

(世界政坛首脑、商务顶尖人物
都会学的哈佛心理学)

让生活更快乐 的 哈佛实用心理学

金圣荣 编著



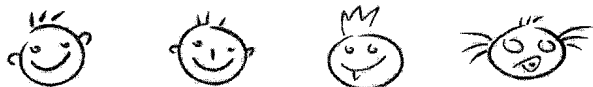
学会这些心理学知识
从现在起,全面“改造”你的人生!

《FBI读心术》作者金圣荣教你读懂真实的自我和他人!

中国华侨出版社

让生活更快乐 的 哈佛实用心理学

金圣荣 编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让生活更快乐的哈佛实用心理学 / 金圣荣编著. —
北京: 中国华侨出版社, 2012. 6
ISBN 978-7-5113-2416-0

I. ①让… II. ①金… III. ①心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第097887号

让生活更快乐的哈佛实用心理学

编 著: 金圣荣

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 小 乙

封面设计: 谢定莹

排版制作: 刘碧微

经 销: 新华书店

开 本: 700mm×980mm 1/16 印张: 15 字数: 200千字

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

版 次: 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-2416-0

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 82068999 传 真: (010) 82069000

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前 言

如今，人类对心理学的研究愈加深入，这不仅是因为心理学是一门博大精深的科学，还因为它是一门能够洞察全局的科学。所以，只有对心理学有了全局的认识和理解，人们才能有效掌握大局，掌握“从现象看本质”的本领。总而言之，心理学就是研究社会心理现象和心理规律的一门科学。

毕业于哈佛大学的美国心理学家斯金纳曾经说过：“心理学是一门研究人的心理动机以及心理规律的科学。而在对心理的研究中，主要是通过间接的观察、思考以及通过人们的感觉、听觉、知觉、记忆、思维、想象力等，来找出人们的心理特征，继而为心理研究提供借鉴。”

很多人都对心理学抱有很高的关注度，同时也希望自己能学习到其中的精髓，但其复杂、抽象的理论知识却往往让他们望而却步。因而，这些人抱怨最多的就是心理学知识的专业性、抽象性，因为难以理解，甚至感觉枯燥。其实在很早以前，哈佛大学心理研究院的科研小组就面向美国民众做了一次关于心理学方面的问卷调查。从问卷调查的测试结果来看，其中有超过89%的受访者对心理学较感兴趣，或者正准备学习心理学。但同时有超过90%的人也表示，在学习心理学的过程中，遇到的最大问题就是读不懂心理学中过于抽象和复杂的理论，因此他们对学习心理学的兴趣大

大降低。

哈佛大学第24任校长内森·马什·普西曾经说过：“一些人在学习心理学的过程中总会遇到很多阻力，而最大的阻力就是他们对专业性强的心理学概念束手无策，这必定会降低他们学习心理学的热情。哈佛大学的与众不同之处就在于它能够将心理学的抽象概念用趣味性十足的方式表述出来，这样就能够让学员们深刻地理解心理学，并提高他们学习心理学的兴趣。”而哈佛大学日常的授课也确实如校长内森·马什·普西所说的那样，将复杂难懂的心理学概念或现象用简单、充满趣味性的方式表述出来。比如类似于“人被砍下头颅后还会有思维吗”这样怪诞的问题，哈佛大学教授会从心理学的角度进行分析；在讲述概念性非常强的发展心理学时，哈佛大学教授会以圣诞老人抢银行的案例作为切入点；当人们面对趣味性不强的行为心理学时，哈佛大学教授会通过女人挽着男人手臂的心理特征为学生们进行心理解读；另外，哈佛大学教授还会用狮子捕杀猎物后进行分配的趣味案例来揭示博弈心理学的特征……

哈佛大学就是通过如此简单而又带有趣味性的心理测试、趣味心理故事等，将一个又一个严肃、复杂、抽象的心理学现象向人们娓娓道来，而这就使得人们在学习心理学的同时，也被哈佛大学的趣味心理学课程所感染。

