

每天学点 好玩心理学

大全集

(上)

白雯婷◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天学点好玩心理学大全集：全 2 册 / 白雯婷编著. —北京：中国华侨出版社，2012.7

ISBN 978-7-5113-2609-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 154206 号

每天学点好玩心理学大全集

编 著：白雯婷

出 版 人：方 鸣

责任编辑：兰 轩

封面设计：凌 云

文字编辑：周水琴

美术编辑：滕 霞

经 销：新华书店

开 本：787mm×1092mm 1/16 印张：45 字数：1067 千字

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

版 次：2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-2609-6

定 价：39.80 元（上、下）

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：（010）58815875 传 真：（010）58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

为何我们有似曾相识的感觉.....	22
为什么说视觉并不可靠.....	23
“度日如年”中的时间错觉.....	24
为什么蒸馏水会变得有气味.....	25
第三章 梦的空间：梦境是如何产生的	27
为什么有些梦境会在现实生活中再现	27
为什么会出现灵异之梦和预知之梦	28
做梦其实是灵魂在旅行吗.....	29
为什么有些梦很清晰，有些梦醒了就忘记	30
人们为什么喜欢做白日梦	31
为什么许多人会梦到自己考试.....	32
做梦也能让人产生巨大的恐惧吗	33
梦也有情绪吗	34
第四章 禁果效应：为什么越是得不到，就越想得到.....	36
为什么越得不到的东西，就越想得到	36
购物动机来自内心满足感的获得	37
占便宜心理和无功不受禄心理.....	38
为什么会出现哄抢事件.....	39
“杀人游戏”背后的心理动机.....	40
为什么我们“欲得寸”，就需要“先进尺”.....	41
“床前明月光”和“朱砂痣”：禁果效应的美化效果	42
人们对未完成的事念念不忘：蔡加尼克效应的中断力量.....	43
第五章 直觉：为什么我们的生活不能被自己左右	45
合理的选择：并不“经济合理”的快乐预期	45
总买没用的东西：合算交易偏见	45
运气是什么：概率的重要性和普遍性	46
红酒只要 20 元：炫耀性消费出高价	47
名贵中成药频频提价：稀缺性激发渴望	48
伊丽莎白夫妻的收养经历：捐赠效应	49
“月光女郎”和“小白菜”：社会贴现率	50
搬家可以理想化吗：每个决定都有心理弱点	51
时间感的演化：不同阶段时间感不同	51
最好别相信直觉：共同偏差造成缺陷	53
第六章 回路障碍：为什么记忆没有想象中的可靠	55
记忆的发展	55

“闪婚闪离”：责任心与不成熟.....	126
分清抱怨还是倾诉再提供建议：人心立场各不同.....	127
“双鸟在林不如一鸟在手”：简约的观点易为大众所接受.....	129
到处找自己手里的手机：看不见的思维盲点.....	130
第七章 情商：为什么我们会喜怒无常.....	132
情绪反应：刺激后的内部主观体验.....	132
一时怒气悔恨终生：不怒的活法.....	133
自卑是吞噬人格的毒药.....	134
抑郁症：威胁人类健康.....	135
空虚让人没有渴望和动力.....	137
她饿了是真的饿了吗：焦虑折磨人.....	138
哭泣不等于懦弱：哭出来情绪更好.....	138
心情好事情才能做好：情绪 ABC 理论.....	139
连 1/5 的蛋黄都吃不完：可怕的厌食症.....	141
情绪怪圈：坏情绪的转移.....	142
小心“呼吸过度”：情绪影响身体状态.....	143
如果我们生气，吃亏的究竟是谁.....	144
负面情绪会抹杀找回健康的希望.....	145
世界接受的是我们对自己的评价.....	146
将烦躁情绪消除在萌芽状态.....	147
烦恼会扰乱我们内心的安宁.....	148
彻底查杀身体内的冷漠病毒.....	149
浮躁会使人们失去准确定位.....	150
第八章 事倍功半：为什么总有人做无用功.....	152
瞎忙的小文：挖掘高效背后的最佳思想.....	152
拿破仑需要什么：缺乏交流语境的信息是毫无价值的.....	153
谦让反而会导致效率降低：社会规范的遵守.....	154
80 后跳槽风：择业新标准.....	155
我们的拖沓恶习：“此刻满足”可能满足不了长远利益.....	156
人类为什么需要集体：群体倾向性.....	157
忠实客户：路径依赖.....	158
商业敌手原是兄弟：聪明的价格战是一种销售策略.....	159
学热门专业也会难找工作.....	161

