

金圣荣◎编著

吃货 心理学

舌尖上的
心理密码

CHIHUO
PSYCHOLOGY

关于吃，竟然还有这些心理秘密

 中国文联出版社
<http://www.clapnet.cn>



金圣荣◎编著

吃货 心理学

舌尖上的
心理密码



中国文联出版社
http://www.cfla.net.cn



图书在版编目 (CIP) 数据

吃货心理学 / 金圣荣编著. —北京: 中国文联

出版社, 2019. 5

ISBN 978-7-5190-4064-2

I. ①吃… II. ①金… III. ①饮食—应用心理学

IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第287178号

吃货心理学

作 者: 金圣荣 编著

出版人: 朱 庆

终审人: 朱彦玲

复 审 人: 郭 锋

责任编辑: 刘 旭

责任校对: 王 彦

封面设计: Amber Desgin 琥珀视觉

责任印制: 陈 晨

出版发行: 中国文联出版社

地 址: 北京市朝阳区农展馆南里10号, 100125

电 话: 010-85923043 (咨询) 85923000 (编务) 85923020 (邮购)

传 真: 010-85923000 (总编室), 010-85923020 (发行部)

网 址: <http://www.clapnet.cn>

<http://www.claplus.cn>

E-mail: clap@clapnet.cn

liux@clapnet.cn

印 刷: 天津中印联印务有限公司

装 订: 天津中印联印务有限公司

法律顾问: 北京市德鸿律师事务所王振勇律师

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 240千字 印 张: 15.5

版 次: 2019年5月第1版 印 次: 2019年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5190-4064-2

定 价: 49.80元

版权所有 翻印必究

你的口味怎样泄露你的内心

王保蘅

心理学上做过一个非常有趣的实验，即把人的性格和口味划分为若干种，口味的偏好便对应着性格的特征。

酸甜苦辣中最具刺激性的口味当属“辣”，那么“辣”是否可以影响我们的性格品性呢？国外对此进行了相关研究，实验结果表明，被试者对辣的喜爱程度与其攻击性呈现正相关的趋势。换言之，越喜欢吃辣的人可能会具有更强的攻击性。

川湘渝地区的女生，向来会给人一种泼辣直爽的感觉，“辣妹子”也是因此而来，这种称呼跟国外的这项研究数据似乎非常贴合。那么这些地区的男性会有何种表现呢？是不是比女性更具攻击性呢？从性别认知的角度来看，男性要有阳刚之气，在家庭和学校教育中，他们往往会被灌输强健阳刚的思想，而女性受到的教育观念往往是温婉、贤淑，其攻击性相对男性来讲比较微弱。其实女性的攻击性素来都不高，所以相对男性来说，其攻击性更容易得到提高。

“食辣”体现在女性身上，有时还能做出一定程度上的性格分辨。诸如，“女神”和“女汉子”通过一顿麻辣小龙虾或者油焖大虾就可以简单判断出来，试想一下她们会如何吃虾？是徒手开吃，然后喝着啤酒大呼“够劲”；还

是小心翼翼地带上一次性手套，生怕把油溅到衣服上，扭扭捏捏的一点点儿把虾剥好，慢慢地把虾放进嘴里，然后还要拿纸巾擦掉嘴巴和手上沾到的一丁点儿油，最后温和地朝着周围的人感叹一声说：“你们都吃得好快啊！”

同理，我们也可以通过聚会等场合观察他人的点餐习惯，进一步判断出一个人的性格特征和当时的情绪。芝加哥大学心理学家教授约翰·卡斯奥博曾经做过“口味和性格”之间存在怎样联系的实验，经过长期的实验研究和数据分析，他得出的结论是：口味相同的人，性格上也是相似的；口味不同的人，性格上可能是截然相反的。

经过研究发现，大多数偏爱酸涩食物的人有着非常强烈的事业心，他们可以将“严于律己”表现得淋漓尽致。人们可能经常把“尖酸”和“刻薄”联系起来，这并非毫无道理。爱好吃酸的人确实有严格苛刻的一面，他们的人生信条是“克己复礼”，不论是对个人还是他人始终都有着颇高的要求。正因如此他们的性格大多较为孤僻，这给他们的交际带来了许多不便，他们往往过于沉浸在自己的世界里，遇事爱钻牛角尖且与外界缺少沟通和联系，因此他们很难交到知心朋友。

