



爱上科学

Science

妙趣横生的 心理知识

10 个困扰生活的心理难题

胡桃夹子工作室 著



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



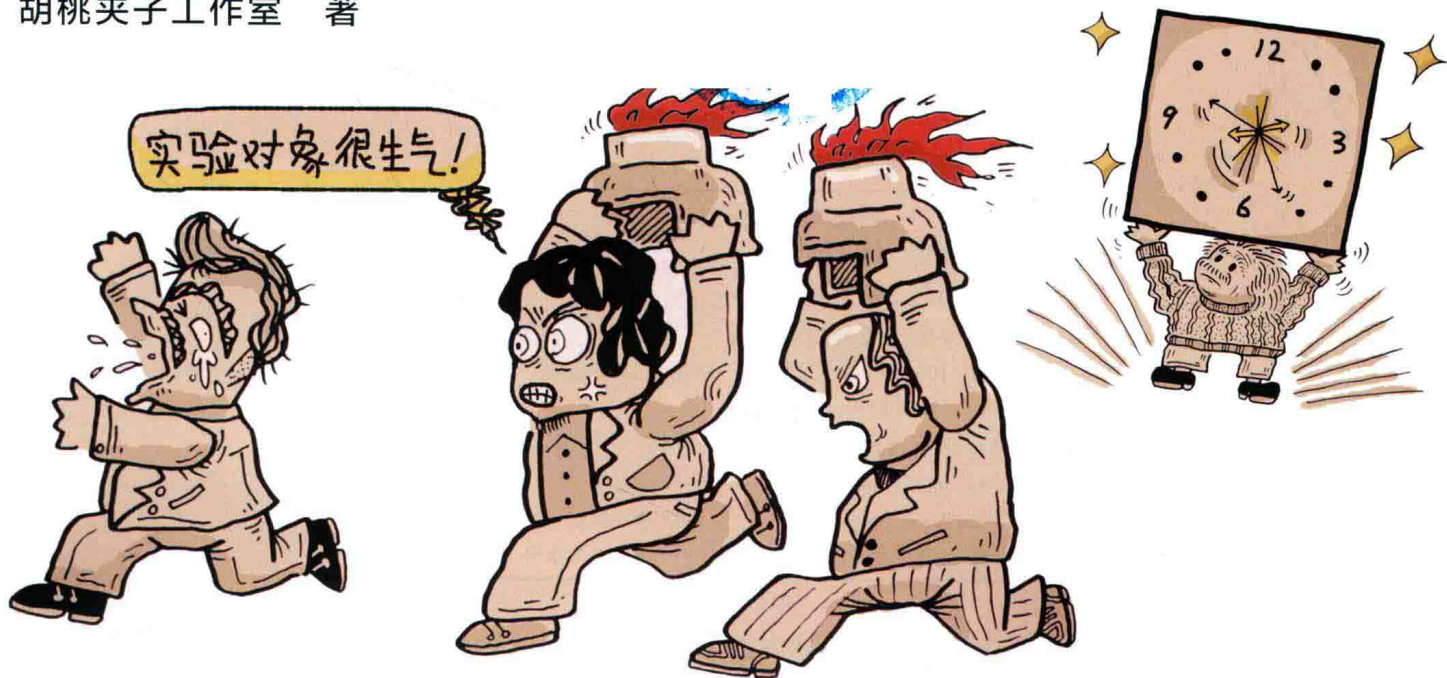
爱上科学

Science

妙趣横生的 心理知识

10 个困扰生活的心理难题

胡桃夹子工作室 著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

妙趣横生的心理知识 : 10个困扰生活的心理难题 /
胡桃夹子工作室著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2019. 1
(爱上科学)
ISBN 978-7-115-50101-1

I. ①妙… II. ①胡… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第257094号

-
- ◆ 著 胡桃夹子工作室
责任编辑 周 璇
责任印制 彭志环
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京东方宝隆印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 889×1194 1/20
印张: 5.8 2019 年 1 月第 1 版
字数: 132 千字 2019 年 1 月北京第 1 次印刷
-

定价: 59.00 元

读者服务热线: (010) 81055339 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

内容提要

提到心理学，你可能会想到复杂的实验设计、千奇百怪的假说理论。心理学看似复杂，其实它和我们的生活有着密切的关联，因为它的研究对象就是人类的行为和想法。为什么你会对八卦消息如此感兴趣？为什么面对人群你总是害怕、焦虑？这本书就带你破解这些困扰生活的心理难题。