本书就是从哈佛大学的心理课程出发，通过精彩的心理测试、有趣的故事以及科学好玩的实验等，让你轻松地体验从其他大学或心理学机构学不到的趣味心理学课程，使你对心理学的理解和认识得以升华。相信读者朋友们读完本书，不仅会被书中好玩的趣味心理学故事深深吸引，还能从有趣的心理测试中得到启发。

目录



第一章

人被砍下头颅后还会有思维吗？

——哈佛人的怪诞心理学

1. 濒死体验是一道千金难买的大餐吗？ / 003
2. 为什么说“60岁的身体，20岁的心”是不好的？ / 006
3. 小小骨牌为何能释放如此惊人的能量？ / 012
4. 是谁让一块普通的石头变得如此疯狂？ / 014
5. 哈佛大学是如何批量“生产”亿万富翁的？ / 017
6. 被关注的神奇力量：自动自发产生高效率 / 021
7. 不要忽视一颗薄荷糖带来的神奇功效 / 023
8. 通过一辆车能够测试出你面对痛苦时的选择 / 025
9. 通过“微型人”看你成为有钱人后的心态 / 028



第二章

为什么女人天生就有不安全感？

——哈佛人的行为心理学

1. “适应环境”现象：人心理上的适应 / 035
2. 为什么女人喜欢在大街上挽男人的胳膊呢？ / 037
3. 乘坐电梯时，人们为什么习惯仰头看显示的楼层数？ / 038
4. 为何人们无法招架住“登门槛效应”与“留面子效应”？ / 041
5. 怎样才能让自己说的比唱的还好听？ / 044
6. 改变了自己的行为方式就改变了对方的心理落差？ / 049

7. 第一印象真的能左右一个人的命运吗？ / 050
8. 哈佛教授神乎其神的人际关系心理测试 / 054
9. 梦中的场景也可以作为人际关系的参照物吗？ / 057



第三章

你是一个花心的人吗？

——哈佛人的情感心理学

1. 为什么人们总是和喜欢的人在一起？ / 063
2. “恋”和“爱”是一对孪生姐妹 / 065
3. 荷尔蒙起飞，为何只需3秒钟？ / 069
4. “Kiss心理学”——亲我的时候闭上你的眼 / 072
5. 为什么说俄狄浦斯不是一个好男人？ / 075
6. 你的内心有花心“恶魔”吗？ / 079
7. 谁才是你的真命天子，体验彩色铅笔的神奇魔力 / 085
8. 人在海边为什么容易产生恋情？ / 088
9. 对婚姻的恐惧心理不是女人的“专利” / 090



第四章

为什么人人都有嫉妒心理

——哈佛人的精神分析心理学

1. 乘车中的位置选择是如何出卖了你的内心？ / 095
2. 移情效应到底有什么神奇的魔力？ / 097
3. 正确发泄情绪，其实是一种正性体验 / 101
4. 精神分裂者的绝对利好：我从来不像你一样孤单 / 105
5. 冷漠者的直白：其实我不像你看到的那么无情 / 107
6. 嫉妒者问：别人的幸福能不能带给我快乐？ / 111
7. 想知道谁是你最佳的倾诉对象吗？ / 114
8. 你有叛逆心理吗？——罗密欧与朱丽叶效应 / 118



为什么美国人不仇恨投降的军人

——哈佛大学的趣味人本主义心理学

1. 为什么自己的一万句话顶不上权威人士的一句话？ / 123
2. 为什么出丑效应能赢得别人的支持？ / 126
3. “做事有始有终”背后的心理秘密 / 129
4. 像种果树一样坚持将梦想继续下去 / 132
5. 虚荣占据了一个人的整个内心？ / 136
6. 你知道自恋和人的能力密切相关吗？ / 140