大多数喜欢甜食的人往往乐观开朗，待人温和。他们不仅是自己世界里的小太阳，还总能温暖身边的人，看到他们脸上的笑容，可以让人一整天都心情愉快。但是他们也有一些缺点，随和的性格使得他们倾向于随遇而安，不敢冒险，甚至有些懦弱。

大多数喜欢吃偏苦食物的人性格偏执，有非常强烈的控制欲。他们不懂得换位思考，总想要牵制别人按照自己的想法做事，并且有着强烈的叛逆意识。

嗜辣如命的人大多数具有冒险精神，他们总是热情洋溢、激情澎湃，喜欢探险和尝试新鲜事物进而得到前所未有的快感。他们性格豪爽、耿直、泼辣，遇事善于思考，做事相对有主见；但有时可能会过于自我，鸡蛋里挑骨头，只是这些并不影响人们对他们火辣性格的喜欢。

大多数口味稍微偏咸的人一般比较严厉，而且都是急性子。他们遇事易暴躁，比如过马路等红绿灯、拥挤的人群、堵车都能让他们产生困扰，严重者还

会抱怨连连。但是这类人具有极强的社会适应性，他们可以以最快且最佳的状态投入到激烈的竞争中，也能很快适应陌生的环境。换句话说，他们更容易在复杂多变的社会中生存立足。

除此之外，还有一个群体——素食主义者，他们多为性格内敛、安静，喜欢在心中修篱种菊，不喜车马的喧嚣，内心的静谧往往会让他们感到舒适自在。

从心理学史上寻找内心的宁静

金圣荣

吃东西的时候，究竟是嘴巴在动还是胃在叫嚣？或者是出于大脑的意愿？

吃是一种行为，它的动作发起者是人，吃的行为背后蕴藏着诸多心理的奥秘，包括动机、情绪、认知等诸多心理方面，贯穿社会生活的始终。吃，作为生理的需要，同时也为心理的活动提供了能量。

生理和心理本就是密不可分的，一切心理效应皆是以生理为基础的，这个世界，最复杂的“未知事物”除了广袤宇宙便是人心，我们对人心的探索由来已久，在欧洲，从亚里士多德、柏拉图时代或者更早，人们就在研究心理了。我们完全可以说心理学脱胎于哲学，这也造就了心理学的复杂性。1879年，德国构造主义心理学家威廉·冯特在莱比锡大学建立了世界上第一座心理实验室，心理学才开始作为一门学科正式进入人们的视线。

往后不到两百年，心理学伴随着战乱与动荡艰难成长，越来越多的学者开始关注心理学，研究心理学，开始探讨自身的生存。就此出现了诸如精神分析学派、构造主义学派、格式塔心理、行为主义学派、机能主义等多个不同角度对心理进行剖析的学派，并且各个学派都有自己的成就与贡献。

心理作为一门学科，其复杂性在于集中了哲学、社会学、生物学等诸多方

面，对于心理学的研究不仅是研究心理的理论效应，分析心理问题的来源，更重要的是对心理问题的治疗。近年来，一些心理学家开始研究人的幸福心理，积极心理学的公开课开始风靡全球。人本主义学家最关注人的意志，临终关怀也成为近年来心理学人性化的发展方向。很多心理学家也不再囿于原有的认识，反而将心理学的视角转向宗教，如佛教等，以此探索更多的心理内容。

西方国家心理学的发展与成长是最快的、也是最好的。曾几何时，我们谈起心理就会避之不及，那时，西方心理学的理论与应用都已经炉火纯青。当我们的认知还停留在“心理有问题等于神经病”的层面时，西方国家的普通人就已经开始主动就诊，向心理咨询寻求治疗了。

