

You Xin Ling Dai Hui



李世强 编著

与心灵对话

改变你一生的60个心理实验

轻松操控他人的 **30** 条心理策略！

全面的内容，深刻的解析，经典的实验，幽默的语言
长盛不衰的经典实验。

世界都在学习，看你能否掌握！

图书在版编目(CIP)数据

与心灵对话：改变你一生的60个心理实验 / 李世强
编著. — 北京：中国长安出版社，2011.4
ISBN 978 - 7 - 5107 - 0392 - 8

I. ①与… II. ①李… III. ①心理测验
IV. ①B841.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第062722号

与心灵对话：改变你一生的60个心理实验

李世强 编著

出版：中国长安出版社

社址：北京市东城区北池子大街14号(100006)

网址：<http://www.ccapress.com>

邮箱：ccapress@yahoo.com.cn

发行：中国长安出版社 全国新华书店

电话：(010)85099947 85099948

印刷：北京市业和印务有限公司

开本：710mm × 1000mm 1/16

印张：18

字数：220千字

版本：2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 5107 - 0392 - 8

定价：29.80元

与心灵对话

——改变你一生的 60 个心理实验

序

《与心灵对话——改变你一生的 60 个心理实验》选取上了当今公证的 60 个著名实验，实验令人的惊讶的结果和过程，往往会引发出对人生顿悟和遐想。自然界的规律、社会的规律往往和人生的规律惊人的相似。人生的真谛不在于悟了多久，而在于有没有悟到点子上。人的一生不停地进街头上各种各样的实验，并随时检验着实验的效果，有时还要反复实验。如果将人生比作以一生的时间跨度为实验周期以人生布景为实场景的大实验也不炒过。这是人一生下来就开始进行的、富有哲理与人文内涵的实验。你在不同时期对某一种实验的感悟是不同的，就像读塞万提斯的《堂·吉珂德》，少年时阅读，觉得好笑；中年时阅读，使人深思；老年时再读一遍，潜然泪下。可惜的是，许多人对这个实验的结论并没有认清，虚度了一生；而庆幸的是，有人从实验里得到了自己所希望的完美。本书精心寻觅了许多实验，让读者在自然和社会两个层面，透过有趣的林林总总的实验，实现对自我认识的感悟与提升。读经典实验，你会有一种破译成功人生密码的惊喜和幸运。

一. 认识你自己.....	1
◎理论加油站：巴纳姆效应.....	1
趣味实验：	2
1. 斯坦福监狱实验	2
2. 罗森塔尔实验.....	3
测测你自己：走迷宫，知自己.....	4
真情百叶窗	6
二. 神秘的记忆.....	8
理论加油站：记忆也能被篡改！	8
趣味实验：	9
1. 你也能倒背如流.....	9
2. 遗忘也有小秘密.....	10
测测你自己：荒岛寻宝.....	11
真情百叶窗：	11
三. 有趣的智商.....	14
理论加油站：智商不能决定学习.....	14
趣味实验：	15
1. 变聪明指南.....	15
2. 孩子的智商由谁决定.....	16
测测你自己：爱因斯坦智力测试.....	17
真情百叶窗：	18
四. 性格是否天生.....	20
理论加油站：双胞胎性格比较.....	20
趣味实验：	23
1. 基因遗传和环境塑造性格.....	23
2. 攻击性可能有遗传.....	23
测测你自己：从下巴形状判断性格.....	24
真情百叶窗：影响我们性格的第四因素.....	25
五. 激发你的无限潜能.....	28
理论加油站：超高难度的乐谱.....	28
趣味实验：	29
1. 潜能为爱而发.....	29
2. 被逼出来的潜能.....	30
测测你自己：测测你的未知潜能.....	30
真情百叶窗：开发你的 9 大潜能.....	31
六. 态度决定高度.....	35
理论加油站：丑小鸭如何变成白天鹅.....	35
趣味实验：	36
1 “意念” 自杀小白鼠.....	36
2. 告诉自己我能行.....	37
测测你自己：我一定要！	37
真情百叶窗：皮格马列翁的幸福生活.....	38
七. 开发创造性思维.....	40
理论加油站：小小火柴盒的大启示.....	40

