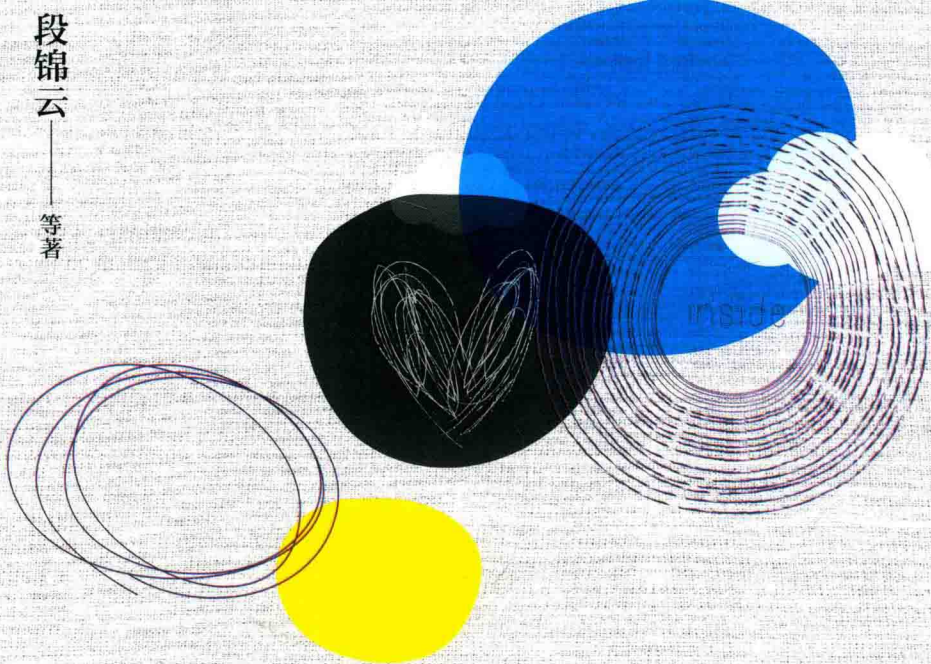


段锦云

等著



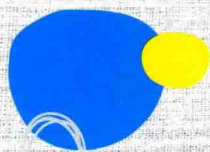
泡泡心理学

成为最好的自己

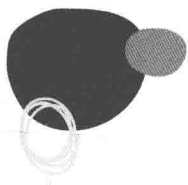
Popular Psychology
To Be the Best of Yourself

世界很喧嚣，只有头脑清醒才能看清路向。

桑代克的猫 vs. 薛定谔的猫 /
由“暖男”看温暖特质 /
职场中表现主动一定有利吗？ /
如何提升幸福：幸福的十个原理 /



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



泡泡心理学

成为最好的自己

Popular Psychology
To Be the Best of Yourself

段锦云

等著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

泡泡心理学:成为最好的自己/段锦云等著. —北京:北京大学出版社, 2016. 5

ISBN 978 - 7 - 301 - 27101 - 8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 101134 号

书 名 泡泡心理学:成为最好的自己

Paopao Xinlixue

著作责任者 段锦云 等著

责任编辑 朱梅全

标准书号 ISBN 978 - 7 - 301 - 27101 - 8

出版发行 北京大学出版社

地 址 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址 <http://www.pup.cn>

电子信箱 sdyy_2005@126.com

新浪微博 @北京大学出版社

电 话 邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 021 - 62071998

印 刷 者 北京大学印刷厂

经 销 者 新华书店

880 毫米 × 1230 毫米 A5 8.125 印张 168 千字

2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

定 价 32.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:010 - 62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题,请与出版部联系,电话:010 - 62756370

序

20年前,带着对心理学的好奇和全然无知,我懵懵懂懂踏进了心理学的大门。尽管进入之后发现,心理学完全不是自己想象和期待的样子,但我还是凭着坚持和惯性,最后在同一所大学同一个系读完了本科、硕士、博士。20年之后的今天,我已经是一所大学的教授,仍然在讲授和研究着心理学。不过,20年前自己所期待的心理学样子,仍然萦绕心头从未消散。虽然现在课堂上讲授的并不全是当时所想象的,研究的更加不是,主流大学内讲授的都是科学心理学,它走的是实证范式。但是,让心理学变得有趣味,却是我心头挥之不去的梦想。

一年之前,凭兴趣和冲动开了一个微信公众号,即是呼应了多年前的初心。开公众号的目的是想给自己以及课题组成员提供一个分享和交流的平台。平时我们会阅读大量文献,做读书报告,写学术论文,如何让这些艰深的学院知识走向大众,这是我们多年来的一个未解之结。我们坚持趣味,坚持原创和营养,一周一更,就这样一走就是一年。到今天,本书幸而得以结集出版。