事实上，我们每个人都或多或少存在一些心理问题。而心理学绝不仅仅是效应问题，它不是“伪科学”，也不仅是一些书面的理论，它是能够帮助人们走出痛苦的精神力量。

心理学在我国的发展始于1980年。随着心理学在中国的发展，诸多西方心理学书籍被大量翻译，很多心理治疗方法也在改造的基础上被广泛引用，西方心理学量表也变得本土化起来。我国知名大学皆设有心理学课程，因为心理学学科本身性质的复杂性，有些学校将其划分为哲学学院，有些则将其归为社会科学院。心理咨询也逐步迈入公众视野，一些彼时难以名状的精神和情绪问题也因心理学的介入而逐步清晰起来。

但即便如此，我们对心理学的了解仍然很少。近年来，随着一些网络小说、电视剧的影响，人们对心理学开始熟络起来，更多的原因是我们不得不面对心理问题的存在。其实，心理状态是日常化的，它无处不在。

那么，心理状态的产生是先天的还是后天的呢？吃，作为一种行为又是如何影响心理的呢？或许，心理也在影响着你的胃口、味道甚至口味偏好。《吃货心理学》以吃作为切入点去认识心理学，结合我们日常生活中与吃相关的一切，一层层揭开心理学的神秘面纱。

这或许会是最惬意又最学术的一次交流，让我们伴着与吃货最相关的事情，探讨那些心理学的秘密。

CHAPTER
01**心理奥秘：美食里面的心理学**

被美食牵着鼻子走：嗅觉与心理...2

一份美食，你愿意等待吗？...5

吃货的自信：不吃饭的人哪里有呢？...9

所谓“美食”，你是不是选择了最“美”的食物？...11

如果美食是一种宗教，那你是不是信徒？...14

我们的味觉容易被谁“绑架”呢...16

情绪在左，美食向右...19

童年的味道：精神分析理论的童年经验...22

九型人格——美食中的人格心理学...25

CHAPTER
02**性格诡异：也许是你吃得不对**

记忆中的美食：存于脑海中的感动...30

- 喜怒无常？大脑缺乏营养了...32
- 应酬前，先来杯蜂蜜柠檬水吧...35
- 你知道吗？饥饿竟然是一种情绪...37
- 孤独盛宴：一个人吃饭，也要满满的仪式感...39
- 美食诱惑下的“瘾君子”...41
- 性格重塑之麻辣变形记...44

CHAPTER
03

肥胖心理：为什么越胖的人对美食越有想象力

- 你知道吗？健康零食竟会让人变懒...48
- 垃圾食品会“蒙蔽”大脑：总以为没吃饱...52
- 肥胖人士易对美食形成具体“想象”...54
- 乐天派：不吃饱怎么有力气减肥呢？...57
- 吃出的快乐：寂寞、忧愁统统吃掉...60
- 匪夷所思，饥饿竟然会传染...63
- 你睡饱了吗？睡眠不足竟是发胖的“敌人”！...66
- 肥胖偏见：胖子的救赎之路在哪里？...68
- 你有一份正能量“零食”需要查收...72

CHAPTER
04

味道玄机：潜藏在味蕾边缘的心理秘密

- 为什么有人偏爱榴莲，有人却认为臭气熏天...78
- 你是“咸星人”还是“甜星人”...81

- 喜欢吃辣的人真的存在更强的攻击性吗? ...83
- 你是肉食主义者还是素食主义者? ...86
- 进食也会从众, 你的美食偏好可能不是真的! ...89
- 相信你也爱吃: 虚假同感偏差效应...92
- 我以为你爱吃: 撕扯不掉的标签...95
- 为什么越辣越爽: 吃辣人群的心理分析...98

CHAPTER
05

心理账户：一道连接心理与行为的桥梁

- 利他行为——吃甜食的外化表现...102
- 能“吃苦”的人, 普遍心理阴暗...105
- 爱吃辣的人更愿意寻求刺激...107
- 苦味会悄悄“夺走”你的幸福感...110
- 前景理论——美食的“大小”概念...114
- 美味的主观体验与时间长短的关系...118
- 越吃越爱吃: 狄德罗效应...121

CHAPTER
06

臆想心理：大脑也能烧一桌“满汉全席”

- 你相信吗, 石头也能成为一桌满汉全席! ...124
- 菜名: 始于联想, 忠于口感...127
- 你在什么情况下会想要吃火锅? ...131
- 我只想想我不吃: 来自吃货的觉悟...133

如影随形的孤独感：美食的治愈力量...136

你是否偏爱某种食物，喜欢了它多久呢？...139

大脑注意到一款美食，到底是有意还是无意？...143

A circular icon with a dashed border. Inside the circle, the word "CHAPTER" is written in a small font at the top, and the number "07" is written in a larger font in the center.