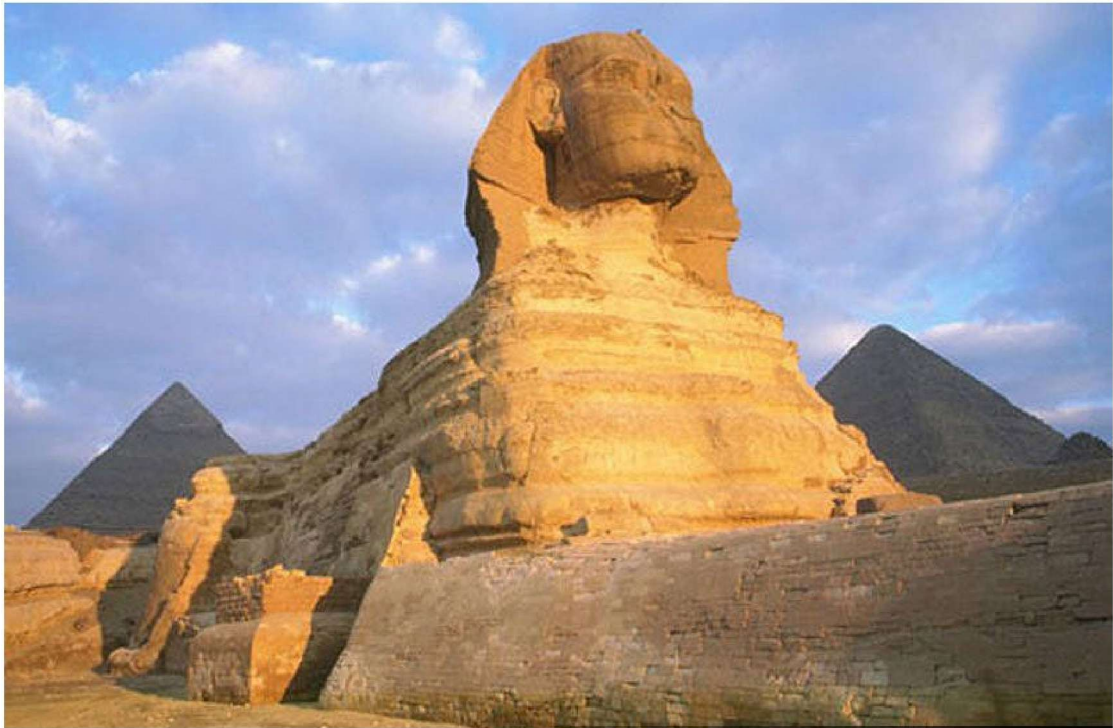
趣味实验：	41
1. 单刃改双刃	41
2. 药方的用途	41
测测你自己：曲别针的上万种用途	42
真情百叶窗：功能固着心理	43
八. 远离“完美”的陷阱	45
理论加油站：有点瑕疵更可爱	45
趣味实验：	46
1. 完美男人不可“爱”	46
2. 完美带来健康隐患	47
测测你自己：你是个完美主义者吗	48
真情百叶窗：“断臂维纳斯”才完美	48
九. 学会自我控制	50
理论加油站：你愿意多等 20 分钟吗	50
趣味实验：	51
1. 暴怒致死的野马	51
2. 就这样征服珠穆朗玛	52
测测你自己：测测你的自制力	52
真情百叶窗：如何提高自制力	53
十. 做个有主见的人	55
理论加油站：毛毛虫的悲剧	55
1. 好感也会随大流	56
2. 阿希实验	56
测测你自己：看看你的自主性如何	57
真情百叶窗：苏格拉底的“苹果”	59
十一. 走出思维定势的误区	61
理论加油站：截然相反的评价	61
趣味实验：	62
1. 跳蚤的悲哀	62
2. 性别刻板印象	63
测测你自己：你有大男子主义/小女人主义吗？	63
真情百叶窗：博客为什么这样红	65
十二. 幸福离我们有多远	67
理论加油站：中国六城市幸福调查报告	67
趣味实验：	68
1. 幸福实验	68
2. “哈根达斯”实验	69
测测你自己：测测你离幸福有多远	70
真情百叶窗：	71
十三. 交际也讲技巧	73
理论加油站：怎样才能有求必应	73
趣味实验：	74
1. 自己人好说话	74
2. 天生的“公关大师”	75

测测你自己：测测你的亲和力有多高.....	75
真情百叶窗：	76
十四. “朝三暮四”有秘密.....	78
理论加油站：褒贬的奥妙.....	78
趣味实验：	79
1.奖励递减法.....	79
2. 朝三暮四.....	80
测测你自己：你容易受哪种人的迷惑.....	81
真情百叶窗：我们有多在乎已经得到的东西.....	81
十五. 团体思维利与弊.....	84
理论加油站：头脑风暴法.....	84
趣味实验：	85
1.网络通缉令.....	85
2. 挑战者号的灾难.....	86
测测你自己：你在团体中是什么角色.....	87
真情百叶窗：团体迷思.....	91
十六. 爱情魔方.....	94
理论加油站：罗密欧与朱丽叶效应.....	94
趣味实验：	95
1. “爱情毒药”多巴胺的作用.....	95
2. 危桥上的约会.....	96
测测你自己：如果你是一只彩蝶.....	96
真情百叶窗：爱情三角理论.....	97
十七. 耐人寻味的情感.....	99
理论加油站：斯德哥尔摩症候群.....	99
趣味实验：	100
1. 宣言的秘密.....	100
2. 需要拥抱不只是猴子的天性.....	101
测测你自己：你对他人够关怀吗？	102
真情百叶窗：“皮肤饥渴”	102
十八. 婚姻方程式.....	104
理论加油站：夫妻是两个交叉的圆.....	104
趣味实验：	105
1. 计算婚姻.....	105
2. 婚姻也有“起步价”	106
测测你自己：你心目中的婚姻是什么样的.....	107
真情百叶窗：不相称的婚姻.....	108
十九. 合作与竞争的博弈.....	110
理论加油站：囚徒困境.....	110
趣味实验：	111
1. 合作生存.....	111
2. 运输公司的竞争.....	112
测测你自己：人际合作能力测试.....	113
真情百叶窗：鲶鱼效应.....	114

