

青少年心理成长护航丛书

关注青少年心理成长，由著名儿童心理学专家李红教授 主编

充满奥妙的 心理学

主编 冯廷勇 副主编 赵伟华 张娅玲

心理学无处不在。有人的地方，就会有心理学。
本书将带领你走进神秘的心理学，畅游充满奥妙的心理学世界。



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社



青少

航丛书

关注青少年心理健康 有心理问题的孩子 李红 教授主编

充满奥妙的 心理学

主编 冯廷勇 副主编 赵伟华 张娅玲



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

图书在版编目(CIP)数据

充满奥妙的心理学/冯廷勇主编. —重庆:西南
师范大学出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5621-5718-2

I. ①充… II. ①冯… III. ①心理学—青年读物 ②心
理学—少年读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 065591 号

青少年心理成长护航丛书

丛书主编:李 红

副 主 编:赵玉芳 张仲明 高雪梅

策 划:郑持军 卢 旭

充满奥妙的心理学

主 编 冯廷勇 副主编 赵伟华 张娅玲

责任编辑:郑持军

装帧设计:曾易成 丁月华

出版发行:西南师范大学出版社

地址:重庆市北碚区天生路 1 号

邮编:400715 市场营销部电话:023-68868624

<http://www.xscbs.com>

经 销:新华书店

印 刷:重庆东南印务有限责任公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:13.5

字 数:150 千字

版 次:2012 年 5 月 第 1 版

印 次:2012 年 5 月 第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5621-5718-2

定 价:24.00 元

若有印装质量问题,请联系出版社调换

版权所有 翻印必究



青少年心理成长护航丛书 编委会

主 编

李 红

副主编

赵玉芳 张仲明 高雪梅

编委（以姓氏笔画为序）

于 璐
冯 立
刘春卉
米加德
余小燕
张绍明
李 唯
杨圆圆
陈小异
罗婷婷
洪显利
赵伟华
秦玲玲
黄 焰
熊韦锐

马文娟
冯廷勇
刘晶莹
齐新玉
吴 沙
张娅玲
李东阳
汪孟允
陈宏宇
周 婷
祝正茂
赵轶然
郭晓伟
程 凯

王 琦
卢 旭
向泓霖
但 浩
张 笑
李 倩
李宇晴
肖钟萍
屈 沙
郑 伟
胡丽娟
钟建斌
陶安琪
彭艳蛟

王冬梅
付 彦
向鹏程
何腾腾
张 萍
李 娟
李富洪
苏哲宸
武晓菲
郑持军
胡朋利
欧 莹
曹云飞
程文娟

王晓樊
刘廷洪
朱 雯
何颖操
张久林
李 浩
李远毅
邹锦秀
武姿辰
施桂娟
赵永萍
奚 桃
曹贵康
雷园媛

给青少年的一封信

亲爱的同学：

你好！欢迎加入探访心理学奥秘的旅程。当你听到“心理学”三个字的时候，脑子里是不是装满了感叹和疑问？“哇，心理学是什么啊？太深奥了！”“心理学与我何干？她只和变态、犯罪分子有关。”实际上，心理学并不深奥，它是一门研究人心理现象发生、发展和活动规律的科学。它我们的生活如影随形，每个人或多或少都懂一些心理学，比如你知道用哪些方法可以提高记忆，知道如何保持愉悦的心情，知道怎样按步骤解决难题。然而，大家从小说、电影以及人们口口相传的故事中获得的心理学知识只是冰山一角。因此，本书的目的就是带领大家全面认识系统的心理学，揭开心理学神秘的面纱。

本书共十章，涵盖了心理学的全部内容。第一章是“转角遇见心理学”，通过列举四个生活中常见的心理学现象引出全文；第二章是“车如流水马如龙”，全面介绍了人类如何通过眼睛、鼻子、耳朵等器官认识外界事物，形成自己理解的过程，有时候，眼见未必为实，要时刻提醒自己注意哦；第三章是“注意是调台，意识是内容”，介绍了“意识”和“注意”两个心理活动的本质及其关系，展示了“催眠”、“梦”背后的奥秘；第四章是“见过，知道，记得”，介绍了人类记忆的规律，提供了大量有趣而又实用的记忆诀窍；第五章是“想象让思维变得浪漫”，介绍了思维的种类、过程，以及想象对思维的作用，有很多需要发挥创造性思维的游戏题等你来解答；第六章是“智者千虑必有一失；愚者千虑必有一得”，讲了智力的组成部分和特点，想要取得好成绩、实现自己的理

