故事的主要目的就是对我们的现实生活进行有益的指导。在这里，你面对的是一个推心置腹的心理学大师，同时也是一个讲故事的大师，他将和你一起轻轻松松地走进你的心里，让你心灵的每个角落都得到抚慰。当你徜徉在这些故事之中时，一定会乐而忘忧的。

你可以在茶余饭后，闲来无事时，不要正襟危坐，而是以一种舒适的姿势翻开这本小书，静静地阅读下去，也许就有那么一个故事在等着和你相遇，它会让你或者轻松，或者感动，或者豁然开朗，突然间明白天地间的真机括。

目 录

第一章 假如生命中只有三天光明

——让感觉伴随你认识世界

青山绿水入你眼帘时，你是否感到了轻松和舒畅；空灵的天籁之音传入耳中时，你的心是否也会随韵律起舞；美食入口时，你的舌头一定会享受到一种快感吧；香气扑鼻时，你的内心是否会无比愉悦？这就是感觉。如果缺少了这些感觉，人生会是什么样子呢？

他真的见鬼了吗 /2

有趣的盲人“面部视觉” /3

你的内脏有感觉吗 /4

麻醉剂的替代品真的是催眠术吗 /5

你可有烧自己手的勇气 /6

假如你的生命中只有三天光明 /7

盲人触摸到的东方大象 /9

第二章 不畏浮云遮望眼

——认识知觉，摒弃错觉，享受智慧人生

相信你一定看过法国的三色旗，你认为旗上的红白蓝三色是否等宽呢？看起来似乎是那样，其实不是的，这是一种错觉。在我们运用知觉认识世界的时候，错觉会成为一个障碍，因此要学会摒弃错觉，认识事物本质，让人生充满智慧。

从牡丹和猫眼中看到了什么 /12

卢比恢复光明之后 /13

推开那扇叫做真相的大门 /14

狐狸的“酸葡萄”心理 /15

两只瘦青蛙的“轰动效应” /16

吃白菜？吃果子？ /17

谁扇了耶鲁毕业生一耳光 /18

买彩票的“控制错觉” /19

第三章 非风动，亦非幡动，仁者心动

——探索灵魂深处的隐秘世界

意识到目前为止还是一个不完整的、模糊的概念。它伴随着我们的灵魂，是隐藏在我们心灵深处的，它一直都戴着神秘的面纱。在这个秘密花园里，生长着鲜花，也生长着野草，就让我们轻轻地走进这个世界，来一次精神的探险吧。

俄狄浦斯杀父娶母 /22

一个女人梦里的秘密 /23

石油大亨朝圣归来 /24

知道自己“有限”的智慧 /26

被国王拔光羽毛的秃鹰 /27

一个改变爱因斯坦一生的故事 /28

“流浪汉”被转移注意力之后 /29

把泥土塞进骡子的嘴巴	/31
被兔子赶跑的土拨鼠	/32
为一只蝴蝶失去一片大陆	/33
阿尔卑斯山的猴子	/34
心理医生的“死刑实验”	/35

第四章 忆往昔峥嵘岁月稠

——与遗忘博弈，让记忆更有效

记忆是人的一种能力，一旦记忆丧失，人生就会被架空，生活也会失去很多乐趣。因此，要掌握记忆的规律，与遗忘奋战到底，让记忆成为你开拓人生过程中的有力武器。

用圆周率巧讽酒肉老师	/38
弗洛伊德的“遮蔽性记忆”	/39
一个忘记台词的演员	/40
谁制造了世界航空史上的大灾难	/41
山姆的选择性遗忘	/42
打开女孩的脑壳，寻找“不速之客”	/43
七个小时的记忆哪去了	/43
她做了四年的白日梦	/45
伯恩的身份	/48
被一块玻璃盖扼杀的跳高天才	/50

第五章 黄河之水天上来

——想象先行，成功接踵而至

爱因斯坦说：“想象力比知识更重要，因为知识是有限的，而想象力概括着世界的一切，推动着进步，并且是知识进化的源泉。”是啊，人需要一点想象，不仅仅是科学的，有时还要有点白日梦的成分。特别要注意的是，人需要梦想，有了梦想，成功也就不远了。