第三篇 给自己上一个阀门

第一章 欲望难填：为什么我们管不住自己的欲望	164
为什么人的权力欲望会不断膨胀	164
为何因一件睡袍换了整套家居	165
女人为什么爱挽男人的手呢	165
为什么女人都喜欢穿高跟鞋	166
当出轨成癖	167
我就是购物	167
女人也需要蓝颜知己	168
任性是女人的一种心理需求	169
第二章 决策影响：为什么我们的决定受大众影响	171
为什么三人成虎	171
舌根下压死人，人言到底有多可畏	172
为什么我们都会以貌取人	173
我们是否会因为广告而去消费	175
生气的时候能作出更好的抉择	176
为什么要让孩子独立做决定	178
不听老人言，吃亏在眼前的心理依据	180
中庸之道与中杯效应：“交替对比”使然	181
米尔格拉姆实验：再议权威	182
阿密绪人的“不受教育权”：阿罗不可能性定理	183
公交车上的悲剧一幕：旁观者效应显冷漠	185
第三章 气场：为什么有些人就是能够影响别人	187
多说“你”真能促进交流吗	187
多换位思考：如果我是他	188
尽量多让对方说“是”	189
情绪也能传染给他人吗	190
“高帽”要量身定做	191
指责和抱怨他人，于事无补	192
说话技巧为什么重要	193
语言中的人情债轻易赖不掉	194
如何提高说服力	194
为什么第一句话非常重要	195
如何能在群体中影响别人	196
用“权威成分”征服你的对手	196

为什么越赞美越好.....	266
为什么“名片效应”可以拉近心理距离.....	268
交谈中，要跟随着别人的步调.....	269
“羊群效应”：追随者的从众心理.....	270
别做“职场秀客”的追随者.....	271
让员工心甘情愿地成为追随者.....	272
人为什么要“赶时髦”.....	273
情景喜剧的“笑”点：观众受从众心理影响.....	274
第四章 假象：为什么我们愿意说假话并听信谣言.....	276
说谎是人的天性吗.....	276
不说“我”的人多在说谎.....	277
是不是说谎，看表情就可知道.....	278
为什么恋爱中的男女都爱说谎.....	279
为什么我们不介意谎言的存在.....	281
虚荣的柳芳：撒谎成瘾.....	282
小心身边的眼泪攻势：“逃离现场”.....	283
巴纳姆效应：以全概偏.....	284
处理商品的陷阱：利用消费者买便宜货心理.....	284
“特价”“打折”策略：商家的价格迷雾.....	285
“中奖”营销：消费者提高心理防线.....	286
马歇尔的“消费者剩余”：低价买卖的秘密.....	287
谎言能够让社交变得更加顺畅吗.....	289
第五章 心体合一：“无聊死了”，真的会死人.....	291
为什么“装”出来的快乐也能真快乐.....	291
“无聊死了”，真的会死人.....	292
为什么喝水能调节心情.....	293
说话时轻声细语能让你和他人变得快乐.....	294
人为什么会笑.....	296
脾气来得快，伤口好得慢.....	297
小心细微动作“出卖”你.....	298
成人磨牙多是心理受挫.....	298
人为什么喜欢接吻.....	299
健康是身心健康的统一.....	300
身体健康与心理健康同等重要.....	301
心理因素影响人体健康.....	302
你会赞美你自己吗.....	303

