

60

你是否因为不够自信而躲藏、逃避、郁郁寡欢？
你是否觉得自己长相不够漂亮或能力不够出众而自哀自怜？
你是否因自己曾犯下过失而低估自己、对自己失望？

60个改变一生的 经典心理实验

和 力/著

60个心理常识“加油站”，帮你重新认识你自己，助你穿过重重
迷雾，直面自己，提升自信，实现自我！



中华工商联合出版社

图灵 (TUP) 图书策划编辑

图灵 (TUP) 图书策划编辑

图灵 (TUP) 图书策划编辑

图灵 (TUP) 图书策划编辑

图灵 (TUP) 图书策划编辑

图灵 (TUP) 图书策划编辑

图灵 (TUP) 图书策划编辑

60个改变一生的 经典心理实验

和力/著

图灵 (TUP) 图书策划编辑

图灵 (TUP) 图书策划编辑

图灵 (TUP) 图书策划编辑

图书在版编目 (CIP) 数据

60 个改变一生的经典心理实验 / 和力著. -- 北京:
中华工商联合出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5158-1679-1

I. ① 6… II. ① 和… III. ① 心理实验 - 通俗读物
IV. ① B841.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 114561 号

60 个改变一生的经典心理实验

作 者: 和 力

责任编辑: 吕 莺 张淑娟

封面设计: 周 源

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2016 年 9 月第 1 版

印 次: 2016 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 280 千字

印 张: 19.25

书 号: ISBN 978-7-5158-1679-1

定 价: 39.90 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座

19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915



目录

CONTENTS

一 正确认识你自己

心理常识加油站：巴纳姆效应 1

趣味理论：你有责任反省自己 3

小结寄语：学会选择——手表定律 7

二 心理暗示的魔力

心理常识加油站：墨菲定律 10

趣味理论：由巴布尔暗示想到的 11

小结寄语：利用心理暗示创造的无限魅力 17

三 有趣的智商

心理常识加油站：刺激脑细胞，保持灵活的思维能力 18

趣味理论：用“积极心态”调动开发大脑的潜能 20

小结寄语：“聪明”指南针——加强大脑锻炼，提高思维能力 ... 29

四 性格是否天生

心理常识加油站：决定性格的因素——基因遗传和环境塑造··· 32

趣味理论：本性难移····· 33

小结寄语：好性格是后天“修来”的····· 41

五 “成就”激发潜能

心理常识加油站：利用“成就动机”激发潜能····· 43

趣味理论：被逼出来的潜能——潜能由何而发····· 45

小结寄语：不进则退——潜能的无限力量····· 50

六 神秘的记忆面纱

心理常识加油站：“艾宾浩斯曲线”——记忆与遗忘····· 53

趣味理论：遗忘也有小秘密····· 54

小结寄语：如果没有记忆····· 61

七 开发创造性思维

心理常识加油站：突破“功能固着”心理····· 63

趣味理论：换个角度看问题——火柴盒变烛台实验····· 64

小结寄语：创造力在于培养····· 73

八 远离“完美”的陷阱

- 心理常识加油站：从“完美”中汲取力量..... 75
- 趣味理论：完美主义带来的隐患 76
- 小结寄语：不要“最好”，只要“最合适” 80

九 梦境与现实的距离

- 心理常识加油站：我们为什么会做梦..... 81
- 趣味理论：适当做做“白日梦” 83
- 小结寄语：人生是一场最美的梦 89

十 自己命运自己主宰

- 心理常识加油站：毛毛虫效应..... 92
- 趣味理论：爱因斯坦的成功 93
- 小结寄语：摆脱“随大流”，自己做自己命运的主宰 99

十一 走出思维定式的误区

- 心理常识加油站：不能在常规思维上“一条道走到黑” 101
- 趣味理论：开放性思维——容易成功的捷径 103
- 小结寄语：走出思维定式 107