想，还得多看看这章的内容；第七章是“需要是成长的翅膀”，介绍了需要的种类、动机的作用和意志的磨练，看看现在这个阶段的我们需要什么呢；第八章“冲动是一颗吃不完的后悔药”，讲述了情绪、面部表情以及不良情绪对我们的影响，让我们一起做个快乐的人吧；第九章“千人千脾气”，其中包含了性格的好坏对我们的影响、性格是否可以改变等问题，大家肯定会很感兴趣；第十章“我呀，我呀，我朋友”，讲解了人与人交往中，相互吸引、排斥的规律，要想有个好人缘，就好好学习人际交往的技巧吧！

阅读全书，你会发现它语言通俗易懂、写作风格幽默诙谐、插图生动形象，故事、案例、问题都非常贴近我们的生活学习。这是一本非常适合中小学生学习阅读的科普读物，它能够拓宽学生的知识面，提高心理学修养。在阅读本书的过程中，相信你会对心理学产生浓厚的兴趣，并能联系生活思考其中的心理学奥秘，达到培养积极健康的心理，认识自我、提高自我的效果。那么，让我们赶快开始心理学探秘之旅吧！

编者



目 录

第一章 转角遇见心理学	1
奥妙之旅第一站：学校——说你行，你就行！	2
奥妙之旅第二站：军营——当兵也怕入错“行”	3
奥妙之旅第三站：汶川——让“心”温暖心，重建心理家园	5
奥妙之旅第四站：你的内心——我是谁？	6
第二章 车如流水马如龙	8
五彩缤纷的世界	9
温水煮青蛙	12
哪个方块的颜色更深？	15
能尝出音乐味道的人	18
“栩栩如生”的三角形	21
是人脸还是酒杯？	24
形状不一的门？	27
阿根廷足球队队服的奥秘	30
第三章 注意是调台，意识是内容	34
鸡尾酒会效应	35
看不见的大猩猩	38
有没有人会“盗”走你的梦？	41
你有没有被催眠？	44

抢眼球的广告	47
一节课多长时间更合适?	50
转移一下注意力	53
你能一手画方一手画圆吗?	55



第四章 见过,知道,记得

你怎么学会了唱歌跳舞?	59
记忆:从模模糊糊到清清楚楚	63
知己知彼,百“记”不倦	67
读书百遍,其义自见	71
记忆中的“虎头豹尾”现象	75
谁偷走了我的记忆?	79
记忆是座宫殿	83



第五章 想象让思维变得浪漫

思维:去伪存真,去粗取精	89
侦探是怎样“炼”成的?	93
阿凡提智斗巴依老爷	97
不要小看一枚曲别针	101
势不可挡的“穿越”	104
改变世界的“苹果”	108



第六章 智者千虑必有一失,愚者千虑必有一得

灰太狼为什么吃不到喜羊羊?	113
智商高=学习好?	118
一个都不能少	122
少年成才和大器晚成	125
姜是不是老的辣?	129
我的未来不是梦	132

第七章 需要是成长的翅膀	136
你可以一直一个人吗?	137
我们的需要是座金字塔	141
当考试成为“梦魇”	144
无腿超人,坚强的意志激励我们	148
优柔寡断的猎豹没有食物吃	152
第八章 冲动是一颗吃不完的后悔药	156
小玲的快乐不见了	157
笑一笑,十年少	160
“鸭梨”很大?	163
越大,越烦恼	166
“生气水”能杀死老鼠	169
第九章 千人千脾气	172
全郡最聪明的男孩	173
七彩的性格,你是哪一色?	177
落难的王子	183
性格决定命运	186
第十章 找呀,找呀,找朋友	190
魔镜,魔镜告诉我	191
小白兔为什么没有朋友?	194
曝光效应	198
三只老鼠偷油吃	201
大家一起向东跑?	204