为什么换个发型就能换个好心情	305
----------------------	-----

第五篇 拯救伪快乐

第一章 幸福指数：为什么越来越富有，却感到不幸福	308
乞丐为何特别喜欢第一双鞋子	308
财富与幸福是什么关系	309
成功能带给你幸福吗	309
为什么懂得放弃的人活得更幸福	310
为什么信任让我们更快乐轻松	310
为什么越来越富有，却感到不幸福	311
让父母快乐其实并没有想象中的那么难	312
为什么结婚之后的幸福指数不升反降	313
为什么太聪明的人反而很难感受到幸福	314
幸福可以经营，因为它更接近一种主观感受	315
为什么许多人都喜欢“晒”幸福	317
幸福不是拥有得多，而是计较得少	318
第二章 快乐有方法：为什么生活越简单反而越快乐	320
从 1414 到“都发都发”	320
每天做“快乐练习”让你心情更愉悦	321
买回短吻鳄的海因茨：快乐管理	321
为什么生活越简单反而越快乐	322
助人为乐者更快乐	323
远离嫉妒才能变得快乐	324
无私者更快乐	325
幸福藏宝图：积少成多也会快乐	327
追求利益最大化未必幸福：幸福 = 效用 / 欲望	328
喜马拉雅山的猴子：快乐可以自己制造	329
家庭争吵：亲和动机是家庭安慰	331

下

第三章 压力释放：为什么说懂得宣泄愤怒的人更健康	333
为什么人在夜晚感情最丰富	333
为什么有些人总爱插话	333

第四章 环境“污染”：为什么人在拥挤的环境中情绪容易爆发.....	404
所坐的位置也能影响心绪.....	404
办公室心理换位的应用.....	404
当心办公室心理污染.....	405
引入外部竞争机制.....	406
拉拉队的神奇作用.....	407
我们的不安：陌生环境.....	409
高处你是否能胜寒.....	410
与黑暗相反，人们的生活更需要阳光.....	411
为什么人在拥挤的环境中情绪容易爆发.....	412
家居色彩对人有何影响.....	413
高温与焦虑挂钩.....	415
一朝被蛇咬，十年怕井绳：自然灾害后的心理创伤.....	416
威胁健康的“隐形杀手”：噪音.....	417

第七篇 外在的非理性也是可以预测的

第一章 偶然的力量：为什么人们喜欢从巧合中寻找因果.....	420
自我暗示如何杀死一个人.....	420
为什么越不想发生的事情却发生了.....	420
祈祷真的有用吗.....	420
墙上挂的画会影响你的一生.....	421
缘分到底是什么东西.....	421
奇妙的“心灵感应”.....	422
“幸福来得太突然了”是真的吗.....	424
为何有人总是觉得自己看到过超自然现象.....	425
第二章 背道而驰：为什么有人就爱对着干.....	426
人们为什么总是喜欢对着干.....	426
为什么逆耳的话要先说.....	427
为什么销售员很专业，顾客却不买账.....	427
青春期的孩子怎么变叛逆了.....	428
表扬孩子未必都是好事.....	429
他们为何对名人穷追不舍.....	430
为什么会对领导的决断有抵触心理.....	431
为什么有些女人30岁了还单身.....	432
真的是“无仇不成父子”吗.....	433

为何老实人总是仕途不济.....	469
为何越贵的药还总是提价.....	470
为何当我们认为是自己控制了电脑时，其实是电脑影响了我们.....	471
第六章 差异：为什么有人我行我素，有人从善如流.....	473
和尚买梳子：提取有效信息.....	473
有趣的海报实验：人类对未完成的事情充满悔恨.....	474
权威的決定不一定是對的：机长综合征.....	475
专家理财意见：做好投资人.....	476
不折不扣的细节狂：大权掌小权放.....	478
波音公司为什么不自已生产零件：企业边界.....	479
贴广告还是找经纪人：你付出的其实是信息租金.....	480
第七章 关系：为什么独立的人之间会互相牵连.....	483
怎样吸引他人来接近：NASCER 法则.....	483
抢着埋单是为哪般：互惠不能忘.....	484
你的“铁杆同盟”就像有引力的磁石.....	485
多方交流多用“我们”：“卷入效果”带动共鸣.....	486
“大度”的李教授：立场同化.....	487
家和离不开姑嫂亲：姑嫂关系要搞好.....	488
为何有人约会故意迟到：对主导权的渴望.....	490
交往越多越亲密：邻里效应.....	491

