

《心理的故事》系列
品味心理学的智慧



《心理的故事》
探索改变心理学的关键点

Story of Psychology

心理^的故事₂

改变心理学的53个关键案例

生动有趣的关键案例，让你轻松读懂心理学！

李娟娟（知名心理作家）◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



Story of Psychology

心理^的故事₂

改变心理学的53个关键案例

李娟娟（知名心理作家）◎ 著 京师心智（专业心理教育机构）◎ 组编



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

心理的故事 . 2, 改变心理学的 53 个关键案例 / 李娟娟著 . —北京: 中国法制出版社, 2014.8

(心理学世界)

ISBN 978-7-5093-5597-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 191355 号

策划编辑: 刘 峰 (52jm.cn@163.com)

责任编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran 2003@126.com)

封面设计: 杨泽江

心理的故事 . 2, 改变心理学的 53 个关键案例

XINLI DE GUSHI . 2, GAIBIAN XINLIXUE DE 53 GE GUANJIAN ANLI

著者 / 李娟娟

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 710 × 1000 毫米 16

版次 / 2014 年 10 月第 1 版

印张 / 17 字数 / 226 千

2014 年 10 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-5597-8

定价: 39.80 元

值班电话: 010-66026508

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfs.com>

编辑部电话: 010-66054911

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)

李娟娟

知名心理作家，著有《青春期心理学》《三天学会催眠术》《FBI催眠术》《经典心理案例选》《心理学与微表情》《心理学与微反应》等。

京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京师博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	李红军	兰祁蓉	李井杰
朱玲	段然琪	师晨晖	赵金辉	王亚雄
谢欣原	孔马兰	鲁俊	周家全	崔潇
刘璐薇	杨攀	谢琴	崔慧辉	李艳萍
杨驰	王涑雯	刘博	李想	孟龙
郝红敏	宋亚丽	陈庆峰	陈国栋	孙凤兰
刘敏	陈涛涛	鲁芳	隋岩	董斌
史文建	杨珊珊	李娟娟	王星星	常振兴

“说你胖，你就喘”是怎么回事儿？

北方人豪爽、南方人精明在心理学上有什么意义？

张飞和林黛玉，这两种气质会集合在一个人的身上吗？做完心理学的气质测试，或许你就知道了。

星座、血型、指纹和形形色色的个性分析、运势预测为什么能引起人的强烈共鸣，发自内心地感叹一句——“说得真准啊！”其实，这就是心理学上的巴纳姆效应。

把你愤怒的时候呼出的气体凝结成水，喂给实验小白鼠，可以把它毒死。现在知道不良情绪的危害了吧！

对于小动物来说，是食物重要还是来自母亲的爱抚和触摸重要？心理学家精心设计的实验早就给出了答案，不妨看一看书中的恒河猴依恋实验。

你会对迫害你的人产生依恋吗？人质为什么会爱上绑架犯？在心理学上，这叫“斯德哥尔摩综合征”。

为什么有的人满脑子天才般的思想火花，可惜只开花不结果，他的灵感成全了别人，自己却一事无成？

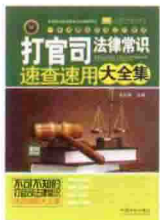
天才与疯子之间究竟有多大的距离？看过《美丽心灵》的人一定会有自己的答案。

行为矫正、理性情绪、自由联想、系统脱敏、催眠、森田疗法，这些心理治疗的术语你明白吗？书中会为你一一讲解。

艾森克人格测试、罗夏墨迹测验、气质测试、沙盘游戏、房树人，这些经典的心理测验书中也有所收录。不妨做一做，或许能让你对自己有一个全新的认识。

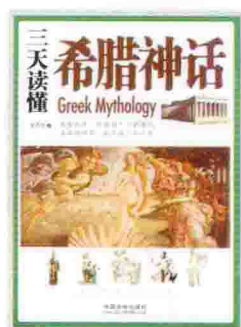
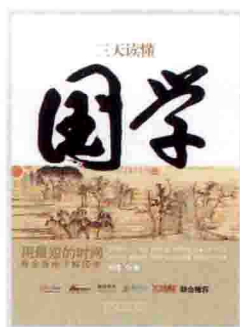
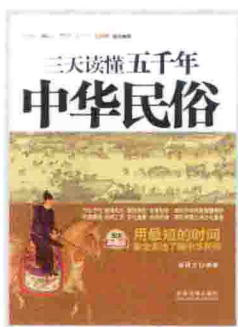
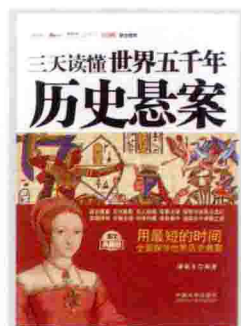
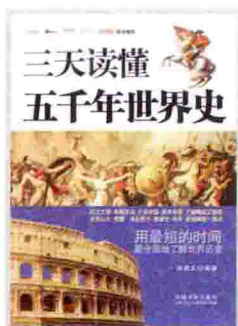
实用百科速查速用系列