想象提高了他们的投篮命中率 /52

可怕的事情 /53

魔术的真空地带 /54

约翰·戈达德的 106 个愿望 /55

徐文长行酒令 /57

不及格的梦想 /58

威斯敏斯特学院的附加条件 /59

两枚硬币的真爱 /61

上帝把梦想放在了他的心中 /62

全美橄榄球后卫的 170 万美元 /63

一张价值不菲的便笺 /65

诗人爱默生等不到的结局 /66

第六章 斯帕卡尔：人是能思想的芦苇

——突破思维定式，难题迎刃而解

恩格斯说：地球上最美的花朵是思维着的精神。只有善于思索的人，才能走入智慧的殿堂。但是思维就如同一个迷宫，有时会找不到出口，这时，换一个角度，你就会豁然开朗。

“还剩几只鸟”的恐怖演绎 /70

一个安全渡河的问题 /72

撤掉那名不拉马的士兵 /73

黑人 PK 白人：谁坐头等舱 /74

两个幸存者的故事 /75

耶稣的坟墓也是空的 /76

上帝的照相机 /78

“我排在队伍中第 21 位” /79

世界之王亚历山大 /81

只借一美元的智慧 /82

盲人如何买剪刀	/83
好杯不一定盛好茶	/84
大猩猩巧取香蕉之道	/85
阿基米得的顿悟	/86
兑现不了的支票余额	/87

第七章 “谢谢你懂得尊重我”

——满足合理需要，充实你的人生

美国心理学家马斯洛提出人的需要从低到高分为：生理的需要、安全的需要、归属和爱的需要、尊重的需要和自我实现的需要。人就是在不断地沿着这个需要层梯向上攀登，登得越高，你才能越多地体会到人生的充实和心灵的宁静。

祸兮？福兮？	/90
比尔·盖茨从母亲那儿继承了什么	/91
“谢谢您懂得尊重我”	/93
幸福牧人的自由	/94
像撒切尔夫人一样去实现自我	/96
《修女也疯狂》的女主演	/98
白天夜晚都美丽的女人	/99
光武帝写给岑彭的一封信	/102

第八章 一块有了愿望的石头可以走向永恒

——培养合理的心理动机，提高生活质量

当人们产生了某种欲求或需要时，心理上就会产生不安和紧张的情绪，这就成为一种内在的驱动力，也就是动机。任何活动的进行都需要心理动机，因此，让自己的动机处于最佳的水平，会让你的生活效率大大提高。

一个动机实验	/104
不值得玩的低价报酬	/105

- 飞行员创造的世界纪录 /106
- 和时间赛跑的孩子 /107
- 当一块石头有了愿望 /108
- 卖掉莫普西的脚印 /109
- 坚持，直到上帝为之动容 /111
- 当巴尔扎克失去双手之后 /112
- 不能做那么多的草帽 /114
- 世界上最无可救药的病人 /115

第九章 安禅何必须山水，灭却心头火自凉

——掌控情绪，才可能掌控人生

一切对人不利的影晌中，最能使人短命的就是不好的情绪和恶劣的心情。所以常怀一颗欢喜心的人，他的人生就是一出幸福的喜剧，而经常为消极情绪所困扰的人，烦恼常常萦绕心头，疾病由此酝酿，悲剧也由此产生。是喜是悲，全看你的选择。

- 被侮辱的剑道高手 /118
- 我只对子弹过敏 /119
- 爱因斯坦的爱好 /121
- 犹太囚犯的特殊使命 /122
- 开往柏林的老式火车 /123
- 拿破仑的救人之道 /124
- 打倒路易十四 /125
- 永不消逝的伤口 /126
- 糟糕女孩的糟糕念头 /127
- 百忍寺和尚的道行 /128
- 生长的仇恨袋 /130

第十章 东边日出西边雨，道是无晴却有晴

——用情感浇灌，心灵方能绿草如茵

人与人之间相处，无外乎一个“情”字，有多少文人墨客不惜笔墨，尽情阐释其中的内涵；有多少痴男怨女沉浸其中，无法自拔；有多少父母儿女，为之演绎一出令人动容的悲喜剧；又有多少已相识的人或陌生人之间的一次关怀与信任，让人间多了几分温情。世间除了情感，没有他物可以让人生如此舒适，如此温暖。

穿越撒哈拉沙漠的爱 /132

从世贸大楼打出的第三个电话 /133

突然倒塌的教学楼 /134

平均活上 50 年 /136

圣诞节的礼物 /137

泰坦尼克号上的伊昔多夫妇 /138

圣诞老人的粉丝 /139

一名矿工的八个兄弟 /141

格兰特将军陵墓的邻居 /142

人兽未了情 /144

小伊丽莎白选择 /145

紫丁香传递的爱 /146

第十一章 吹尽狂沙始得金

——钢铁意志，成就卓越人生

意志是一种能力，也是一种憧憬，是要创造或是破坏某种东西的自由
的憧憬。没有坚强的意志，想要取得任何成就都是一种空谈。请牢记：滴
水穿石不是靠力，而是因为不舍昼夜。