第八篇 摇摆源于拒绝不了的诱惑

第一章 万有引力：为什么爱美之心人皆有之.....	494
“液体的钻石”：嗅觉调动态度.....	494
为什么男人看女人外貌，女人看男人能力.....	495
男人为什么喜欢漂亮女人.....	496
少儿期的孩子为什么“臭美”.....	496
为什么不完美的人更受欢迎.....	498
初恋的内心体验.....	498
恋爱中的审美错觉.....	500
恋爱中的心理差异.....	501
恋爱中的自感心理.....	503
恋爱中的嫉妒心理.....	503
驶出单相思的心理孤港.....	505

为什么最受欢迎的角色是“听众”：身体和心智	543
《淘气少女求爱记》：主动是交往的前提	545
结婚不能只是为了“结婚”：感情共鸣性	546
公司的福利设置：赢得员工归属感	547

第九篇 生活为什么这么无奈

第一章 一切只因非常态：为什么“变态”的事情时有发生	550
休息之后还是疲惫：星期一综合征	550
涂露露的3个人格：人格分裂症	550
溶洞里的一年时光：孤独综合征	552
“相亲黄金周”：相亲综合征	553
公交车上狂刷银行卡：假期综合征	554
香港“魔警”：分裂型人格障碍	555
《雨人》：自闭症	556
只偷内衣的贼：恋物癖	558
当“我”不是我的时候：人格解体障碍	559
过于依赖的海藻：依赖型人格障碍	560
突然瘫痪的张先生：转换性障碍	561
第二章 家庭中的悲凉：为什么不要和陌生人说话	564
不要和陌生人说话：家庭暴力	564
婚后仍是处女：家庭冷暴力	564
婚内强迫性行为：家庭性暴力	565
恶母虐女：忽视、虐待儿童	566
诈病的爱丽丝：孟乔森综合征	567
孩子会被父母的手摇伤：摇晃婴儿综合征	569
被虐待的老人：精神虐待	570
想要断绝父子关系的老人：肉体伤害	571
第三章 失乐园：为什么“朋友”也可能是骗子	573
惯于偷窃的少女：盗窃犯罪心理	573
一则群体事件：集群犯罪心理	574
什么令他们过失杀人：过失犯罪的心理因素	575
过失也是有迹可循的：过失犯罪动机	576
苏教授挽救失足青年：初犯心理	576
一个屡教不改的罪犯：累犯心理	578