第一章 转角遇见心理学

探索心理学奥妙的旅程就要开始了。可是,我们还不知道心理学在哪里。它在心理学家的书本里吗?在美国谍战大片中吗?在精神病院吗?不要再漫无目的地寻找了,转过头,心理学就在你眼前——你感冒了头晕目眩;你跟父母发脾气;你和朋友开玩笑;你上课有时聚精会神,有时思想开小差;你得到老师夸奖兴高采烈;你丢了钱包垂头丧气……你的所思所想、所作所为都是心理学。生活有多大,心理学就有多大,它不止被用在案件侦破和心理治疗中,心理学与我们每一个人都有关系,它可以发生在学校里,可以是在商场里,也可以在大街上!通过学习,我们也可以领略心理学的无穷奥秘。还等什么呢,我们一起走进心理学世界吧!拉好扶手,心理学列车出发了……





奥妙之旅第一站：学校

说你行，你就行！

相传古希腊雕刻家皮格马利翁深深地爱上了自己用象牙雕刻的美丽少女，并希望少女能够变成活生生的真人。他真挚的爱感动了爱神阿芙罗狄特，爱神赋予了少女雕像以生命，最终皮格马利翁与自己钟爱的少女结为了夫妻。当然这只是一个梦想成真的神话，不可能发生在真实生活中。但后来，美国哈佛大学教授罗森塔尔等人做了一些实验，证明了很多事情真的会按照自己期望的方向发展。

1968年，罗森塔尔教授带着一个实验小组走进了一所普通的小学，对校长和教师说明要对学生进行“发展潜力”的测验。他们在6个年级的18个班里随意挑选了部分学生，然后把名单提供给任课老师，并郑重地告诉他们，名单中的这些学生是学校中最有发展潜能的学生，并再三嘱托教师不能把这个测试结果告诉学生本人，只能在暗中留意，长期观察。8个月后，当他们回到该小学时，惊喜地发现，名单上的学生不但在学习成绩和智力表现上均有明显进步，而且在兴趣、品行、师生关系等方面也都有了很大的变化。



罗森塔尔的实验说明，老师只要诚心诚意寄希望于学生，那么学生将会按老师的期望去发展。如同皮格马利翁希望自己的象牙雕塑变成真人一样。人们把这种现象叫做“期望效应”或者“罗森塔尔效应”、“皮格马利翁效应”。用一句最通俗的话来解释“期望效应”就是：“说你行，你就行，

不行也行”，当然，反之也成立。这就是说，当人们相互交流的时候，一个人的感情和期望等行为会导致其寄予对象向相应的方向发生一系列变化。期望对人有深层次的指导作用，美好而积极的期望使人良性发展，不当的期望则会让人的发展每况愈下。

“期望效应”在日常生活中很常见。现在很多人都相信星座，这里有一个关于星座的笑话跟大家分享：一个人认为自己是白羊座，性格特征是外向、冲动、有正义感，他一直按照这样的标准要求自己。后来他得知，他是山羊座，不是白羊座，山羊座也叫摩羯座，性格特点是内敛、含蓄、淡漠。顿时，他就纳闷了，自己已经变成了一个典型的白羊座。这个笑话恰好说明了“期望效应”对我们行为的影响，暗示自己是白羊座，性格就慢慢变成白羊座了。赵本山的小品《卖拐》中，老赵忽悠范伟说他的腿有毛病，慢慢的他真感觉自己腿不舒服了，从而向赵本山买了一对本来不需要的拐杖，被骗了。很多歪理邪说就是运用了暗示和“期望效应”来攫取人们的意志，俘虏人们的思想。



奥妙之旅第二站：军营

当兵也怕入错“行”

