

惯守本能的毛毛虫



奇妙的 心理效应



最有趣的心理效应，最常见的行为模式，
探索复杂难测的人心，揭开认知背后的秘密。
一本让你重塑自我形象和了解他人的绝妙心理指南！

李瑛 编著

重庆出版集团  重庆出版社

· 书立方系列 · 经典励志 ·

惯守本能的毛毛虫 奇妙的心理效应



书立方

李瑛 编著

重庆出版集团 © 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

惯守本能的毛毛虫：奇妙的心理效应/李瑛编著. —重庆：重庆出版社，2011.1

(书立方·经典励志)

ISBN 978-7-229-03292-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第235410号

书立方系列 经典励志



惯守本能的毛毛虫：奇妙的心理效应



重庆出版集团
重庆出版社

出版

(重庆长江二路205号)

北京汇林印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

制 作：  (www.rzbook.com)

邮购电话：010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本：890mm × 1300mm 1/64

印张：60 字数：1400千字

版印次：2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定价：200.00元 (全20册)

如有印装质量问题，请致电023-68706683

版权所有，侵权必究

前言

法国心理学家约翰·法布尔曾做过一个著名的实验。他把几条胖乎乎的毛毛虫放在花盆边缘，并让它们首尾相接地围成一圈，又在花盆附近撒上毛毛虫最爱吃的松叶。毛毛虫开始一只跟着一只，绕着花盆边缘转圈圈。一天过去了，又一天过去了，毛毛虫们还在不懈地兜着圈，没有一只被美食诱惑而脱离队伍。到了第七天，这群可怜的毛毛虫终因饥饿和筋疲力尽相继死去。后来，心理学家就把这种因固守本能、习惯、先例和经验而导致失败的现象称为毛毛虫效应。

事实上，我们都是生活在这个世界上的一只只惯守本能的毛毛虫。因为我们总是陷入我们所不了解的心理学怪圈，并被奇妙的心理效应牵着鼻子走。

这的确是一本奇妙的心理学故事书。阅读它，你会发现很多有趣的东西，比如为什么算命先生说的话总是那么准，为什么人们会怀疑自己得癌症，为什么罗密欧和朱丽叶那么相爱。在这本书里，你还能学到相亲的时候要把女方拐去灯光昏暗的餐厅，这样才更容易萌生爱情。只要你读完里面的某些内容，然后拼命点头或者大笑着说自己也曾这样犯过傻，那么这本书就完成了它的使命。

第一章 了解你无法认识自己的秘密

- 巴纳姆效应：你真的跟算命先生说的一样吗 6
- 定型效应：让你和真相失之交臂 11
- 苏东坡效应：无法真正认识自己的真相 16
- 踢猫效应：有些坏情绪是别人的 21
- 海格立斯效应：别跟自己过不去 25
- 从众效应：你的选择有时候不是你自己的 30
- 手表效应：两只手表会让人迷失人生方向 35
- 布里丹毛驴效应：每个人心里都住着一只毛驴 ... 39
- 暗示效应：不要被别人催眠成一个“不行”的人 ... 44
- 自我参照效应：容易误认为得了绝症的原因 ... 48

第二章 拒当被心理效应牵着走的傻瓜

- 罗密欧与朱丽叶效应：嘘！爱情有一张伪面具 52
- 热手效应：小心它让你变成“赌徒”..... 57
- 视网膜效应：你真的认为追求的东西很热门吗 ... 62
- 沉锚效应：让你不由自主买了不想买的东西 ... 67
- 糖果效应：天哪！我怎么可能放弃高薪 72
- 瓦伦达效应：为什么不祥的预感很容易成真 ... 77
- 鸟笼效应：你是不是陷入二选一的困境 82
- 破窗效应：千万不要捅破第一个窗口 87
- 结伴效应：让你不自觉提高工作效率的原因 ... 92
- 路径依赖效应：自己牵着自己的鼻子走 97