本书采用有趣的手绘方式，讲述了 10 个困扰生活的心理难题，从心理难题最令人困扰的地方说起，用简单易懂的语言还原难题背后的真相。

序言

你是否在多种选择之间，总担心“如果我选择另一个，会不会更好”？你是不是在做了选择之后，又在后悔——“当初应该选另一个”？点外卖、选酒店，犹豫半小时后还是毫无结果，做选择就像上刑场。你是否还对早起非常绝望？踩时间点、迟到已成家常便饭，可左改、右改却毫不起效？一想到明天要起床，也和赴刑场没什么两样。

生活好像就被这一件件小事给困住了。然而在好奇的心理学家们看来，这些事儿一点都不小。就像好奇世间万物的自然科学家们一样，心理学家会好奇人类身上发生的大小事情，并遵循一定的方法和程序，得到可以验证的结果或理论。即使人与人之间有巨大的不同，即使人总喜欢把真正的想法隐藏起来，心理学依然可以对人类的行为和想法做出解释。

德国著名心理学家艾宾浩斯曾说过：“心理学有一个长久的过去，但只有一个短暂的历史。”早在古希腊时期，亚里士多德就在自己的著作《灵魂论》里讨论过人的感觉、人的意识和想法。直到1879年，德国心理学家威廉·冯特创建了第一个心理学实验室，心理学才成为一门独立的学科。学医出身的冯特对人的心理特别感兴趣，他想知道人的感觉、表象、情感以及由此结合而生的个体经验是如何形成的，并用科学的观测和测量方法将这些知觉进行记录、分析。

直到今天，无数的心理学家都在为找到人类种种行为背后的真相做着不懈的努力，这其中也包括了为什么选择困难会让人焦虑，迟到为何会让你沮丧？还有什么是你被困扰着，却已被心理学家们破解的心理难题？这本书就是来给你答案的。

本书挑选了日常生活中最容易困扰人的 10 个心理难题。人类一直以来被困扰其中的生活小事，背后连接的是各种有意思的心理细节。心理学是认识我们自己的强大“武器”，通过它，你可以更了解自己。

关于作者

胡桃夹子工作室成立于 2013 年，目前有近两百部手绘知识类短视频面世，全网总播放量超过4亿次。

2016 年，胡桃夹子工作室的多部短视频单集播放量突破千万，原创科普节目《分钟学堂》和其他科普作品多次获得国家及各省市评选的科普奖项。

2017 年，胡桃夹子工作室获得微博科普“最具特色科普机构”称号。

目录

假期飞快.....	1
为什么你会信星座	12
聊八卦	23
密集恐惧症	33
强迫症	44
失歌症	56
网络能缓解社交焦虑吗	67
为什么会感到无聊	78
习惯性迟到	88
选择困难症	98