“圣诞老人”也会犯罪吗？

——哈佛大学的趣味发展心理学

1. 为什么有些报酬反而会让人们的积极性降低？ / 147
2. “圣诞老人”为什么会在平安夜去抢劫银行？ / 149
3. 为什么小学生能独自一人阻止小偷将要实施的盗窃？ / 152
4. 心理学家为何不能预测犯罪而能通过糖果预测孩子的未来？ / 155
5. 童年时的卢卡斯为什么会残暴地对待小动物？ / 157
6. 皮格马利翁效应为何能促使你美梦成真？ / 161
7. 为何外出旅游能将人们带回最真实的一面？ / 165



猴子长出了美国人的嘴巴，它就是美国人吗？

——哈佛大学的趣味认知心理学

1. 难道科学家的智商还没有清洁工的高吗？ / 173
2. 人真的能和动植物进行沟通吗？ / 175
3. 是什么让记忆发出错误的指令？ / 178

4. 为什么梦中的景象变成了现实？ / 181
5. 美国心理专家的生死启蒙课——上辈子我是谁的谁？ / 184
6. 催眠的时候，真的什么话都敢说？ / 187



第八章

占卜师真的能预知未来吗？

——哈佛人的演化心理学

1. 通过恐怖片解读大脑接受刺激时的心理状态 / 193
2. 为什么人的命运存在巨大的差异？ / 195
3. “破窗效应”究竟会带来什么样的连锁反应？ / 197
4. 狄德罗效应竟然可以让哈佛大学教授妥协？ / 201
5. 学会巴纳姆效应就能当占卜师吗？ / 202
6. 为什么总有人喜欢扎堆儿买比萨？ / 206



第九章

一只狮子有肉吃，三只狮子为什么连骨头也没得啃

——哈佛人的博弈心理学

1. 是什么原因让两个人主动交换钱包了呢？ / 211
2. 习惯：改变命运的一把双刃剑 / 213
3. 囚徒困境：追求自身利益最大化的“始作俑者” / 215
4. 原来不讲信誉也可以让你防不胜防 / 217
5. 海盗分金真的能够做到对所有人都公平吗？ / 221
6. 兔子比乌龟跑得快，为什么不受人们欢迎？ / 224



第一章

人被砍下头颅后还会有思维吗？

——哈佛人的怪诞心理学

1. 濒死体验是一道千金难买的大餐吗？ / 003
2. 为什么说“60岁的身体，20岁的心”是不好的？ / 006
3. 小小骨牌为何能释放如此惊人的能量？ / 012
4. 是谁让一块普通的石头变得如此疯狂？ / 014
5. 哈佛大学是如何批量“生产”亿万富翁的？ / 017
6. 被关注的神奇力量：自动自发产生高效率 / 021
7. 不要忽视一颗薄荷糖带来的神奇功效 / 023
8. 通过一辆车能够测试出你面对痛苦时的选择 / 025
9. 通过“微型人”看你成为有钱人后的心态 / 028

受刑者在被砍头后是否还有思维呢？几个世纪以来，人们对这个问题的研究从未停止过。早在1793年，死刑犯夏洛特·科尔戴被刽子手砍下头并提在手上拍打时，他的脸上出现了愤怒的表情。与此同时，当台下有人呼喊他的名字“夏洛特·科尔戴”时，他正要合上的眼睛又张开了，并朝着发出声音的地方望去，他嘴巴也张得很大，而且这样持续了几秒钟后才将眼皮合上。因此，相关学者断定，人被砍下头后的瞬间还是有思维的，大脑中的各种组成部分在短时间内仍然活着。有“英国大众心理学传播第一教授”之称的理查德·怀斯曼对怪诞心理学进行了深入的研究，在他看来，怪诞心理学是从现实中的不同角度以及超出常规的全新视角出发，向人们展现不可思议或者不为人知的怪诞离奇之事。



1. 濒死体验是一道千金难买的大餐吗？

“我感觉自己的身体很轻，整个人也随之飞到了天花板上。
这个时候，我看见我的躯体正躺在床上，我能够很明确地感受到
他的呼吸和脉搏，并且我们保持着一致的节奏，但是我知道，那
只是一个躯壳。”