本书的内容设计和修改均由我负责。我们课题组的以下同学为本书的出版也做出了贡献:徐悦、王娟娟、朱静、张晨、牛琦

丽、朱玮玮、董安南、汪鲁斌、李月梅、欧琪雯、李双双、卢路路、施嘉逸、田甜、陈琳、李晨曦、谢清宇、方俊燕、徐婷婷、沈彦晗、黄元娜、曾恺、林文静、包金金、黄越等。北大出版社的朱梅全编辑为本书的编辑出版倾注了大量心血。在此一并致谢！

希冀本书能为所有爱思考、追求更好自己的您，提供一个宣泄认知的窗口。若能得到些共鸣，那我们更觉值得。您不一定是心理学科班出身，但一定会对生活、对人、对情感和职场有所思考，那一定与心理学有关。读书很多时候是帮助发现自己的潜意识，完全没有书中的思考底色，是很难读懂一本书的；读懂了，也不全是书教会的，它只是让您体会“啊哈，对啊，我就是这么想的”之快感。此刻，您的潜意识上升为意识，从“不知道自己知道”转变为“知道自己知道”，这何尝不是一种提升？

人的一生，无外乎生活、职场和情感，本书即从这三个方面来与您对谈。

愿您从中亲验幸福，体验意义，并逐渐走向最好的自己！

段锦云

2016年3月8日

目 录

生活的滋味

第一篇

“啊哈,原来运动这么爽” / 003

“起来嗨”还是“滚去睡”? / 006

模仿与社会适应 / 011

内向的力量 / 015

网络暴力几时休? / 018

桑代克的猫 vs. 薛定谔的猫 / 023

用星座来判断人的性格到底可不可靠? / 028

由“暖男”看温暖特质 / 034

著名的心理学实验:认识最真实的自我 / 041

旁观者清? 旁观者清! / 048

关于白日梦,你可能不知道的…… / 053

如何克服拖延之“瘾”? / 058

如何通过音乐来减压? / 068

《秘密花园》的秘密 / 074

五彩的世界,缤纷的美 / 078

同样的价格,你会选择圆形比萨还是方形比萨? / 084

想让别人听你的话? 那得懂 Mentalizing / 087

想提高自己的魅力值吗?穿红色试试吧! / 089

新年计划背后的心理学 / 094

为什么有人向我抱怨一件事时,我却觉得错在

Ta 本身? / 097

《芈月传》之人性到底是个什么鬼? / 101

《芈月传》之权力到底是个什么鬼? / 108

职场的进阶

第一篇

“华尔街之狼”翻船记:过于算计易越轨? / 117

“天赋异禀”还是“红颜祸水”? / 122

如何对新兴趋势保持注意? / 126

为什么每天需要一杯 Double Mocha? / 133

职场中表现主动一定有利吗? / 137

中国员工为何不喜建言? / 140

你是个敢唱反调的 Hard-core 吗? / 147

如何让你的谏言得到老板的认可? / 152

什么时候向老板建言更有效? / 155

古人的进谏艺术 / 157

激励促进 or 心好累 / 165

什么才是优秀的团队? / 168

你们团队,是该集权,还是分权? / 172

像男人一样思考,收入会更高 / 175

在公司,你心存恐惧吗? / 179

- 什么是幸福? / 191
- 如何提升幸福:幸福的十个原理 / 196
- 过快乐的生活,还是有意义的生活? / 207
- 善的力量 / 213
- 唯有怀旧不曾闲 / 218
- 我并没有你想象的悲伤或快乐 / 224
- 欺负你是想靠近你:爱恋中的反向形成防御机制 / 228
- 是什么让我选择了你? / 231
- 颜值在选择伴侣中的性别差异 / 235
- 钻石的永恒能否让婚姻持久? / 240
- 为什么得不到的永远在骚动? / 244
- 参考读物 / 248



POPULAR PSYCHOLOGY

第一篇

生活的滋味

每个人都在努力做自己人生的主笔。

“啊哈，原来运动这么爽”

我们都知道合理安排的运动好处多多，比如，它能促进发育，促进身体健康，减少抑郁，提高幸福感，抗击衰老等等。不仅如此，心理学研究发现，运动还有助于提高人的创造力，促进脑源性神经营养因子（BDNF，智力的物质基础）生长，而且运动后的快乐通常远超越你的预期。