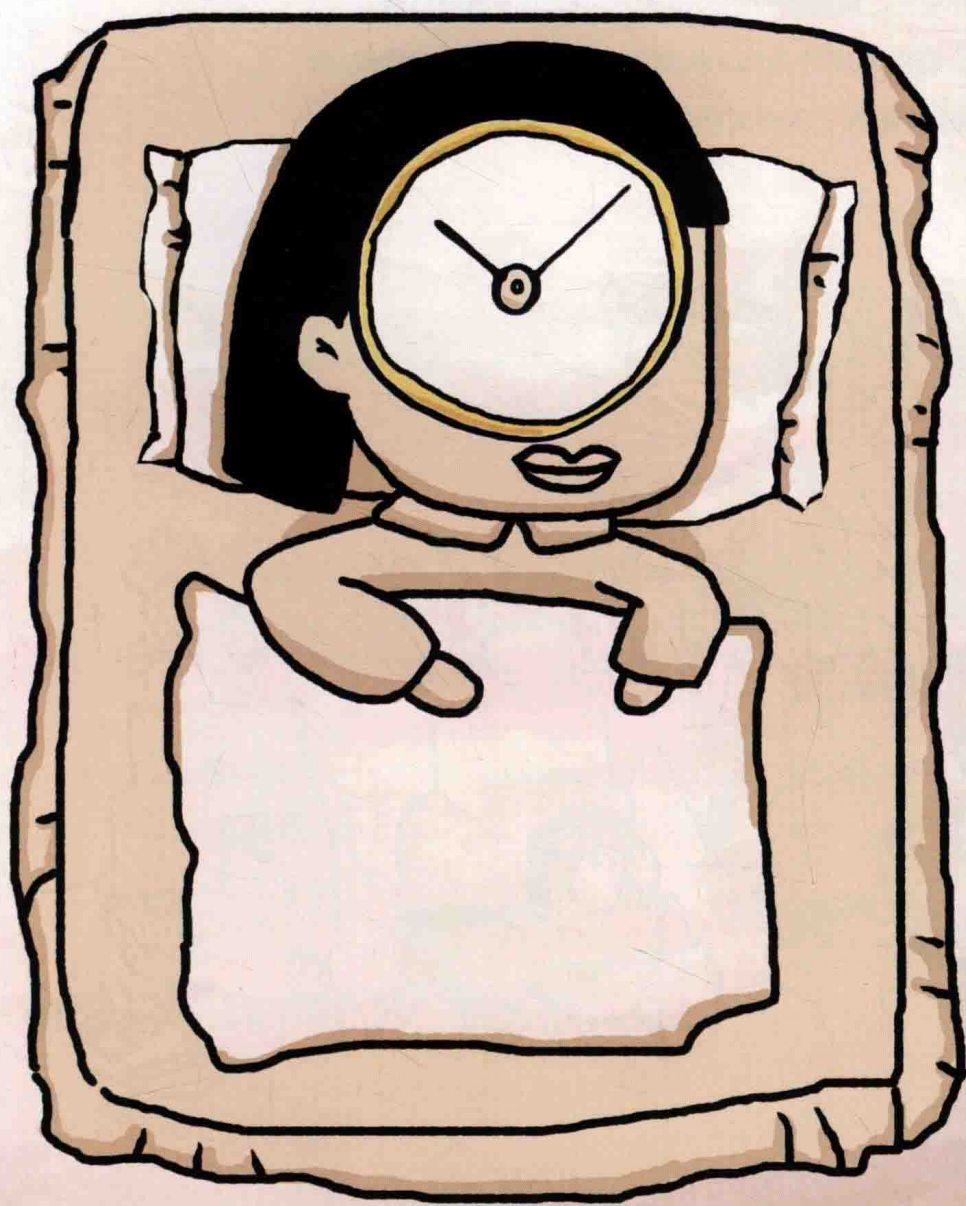
假期飞快

很多人都有这样一种感觉：周末明明有两天，共计48小时，但总感觉一睁眼、一闭眼，就到下周一了！国庆七天假期以及春节的七天假期、学生的寒暑假，也总是感觉一眨眼就没了，而上学和办公的日子却总让人感觉无穷无尽。