这是一位心理学家对于濒死的体验，为了能够得出人在死亡之前的感受，他不惜以身犯险，而他就是美国著名心理学家雷蒙德·穆迪。早在穆迪试图让自己通过极限接近死亡来透析濒死感觉之前，美国心理学界就有过这样一个观点：“人是有灵魂的，人在死亡的那一瞬间，灵魂会脱壳而去，整个人的体重减少21克。”

这种观点在业内虽已得到一定的支持，但是却一直没有被真正证实。因为濒死实验对于很多测试者来说都是非常危险的，而那些真正面临死亡的人却又更倾向于将自己的最后时光交给家人，和自己最亲密的人待在一起。换句话说，濒死实验还处于一种比较浅显的状态之下，早先的“21克”实验，由于条件限制，失败次数远远超过了成功次数。所以说，现阶段我们引用的“濒死实验”都是不完美的。

“能够被记述下来的资料虽然确实是实验者的切身体会，但是工作人员不会让他真的面对死亡，我们要保护每一位实验者的人身安全。更重要的是，这些参与者知道他们不会死亡，所以从心理上来说，他们也不能算是一个即将赴死的人。对于这种现象，我姑且将其称为‘次级濒死感受’。”

穆迪的话可以说是一针见血，现阶段我们能够收集到的资料也只有这

么多，根据每一位实验者的自述，他们都经历了死亡的考验，并且这种体验都是“奇妙无比”的。由于濒死体验研究在心理学界掀起了热潮，关于濒死现象的研究记录也增多起来，现在我们有例可查的相关记录已经达到了800万起。虽然严格说来，这800万起的记录大多不能算作真正的濒死感受，但是我们依然可以从中找到一些有价值的信息。

通过对于现有资料的收集整理，著名心理社会学家肯尼斯·莱恩斯总结出了濒死体验的“五阶段”。对此，穆迪表示十分赞同，并且在他近距离同死神接触的时候，也正是按照莱恩斯的理论，努力将这“五阶段”完整地复刻出来的。在所有的记录中，有60%左右的人都声称自己经历过了莱恩斯濒死感受的第一阶段。由于第一阶段的特点是“安详”和“放松”，所以在这一阶段的人都说自己似乎正在随风飘荡，身轻如燕。到最后，虽然他们飘到了一片黑暗之中，但是很奇怪，没有人会为此感到恐惧，而且他们的心情还是新奇、平静的。

濒死体验的第二阶段，大约只有35%的人声称自己经历过。这一阶段的核心是人们感觉自己的意识已经溢出了体外。按照他们的表述，在这一阶段，他们觉得自己的意识从身体里挣脱出来，飘到了天花板上，并且以一种俯视的姿态端详下面发生的一切。这些人甚至说，他们看见了忙忙碌碌的医生，还有哭泣的亲人，如此等等。

到了濒死体验的第三个阶段，人们会感觉到自己似乎处在一个巨大的黑色旋涡中，强大的吸引力不断地牵引着他们向黑洞冲去，并且不断地拉扯、挤压他们。在这个阶段中，人们的体验同样是平静的，他们不会因为觉得自己正在向着一个未知的世界前进而感到焦虑，有的只是安详与平静。

濒死体验的第四个阶段的特点是将死者看到了自己与亲朋好友相聚。按照实验者的口述，在黑洞的尽头，他们看到了刺眼的强光，而自己的家人、朋友，就站在远处的亮光处向自己招手示意。强光下的亲朋好友看上



去既虚幻又真实，他们的身型似乎被拉大了。这个时候，体验者的一生将会在他们的意识中飞速地走一遍，就像电影中的快镜头一样。

濒死体验的最后一个阶段是一种天人合一的感受，大约只有不足10%的人声称经历了这一幕。将死者摆脱了黑洞，和强光融合在一起，并且觉得人生如此美妙，而他们也掌握了宇宙的所有奥秘。