斯坦福大学的奥佩佐和施瓦茨（Oppezzo & Schwartz, 2014）两位教授，基于具身认知（embodied cognition）理论，通过递进的四个系列实验，验证了步行对创造性思维的影响。结果发现，室外步行对创造性思维的提升作用最大。试验设置了四组条件：室外步行、室内跑步机步行、室外推着轮椅走动、室内坐着，被试的创造性思维依次降低。两位教授认为，步行促使意识自由流动，它无论对提高创造力还是对促进身体健康，都是一个简单而有效的手段。

人的大脑中有一种物质——脑源性神经营养因子——可以促进神经元和突触的再生，并促进我们的学习、记忆、推理和创造能力。当我们在运动时，会促进大脑海马区神经细胞的再生，刺激神经营养因子的产生，这些营养因子中就包括脑源性神经

营养因子(另外还有神经生长因子等)。脑源性神经营养因子作为一种“化学制剂”,它的水平的提高会促进大脑细胞的生长和存活,促进细胞间的联络,有助于神经突触的产生,这些突触构成了大脑的网络,它们的能力和效率就是提高智商的基础(王泽军,王冠栋,徐波,2007)。

卢比等(Ruby *et al.*, 2011)学者的系列研究发现,运动后的快乐通常远超越你的预期。如果让人在运动前评估一项运动将带来的愉悦感,很多人可能会作出悲观的预测。然而,人们运动后所体验到的愉悦感往往高于运动前的平均预测水平,这些运动包括从瑜伽、有氧运动到重力训练等等。

卢比等认为,人们都有一种情感预测偏差,这种偏差源于人的短视预测。人们常常对运动的开始环节(相比运动的过程和结尾)看得过重,而运动伊始需要一个适应过程,通常并没有那么愉快。不过,通过提醒和提高人们对运动的预想享受,提高人们的锻炼动机,将有助于减少这种短视预测。

运动的安排是有讲究的。运动要有规律,时间最好相对固定,比如每周两三次。最好是选在傍晚,太早,人的血糖低,还不适应剧烈的活动;太晚,则会让神经过于兴奋,影响晚上入睡。在设计运动计划前,开始不要太剧烈,应当循序渐进。另外,不同年龄阶段、不同体质的人,选择的运动类别应该不一样。老人、体质差些的人,可以选择相对缓和的运动,如散步、慢跑、游泳、登山、打太极、做瑜伽等等。青壮年除了也可以做这些运动之外,还可以选择剧烈些的,如各种球类、健身等等。

其实,只要有心,家里、办公室、上下班的路上,都可以成为

运动的场所，比如放个哑铃、握力球、毽球、跳绳、呼啦圈等。什么都没有的话，还可以做俯卧撑、平板支撑、深蹲，或做广播体操、爬楼梯、走路上下班。时刻起身活动一下，扭扭腰等等，都对健康有益。运动，贵在用心，更重在坚持！

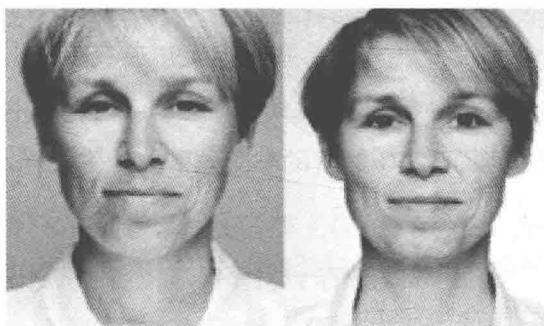
(段锦云)

“起来嗨”还是“滚去睡”？

近期,网络流行语“睡你麻痹,起来嗨”一时间迅速走红。无休无止的加班,繁重紧张的学业,让人心痒痒想要继续看下去的电影,让人欲罢不能想要一直玩下去的游戏,都能成为我们牺牲睡眠“起来嗨”的理由。的确,有调查结果表明,60%的成人睡眠不足,成人平均每天在床上的时间为7.5小时,但实际睡眠时间只有6.1小时。那么问题来了,如何确定自己到底需要多长时间的睡眠?