第三章▶ 奇趣的社会心理现象

- 玻璃天花板效应：为什么女高层总是那么少 … 102
- 莫扎特效应：听莫扎特音乐的孩子真的更聪明吗 … 107
- 黑暗效应：为什么酒吧的灯光都很昏暗 …… 111
- 丁蟹效应：播出丁蟹作品股市真的会跌吗 …… 114
- 维特效应：揭秘自杀岛的传说 …… 119
- 责任分散效应：对着一群人求救得不到援救 … 126
- 培哥效应：倒背如流的秘密 …… 130
- 凡勃伦效应：每个人都逃脱不了的名牌情结 … 135
- 优势效应：为什么企业总要讲究双赢 …… 140

第四章▶ 诡异的应用心理学

- 毛毛虫效应：让你的梦中情人变成你的毛毛虫 … 144
- 顺序效应：面试官自己摆脱不了的效应 …… 149
- 拆屋效应：这样借钱容易点 …… 153
- 皮格马利翁效应：想使唤人就得学这个 …… 158
- 人际相似效应：教你怎么跟别人套近乎 …… 163
- 肥皂水效应：这样批评不会得罪人 …… 168
- 睡眠效应：挽回坏印象的小方法 …… 173
- 三分之一效应：提高抽签中标几率的心理战术 … 177
- 投射效应：让别人在你抛出的影子里共鸣 …… 182
- 耦合效应：用“吃亏”来换取人情 …… 187



第一章

了解你无法认识自己的秘密



巴纳姆效应：你真的跟算命先生说的一样吗



人们常常把笼统的、符合大众的人格描述认为是精准描述了自己，这种心理现象被称为巴纳姆效应。在生活中，这种效应看起来非常有趣。它能让你对某个算命师的推测频频点头，能让你迷上神秘“准确”的星座学。可事实上，你真的跟算命先生说的一样吗？关于星座的描述真的适合你吗？让我们一起来揭开这层神秘的面纱。

🧐精明的算命先生都是心理学家

著名马戏团总经理巴霖先生说：“这个世界上每一分钟就有一个笨蛋诞生。”这句话说得一点也不夸张。想要验证这句话并不难，你只需要到寺庙、湖边、公园走走，仔细听一听



算命先生的话，自然就会认可这句话。

“你这个人随和，很好说话”，“吉凶参半，你这个月办事有能成的，也有不能成的”……当算命先生在说这些话的时候，你会发现那些信男信女都拼命地点头，并啧啧称奇，说：“真准啊！”

算命先生正是利用奇妙的巴纳姆效应来广泛招纳他的信徒。那么，人们为什么会上当呢？

事实上，每个人心里都对自己或者某件事情有个大概的看法。比如某女性想买一条花裙子，她心里虽然觉得这条裙子非常好看，可还是会问身边的同事裙子好不好。同事说好，她就会非常高兴地买下了。其实她只不过是借别人的“口”来说出心中的答案而已。

同样的道理，遇见哭得梨花带雨痛斥男朋友的女孩，算命先生就会说：“你的感情不顺，你付出的比你男朋友多。”碰上愁眉不展的小伙子问事业，就会说：“你对前程充满了不确定，你近期运气不好，事业上有阻碍。”这些“隐藏”在人心里的答案从算命先生“口”中说出来。

还有一些算命先生习惯在看掌纹的时候，



说出咨询人的性格。通常会有放之四海而皆准的句子：“你天资聪明，有些潜力还没发挥出来”，“你对人真诚，很重感情”，“你有时候很勤奋，有时候也很懒惰，什么事情也不想干”……像这些具有共性、模棱两可、符合大众的现象，放在任何人身上都会让人萌生“哇！好准！”的想法。

当然，有些算命先生更聪明。这里有一个例子。曾有位女士表示算命先生说她的丈夫有兄弟或者姐妹。一般来说，人只有两种情况，有兄弟姐妹或者是独生。那位女士的情况刚好是属于后者。于是当下，那个算命先生又掐指算了算，说：“肯定有，是他母亲给流掉了。”呵呵，瞧瞧，当“不准”的时候，狡猾的算命先生还会聪明地化解呢！