音乐盛宴：听音乐减缓压力.....	613
一群追求豪华生活的蜜蜂：节约悖论的运用.....	614
以牙还牙，以眼还眼：回报行为很常见.....	615

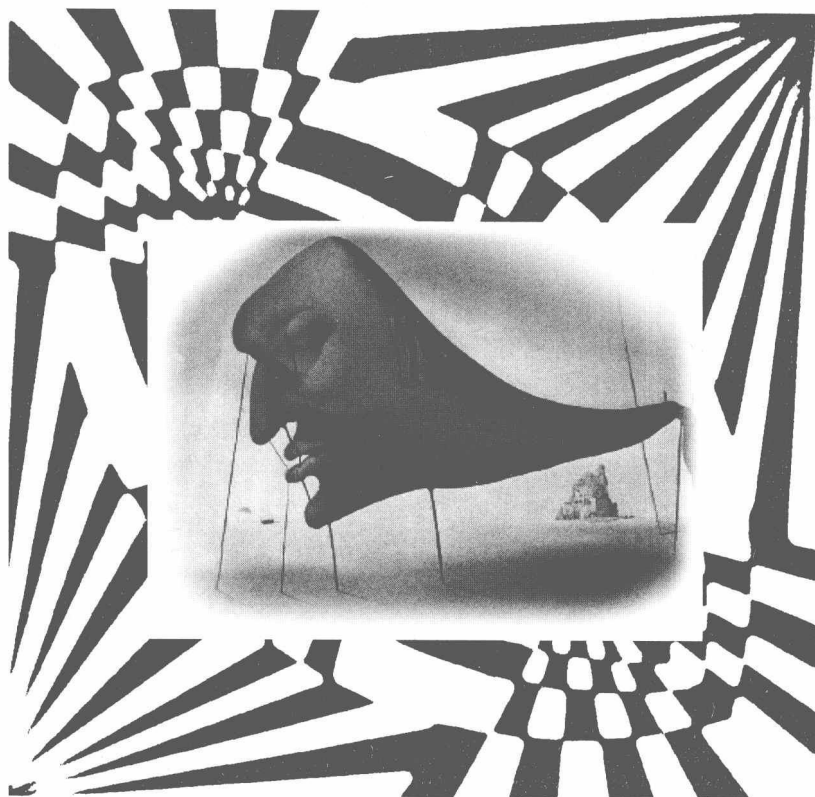
附 录

第一章 经典心理学效应解读.....	618
安慰剂效应.....	618
刻板效应.....	619
首因效应与近因效应.....	620
投射效应.....	621
噪音效应.....	623
巴纳姆效应.....	624
旁观者效应.....	625
破窗效应.....	626
心理摆效应.....	628
亡斧疑邻效应.....	629
视网膜效应.....	630
边际效用与递减效应.....	630
贝尔效应与戴维现象.....	632
第二章 自我心理测试题.....	634
你是一个成熟的人吗.....	634
你的心理年龄有多大.....	637
你的优点在哪里.....	638
寻找自己身上的缺点.....	639
你是一个善良的人吗.....	641
你是一个有责任心的人吗.....	643
你的大脑工作能力如何.....	644
你在哪方面最输不起.....	648
你是哪种风格的人.....	649
你是一个双重性格的人吗.....	653
宽衣解带测试你的性格.....	655
点菜可以知道你的性格.....	656
你是一个支配狂吗.....	657
你是一个乐观的人吗.....	661
你有自恋的倾向吗.....	662



你会是“墙头草”吗.....	664
与人交往，你属于哪类人.....	665
你的公关能力如何.....	667
你的交际弱点在哪儿.....	668
你的人缘怎么样.....	670
你有社交恐惧症吗.....	672
你善于编织社会关系网吗.....	673
与人交往时，你刻板吗.....	675
你具备圆熟的社交技巧吗.....	677
你有取悦他人的潜质吗.....	679
你适合什么样的职业.....	681
你跳槽的时机到了吗.....	683
你是不是工作狂.....	686

第一篇 大脑就爱找借口



第一章 潜意识力量

你相信什么，什么就会成真

把自己想象成什么人，你就会成为什么人

你把自己想象成什么人，你就会按照那种人的行为方式行事，而且，即使你做了一切有意识的努力，即便你具有很强大的意志力，你也不会有别的不合这种意识的行为。如果自己把自己想象成失败的人，那无论怎样想尽办法避免失败，也必定会失败。这就是“自我意向”心理在发挥作用。一个人的“自我意向”一旦形成，就会变成事实。

心理学家马尔慈说，人的潜意识就是一部“服务机制”——一个有目标的电脑系统。而人的自我意向犹如电脑程序，直接影响这一机制运作的结果。如果你的自我意向是一个失败的人，你就会不断地在自己内心的“荧光幕”上看到一个垂头丧气、难担大任的自我，听到“我是没出息、没有长进”之类的负面信息，然后感受到沮丧、自卑、无奈与无能，而你在现实生活中便“注定”会失败。但是，如果你的自我意向是一个成功人士，你会不断地在你内心的“荧光幕”见到一个意气风发、不断进取、敢于经受挫折和承受强大压力的自我，听到“我做得很好，我以后还会做得更好”之类的鼓舞信息，然后感受到喜悦、快慰与卓越，你在现实生活中便“注定”会成功。因而，个人自我意向的确立是十分重要的，其正或负的倾向是我们的生命走向成功或失败的方向盘、指南针。