答案很简单,一只闹钟就足够了。试着提前一刻钟上床睡觉,第二天你还需要闹钟吗?如果是,再提前一刻钟睡觉,直到你再也不需要闹钟,一觉睡到自然醒。这样你就知道自己需要多少睡眠了。如果你早上需要闹钟叫你起床,起床花费的时间比较长,需要很多的咖啡来唤醒你的大脑,脾气暴躁,看起来疲惫,容易生气……很遗憾地告诉你,这些都是缺乏睡眠的表现。

不过,缺乏睡眠的“夜猫”一族会这样为自己辩护:“生时何必久睡,死后自会长眠。”听起来很有道理的样子,那就让我们以数据和事实来简单呈现睡眠不足的危害吧。



每天睡6小时

每天睡8小时

2013年,中国医师协会在北京发布中国首个睡眠指数报告。报告指出,造成中国人睡眠不足的一大诱因是对智能手机的依赖,超六成网友表示“不玩手机睡不着觉”。然而,研究表明,深夜使用智能手机会干扰睡眠,使我们在白天工作时感到疲惫,无法全身心投入;同时,智能手机对睡眠危害的机理不同于电脑、平板和电视,智能手机面积小、亮度高,对睡眠与眼睛的负面影响比电脑等更大。

在工作场所,缺乏睡眠可能会降低自控力,进而让组织中的员工作出更多的不道德行为。如果领导睡眠不足,根据自我损耗理论(ego depletion theory),由于其意志和注意资源的损耗,其可能会作出更多辱骂和贬损员工的行为,从而导致员工工作投入感降低,进而降低整个部门的绩效。另外,睡不好还会对别人的意图作出更坏的归因,面临有争议的结果时人们会认为主事人是出于更恶意的目的(Barber & Budnick, 2015)。

不光如此,个体睡眠不足还会导致记忆力下降、创造力减

少,更加冲动,整体判断能力下降,因睡眠不足引发的压力还会造成免疫力下降、血压升高等。如果每天只睡6小时,肥胖风险将增加27%;每日睡眠减少1.5小时,警觉性将降低32%,有数据显示,20%的机动车交通事故的主要原因是司机疲劳驾驶。

为了避免以上这些由缺乏睡眠引发的可怕危害,我们应先了解一下睡眠的生理知识。

当你入睡后,睡眠共经历四个阶段,开始是浅睡眠阶段(阶段1),接着进入越来越深的睡眠阶段。当你达到最深的深度睡眠阶段(阶段4)后,便又会返回到最初的阶段。当你再次进入睡眠的阶段1时,就会出现一个叫作“快速眼动睡眠”(REM)的特殊阶段。短暂的快速眼动睡眠后,你将会重新开始睡眠的四个阶段,称为“非快速眼动睡眠”(NON-REM/NREM)。整个夜晚,快速眼动睡眠和非快速眼动睡眠交替出现约五到六次。大约入睡九十分钟以后,你会出现第一次快速眼动睡眠,随后非快速眼动睡眠越来越短,而快速眼动睡眠越来越长。

一般来说,做梦大多出现在快速眼动睡眠阶段,睡眠麻痹(sleep paralysis,即我们俗称的“鬼压床”)也只发生在快速眼动睡眠这一特殊阶段。在快速眼动睡眠期间,来自大脑的电化学信息能够麻痹你的肌肉,使你的身体不能动弹,因此出现“鬼压床”现象。由于现代医学也搞不清楚的原因,使大脑突然醒来,却没有提前发出神经冲动告诉骨骼肌们也别睡了,准备起床。当大脑发现这一错误时,它会赶紧把本该在醒前发出的神经冲

动补发出去,可这就得耗上一点时间。这些神经冲动都是些生物电信号,如果你很着急,它们可能还得在大脑内紊乱一阵儿再出发。所以,“鬼压床”时要淡定,等几分钟甚至几秒钟后,你就活动自如了。

近期华人心理学家胡晓晴博士在 *Science* 上发表的一篇论文显示,睡眠不足会加深偏见这种刻板印象(如认为上海人都是小气的)。但在深度睡眠阶段,在清醒状态时学习的知识可以通过间接激活的方式得到巩固和加强,证实了通过反刻板印象训练的方法可以有效消除内在的刻板印象和内在偏见,特别是可以通过睡眠中的训练加强消除效果及其持续时间,“睡出一个公平世界”!

说了这么多,或许已经有人迫切想问,到底该如何提高睡眠质量呢?

在此,抛开个体性格、工作压力等的差异,学者建议,将你的卧室打造成睡眠的港湾,让其尽可能黑暗,保持凉爽;晚上尽量不要喝咖啡(对有些人可能是下午甚至一整天),不要吃得过饱、过荤,不要饮用太多酒精;睡前半小时前就洗完澡让体温降低下来;睡前至少半小时降低自己受光线照射的总量,关掉手机、电脑,远离所有使大脑更加活跃的东西;白天控制睡眠和卧床的时间,正常情况下(生病、前一天极度缺觉等除外)不要超过一个小时。此外,白天的光亮对于我们设定生物钟非常重要,尽量接触到晨曦;聆听自己的内心,不要强迫自己入眠,觉察自己的呼吸,放松身心,安心入睡。