SHI YONG BAI KE SU CHA SU YONG XI LIE 一本书囊括你想要掌握的知识



用最短的时间 最经济的方式
读懂一门学科 掌握一种技能

3 Days
三天读懂系列



第一章 01

人格心理学经典案例 / 001

一根铁棒惹的祸——大脑损伤与人格 / 002

算命先生说的为何这么准? ——巴纳姆效应 / 006

超越自卑的心理学家——人格的发展 / 011

女娇娥与男儿郎——性别角色错位 / 015

林黛玉与张飞——气质类型 / 020

第二章 02

情绪心理学经典案例 / 027

复仇王子哈姆雷特——仇恨情绪 / 028

奥赛罗的悲剧——嫉妒 / 032

老实人如何面对说谎? ——认知失调 / 038

愤怒的水与快乐的水——消极情绪 / 042

第三章 03

发展心理学经典案例 / 047

海因茨该不该偷药? ——道德两难 / 048

什么样的老人更快乐? ——老年人掌控力实验 / 052

儿童期与青春期的差别——皮亚杰钟摆实验 / 058

触摸像食物一样重要——恒河猴依恋实验 / 062

人人都有中年危机吗？——成年期人格变化 / 068

第四章 04

社会心理学经典案例 / 073

人质爱上绑架犯——斯德哥尔摩综合征 / 074

日本地震引发的抢盐潮——从众效应 / 079

为什么他们会袖手旁观？——责任分散效应 / 084

每个人都可能成为纳粹——服从实验 / 089

先入为主——优先效应 / 094

第五章 05

教育心理学经典案例 / 099

一条可怜的狗——习得性无助 / 100

禁果格外甜——禁果效应 / 104

富的更富，穷的更穷——马太效应 / 109

只开花，不结果——贝尔纳现象 / 113

灵光一闪，恍然大悟——阿基米德现象 / 118

怕什么，来什么——瓦伦达效应 / 122

第六章 06

管理心理学经典案例 / 129

奖赏要一点点增加——阿伦森效应 / 130

因为被期待，所以更出色——霍桑效应 / 133

凡事过犹不及——超限效应 / 139

沉默未必是金——上下级沟通 / 142

家有千口，主事一人——管理者的决策力 / 147

过度奖赏等于惩罚——奖赏的尺度 / 151

第七章 37

变态心理学经典案例 / 155

人生巅峰与精神地狱——威廉·斯泰伦的抑郁症 / 156

一个硬汉倒下了——抑郁症的家族遗传 / 161

饕餮王妃——贪食症 / 165

沉默的羔羊——反社会人格障碍 / 171

天才与疯子——约翰·纳什的《美丽心灵》 / 175

第八章 38

心理治疗经典案例 / 181

赏罚分明的心理疗法——行为矫正诊疗法 / 182

红色！你想到了什么？——自由联想 / 187

挑战你的错误观念——理性情绪疗法 / 192

一步一个台阶——系统脱敏疗法 / 196

敲开紧闭的心扉——南风法则 / 201

唤醒沉睡的潜意识——催眠治疗 / 205

顺其自然，为所当为——森田疗法 / 208

第九章 39

经典心理实验 / 213