十二 幸福离我们究竟有多远

心理常识加油站：“哈根达斯”冰淇淋实验 110

趣味理论：幸福实验 111

小结寄语：幸福是自己的选择 116

十三 交际中的心理变化

心理常识加油站：交流磁场——名片效应 120

趣味理论：心理“气泡” 121

小结寄语：为人处事中的“刺猬法则” 127

十四 助人就是助己

心理常识加油站：增减效应 129

趣味理论：边际效应——“锦上添花”不如“雪中送炭” 130

小结寄语：贝勃定律 137

十五 人际吸引与晕轮效应

心理常识加油站：人际吸引 139

趣味理论：晕轮效应 139

小结寄语：关注“第一印象”，避免“以貌取人” 145

十六 “耐人寻味”的情感

- 心理常识加油站：情感没有“定价” 147
- 趣味理论：关爱麻木现象——对身边的人更要关怀 148
- 小结寄语：乐于助人是立己达人的表现 152

十七 爱情是美酒还是毒药

- 心理常识加油站：罗密欧与朱丽叶效应 154
- 趣味理论：禁果效应——干扰爱情的外在因素 156
- 小结寄语：爱的持续力与“误擦”产生的爱情 163

十八 婚姻中的智慧

- 心理常识加油站：婚姻幸福不等于条件匹配 166
- 趣味理论：互补定律幸福婚姻公式 168
- 小结寄语：关爱伴侣需要什么 173

十九 合作与竞争的博弈

- 心理常识加油站：囚徒困境 176
- 趣味理论：鲶鱼效应 177
- 小结寄语：平等尊重是合作的基础 183

二十 道德的选择题

心理常识加油站：海因斯盗药的道德悖论·····	185
趣味理论：道德决定人生·····	186
小结寄语：道德意识是推动良好行为的善良之源·····	192

二十一 把握自信的分寸

心理常识加油站：人的“自我心像”·····	195
趣味理论：自信心与“伤痕实验”·····	198
小结寄语：人贵有自知之明·····	204

二十二 态度决定高度

心理常识加油站：剪枝效应·····	206
趣味理论：皮格马列翁效应·····	207
小结寄语：定位效应告诉自己“我能行”·····	214

二十三 群体思维利与弊

心理常识加油站：群体迷思与锚定效应·····	216
趣味理论：阿希实验——他错我也错·····	218
小结寄语：从众倾向·····	224

二十四 不可忽视的心理“黑匣子”

- 心理常识加油站：衍射心理——心不在焉的根源····· 226
- 趣味理论：心理“黑匣子”定律····· 228
- 小结寄语：穿针心理——摆脱紧张的好方法····· 232

二十五 人的社会角色影响心理和行为

- 心理常识加油站：“社会促进”效应····· 234
- 趣味理论：人的社会角色影响着心理和行为——斯坦福监狱实验··· 236
- 小结寄语：不随波逐流，要有主见····· 241

二十六 拒绝冷漠，只有爱才温暖

- 心理常识加油站：集体冷漠——“旁观者”效应····· 243
- 趣味理论：回报重在真诚····· 245
- 小结寄语：省视自我，给世界多一份爱心····· 250

二十七 勇敢战胜孤独

- 心理常识加油站：狼孩——孤独者的免疫力····· 252
- 趣味理论：孤独实验····· 253
- 小结寄语：战胜逃避心理，直面问题····· 257

二十八 超越自我，摆脱恐惧

- 心理常识加油站：恐惧的形成 260
- 趣味理论：电脑依赖症 262
- 小结寄语：乐观战胜恐惧 265

二十九 学会自我控制

- 心理常识加油站：暴怒致死的野马 268
- 趣味理论：能忍耐的人才能“吃到更多巧克力” 269
- 小结寄语：制怒，增强忍耐力和自控力 274

三十 提升正能量，赶走负能量

- 心理常识加油站：警惕“心灵暴力” 277
- 趣味理论：“心理摆”效应 278
- 小结寄语：情绪化与心理误区 283

附 录

- 链接一：人格缺陷测试 285
- 链接二：发现自己的优势：盘点 12 种能力天赋 288



一 正确认识你自己



心理常识加油站

巴纳姆效应

巴纳姆效应是由心理学家伯特伦·福勒于1948年的一次试验提出的，又叫作福勒效应。当时著名的杂技师肖·巴纳姆在评价自己的表演时曾说，他之所以很受欢迎，是因为他的节目中包含了观众都喜欢的成分，所以他使得“节目中的每一分钟都有人上当受骗”。巴纳姆效应理论如下：人们常常会很轻易地相信一种笼统的、一般性的人格描述适合自己的特点。后来心理学上将这种不能正确认识自己的倾向称为“巴纳姆效应”。