为什么时间会这样“忽快忽慢”呢？

FRIDAY

23:59:55



1. 无所事事让时间变慢？

要回答这个问题，就让我们从一个故事开始。1933年的某一天，生理学家哈德森·霍格兰的妻子因为患了流感，发高烧躺在病床上。病痛难耐的霍格兰夫人突然向丈夫抱怨：

“你为什么把我留在这儿那么久都不管？”霍格兰感觉很困惑，他心想：

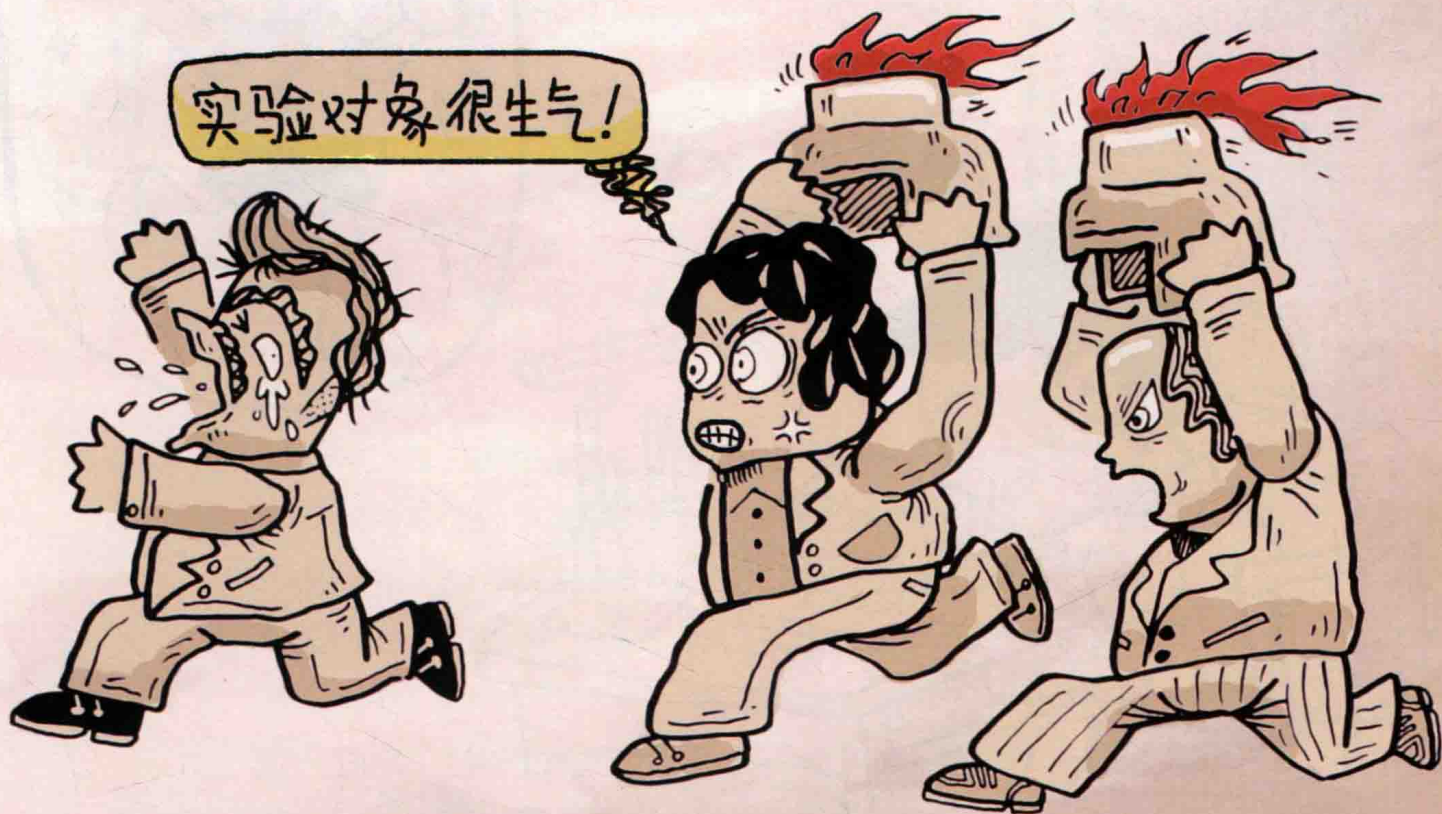
“我明明只走开了一小会儿啊！”于是，不管妻子是否还在生病，霍格兰就开始做起了试验。

结果，他发现妻子的体温越高，她就感觉时间过得越慢。

后来，霍格兰在他的学生身上又重复了这个试验。他让学生戴上可以加热的帽子，最高加热到65摄氏度。经过一系列试验，霍格兰发现，随着温度的升高，人对时间的感知最多能变慢20%。于是霍格兰推测，人对时间的感知与身体里分泌的化学物质有关。