一个人若想取得成功，并全面地完善自己的意识，就必须有一个适当的现实的自我意向伴随着自己；就必须能接受自己，并有健全的自尊心。你必须信任自己，必须不断地强化和肯定自我价值，必须有创造性的表现自我，而不是把自我隐藏或遮掩起来。你必须要有与现实相适应的自我，以便在一个现实的世界中有效地发挥作用。此外，你还必须认识自己的长处和弱点，并且诚实地对待这些长处和弱点。当这个自我意向完整而稳定的时候，你会有“良好”的感觉，并且会感到自信，会自由地作为“我自己”而存在，自发地表现自己。如果它成为逃避、否定的对象，个体就会把它隐藏起来，不让它有所表现，创造性的表现也就因此受到阻碍，你的内心会产生强烈的压抑机制，且无法与人相处。一个人难以改变他的习惯、个性或者生活方式，似乎有这样一个原因：几乎所有试图改变的努力都集中在所谓自我的圆周上，而不是圆心上。他们所尝试改变的都是环境而非心理。但是，自我心理暗示是十分重要的，它可以左右你的一切行为，所以你必须重视自我意向，这样才能通过不断努力，走向成功的人生。

为何有人对自己的行为完全没有控制力

现实生活中，有很多孩子无法控制自己的行为 and 情绪，越是不让做的事情，他越是要去尝试，这种现象被称为“注意力缺失”。它大多发生在被父母抛弃，或是父母被剥夺抚养权的孩子身上，在孩子幼小的心灵中产生了巨大的阴影。

泰瑞莎和马特是一对不孕的夫妻。泰瑞莎是小儿科护士，在医院认识了大卫和丹尼这对

人际相处的技巧。一位同事说：“他很聪明，但你很难预料他会作出什么。你可能正在和他说话，当你看一看别处，回过头来，他已经不见了。这实在是非常惹人厌。而有时他又很好，因为他总是有很多主意和用不完的活力。”

疲劳、身体不适和不稳定的情绪等也可引起分心。分心可以通过意志努力排除干扰加以克服，分以下多种情况：

不论成就大小，觉得自己尚未发挥潜力：生活中，我们最常听到的是：“我就是没办法完成任何事。”客观来看，这个人可能已经取得成就，也可能生活与工作一团糟，无法发挥自己的潜力。

很难有组织性：没有父母的督促，注意力缺失症成人在日常生活中无法保持规律性。长期拖延，很难开始做一件事：开始做一件事的焦虑感特别强，因为他们害怕自己会做不好，于是他们一拖再拖，焦虑感越来越强烈。同时做很多件事，很难有始有终。

想到什么就说什么，不会考虑时机或场合是否合宜：心里一有想法，他们会马上就忍不住说出来，也不管时机是否合宜。

经常追求刺激：永远在追求刺激的新经历。

不能忍受无聊：注意力缺失症患者从来不会无聊。只要他们觉得无聊，就会找件新鲜事做。

另外，很多成年人在做事的时候容易分心，无法专注，话说到一半或者书读到一半就会发呆或跑神，但是又能够在某些时候比一般人更专注。他们往往具有创造力，直觉强，非常聪明，在缺乏组织和无法专注的一片混乱之中，常常冒出惊人的创造力。一般人以为他们对权威有反抗心理，其实这是他们对无聊及挫折的反抗。对他们而言，遵照规则行事代表无聊，而新的行事方式则代表兴奋，不能按照他们自己的意思做事则会产生挫折感，且他们很难忍受挫折，任何一次挫折都会让他们想起自己所有的失败经历。他们言行冲动，比如爱乱花钱，经常改变计划等。同时，不论生活多么稳定，许多成年患者长年觉得没有安全感。他们往往觉得自己的世界随时会崩溃。他们情绪不稳，尤其是和人分别时，可能对药物或酒精有依赖感，也可能对一种活动成瘾，比如赌博。