外卖心理：点餐记录暴露了你的性格

坐等外卖时，你的大脑都经历了什么？...148

点外卖时，你喜欢做回头客吗？...152

“门店新客”——每次都这么过瘾！...156

外卖常吃面与粉，心境犹如“九连环”...158

爱吃卤味吗？那你一定是位小公主...162

洋快餐的魅力：一款让你放松身心的美食...165

换一种外卖？小心心情会微调...167

A circular icon with a dashed border. Inside the circle, the word "CHAPTER" is written in a small font at the top, and the number "08" is written in a larger font in the center.

视觉心理：用眼睛“吃”东西的乐趣

你知道吗，观察有机食物会左右道德判断！...172

看一看不要钱，快餐店竟然还有这些“心机”！...174

美食直播为什么这么火：看的不是美食，是寂寞...176

好不好吃先不论，很多时候好看就够了...179

人未开动，手机先“吃”...182

你有没有对一种美食“一见钟情”过？...186



心理波动：你的喜怒哀乐已经被美食掌控了！

- 吃掉美食背后的文化：集体无意识...190
- 得寸进尺——“登门槛效应”...192
- 欲得寸先进尺的“留面子效应”...195
- 当“头等大事”遇上正事...197
- 咖啡、甜点：融化的心防...200
- 不吃也要囤起来：囤积心理...203
- 越多越好的“阿伦森效应”...206
- 口腹之欲是否应该感到羞耻...209
- 拥有健康心理的第一步：接纳自己...212
- “吃”也需要动机，你“认识”自己的进食行为吗？...215



吃货心理：吃货成长中的“糖衣”与“炸弹”

- 人格的发展：自出生之时便在路上...220
- 糖豆的“安慰剂”效应...223
- 生理需求快感的丧失——失眠...226
- 自我价值：源自婴儿对父母的依赖...228
- 你的亲子关系有“内疚”存在吗？...230

CHAPTER

01

心理奥秘：

美食里面的心理学

心理学无处不在，随着人们对心理学研究的深入，心理学被广泛地应用于社会的方方面面，美食也不例外。

吃，作为一种本能而存在，婴儿出生的本能就是啼哭和吮吸，啼哭是想要表达，吮吸则是为了生存。在生长的过程中，每天都需要填饱肚子，这样一种古老而具有传承性的本能，又与日渐发育的个体心理有什么关系呢？

古今中外，可以吃的东西繁复多样，地上的一棵草、一朵花都可以吃。我们奉为“母亲”的大地，提供了源源不断的食物和水源。不同的地域生长着各具特色的动植物，在开阔眼界的同时，这也丰富了餐桌。从不知甜到制造甜，从不识辣到无辣不欢，从不知酸到爱酸如命……人类经历了悠久的历史，美食也经历了时间的千锤百炼，人类发现了美食，美食也在一步步影响着人类的生理的发展。生理是心理的基础，一旦基础有所改变，心理也会发生相应的变化。



被美食牵着鼻子走：嗅觉与心理

香气于化学而言，其物质形态是气味分子，飘散在空气中，一朵花的芬芳、一杯茶的清香、一只苹果的甜香……气味总是无处不在的，酒香不怕巷子深，是对香气传播的最好诠释。电影《闻香识女人》中阿尔·帕西诺主演了一位在意外爆炸事故中双眼受伤而失明的退伍军人他因为失明而对香气十分敏感，凭着香气，他能说出女人用的香水的牌子，描述出对方的外貌，甚至头发的颜色及五官的细节。