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。很多人看别人看得清楚，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。

欧洲有篇著名童话故事，内容大概是这样的：人们身前身后各有一个小包，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小包里。所以一低头就很容易看别人，而看自己就显得困难多了。

在竞争异常激烈的今天，正确认识自己的重要性不言而喻。只有真正认识了自己，才会知道自己存在的价值。只有真正认识了自己，才

能够有所作为，更好地发展自己，这是一个人做事的基础。而一个人不能正确认识自己，就会在前进道路上迷失，比如有的人，选择了自己不擅长的职业，奋斗一辈子仍然在原地打转；还有的人盲目好高骛远，总认为自己是最好的，他人是愚蠢的。

很多人经常这样感叹：“我越来越看不明白了，越来越不知道自己能够做些什么了。我的理想在哪里，我的目标在哪里，我都不知道。我只知道按部就班地上班、下班，一天到晚担心领导对我的态度，浑浑噩噩地生活。”是的，许多人一辈子都是替别人“活着”。别人高兴他们就心安，别人不高兴，他们马上以为是自己做错了什么。有位哲人说，世界上最悲哀、最痛苦的事情莫过于活了一辈子还没有活出个样儿来，换句话说即没有弄清楚自己活着的意义。审视一下你自己：你认清自己了吗？

为了正确地认识自己，首先要认真思考和回答好如下三个问题：

（1）我能做什么？

这个问题很简单，可是仍然有很多人不知道自己能够做什么。人生存，必须具备一定的生存能力。你能做什么，是基于对你自身的能力的认识，也是培养自己一项或几项生存技能的基础。如果你把这个问题弄清楚了，你的人生就能够少走些弯路。

（2）我应该做什么？

人不能满足于现状，如果你想活得更好，在“我能做什么”的基础上，应该更深入地思考，你还应该做些什么来提升自己、发展自己。

（3）我喜欢做什么？

这是正确认识自己后的更高境界，一个人知道了自己喜欢做什么，他就会发挥自己的潜能，把事情做得更好。



你有责任反省自己

高速公路上，一辆小汽车中途抛锚，司机挥舞着手，希望路过的人能够帮他一把，但是却没有一辆车停下来。对此，心理学家曾拦截一辆车，问路过司机，司机解释：“我觉得其他人肯定会帮他的，所以也就没有在意。”只用一句话，就把责任推到了别人身上。

这种事情在工作中很常见，当领导责怪计划表做得不够充分时，同事之间相互推脱责任，都认为造成问题的不是自己；当领导要求加班时，给钱的时候大家会干，不给钱时，各种借口将纷至沓来。

其实，不能正确认识自己，在遇到问题和麻烦的时候，在遇到困难和挫折的时候，最重要的表现是不会承担责任，不会从自身找原因，不问问自己是否尽了最大的努力，找不出问题发生的原因，也不去总结自身的缺点和不足，总考虑外在因素。如此，事情不能够得到彻底解决，困难也不会退避三舍。

“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，人们往往不能每时每刻反省自己，总把自己放在局外人的地位来省察自己，于是，不能正确地认识自己。

客观地、透明地、正确地认识自己是至关重要的。下面几点建议或许有助于你发现和正确认识自己。

(1) 独自面对自己。

许多人总是陷于无穷无尽的日常事务和人际关系中不能自拔。这

使得他们根本无暇去了解自己内心的需要，由于不能反省自己，所以时常会感到茫然不知所措。经常独处，反省自己，会知道自己真正想要的是什麼，在独自面对自己时，要放下压力。