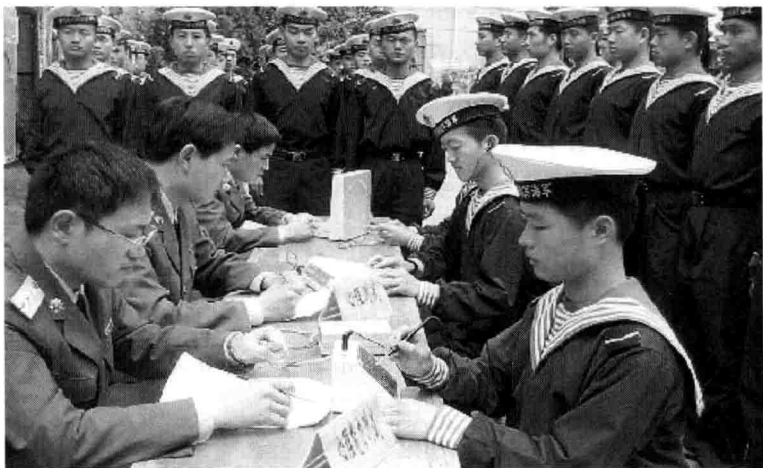
王伟是一名普通青年，在家跟着父亲做杀猪的生意，但他很不喜欢这个职业，每天都要面对猪的惨叫和血淋淋的场面。他已经感到厌烦了，因此满怀希望入了伍，成为一名海军新战士，希望做一名雷达兵。新兵分配快要到了，王伟心里感到很不安，因为他听说部队缺少一个杀猪的人，要安排他去炊事班杀猪。

分配的日子到了，班长把他们领到操场。操场上传来了一阵阵清脆的警报声，“嘀、嘀、嘀……”只见每个新战士面前都放着一个精巧的仪器，他们神情专注地将手里的金属针一一插入仪器上大小不一的洞眼。按要求，金属探针不能触及仪器的其他部位，但许多人还是不慎触碰，引发了警报。

他们这是在做什么呢？原来在分配岗位前，新战士需要接受心理测验，对所有战士的抗干扰能力、分析判断能力、空间定位能力、空间图形比

对能力等进行严格测试,并根据测试结果进行岗位分配,争取做到让合适的人在合适的岗位上。

王伟小心翼翼地完成测试,每次都准确地把针插到孔里,几乎没有弄出警报声。



等全部士兵完成测验后,分配开始了。

“王伟!”

“到!”他应声出列,心理专家测验的意见是:性格内向稳定,心理能力呈现特点为记忆力好、有耐心、能较长时间集中注意力,建议负责雷达警戒工作。支队领导采纳了这一建议。

王伟心里暗自高兴!原来自己真的适合做一名雷达兵,而不是炊事兵!要是没有新兵心理测试,自己怕是要入错行了。

说到军事人员的心理选拔,还有一段曲折的历史。两千年前,凯撒征讨高卢,他认为士兵根本不需要进行心理训练,而且认为只有愚蠢的人才会听从心理学家的告诫。就连拿破仑也认为,士兵不过是棋盘上可以由下棋者摆布的棋子,两者唯一的区别在于士兵会动。但是在1918年,这一切都改变了。美国加入了世界大战,必须在最短的时间内将自己的战斗效率最大限度地调动起来,耽误一天就意味着会牺牲许多生命。每一个人都要贡献出自己的最大能力,具有指挥才能的人必须去指挥战斗,如果让一个具有军事指挥才能的人去做一名普通的士兵,那么这种人才浪费就意味着流血、牺牲和失败。

于是,1918年11月11日,人类历史上第一次大规模官兵心理测验

开始了。112名政府官员和350名心理学家开始对170万新兵进行心理测验。指挥官们根据军官和士兵的心理状况作出相应的职位安排,从而杜绝了战场上许多人才浪费的情况。可谓“当兵也怕入错行”,只有每一个官兵都在适合他的岗位上,才能发挥他最大的作用,保证战争取得胜利。

美国著名军事心理学家德瑞斯克尔说过:“世界上没有任何一个组织或机构会像军队那样与心理学科的成熟和发展有着如此紧密的联系。”心理学在军事上的应用非常广泛,官兵心理选拔只是其中一个方面。战场上,阵地的布置、战术的应用、士兵气势的鼓动都与心理学密切相关。



奥妙之旅第三站:汶川

让“心”温暖心,重建心理家园

5·12汶川大地震牵动了全国人民和全球华人的心,这场灾难摧毁了我们的家园、夺走了数以万计同胞的生命。面对如此大的灾难,不仅是儿童,成年人的心理上 also 遭受了巨大的创伤,比如悲伤哭泣、孤单无助、胆小害怕、彷徨失措等。他们不想听到任何关于亲人