星座对杀人狂搞笑的预测

同样的道理，巴纳姆效应还能说明为什么人们会觉得星座性格分析、生肖性格分析、血型说明的描述符合自己的情况。从心理学的角度来分析，人们会很容易相信一个笼统的、一般性格的描述，并认为那个描述非常符合自己的情况。



对此，法国的研究人员就曾作过一项测试。他们将臭名昭著的杀人狂魔马塞尔·贝帝德的出生日期等资料寄给了一家自称能借助高科技软件得出精准星座报告



的公司，并支付了一笔不菲的报告费用。

三天后，该公司将一份详细的星座报告发送给了研究人员。大致的分析结果如下：他适应能力很好，可塑性很强。当这些能力得到训练就能发挥出来。他在生活中充满了活力，在社交圈里举止恰当。他富有智慧，是个具有创造性的人。他非常有道德感，未来生活会富足，是思想健全的中产阶级。

此外，这份星座报告还根据贝帝德的年龄作出了推断，预测他在 1970 年至 1972 年间会考虑对感情生活作出承诺。可事实上是，“颇有道德观”的贝帝德犯下了 19 宗命案，于



1946 年被处以死刑。

拿到这份搞笑的星座报告后，研究人员又将第二次世界大战发起者希特勒的生日资料发送给其他星座研究公司，并找来五十多名不知道希特勒具体出生日期的星座爱好者参加讨论。研究人员根据星座资料询问这些星座爱好者对不同星座性格的看法，结果都显示与多数星座资料书籍一致。最后，研究人员问在场的星座爱好者，认为希特勒是什么星座。在场几乎所有人都认为阴险狠毒的天蝎座是希特勒的星座，只有两人认为是完美主义的射手座。可事实上，希特勒的生日在 4 月，与这两个星座一点关系都没有。

最后，星座公司也没能准确地将希特勒的性格概括出来，并且还“不准确”地预测希特勒“非常喜欢动物，富有爱心，热爱和平”。

算命、星座、生肖等预测除了有心理方面的原因，还可以用概率学来解释。事物都具有两面性，因此这些预测常常有 50% 的胜算。“你这个人富有同情心，喜欢小动物。”像这样大众性的描述，多数时候是奏效的，当然也有 50% 失败的机会。





定型效应：让你和真相失之交臂



人们在与其他人相处时，很容易对身边的人形成一个固定的看法。比如说感觉某个人很幼稚，事实上这个人也许在个别场合显得天真，但在某些场合又显得成熟。可是，当人们形成了对这个人“幼稚”的定型看法后，就会用来概括这个人，从而形成对他的固定印象。所以说，由于定型效应，每个人在其他人的眼中才有了特色。

🔴 看起来越接近真相的事情越不是真相

一个高大健壮的中年男性，他的手臂非常粗，光头，表情严肃，戴着一副黑眼镜和一条金项链向你走来。这个时候，你会本能地抱紧自己身上的背包，因为对方看起来非常像电影里的黑社会老大。

而当一个 8 岁的男孩皱着一张脸，背着书包，沮丧地走到你面前的时候，你会自然而然





地担心他，问他是不是迷路了。

一般情况下，人们会认为前者是凶徒，后者是迷路的小孩，这都是因为定型效应。人往往会对某一类人形成固定的认识，并将这些认识套用在不同年龄、职业、社会地位、籍贯的人身上。比如说，人们对知识分子的形象通常是彬彬有礼、戴着眼镜、斯文得体。

同样的，人们还会对人物的行为和性格，某件事情的发展趋势形成定型的看法。比如，一个年轻靓丽、身材姣好的女性通常会被认为是在情感上“不安分”的人。一个有钱又帅气的企业家通常会被认为是无法对女人忠诚的人。当定型效应影响人们思想的时候，人们就会远离真相。