二十. 道德的选择题.....	116
理论加油站：海因斯盗药.....	116
趣味实验：	118
1. 职业道德测试.....	118
2. 暴风雨夜的选择.....	119
测测你自己：你的道德取向是怎样的.....	120
真情百叶窗：负道德心理.....	122
二十一. 自信让你更精彩.....	124
理论加油站：成绩来自于自信.....	124
1. 自信心衰竭的小狗.....	125
2. 自信让她变美丽.....	126
测测你自己：自信心测试.....	126
真情百叶窗：增强自信心的 10 个秘密.....	128
二十二. 不可忽视的心理黑子.....	131
理论加油站：松开的鞋带和”衍射心理”	131
趣味实验：	132
1. 蜜蜂为什么找不到出口？	132
2. 一月吃鸡 40 只.....	133
测测你自己：你是否偏执.....	133
真情百叶窗：几种常见的心理“黑子”	134
二十三. 人际吸引和美.....	137
理论加油站：有条件的善意行为.....	137
趣味实验	138
1. “多看”效应.....	138
2. 晕轮效应.....	139
测测你自己：你的魅力来自何方？	139
真情百叶窗：相似与互补.....	141
二十四. 心理暗示的魔力.....	144
理论加油站：心理暗示能杀死人吗.....	144
趣味实验：	145
1. 墨菲法则.....	145
2. 自己灼伤自己.....	146
测测你自己：巴布尔暗示.....	146
真情百叶窗：十个快乐心理暗示.....	147
二十五. “社会促进”是把双刃剑.....	151
理论加油站：社会促进效应.....	151
趣味实验：	152
1. 男女搭配，干活不累.....	152
2. 目的颤抖.....	153
测测你自己：你容易受他人影响吗？	154
真情百叶窗：群体增量.....	155
二十六. 拒绝冷漠，我的责任.....	157
理论加油站：“旁观者”效应.....	157
趣味实验：	159

1. 一个异邦人的答案.....	159
2. 公交车让座成怪现象.....	160
测测你自己：测测你的冷漠心理指数.....	160
真情百叶窗：可悲的集体冷漠.....	161
二十七. 用勇敢的心战胜孤独.....	164
理论加油站：狼孩.....	164
趣味实验：	166
1. 感觉剥夺.....	166
2. 孤独者和免疫力.....	166
测测你自己：测测你对孤独的感觉.....	167
真情百叶窗：爱因斯坦：令人惊叹的孤独症天才.....	167
二十八. 超越自我 战胜恐惧.....	170
理论加油站：恐惧的形成.....	170
趣味实验：	171
1 从恐惧走向绝望的狗.....	172
2. 电脑依赖加重沟通恐惧.....	172
测测你自己：你是否有社交恐惧.....	173
真情百叶窗：社交恐惧症.....	174
二十九. 梦境与现实.....	177
理论加油站：我们为什么会做梦？	177
趣味实验：	178
1. 梦的发现.....	178
2. 梦会应验吗.....	179
测测你自己：你的潜意识里什么最重要.....	180
真情百叶窗：做你想做的梦.....	180
三十. 管理好你的情绪账户.....	182
理论加油站：情绪致死.....	182
趣味实验：	183
1. 医生的选择为何不同？	183
2. 情绪实验.....	184
测测你自己：你的快乐是什么颜色？	184
真情百叶窗：情绪化理财四误区.....	185

一. 认识你自己



图：斯芬克斯像 埃及

——斯芬克斯之谜的谜底是“人”，可是“人”，却是个永远的谜。

◎理论加油站：巴纳姆效应

有句谚语说得好：“多数人想要改造这个世界，但却罕有人想改造自己。”在日常生活中，我们既不可能每时每刻去反省自己，也很难总把自己放在局外人的地位来观察自己，但是我们会自然而然地通过外界的信息来认识自己。因为，在认识自我时，我们很容易受外界信息的暗示。事实上，我们往往不能正确地认识自己。

著名杂技师肖曼·巴纳姆在评价自己的表演时说，他之所以很受欢迎是因为节目中包含了每个人都喜欢的成分，所以他使得“每一分钟都有人上当受骗”。巴纳姆效应是由心理学家伯特伦·福勒于通过 1948 年的一次试验被证明的，因此巴纳姆效应又被叫做福勒效应，理论如下：人们常常会认为一种笼统的、一般性的人格描述十分准确地揭示了自己的特点，心理学上将这种倾向称为“巴纳姆效应”。要想避免巴纳姆效应对自己空洞的陈述，我们就应客观真实地认识自己。