生活中，有很多人，尤其是女人，具有典型的注意力缺失症症状。分心并不是谁的错，每个人多少都会存有一定的分心症状，只要及时发现及时治疗，分心不会影响你的工作和生活。

我们为什么不爱租房爱买房

房价一路飙升，很多人奋斗一辈子也买不起一个小阁楼，但还是有很多人愿意为房子负担甚至负债累累，为此累为此快乐着。

单身的张阳买了一个小户型后就开始节衣缩食地生活：从现在开始，不买衣服，不和朋友聚会，不乱逛街……没事就待在家里睡觉！睡觉是最省钱的活动。她自动隔绝各种新开的美食店、KTV 和酒吧，原来的大牌化妆品也尽量用可代替的超市货。尽管如此，张阳仍然满足于有房的快乐。尽管每月要还银行很多贷款，但是房价涨得也快，短短几个月一平米就涨了 5000 多元，张阳更乐于看见这种纸上财富的增长。

是的，正如张阳一样，对于很多人而言，把房子买下了，便是放下心中的一块大石头，即使因此做了房奴，也累并快乐着。因为，如果现在不买，也许以后再也买不起了。当我们在嫌房价太贵买不起时，房价却依然自顾自地飞涨。

如何找回真实的自我

今天，你摸过了你的袜子、鞋子、上衣、裤子……这些东西，在你日常生活感受到的事物里，只不过是一小部分。然而你每天接收了上百种感觉，真正觉察到的有多少呢？

法兰西斯在报告“运用觉察身份认同系统以成为更有效的父母”时，跟我说了这样一件事：她的儿子有严重的多动症，当她儿子开始躁动不安的时候，唯一能让他安静下来的，只有用手指在他的身体上行进。她大声说道：“其实我一直在停止他的身份认同系统，但我一点儿也没有发觉！”

身份认同系统会过度缩减一个人的觉察，渐渐导致你脱离现实，也就是扼杀你的感官活力。我们太习惯于陷入自己的想法，付出的代价就是自己的身体和周围的现实脱离。一旦你放开身体里有关受损自我的“内在信念”，让其进入你的感官，一些常见的小病痛都会消失。你在感到心神不宁或无法入睡的时候，都可以利用这个好方法——简单地用手指揉揉太阳穴。重回你的感官世界，能使你镇定并让你心神安宁。

将你的觉察集中在触觉，是种很重要的搭桥练习。在每天忙碌的生活中，你有很多机会可以进行搭桥练习。当你洗澡的时候，不要忽视这样的美妙感受：水珠在身上跳舞、手指轻轻地按摩头皮、流水汨汨地灌入排水孔。欣赏这些感受和声音，能让你对洗澡以及未来生活的每件事物都有新的体验。

你在卖场排队的时候，不要只是对于缓慢移动的长长队伍感到不耐烦，甚至还由此增强受损的自我。你可以听听周围环境的声音——店里的广播声、母亲逗弄小孩的欢笑声以及每刷过一样东西时发出的嘀嘀声，仔细觉察你的身份认同系统以何种方法，试图将你带离此地。

在治疗无法控制饮食习惯的人身上，搭桥也有很好的成效。一旦你学会搭桥通往觉察的练习，你就更能了解身体的渴望，更清楚饥饿的感觉。闻一闻食物的香气，感受它在你的叉子上或手中的重量，看看它的外表，并且在吃每一口的时候品尝它的味道。

37岁的两个小孩的母亲——罗冰，在她成年后的记忆里，体重一直都是多了二十几公斤。尽管罗冰非常了解营养学，不过她从来没有找到一个成功的饮食控制方法。在她的头号问题——体重控制身心导图里，满满都是压制手和修复手的想法。她的压制手告诉她：“我很肥而且很讨人厌”“我就是做不到”“我天生就胖”“我没有自制力”，以及“我试过一百种节食方式，但没有一种成功”。她的修复手则试图用这样的想法使她振作：“其他的每件事我都做得很好，所以我会成功的”“我只要每天摄取1400以下的卡路里，而且天天骑脚踏车运动，就可以达成目标”，还有“我不会轻易放弃”。在她体重控制身心导图里出现的身体感觉，包括肩膀紧绷和背痛。

不要低估你自然、自由运作自我的宽阔感带给你的持久不变力量。要记住，身份认同系统的目标是分离，要随时随地排除这种不自然的分离，持续不断返回此时此刻正在进行的事物。你不必奋力达到平静或放松的状态，通过搭桥，你会进入当下的情境，无论在什么环境都是如此。如果你很紧张，不必对抗，只要觉察它的存在。如果你的呼吸很短浅，也只要知道这件事就可以。你不需要修复任何东西、任何事情。