然而，从很多角度来说，“濒死体验”都是缺乏科学依据的。所谓“北人不梦象，南人不梦驼”，所有的濒死记录都显示出了极强的主观性特征。因此，持反对观点的人认为，所谓的“濒死体验”，更多的是一种个人的幻觉。通过日常的宗教宣传，以及电视荧幕上的表现，人们早已潜移默化地形成了死亡之后“灵魂出窍”的潜意识，而实际上，濒死者看到的景象，更多的是一种自己先前在大脑中模拟过的幻象罢了。现代医学同样证明，人在注射了氯胺酮，或者是其他麻醉药剂之后也会产生类似的感受。另外，研究人员还表示，人在临死之前，大脑中会分泌出大量的化学物质，它们是造成上述结果的真正原因。

但是不管怎么说，大多数人都在“濒死体验”中感受到了幸福和愉悦。穆迪表示，经历过生死考验的人，往往都会在一定程度上改掉自己从前的缺点。一名以殴打、虐待妻儿为乐的中年男子在“起死回生”之后，整个人的面貌焕然一新——他开始珍惜自己和家人相处的时光了，并且自此之后再也没有毒打过他们。

事实确实如此，很多人在经历“濒死体验”后，整个人的人生境界都向上拔高了一层。不少测试者还表示，自己的智商、情商都浴火重生了似的，这实在是一个非常奇特的现象。对于这种现象，穆迪指出：“对于任何人来说，死亡考验都是最为严峻的。当生命在经历这一过程的时候，你会感受到亲情和友爱的力量，这也是‘死过一次’的人更懂得珍惜的原因。而那些表示自己变聪明了的人，其智商实际上没有变化，只是个人的世界观发生了质变。人类历史上那些曾作出过伟大贡献的名人往往和普通

人没有本质的差别，只是在很多时候，他们看世界的方式不同，而这也是导致他们超越平凡人的根本原因。”

总体而言，濒死感受是非常难以控制的。除了发生概率极低之外，大多数经历者都表示，自己在这一个过程当中能够得到非同寻常的体会。在他们看来，“濒死体验”不会使他们感受到任何恐惧，有的只是宁静和安详。也就是说，“濒死体验”能够带给人们非常新奇、安静的感受。在这里，借用经济学家的一句话：“很多商品的实际价值并不突出，只是它们的数量过少，这是导致它们最终奇货可居的真实原因。”濒死感受同样也是这样一种状态，对于普通人来说，“濒死体验”被称作千金难买的大餐，这就没有什么好奇怪的了。

2. 为什么说“60岁的身体，20岁的心”是不好的？

20世纪90年代，英格兰足协管理层陷入了进退维谷的境地——当时以贝克汉姆等人代表的黄金一代尚显稚嫩，球队正处在一个新老交替的边缘。足协管理者希望保罗·加斯科因挺身而出，传帮教带，解决这一磨合期的阵痛。但问题是，这个处于职业生涯巅峰期的中场大将似乎并没有将这个任务放在心上，甚至还屡屡做出一些非常疯狂的举动。为了帮助加斯科因，英足总还特意咨询了哈佛大学心理学专家泰勒·本·沙哈尔。

对于加斯科因的状况，很多人都表示：“他已经赚足了金钱，其他人的劝说是不会对他产生作用的。”事实上也确实如此，加斯科因是当时欧洲顶级球星，各种商业赞助、广告代言不断，俱乐部也与他签订了价值不菲的合同。换句话说，在物质方面，加斯科因是无欲无求的，而这也正是他难以被说服的症结所在。

在很多人眼里，加斯科因就是一个顽主、恶霸，因为他不服管束，肆

意践踏球队的规定，并且以取笑裁判员为乐！而在他自己出版的自传当中，加斯科因还翔实地记录了自己殴打发妻的行为，这在当时引起了轰动。随后，他离异妻子的言论更是将他推向了舆论的风口浪尖——按照加斯科因前妻的说法，她的“浑蛋丈夫”会一连打她几个小时，一直到自己打累了才停下来。