有位心理学家给一群人做完明尼苏达多相人格检查表（MMPI）后，拿出两份结果让参加者判断哪一份是自己的结果。事实上，一份是参加者自己的结果，另一份是多数人的回答平

均起来的结果。结果很多人竟然认为后者更准确地表达了自己的人格特征。

巴纳姆效应在生活中十分普遍。拿算命来说，很多人请教过算命先生后都认为算命先生说得“很准”。其实，那些求助算命的人本身就有易受暗示的特点。当人的情绪处于低落、失意的时候，对生活失去控制感，于是，安全感也受到影响。一个缺乏安全感的人，心理的依赖性也大大增强，受暗示性就比平时更强了。加上算命先生善于揣摩人的内心感受，稍微能够理解求助者的感受，求助者立刻会感到一种精神安慰。大多数算命先生都是使用这一招，让人们深信不疑。现在你知道了这个心理学常识，就可以用来辨别生活中所谓的“算命先生”。

趣味实验：

1. 斯坦福监狱实验

◎实验原理：人的角色影响着心理和行为

◎实验主持人：美国斯坦福大学津巴多教授

◎实验对象：自愿的大学生

◎实验过程及结果：

1973 年，美国著名心理学家津巴多教授设计了一个经典的模拟实验。在实验中被试者（实验对象）是学校随意安排自愿参与实验的 24 名实习生，他们被安排到斯坦福大学心理学系大楼的地下室内的模拟监狱内，津巴多教授随机地把这些志愿者分成“犯人”组和“看守”（警察）组。研究他们在模拟得非常逼真的监狱中作何反应，并对他们的行为进行观察和研究。这就是后来我们常说的斯坦福监狱实验。

实验正式开始后。一切都是模拟正常的监狱里的情境，“看守”一方给“犯人”一方戴上手铐，带到一个地下室“临时模拟监狱”里。在这里，“犯人”们会切身经历真正的犯人才会碰到的事情，如戴着脚镣手铐、“犯人”不再有姓名只用分到的号码称呼、每名“犯人”分别关入只有一张床、一个门洞的单人牢房。而“看守”组也装备得和警察毫无区别：身着警服，手拿警棍，轮流在里面值勤。

津巴多教授通过闭路电视和录音装置来观察“犯人”和“看守”的行为与谈话，并定时与他们进行个别谈话和交流，从而获得实验信息。

仅过几天，“看守”和“犯人”们的表现便越来越“专业化”：“看守”组渐渐学会了从侮辱、恐吓以及非人性地对待“犯人”组成员中获得乐趣，不时地命令他们做俯卧撑，拒绝他们上厕所的要求，以及各种虐待狂似的行为；而“囚犯”组最初进行了反抗，但随着时间的推移和角色的进入，他们逐渐变得被动、情绪低落，并陷入了无能为力和极度沮丧的地步，他们的脾气变得像个火药桶，一碰就着。每个“犯人”的心情糟糕到极点。这个实验原本计

划进行两周，然而没过几天就有扮演“囚犯”的学生提前要求结束实验，六天后，有一半扮演“囚犯”的要求释放，因为他们每天都焦虑不安，心烦意乱，感情几乎达到了崩溃的边缘。因此，津巴多被迫停止了已进行六天的实验。

◎实验联想：

实验被迫终止了，然而，给了我们一个很大的启示：人的社会角色地位的改变，将对人的心理和行为产生相当大的影响。换句话说，人的社会角色影响着他的心理和行为。这是因为你身边的人根据他所处的角色给你暗示，使得你也随之变换了行为方式。

知道了这一点，我们在理解一个人的行为时，不仅可以通过他平常的言行来了解他，还可以站在他所处的社会角色来理解他的行为。举个例子，同样是一个人，面对自己的儿子和父亲时的感受和表现肯定是不一样的；她在工作中当经理和在家里当妻子的表现也不会相同。我们也可以理解有人一步升天就看不起之前周围的人，有的人失意后变得异常消极……因为，不同的角色赋予一个人的权利是不同的，周围人对他的期待也必定不同，这些无形的东西都会影响我们的心理和行为。

所以，一个人要想活得轻松、愉快，保持良好心态，很重要的一点就是根据不同时期、不同阶段、不同身份的变化，敢于直面人生，经常掂量自己，正确评估自己，准确定位，将自己那半斤八两秤准，真正做到“人贵有自知之明”，客观而正确的态度看待事情。

世间万物，都有自己的长处和短处，然而，能否认识到自己的长处和短处，却不是件很容易的事情。很多人看别人都看的很清楚，别人有怎样的缺点，怎样的不对，一清二楚；而看自己却总好像雾里看花，怎么也看不清楚。外国有篇童话故事的大概是这样讲的：人们身前后各有一个小包，把别人的缺点装在胸前的小包里，而把自己的缺点放在身后的包里。所以一低头就很容易看别人，而看自己就显得困难多了。