说你胖，你就喘——贴标签效应 / 214

小阿尔波特的悲剧——心理学实验伦理 / 219

北方人豪爽，南方人精明——刻板印象 / 224

一好百好——晕轮效应 / 229

斯金纳的鸽子——操作性条件反射 / 233

第十章

经典心理测验 / 239

灵敏的人格试纸——艾森克人格测试 / 240

当张飞遇到林黛玉——气质类型测试 / 246

心灵的投影——罗夏墨迹测验 / 251

画面深处的心结——房树人 / 255

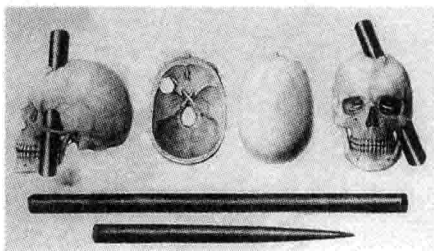
摆出来的内心世界——沙盘游戏 / 259

第一章
人格心理学经典案例

一根铁棒惹的祸——大脑损伤与人格

1848年9月13日下午，一场意外使一个美国人的性格发生了翻天覆地的变化，这名美国人叫做菲尼亚斯·盖奇。这一事件不仅引起了许多心理学家的关注，而且还专门被定名为“盖奇案”。在这名美国人死后，他的头盖骨也被收藏起来，作为心理学的研究材料。

菲尼亚斯·盖奇是一名铁路工人，在1848年9月13日这一天，他像往常一样去上班，并继续自己的工作——用炸药爆破。这对菲尼亚斯·盖奇来说并不是一件难事，因为他在引爆炸药方面有着十分丰富的工作经验，但是当天却意外地发生了一起致命的事故。



盖奇的颅骨

铁路工人菲尼亚斯·盖奇按照惯例往一个孔洞中塞满了黑色的火药，然后放入了引信线并埋上沙子，接着用一根铁棍把沙土夯实了。但是，菲尼亚斯·盖奇却大意地把那根铁棍忘在了爆炸现场。当菲尼亚斯·盖奇引爆炸药的时候，不幸发生了。

爆炸的巨大冲击力让那根铁棍直接穿透了菲尼亚斯·盖奇的左下巴，并穿透了他的整个头颅，而他的身体飞到了27米之外，受到巨大创伤的菲尼亚斯·盖奇当即陷入了昏迷。

爆炸发生后的几分钟，昏迷的菲尼亚斯·盖奇慢慢地清醒了，居然能够自行离开爆炸现场。虽然菲尼亚斯·盖奇的头部得到了及时医治，但是几天之后，他头部的伤口还是感染了，几周之后，他头部的伤口居然流出

了200多毫升的脓水。

菲尼亚斯·盖奇头部的伤口虽然十分严重，但是并没有因此而要了他的命。时间是治疗伤口最好的药物，随着时间的推移，菲尼亚斯·盖奇头部严重的伤口居然痊愈了。人们对于菲尼亚斯·盖奇神奇的遭遇纷纷赞叹不已，都说他的命很大，还说他大难不死、必有后福。

但是，厄运并没有就此放过菲尼亚斯·盖奇。时间长了，菲尼亚斯·盖奇周围的人们都发现了他身上所发生的巨大变化。菲尼亚斯·盖奇似乎失忆了，但是他失忆的内容只局限于一些明显的社会禁忌。因此，菲尼亚斯·盖奇总是会做出一些人们不能理解的怪异行为，渐渐地大家都把菲尼亚斯·盖奇看成了一个疯子。

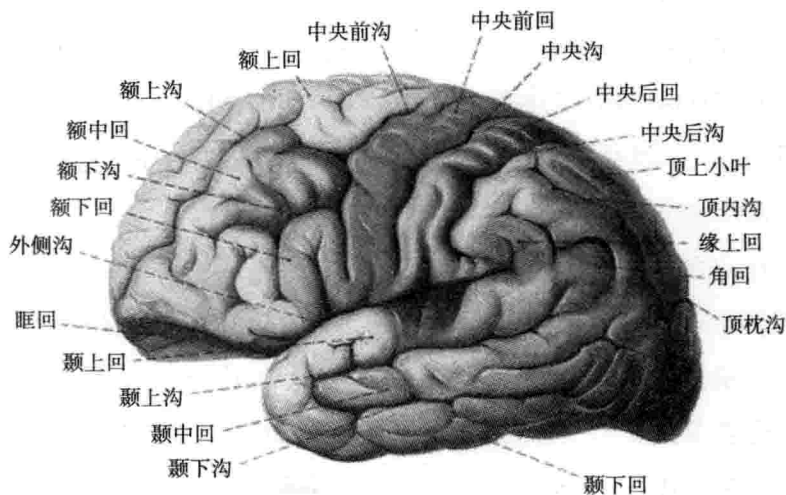
由于菲尼亚斯·盖奇头部受伤前后的巨大反差，引起了许多心理学家的兴趣和注意，于是，有些心理学家还做了相关调查。所有认识菲尼亚斯·盖奇的人都说，从前的菲尼亚斯·盖奇是一个愿意与人合作而且非常友善的正常人，但是自从菲尼亚斯·盖奇的头部遭受到巨大的创伤之后，他的性情大变，现在的他是一个专横、优柔寡断、狂傲、冥顽不化、冷漠的不正常的人。