闻到香气产生的感觉我们称之为嗅觉，2004年诺奖得主理查德带给了我们更多有关嗅觉的知识——正常人能分辨上千或者上万种气味。香气作用于鼻黏膜的嗅觉细胞，产生神经冲动经过嗅觉神经，最后到达大脑皮层的边缘系统，就此形成嗅觉。气味由大脑的杏仁核和海马体负责感知，这一部分同样也是大脑中负责处理情绪、记忆与行为的部分，气味可以影响和唤醒记忆，也可以影响情绪和行为。

气味与记忆之间紧密相连。痞子蔡在《第一次亲密接触》里因为百无聊赖的思念在街上闲逛，不知不觉被曾经“黑夜的清冽和白天的明朗的复合香”吸引，“深夜的街道，充斥着这矛盾的香味，我低声呐喊你的名字，哭了起来”，那些过往如同电影般在脑海中段段回放，那个关于“香水雨”的描写至今为人称道。每一款名贵的香水都有它承载的故事与记忆，香水也因为记忆而变得更加唯美，其实任何高端消费品都是在卖故事。对于很多人来说，花露水的味道是夏天，烤

地瓜的味道是童年，青草的气息是美好，栀子花的香气是青春……可能闻到一杯香芋奶茶，就会忍不住想起初恋；闻到一杯十年陈酿，就会忍不住想起挚友；而闻到刚出锅的饺子，则往往会忍不住想起家人。

基于香气、记忆和大脑的复杂关系，心理咨询师也将芳香疗法引入了心理治疗。芳香疗法是指用植物的纯净精油来辅助治疗，称之为“芳香SPA”，西方有些国家已经把芳香疗法纳入了常规医学疗法中。简单而言，香气进入大脑皮层的边缘系统后，在自主神经系统及内分泌系统的作用下，会与记忆产生部分融合，就此带来行为上的高兴或者悲伤。诸如杏仁香会让人愉快，紫罗兰会让人舒适，水仙花香气可以消除疲劳。

芳香对生理和心理也确实产生了影响。芳香物质作用于脑电波：薄荷香、檀香、薰衣草香、桉树精油容易激起影响人思考与学习的 α 波的活跃性，而茉莉香气会提高影响人忙碌紧张状态的 β 波的活跃性。芳香物质作用于心率：柠檬香味会减慢心率，而玫瑰香气会加快心率，所以用玫瑰花告白的成功率比较大。实验证明，茉莉花香可以提高打字员的效率，芳香物质如肉桂、柠檬还可以缓解抑郁，而橙花黄菊则可以促进睡眠。要缓解紧张不妨来杯柠檬水，不淡定的时候可以来点薰衣草蛋糕，太困了可以喝点茉莉花茶。当然，不论清醒与否，芳香物质的作用都是存在的。

在治疗创伤后应激障碍（PTSD）的疗法中，心理医生习惯运用暴露疗法。当下，VR疗法，可以利用科技手段进行场景重现，参与到个人经历中去，运用视觉、听觉、嗅觉的感官体验来缓解PTSD患者的焦虑、紧张和失眠的症状。佛罗里达州患有创伤后应激障碍的军人已经进行了体验，过程中的参与人员还会被鼓励回忆战争中的气味，电脑软件通过一个生成气味的设备，一点点地在体验者鼻子旁边散发，包括烧焦的皮肉和火药味等，通过不断地刺激和模拟，直到他们失去情感的冲击。创伤后应激障碍能让人情感衰弱，而嗅觉与记忆的不断作用能够唤醒他们最强烈最具情感的记忆，并使之在习惯的驱使下变得不那么强烈。

“鼻不知香臭曰痲”，如果嗅觉出了问题，那将会是一种很糟糕的体验。闻不到就体验不到香气的美好，闻不到也无法区分有害气体甚至无法借以逃生。除

了鼻腔病变的原因，还有可能是精神疾病的前兆，科学表明，除了脑外伤，帕金森综合征或者阿尔希海默症的前期往往也会出现嗅觉障碍。

气味自古还是一种语言，一种判断敌友的方式。我们常说“我嗅到了危险”、“我嗅到了恋爱的酸腐气息”，人们还说“臭味相投”，将人以群分用气味比喻了出来。吃货们很容易在弥漫香气的街角与美食或者某个人相遇。