我们要学会少受外在暗示的影响，只有这样，你才能认清你自己。

2. 罗森塔尔实验

◎实验原理：罗森塔尔效应

◎实验主持人：美国哈佛大学罗森塔尔博士和雅格布森

◎实验对象：美国加州某所小学的学生

◎实验过程及结果：

1960年，哈佛大学的罗森塔尔博士和雅格布森曾在加州一所学校做过一个著名的实验。新学期开始时，罗森塔尔考查了这所学校，在一番所谓的“发展能力测试”测验后，随意从每班抽3名学生写在一张表格上，交给校长，极为认真地告诉校长这些学生经过

科学测定全都是智商型人才。校长得知后告诉给教师，哪些是最聪明的学生。教师听说后也非常高兴，在教学中对这些学生渐渐的有所暗示。而这些学生受到老师的鼓励后，求知欲增强，自信心增大，性格也比其他同学开朗。8 个月后，罗森塔尔博士和雅格布森再次来到这所学校进行复试。正如所料，由于校方对学生的期待，使得学生产生了一种努力改变自我、完善自我的进步动力。这种企盼将美好的愿望变成现实的心理，这就是一次期望心理实验，它表明：每一个人都有可能得到成功，是否成功，则很大程度上取决于周围的人能不能像对待成功人士那样爱他、期望他、关心他。

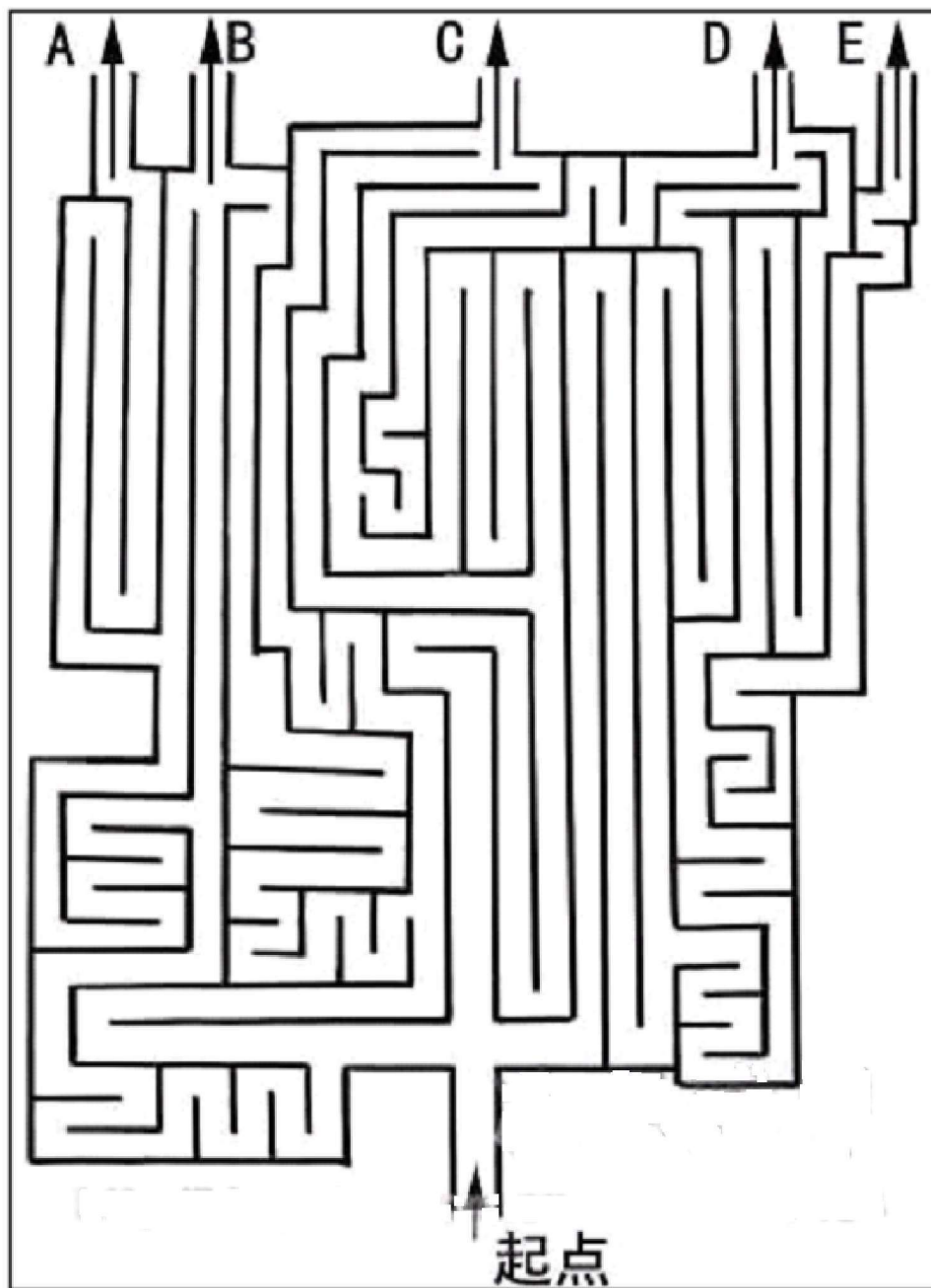
◎ 实验联想：

歌德曾说：“有一种东西，比才能更罕见，更优美，更珍奇，那就是自知之明。一个目光敏锐、见识深刻的人，倘又能承认自己有局限性，那他离完人就不远了。”