由于性情巨大转变的原因，菲尼亚斯·盖奇最终还是离开了工作岗位，成为了一个无业游民，总是在附近的集市上游荡，变成了一个当地居民避之唯恐不及的疯子，并在人们异样的眼光中了却残生。

延伸阅读

“盖奇案”的发生引起了许多心理学家的关注，因为这一事件充分说明了一个人的人格与心理活动的器官——脑部有着十分密切的联系。不仅如此，有的神经病学家还提出了一些大胆的治疗猜想，认为治疗神经类病症的时候，可以采用改变大脑生理结构的手段。

1938年，葡萄牙的神经病学家埃加斯·莫尼斯在参加一次会议的时候，



盖奇的颅骨

意外地听到了一个报告，而这个报告给了他治疗神经质的灵感。在这个报告中提到，一只有着明显神经症的猴子在脑额叶损伤后变得正常多了。于是，埃加斯·莫尼斯在这份报告的启发下，发明了一种名叫“脑叶白质切除术”的治疗技术，来治疗一些精神上的疑难杂症。

“脑叶白质切除术”这个名字来源于古希腊用语，最主要的意思就是“切除脑部白色物质”。而事实上，这项技术最主要的是切除患者脑中连接其额叶和其他脑部区域之间的神经纤维。也就是说，对患者的脑部进行手术以达到治疗的目的。

这项技术在现在听起来是不可思议的，因为我们谁都无法确定这项技术会给患者带来怎样的后患，而这个后患可能是显性的，也可能是隐性的。但是这项技术在当时却受到大多数患者和治疗者的青睐，直到 20 世纪 60 年代，这项技术仍然是治疗抑郁症、焦虑症、恐惧症和精神分裂症等一些强烈而且持久的情绪反应的可选疗法之一。

据有关人员统计，在 1936 年到 1978 年之间，在美国大约有 35000 名患者接受了这项手术治疗。时间会证明一切，随着时间的推移，这项颇受

人们追捧的治疗心理疾病的外科手术的副作用逐渐凸显出来。

事实证明，这项手术的副作用是十分严重的。接受过此手术的病人虽然不再受到强烈而不可控制的情绪的干扰，但是他们的人格却发生了很大的变化。他们人格的变化就像“盖奇案”中的菲尼亚斯·盖奇一样，变得十分冷淡。因为这项技术的严重后果，人们渐渐放弃了使用这项技术治疗心理疾病，而逐渐采用一些副作用比较小的治疗方式。

“盖奇案”这个著名的案例充分说明了一个人的大脑与其人格有着十分密切的联系，如果一个人的大脑受到了意外的创伤，那么极有可能会引起他人格的变化。

有些心理学家还从“盖奇案”中受到了这样的启发，通过改变大脑的生理结构来改变人的人格和性格。但是，这一猜想必然会引起社会伦理道德的巨大反响，所以它只能作为一种猜想。

还有人提出了改变大脑生理结构的方式主要有以下两种：

一是通过手术，就像“脑叶白质切除术”一样，效果虽然直接，但是其对大脑所造成的破坏或一些生理功能的改变，也就是副作用，是不能忽视的。

二是通过药物的作用来改变人格特点。效果虽然有些缓慢，但是却可以有效地控制副作用。当用药者不想改变自己人格特点的时候，只要停止用药就可以了。

需要指出的是，以上两种方式存在很大的社会伦理道德争议，也就是说，当事人主动改变生理结构造成的新的人格特点是否会被社会所接受。

“盖奇案”的发生充分证明了生物学流派的人格理论。在生物学流派的人格理论提出来之前，心理学界的传统观念一直认为人们的人格特点主要来自于这个人生的人生经验。但是，生物学流派的代表人物汉斯·艾森克却提出与此截然不同的人格观点。汉斯·艾森克认为，一个人的人格在很大程度上是由其生物特性决定的。