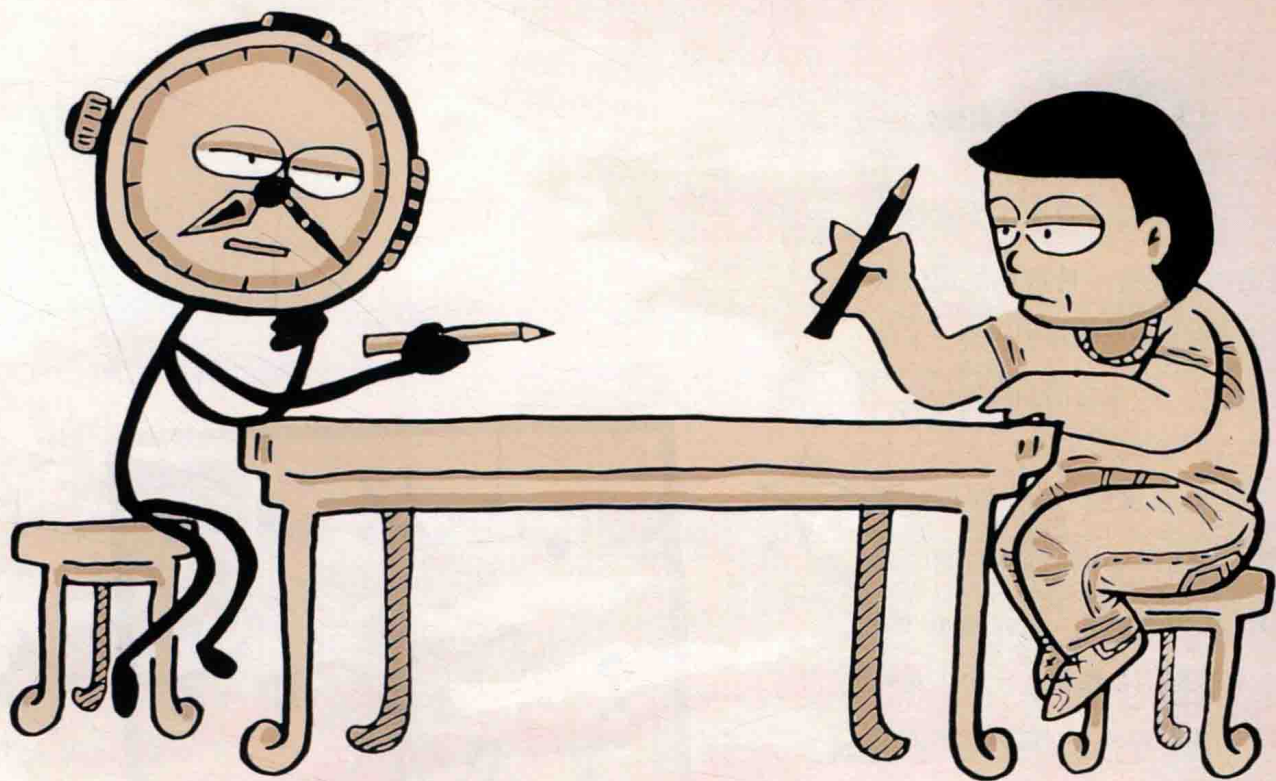
不过很可惜，这个理论是错误的。后来经过科学家们的不断研究，现在我们认为人实际上是不能直接感知时间的。我们对时间过得快还是慢的认知，是通过发生的事件来判断的。假期一晃而过，可临近下班或者放学前的那几分钟，却感觉度日如年。这是因为当我们感觉到无聊的时候，思维就容易关注到时间上。



回想一下，快下班或者临放学的时候，你是不是会隔一会儿就看一下时间？而当你全神贯注做某事，比如打游戏、约会、看电视剧时，就根本不会在意时间。

不过，这并不简单地意味着你越开心，就感觉时间过得越快。研究发现，只有当人有明确的目标且专注于实现目标时，才会有时间变快的感觉。所以，要想快点到周末其实很简单，就是赶紧开始专心工作、学习。