可能你也经历过这样的事情：你穿了一件自认为很漂亮的裙子去上班，结果有同事说不好看，当第一个说的时候，你可能还觉得只是她的眼光和你不一样，但是说的人如果多了，你就慢慢开始怀疑自己的判断力和审美眼光。其实，这只是心理暗示在起作用。暗示作用往往会使别人情不自禁地按照某种特定的方式行动，或者不加批判地接受大多数人的意见或信念。可见，暗示在本质上，是人的情感和观念，会不同程度地受到别人意识的影响。我们知道，人在判断和决策过程中，是由人格中的“自我”部分，在综合了个人需要和环境限制之后做出的。这种决定和判断就是“主见”。一个“自我”比较发达、健康的人，通常就是我们所说的“有主见”、“有自我”的人。而那些在潜意识中意志不坚定的人，会给外来意见留出足够的空间、给别人的暗示提供良好的了机会。人们总是不自觉地接受自己喜欢、钦佩、信任和崇拜的人的影响和暗示。这使人们能够接受智者的指导，作为自我的补充。这是暗示作用的积极面。前提，是一个人必须有充足的“自我”和一定的“主见”，暗示只起到补充作用，然而，如果一个人的“自我”非常虚弱、幼稚的话，这个人的“自我”将很容易被别人的思想所左右。这就是暗示消极的一面，这样的人存在着严重的依赖倾向，很多事情要听别人的意见自己没有主意。因此，罗森塔尔效应虽然会对你的生活产生积极或消极的影响，我们不能盲目地相信，那样别人会左右你的思想。他人的鼓励或是批评是我们每个人都必须要面对的问题，如果我们总是因为别人的态度而改变自己的话，你将永远活在别人的想法下。

测测你自己：走迷宫，知自己

迷宫没有死路，所有的道路均能到达不同的终点。从起点开始进入迷宫，当遇到岔路口时，按照自己的直觉选择向哪边前进。各出口均有相对应的字母。



终点为 A 的人：你属于比较有个性的一类人，做事情富有冒险精神，讨厌一成不变的事物。你有自己的世界观，并且不容易受到别人的左右，有些固执。自己决定的事情可以不顾周围人的反对坚持做下去。你喜欢别人的认可，有时候身边的人与你唱反调，反而是你前进和坚持已见的动力。建议在一些大事的把握上，如果认为身边的人的意见不可靠，可以请教一下自己崇敬的长辈或老师，这将对你的决定有很关键的指导作用。

适合的职业：警察、教练、作家。

终点为 B 的人：自信的你有时候也会犹豫不决，你属于比较有灵性的一类人。你对周围世界的事物有比较敏锐的洞察力，而且能够辨别是非。你的心情起伏呈正弦波动，有时来

运转，则好运不断，事事顺心，心情也很愉快；而有时一旦倒霉起来则祸不单行，百事不顺。其实这里边有许多是主观的因素，需要冷静地思考，便可以解决问题。你的感情比较丰富，感情上的顺利令为你在其他事情上也信心百倍，而感情上一旦出现了问题，会对你的情绪有很大的影响。建议不开心时千万不要自己苦思冥想，非要寻找一个自己的答案，而是应当找朋友聊聊天，与老同学聚一聚，或者上街去买一些自己想要的东西，有时答案会在某一瞬间浮出水面。

适合的职业：漫画家、会计、导演、设计师。

终点为 C 的人：直率的你往往有些不拘小节，或者说容易忽略一些细节，对周围事物的洞察并不是十分的敏锐和细致，但总会把握大的方向，虽然在理想的路上会有一些坎坷，但总能够沿着正确的方向前进。周围的朋友愿意和你在一起，尤其是熟识的朋友，当他们遇到困难时会找你聊天谈心，但是偶尔也会与朋友发生矛盾，不过最终总会烟消云散。建议多观察一下周围的世界，做事情要更加细心，也许会有不错的发现。

适合的职业：领导、律师、指挥。

终点为 D 的人：你对生活的态度很坦诚，并不喜欢大风大浪，属于稳中求进的一类人。你并不喜欢无畏的刺激。在你认为模仿要比创新容易得多，省事得多，所以经常会参考别人的东西。你比较注重亲情，认为亲人是世界上独一无二的、最重要的东西。你对生活的态度比较随和，但常常会缺乏目标，建议经常给自己确定一些阶段性的目标，你的感情和事业都会更加顺利。

适合的职业：医生、教师、歌手、记者、工人。

终点为 E 的人：你对身边亲人和朋友的依赖性比较强，如果没有他们，你的生活将是无法想象的。你喜欢熟悉的事物，经常会对一些事物产生怀旧感，比如歌曲、电影的片断、食物的某种味道等等，这些事物会勾起你对往日的回忆或者莫名的亲切感。你不是很喜欢身边的世界源源不断地变幻，你喜欢熟悉的东西，熟悉的环境，熟悉的街道。往往你曾经很喜欢的东西你会冠以经典之名并难以忘怀。往往当你在一个陌生的城市中时，会有些莫名的紧张。建议你应该独立的去闯荡一番，如果条件不允许的话，也可以到网上以另一个自己的身份登陆，也许会有所收获。