不可能的任务 /150

癫痫症女孩的长跑计划 /151

加拿大的“蝴蝶总理” /152

- 最难受的体育课 /153
从轮椅上走下来的长跑冠军 /155
一个小泥人的追求 /157
美国人为什么喜欢汤姆森 /158
煮不烂的药引 /160
苍鹰变成猎鹰的过程 /161

第十二章 天生我材必有用

——挖掘潜能，培养成功智力

莫泊桑说过：“才能来自独创性。独创性是思维、观察、理解和判断的一种独特的方式。”要学会培养自己的能力，挖掘潜能，并在实践中运用和不断发展能力，这样才能逐步走向成功。

- 向服装设计师推销草图 /164
神童白居易与不服老的山德士 /165
法兰克的“天使冰王”雪糕 /167
一辆特殊的“凯迪拉克” /168
把木炭变成“森林庄园” /169
有一种能力叫“成功智力” /170
奥斯维辛集中营里的犹太父子 /171
汤石的秘密 /172
贸易公司的红人 /173

第十三章 爱默生：每个人都是一个小小的海湾

——印制一张富有魅力的个人名片

人格就是你人生的名片，你可以在上面印下高贵、善良、执著，同样也可以印下卑劣、自私、浅薄。但是这张名片一旦成形，就轻易不会改变，而会跟随你一生。

- 本性难移的蝎子 /176

看戏迟到，各想绝招	/177
妙龄女郎的三面人格	/178
“没有理由不宽恕他”	/180
《费加罗的婚礼》	/181
离经叛道的贵族画家	/183
盖世太保奈何不了的女人	/184
不请自来的人	/185
越战中的“另类英雄”	/186
海明威和福克纳的老师	/187

第十四章 莫愁前路无知己

——掌握社交心理，缔造和谐关系

俗语说：“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。”每个人都有与人交往的需要，人不可能孤独地在这个世界上生活。但交往也是一门艺术，只有了解交往过程中人们的心理活动，我们才能建立和谐的人际关系。

两个狼孩的非人类生活	/190
《鲁滨逊漂流记》中的孤独生活	/191
热情的亨利与严肃的汉斯	/192
“我能叫出5万人的名字”	/193
请将矮个子送往北上的火车	/194
哈曼的感情投资	/195
“去你的千斤顶”	/196
最富有魅力的倾听者	/197
神奇的“首因效应”	/198
被“缴械”的香肠和面包	/198
黄豆经过高温高压之后	/199
一丝不苟的老朋友	/200
送蜡烛的小女孩	/202

- 一个开车回家的故事 /203
- 一杯免费牛奶的回报 /204
- 在红绿灯路口买花的结果 /206

第十五章 时时勤拂拭，莫使惹尘埃

——删除你心里的不和谐音符

人心就如同一片森林，芬芳的花儿可以在这里绽放，可怕的陷阱也在这里隐藏。这些心理陷阱不轻易显现，而一旦遇到合适的机会，它们便会露出狰狞的面目。因此要注意“时时勤拂拭”，勿使心灵惹尘埃。

- 心理医生和喜剧演员的抑郁 /208
- 疯狂的石头 /210
- 萧伯纳的小老师 /211
- 两个自私的教徒 /212
- 贪婪的商人 /213
- 爱迪生为什么不发明助听器 /214
- 双胞胎兄弟的20年 /215
- 当最完美的男人遇见最完美的女人 /217
- 面子能值多少钱 /218
- 别为打碎的咖啡杯叹息 /220
- 敲门恐惧症 /221
- 寒号鸟不同意的事情 /222
- 用别人的脑袋思索的人 /223
- 审判偷窃食物的老祖母 /225
- 流传千年的捕貂方法 /226

第十六章 心底无私天地宽

——让阳光照进你心

人生一世，于浩渺的宇宙来说，也仅仅是白驹过隙的一瞬间，与其执

著于生的痛苦与烦恼，不如选择快乐，用情感来装饰心灵，用阳光般的心态面对生活中的风风雨雨。

- 忘记打开降落伞的天使 /228
- 一根柱子背后的 300 年真理 /229
- 看守橡木桶的迈克 /230
- 双胞胎的不同心态 /231
- 在死亡面前保持微笑 /232
- 他只想找人和他分享快乐 /233
- 感恩的心 /234
- 海难中的两兄弟 /235
- 一句“早安”换来生的希望 /236
- 幸福是一种心境 /237
- 养在泡菜坛里的椰菜花 /239
- 宽恕墨西哥 /240
- 禅师的平常心 /241



第一章

假如生命中只有三天光明 ——让感觉伴随你认识世界

存在就是被感知。

——贝克莱

疼痛只不过像快乐一样是一种心灵的激情。

——亚里士多德

理解行为的问题就是理解整个神经系统活动的问题，反之亦然。

——赫布