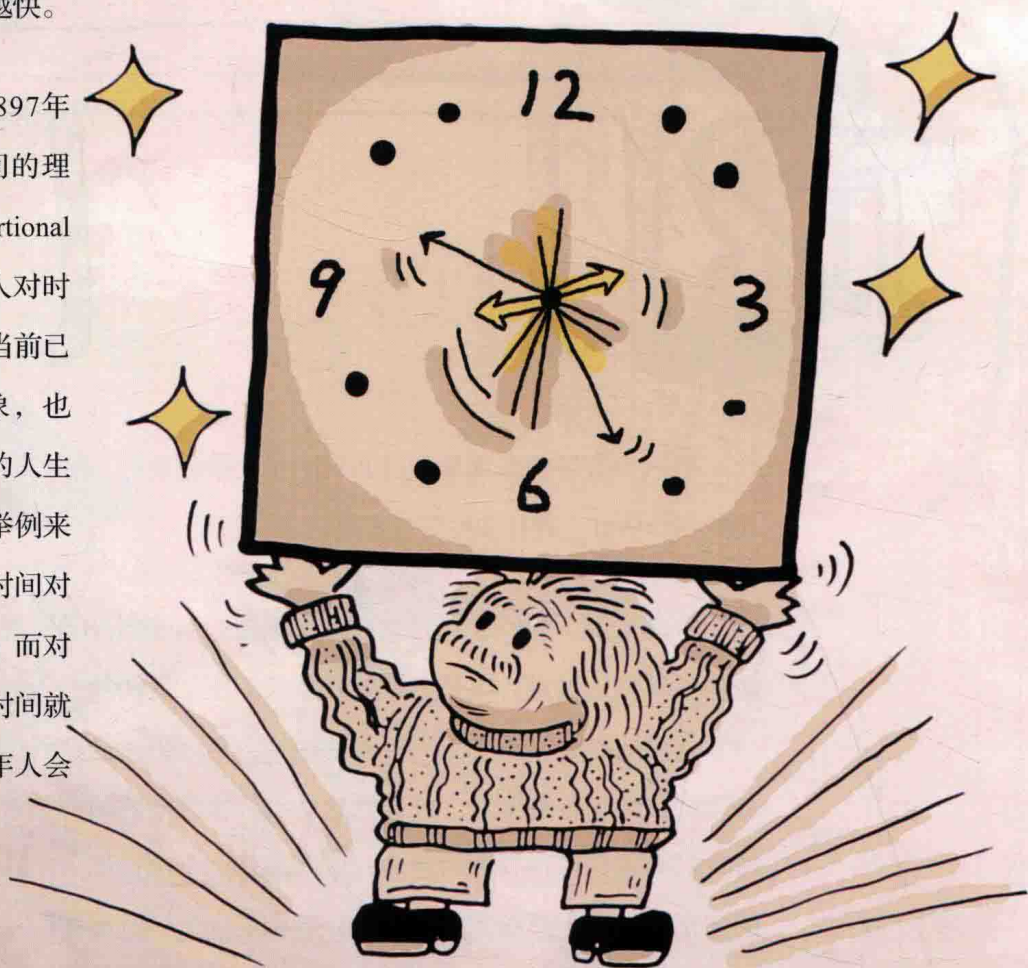
另一个有趣的发现是，当我们回忆一段经历时，我们对这段经历的时长估计，往往和经历它们时的感觉相反。

举例来说，我们放假时觉得时光飞逝，而等到开学时就会觉得时间过得特别缓慢。但是当几个月后我们回忆这两段经历时，我们会感觉假期悠长，而上学的时光很短暂。这是因为构建回忆时，我们需要回忆起各种事件，并根据这些事件来判断时间的长短。假期时我们会进行各种有趣的活动，这些都是一个个记忆点，这些美好的回忆让记忆中假期的时间变长；而相反，上学时每周似乎都是重复的，记忆点很少，我们就感觉上学的时间很短。

2. 老年人的时间走得特别快？

除了上面提到的假期让人感觉时间过得很快，还有一种常见的说法就是：小孩儿会觉得时间漫无止境，而随着年龄的增长，会觉得时间越走越快。

法国哲学家保罗·加奈在1897年曾提出一个关于人如何感知时间的理论，被称作“比例理论”（proportional theory）。根据这个理论，一个人对时间的感知是相对的，人会以自己当前已经度过的全部时间作为参照对象，也就是说人会把某个时间段与自己的人生所经历过的全部时光进行对比。举例来说，一个10岁的小孩儿，一年的时间对他来说相当于他人生长度的 $\frac{1}{10}$ ；而对一个50岁的中年人来说，一年的时间就只是他人生长度的 $\frac{1}{50}$ ，因此中年人会觉得时间过得更快了。



这一理论的问题在于，它预先假设了我们会把已经度过的时光当成一个连续的整体，其中的每天、每周、每月的时间，对我们的意义都是相同的。但是实际上生活并不是这样的——我们的生活更像是一个一个细分的时间片段，每段时间会被我们赋予不同的意义。

美国神经心理学家罗伯特·奥恩斯坦在20世纪60年代也曾提出过一种解释。奥恩斯坦在实验中给实验的参与者播放一段录音，然后让参与者估计录音的时长。结果发现，录音内容越复杂、信息量越大，参与者估计的时长就越长。

因此奥恩斯坦认为，对小孩儿来说，整个世界都是全新的，他们随时随地都要接受大量的复杂的信息，大脑需要大量的精力去处理这些信息，因此就感觉时间过得比较慢；而对成年人来说，世界已经变得很熟悉了，大脑接触到这些信息时，就不需要花很多精力去应对，也就感觉时间过得比较快了。

上面这些解释都是心理层面的，而从生理层面也可以解释这种现象。一个简单的解释就是，小孩儿的新陈代谢比较快，他们的心跳、呼吸都更快，他们的生物钟比成年人走得更快，在24小时内要完成比成年人更多的事情。而随着年龄的增长，新陈代谢速度会减慢，相应的，成年人对时间的知觉也就变慢了。