适合的职业：演员、司机、商人、基层管理人员。

真情百叶窗

世界上什么事最难。挣钱？哥德巴赫猜想？都不是！人，最难的是认识自己！雅典德尔菲神庙前的石碑上镌刻着阿波罗的神谕：认识你自己！埃及法老、释迦牟尼、苏格拉底、耶

稣、穆罕默德、孔老孟庄等等圣人先知无一不在呐喊：人，要认识你自己！世人皆知俄狄浦斯解答的“斯芬克斯之谜”谜底是“人”。可是我们要说，错了。这个谜语应该予以置换，予以颠倒。斯芬克斯之谜的“谜面”与“谜底”的置换和颠倒，是正确地解读俄狄浦斯悲剧的一把钥匙。——“人”是什么或什么是“人”，才是斯芬克斯之谜的“谜面”；而“早晨四条腿，中午两条腿，晚上三条腿走路”的“动物”才是俄狄浦斯回答斯芬克斯之谜的“谜底”。俄狄浦斯悲剧的真正根源是——人，没有认识自己。俄狄浦斯仅仅在“动物”的层面上解答了斯芬克斯之谜，他的智力尚没有成熟到马克思那样的“社会”的高度——人是“社会关系的总和”。

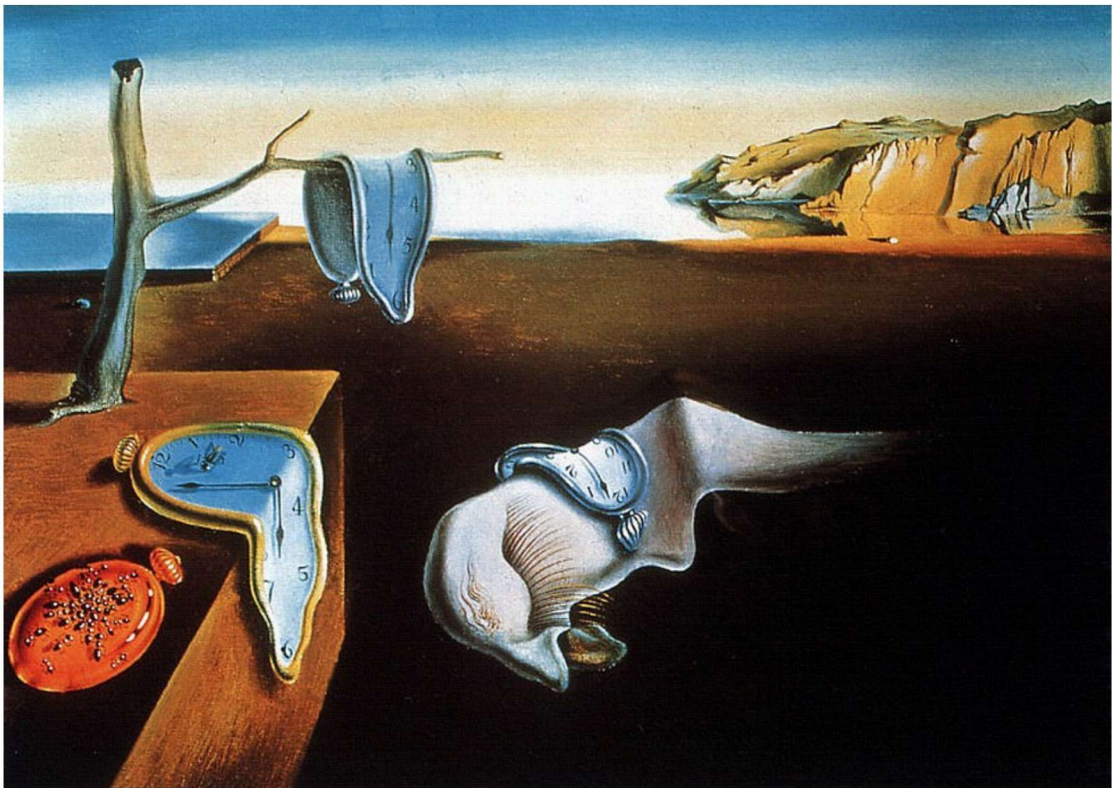
“认识你自己”，这是一条镌刻在德尔斐的智慧神庙上的箴言。也许是受到这条古老的格言的启示，古希腊哲学家苏格拉底提出了“认识你自己”、“照顾你的心灵”、“照顾你的心灵”的观点。

“认识你自己”，就是要认清自己的能力，知道自己适合做什么，不适合做什么，长处是什么，短处是什么，从而做到自知，在社会中找到自己恰当的位置。除此之外，还要善于认识别人，鉴别别人，通过认识和鉴别别人而认识自己。《孙子·谋攻》中“知己知彼，百战百胜”，说的就是这个意思。