除了实施可怕的家庭暴力之外，加斯科因的荒唐举动不胜枚举。在效力于拉齐奥俱乐部的时候，天空电视台组织者邀请他做球评，结果他一边发言一边打嗝，声音通过麦克风被无限扩大，以致在场的人在错愕之后立即哄堂大笑，而被惹恼的英足总则马上给加斯科因送去了一张3.9万英镑的罚单。然而，收到罚单的加斯科因对此却毫不在乎，他对于自己的这一“杰作”非常满意，因为还有很多人在支持他的做法。其实，单单一次“打嗝事件”还不足以将加斯科因的性格完全凸显出来。在一次记者招待会上，他先是极力呼吁所有人都安静下来，而随后却卖力地放了一个高分贝的臭屁。

以上种种事迹都表明，加斯科因是一个不折不扣的顽主，他总是在尝试一些荒唐、怪诞的事物。既然如此，那么对他在球队当中的管理也就非常不好办了。当时和英国王室关系密切的国家队主教练鲍比·罗布森愤怒地斥责加斯科因“愚蠢得就像是一把扫帚”，结果第二天，这位遭到训斥的球星就真的在自己的腰间别了一把扫帚前来参加训练。这种顽固不化、肆意破坏球队管理的行为是无论如何也不能容忍的，于是罗布森开始和教练组商议弃用加斯科因。因为在他看来，他宁愿带一个资质平庸的球员去输掉比赛，也不能将一个街头流氓带到国际赛场上惹是生非，给大不列颠王国丢人。幸好当时参加会议的人认识远在美国的心理学专家沙哈尔，并且建议罗布森向其寻求帮助。

在查看了加斯科因的个人信息之后，沙哈尔给出了自己的建议：“保罗·加斯科因并没有人们想象的那么坏，他目前最大的问题就在于心智不

成熟。”有了这句话之后，罗布森终于下定决心，将爱搞恶作剧的加斯科因留了下来。而加斯科因本人也在随后的欧洲杯上大放异彩，扬名立万。可以说，如果不是沙哈尔一语道破天机，加斯科因的职业生涯或许会黯淡许多，这对于英格兰足球当然也会是一个重大的损失。

事实上也确实如此，认识加斯科因的人都知道，他不是一个恶棍，很多不可思议的举动在他看来就是一些无伤大雅的游戏。这样说起来似乎有些站不住脚——年近三十、拖家带口的大男人随意殴打自己的老婆，还公开和自己的顶头上司叫板，这本身就是一种非常奇怪的现象。对此，沙哈尔解释说：“在加斯科因的潜意识中，他依然将自己看作是一个不断闯祸，然后由家长买单的小孩子。他这样做本身没有过多的恶意，在很多时候，他的恶作剧更像是一个小孩子通过顽皮嬉闹，博取长辈疼爱的表现。”

可以说，加斯科因就是以孩童的眼光来看待世界的，而且青少年的破坏欲在他身上体现得淋漓尽致。不受约束，具有表现欲、创造力，缺乏责任感……这些在青少年身上表现得尤为突出的特质，在加斯科因这里一个不落地被展示出来，难怪沙哈尔说他不是天生的恶棍，而是一个“需要利用糖果来诱导的孩子”。

当然，心智不成熟也不是什么值得大惊小怪的事情，很多人都会遇到这种情况。只是从社会角度来说，沙哈尔指出，心理年龄偏低，会给这个人融入社会的时候带来阻力，如果想要被世界所认可，那么摆脱自己过分幼稚、不成熟的心理状态就是非常必要的了。在这里，哈佛学者也为大家提供了一套关于心理年龄的测试题（即心智的测试），以此来判定一个人是否足够成熟。

1. 在下面几类人当中，你更喜欢和哪一类人交往？

A. 尊敬自己的人。

B. 比自己更强的人。

C. 需要自己的人。