离去的消息、不愿看到和灾难有关的物品、时常会不自主地回忆起当时的场景,甚至会经常做噩梦,惊吓不已。被摧毁的家园可以通过双手重新建立,我们的心理世界,这座看不见的精神家园,同样需要重建。这时,心理专家们怀着对生命的关爱,凭着丰富的心理学知识,冒着重重困难,为灾区同胞们撑起了一把心理保护伞。

心理学工作人员一到灾区,就马不停蹄地开始工作起来。细心倾听灾民的苦衷,给他们拥抱和力量;给小孩子进行心理辅导,教他们勇敢坚强,学会心灵的自救;组织受灾群众进行集体心理辅导,手拉手、心连心,相信通过自己的努力能度过难关。心理老师们告诉受灾群众,他们所经



历的悲痛、失眠噩梦都是人们面临灾害时正常的心理反应,鼓励灾民提问和宣泄,释放出心里的焦虑跟悲伤,利用图画来了解孩子们的内心世界,找到行之有效的办法来排解孩子的心理问题。

除了现场及时的援助外,心理学工作者开通了灾区心理咨询电话、建立了灾后心理援助网站、出版了心理自救手册,并在灾区长期建立了心理咨询站。

直到现在,心理学家还持续关注着汶川地震后群众的心理问题。他们有的驻扎在汶川,随时解决灾民的困惑;有的定期到灾区进行心理调查,及时发现问题、解决问题;有的在进行灾后心理辅导的理论研究,为心理重建提供科学的方法。总之,心理学家们通过不同的方式为重建灾区“心理家园”努力着。



奥妙之旅第四站：你的内心

我是谁？

心理学是一个充满奥妙的学科,然而要领悟心理学的奥妙并不难,关键就在于认识自我。因为心理学是研究我们人类自身发展规律的学科。我们每个人都应该问自己几个问题“我是谁?”“我从哪里来?”“要到哪里去呢?”



对于了解自我而言,著名的“斯芬克斯之谜”提供了最好的佐证。斯芬克斯是希腊神话中一个长着狮子躯干、女人头面的有翅膀的怪兽。她坐在悬崖上,向过路人出一个谜语:“什么东西早晨用四条腿走路,中午用两条腿走路,晚上用三条腿走路?”如果路人猜不出,就会被害死。据说,他吃掉了很多人,直到英雄俄狄浦斯给出了谜底是“人”。他解释说:“在生命的早晨,人是一个娇嫩的婴儿,用四肢爬行。到了中午,也就是人的青壮年时期,他用两只脚走路。到了晚年,他是那样老迈无力,以至于他不得不借助拐杖的扶持,作为第三只脚”。斯芬克斯听了答案,就大叫了一声,从悬崖上跳下去摔死了。斯芬克斯之谜,其实就是人的谜、人的生命之谜。

认识自我是我们一生中都需要做的事情。我们从呱呱坠地到现在十多年,身体和心理都发生着变化。我们的身体变得更高大更有力量,不需要父母时时刻刻在身边照顾;我们能感知到自己的存在,知道自己的样子,明白自己的喜怒哀乐;我们知道自己的名字、性别、个性,能够主动学习科学文化知识,能够为自己的理想奋斗。只有正确认识自我,才能更好地运用心理学规律提升自我。比如说,我们要知道自己的优缺点,扬长避短,培养自己的优良品德;我们要知道自己的记忆、智力和性格的特点,采用合适的方法提高自己的能力;我们要知道自己喜欢什么、能做什么,才能给自己树立目标,为之付出努力。

以上几个例子充分说明了心理学与我们日常生活的关系,不管是在学校里、在军事管理中、在灾难发生时、在自我成长的路上,心理学都发挥着它不可或缺的力量。日常生活中许多现象背后都包含着心理学规律,只是我们没有注意到罢了。接下来的学习中,我们还会遇到更多有趣的故事,更多实用的技巧,希望你在心理学奥妙之旅中快乐多多,收获多多。

第二章 车如流水马如龙

五彩缤纷的世界

温水煮青蛙

哪个方块的颜色更深？

能尝出音乐味道的人

“栩栩如生”的三角形

是人脸还是酒杯？

形状不一的门？

阿根廷足球队队服的奥秘