那么，如何认识自己呢？这种自我认识应该从哪里着手呢？希腊哲学家苏格拉底认为应该从区分好与坏、善与恶这些理念入手。在他看来，善的理念决不是一种外在于人类并强加于人类的东西，而是合乎人的理性、内在于人的灵魂的东西，是理性本身的必然的要求。因此，认识自己就是认识自己的理性，“照顾自己的灵魂”，而这种自我认识是不断地通过自我反省或“回忆”来进行的。除此之外，还可以通过教育即通过一系列的引导和启发，把先天地存在于心灵中关于“善”的理念发掘出来。

岁月悠悠，天地不老。尽管西方哲学家苏格拉底、东方被尊崇的圣人孔子都去世 2000 多年，但是，“认识你自己”，“仁者，爱人”的箴言却永久地镌刻在人们的心中，一代一代的哲人们也继续沿着这条先人指明的道路向前行进，在认识自我和认识世界两个方面不断开拓通向自由的智慧之路。

二. 神秘的记忆



图：《记忆的永恒》 达利作 1931 年 油画 24x33 厘米 纽约现代艺术博物馆藏

——当生命随时光之河流走，记忆，唯有记忆永恒。

理论加油站：记忆也能被篡改！

如果没有记忆，一切心理的发展，一切智慧活动都是不可能的。就算人的记忆发生了局部或一时的障碍，如脑外伤或精神疾患引起的对某一段时间或某一类经验的遗忘，也会使人的心理活动发生极大的困难。但是，记忆在多大程度上能正确反映我们过去的经验呢？换句话说，记忆能够精确到什么程度呢？

1975 年，美国华盛顿大学的心理学家劳夫塔斯通过她的实验得了一个出人意料的答案。让我们不得不怀疑，我们引以为傲的记忆能力是否可靠？

劳夫塔斯找来 150 个自愿参加实验的大学生，给他们放了一段关于撞车事故的电影片段，其中事故只持续了 4 秒钟。看完之后，劳夫塔斯把这群学生平均分成了 A、B 两组，每个人都要回答 10 个问题。A 组的第一个问题是：肇事车冲过停车标志牌时时速有多快？B 组的第一个问题是：肇事车右转弯时时速有多快？最后，两组的学生都被问到：在这场事故中，你看到了标志牌吗？结果 A 组中有 40 个人（约占 A 组的 53%）回答他们看到了标志牌，而 B 组中仅有 26 人（约占 B 组的 35%）说他们看到了。事实上，撞车是由于肇事司机冲过

了停车标志牌而与驶来的车辆相撞引起的，这表明——适当的提示能够唤起我们的回忆。

接下来的问题中，A组的学生被问道：那辆白色的跑车在乡间公路上开的时速是多快？B组的学生则需要回答：那辆白色的跑车在乡间公路上，开过那个农仓时的时速是多少？最后，劳夫塔斯问这两组学生：你有没有看见一个农仓？结果回答过“农仓”问题的B组学生有17.3%说看见过，而没有回答过“农仓”问题的A组学生只有2.7%说看见过。但事实却是那里根本没有农仓。可见，记忆是可以被偷偷篡改的。

这个实验结果对美国刑事调查有着直接的意义。劳夫塔斯指出，在整个刑事案件调查过程中，证人通常会被多次讯问，比如犯罪现场警察的讯问，案件检查官的讯问，最后是法官的讯问。在这些各式各样的讯问中，一些误导性的信息很可能会偷偷进入证人的记忆，甚至篡改其真实的记忆。

所以劳夫塔斯认为，目击者的回忆并不完全是当时事件的再现，而是很可能加进了其他因素，这说明了：人的记忆并不是单纯的对过去的经验进行再现，而往往是对过去经验的再造。

趣味实验：

1. 你也能倒背如流

实验原理：自创记忆编码+联想

实验主持人：锦州记忆研究所李维

实验对象：李维

实验过程：

在舞台中央立一块黑板，写好阿拉伯数字，让观众随便说一些词、句、人名、地名，诗歌、刚表演过的节目、数字、公式、外语单词、少数民族语言……说出的每项内容依数字顺序写下来，李维先生在整个过程中不看黑板，但他能把这些全记下来。不管是观众要求他讲出的任意一个数字号码的内容，还是要求他讲出内容的数字号码，他都能迅速地回忆出来，而且还能倒背出来。

这种表演看起来十分神奇，其实只不过是运用了培哥记忆术，产生了“培哥效应”罢了。这种方法实际上并不难，它是自创一套记忆编码，比如，(1)——帽子，(2)——眼镜，(3)——围巾，(4)——衣服，(5)——腰带，(6)——裤子……并熟练地记下来，然后通过联想与要记的材料相连接。比如要求你记住这样几个词：(1)大象，(2)打气，(3)洗澡，(4)电风扇，(5)自行车，(6)水……这样你就可以把大象与固定编码的第一号帽子联系起来，联想到大象的鼻子上戴了一顶帽子。要记住第六个词“水”时，把它与裤子产生联想——水把裤子弄湿了。通过这样