然而，上面讲到的高大健硕的中年男性事实上是个暴发户。为了不让人感觉到他的“土气”，他买了金项链和黑眼镜来伪装自己。等到他走近你的时



候，你就会因为对他的定型看法而紧张得无法呼吸。当他用憨厚的声音向你问路时，你又会松一口气。当看到他笑起来傻傻的样子时，你又会扑哧地笑出来。

8岁男孩事实上是犯罪集团抛下的诱饵，利用人们对小孩毫无防备的心理，让男孩以带路为借口把目标带到指定地点。通常这样的情况下，当你发现真相的时候已经太迟了。

这些都是你对事物的定型看法使你远离了真相。

🚫千万不要掉进情感的定型陷阱

一项有趣的情感调查结果显示 75% 的女性有过自作多情的经历，仅有 30% 的男性曾有过自作多情的行为。这项调查还指出：随着年龄的增长，女性自作多情的几率越高。

起初，很多人认为未婚的女性是由于结婚的压力导致自作多情的行为增加，已婚的女性是因为对婚姻生活的不如意，导致容易误会婚外男性的行为。

后来，心理专家经过调查发现，真正让女性掉入自作多情陷阱的是定型效应。这是因为女性比男性更感性，更多接触韩剧、爱情小



说。当现实生活中有男性向她示好的时候，女性容易将男性的行为与爱情剧的剧情对比，然后认定对方对自己有意思。

日本曾经发生过一起非常诡异的案件。案件的受害人在坠楼身亡前向亲友发送了凶手的姓名，当警察根据线索找到受害人指定的凶手时，这个人却有不在场的证据。

原来，在受害人死亡的时间，这位“凶手”在给未来岳父庆祝生日，整个晚上都不曾离开，他有不在场的证据。这个案件让警察非常头疼，很长一段时间，案件都没有丝毫进展。

后来，有亲友在这位坠楼身亡的“受害人”家里发现了一本日记，日记里记录了她对“凶手”的仇恨，对“凶手”始乱终弃的指责。当警察再度找到“凶手”时，“凶手”表示根本没有与“受害人”谈过恋爱。周围的人也表示“凶手”和女友的感情非常融洽和稳定。于是，案情再度陷入迷雾之中。

三年后，有位心理学家读到了“受害人”的日记，发现日记里到处都在描述“受害人”与“凶手”的交往过程。于是，心理专家找到



了“凶手”。“凶手”对心理专家的疑虑一一进行了解答。那天，看到“受害人”失恋哭泣，递给她纸巾，进而安慰她是出于绅士风度，并非想跟她进一步发展。因为下大雨，用自己的伞把她送到公车站也是出于对同事的帮助。后来，主动请她吃一顿饭安慰她，其实是为了自己升职前，希望对方能投自己一票。这位“凶手”表示在整个过程中，他完全没有向她表白过。

“失恋遭到男同事的安慰”、“雨中共撑一把伞”、“单独用餐”……这些都是女性对爱情萌发的定型看法。于是，“受害人”认定这位男士在追求自己。后来，在偶然的机会上，她看到这位男士和女友在一起的情景，便认为他在玩弄自己的感情，对自己始乱终弃。

由于曾经在感情上受到过伤害，现在又认为自己遭遇了背叛，因此案件的女主角萌生了以自杀来嫁祸这位男同事的想法。她在堕楼前，将这位男同事名字通过信息发到了亲友的手机里，一手制造了这个诡异的案件。

坠楼案发生13年后，心理学家终于证明了这位男士的无辜。



苏东坡效应：无法真正认识自己的真相



苏东坡效应源自于我国著名诗人苏东坡的诗句——“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。这个心理效应向人们揭示了每个人都有认识不了自己的魔咒，就像你身在庐山中，无法识得整个庐山真面目一样。

☹ 每个人都有认识不了的自己

从前，有一个押解和尚上京城的官差，他非常喜欢喝酒。住店的时候，和尚趁机把官差灌醉，给他剃了光头，然后就逃走了。官差醒来后发现少了一个人，大吃一惊，心里非常害怕。这时，他摸摸自己的光头，就笑了起来，说：“还好和尚还在。”可过了一会儿，他又疑惑：“我这是在哪里呢？”

虽然这只是一则笑话，却反映了人在特定的环境里无法了解自己和自己所处位置的现象。这恰好验证了苏东坡的诗句：“不识庐山真