有了搭桥，你会因为真实自我有空间可以喘息而感到更愉快，你也会从身份认同系统的掌控中解放出来。这些练习都有疗愈的效果，因为它们可以降低恐惧、焦虑和紧张，让你回归自然。

人在人们心目中已经成为一个羡慕、崇拜、想要模仿和接纳的榜样。名人的行为、语言甚至外在的装饰、声音、眼神都会被人们的潜意识接纳，达到催眠效果。

榜样的催眠力量在人类文明发展的过程中起到了相当重要的作用。他们的催眠效果，使后人不断传承他们所带来的美好东西，并且在传承的过程中挖掘深的层次、扩充新的内容、纠正现有的缺陷，加上时间的沉积，使得我们的认识水平不断提高。正如牛顿所说：“如果说我有什么伟大之处，就是站在了巨人的肩膀上。”“日韩流”，第几次催眠了你？从早期风靡大陆的日剧《排球女将》《东京爱情故事》到最近几年流行的韩剧《蓝色生死恋》《浪漫满屋》等，日、韩剧总能在中国荧屏上刮起一阵收视旋风。

生活中，我们经常给自己制定目标。然而一旦目标实现不了，我们会放弃这个目标转而寻求其他目标。在遇到困难时，我们首先想到的不应是改变目标，而是要变化方法寻找新的突破口。

每个人都追求完美，所以在人生的路上，我们往往会关注那些我们没有的品质、能力、经历，等等。很多时候我们会做一些事情来弥补这种缺憾，以满足内心深处对完美的渴望。但在行动的过程中，自我认知与外部客观环境总有一定的差距，我们因此就会受挫，渐渐地就会积累很多的负面情绪。生命是一个不断完善与提升的过程。但有时，人们往往太执著于弥补自己的缺点，忘记真正的自我，在外界变化中不断失落而陷入痛苦。人总有一些“缺陷”是难以改变的，从另外一个角度来看，这些缺陷恰好也是让我们变得独一无二的特质。甚至在某些情况下，缺陷还让我们具有与众不同的魅力。

为什么听笑话会肚子疼

很多人都会有这种经历，遇到好笑的事情笑得合不拢嘴，同时还会肚子疼，为什么听笑话会肚子痛？

在美国就有一位名叫迈克·史密斯的7岁男孩，因为“笑神经搭错”，从而出现了听笑话肚子疼的奇怪症状。迈克的母亲玛格·丽特说：“他从出生之后，就从没有笑过一次，即便是听到最可乐的事情也板着脸。而每当他听到笑话时，他就会莫名其妙地肚子疼起来。我们怀疑，他的肚子疼是否和所听到的笑话之间有联系。”

当医生对迈克进行检查之后发现，迈克很可能患有一种名为“笑肠症”的罕见怪病，他的幽默感神经很可能“搭错线”。了解他读各种可笑程度不同的笑话和漫画，以观察他胃肠道和大脑的反应，意外地发现他的幽默感神经与负责肠道疼痛神经相连。

有时候，人们对自己说过的错话或做过的蠢事表示懊悔的时候，会问自己是哪根神经搭错了？对于别人突然之间不可思议的举动，人们也会说他（她）是不是“搭错神经了”。但是，如果你听到好笑的事情时，会笑得肚子痛，是否也是哪根神经搭错了？

大脑有1000亿个神经元，单是在大脑皮层中就有约140亿个神经元，大脑的触点形成无限多样的回路，产生无穷无尽的思想。当我们内心有一个意念涌出的时候，脑中的一些神经细胞便会释出与该意念有关的神经传递素把讯息传送给其他脑神经细胞，所以，当一些神经细胞错误地把带有特定意念信息的神经传递素传给“非”目标细胞时，心理会产生较为微妙的变化，再反馈给大脑，对身体各器官产生反应。这也从一个侧面证明“搭错了神经”是有可能的。