（2）试着改变某些习惯。

每个人都有很多好的和不好的习惯，这些习惯很多并不是你自己的最佳选择，而仅仅是习惯而已。有时必须打破一些习惯，才能正确认识自己。因为冲破习惯的牢笼，你会发现另有一个“我”。

（3）不过分压抑自己。

人的个性是需要深挖和发展的，人本身具有非常丰富的个性基因，我们要尽可能地挖掘它、发展它、丰富它，使自己成为一个充满自信而丰富多彩、魅力四射的人。

人生不如意事十有八九，生活在现代社会的人也一定有很多不如意的地方。在不如意的时候，千万不要过分压抑自己，如果你时时保持平和、淡然的心态，遇到不如意或不公平状况时仍会坦然。

（4）通过别人充分了解自己。

了解自己在别人心目中的印象也是正确认识自我的一种重要途径。不过，在现实生活中，虽然我们都迫切地了解自己，但难以接受自己在他人心目中的负面形象，一旦有人当众指责自己的缺点，就会不由自主地产生“恨”意、“怨”意，心中油然而生起对于此人的厌恶感。所以，在很多情况下，人们不会主动指出他人的缺点。

那么怎样通过别人充分了解自己呢？我们可以向亲人或较亲近的朋友询问你在他们心中的印象，听听他们对于自己各方面的看法。多听听他人给自己提的意见，当然，对于别人的指责，我们应冷静。人非草木，孰能

无过。正确对待他人对自己的批评，是一种提高自己的有效途径，同时也能显示自己的修养。当然，只向他人“讨教”显然是不够的。要想客观地认清自己，就应尽可能地多掌握一些有关自己特性方面的认知，这样准确性会高一些。

测测你自己



在我们的生活中，朋友的关心、爱人的呵护、家人的陪伴还有事业上的成功都是组成幸福生活的必要元素，但在这些中，只有一个是你潜意识里最在乎的那个部分，下面就让我们一起来做一下这道有趣的心理测试题目，看看到底你心里最在乎什么吧，这对认清自己极有好处。（箭头代表“转向”，数字代表题号）

1. 看似不在意别人对你的“好坏”，但其实你都记在心里？

是→2 不是→3

2. 每顿饭都会仔细地为自己搭配？

不是→3 是的→4

3. 面对早已被你识破的朋友的谎言，你会揭穿吗？

不会→4 是的→5

4. 恋人吃过的棒棒糖，你会接着吃下去吗？

不会→5 是的→6

5. 一收到家人的短信，立刻就会回信吗？

是→6 不会→7

6. 会因为某件产品是由喜爱的明星代言的而去买？

不是→7 是→8

7. 参加聚会时，你总是最安静的那一个？

不是→8 是→9

8. 和朋友约会从来没有迟到过？

是见结果C 不是→10

9. 常常有自己什么都做不好的感觉？

是→10 不是见结果A

10. 工作的时候，总是开心不起来？

不是见结果B 是见结果D

测试结果：

A. 家人的不肯定。

总体上来说，你是个内心和外表都很坚强的人，你不会为了他人的言辞而轻易改变自己的想法，但却会因为家人一句不信任、不肯定的话，使苦苦建立的自信瞬间崩塌，你可以不在乎任何人，但却无法不在乎自己的家人，所以，无论你有何优秀或多成功，如果得不到家人的肯定，你就会始终在心底埋下自卑的种子。

建议：多和家人沟通，多得到家人的支持，同时锻炼自己，让内心强大。

B. 爱人的不忠。

你是个对爱执念很深的人，你不会轻易动情，但一旦有了心爱的人出现，你必会坚守一生一世一双人的承诺，并要求对方也要和你一样做到，在你所有的原则里，爱人的不忠是你最无法容忍的，因为当你用尽全力，却还是换不来对方的真心时，那种心碎和打击会令你陷入颓丧而无法自拔。

建议：正确对待婚姻，婚姻有完美亦有不完美，就如同任何事都有缺憾一样。做好自己，宽容他人，即使有危机，也要积极去解决而不是逃避，甚至颓废。

C. 朋友的背叛。

朋友是人际关系中重要的组成部分。你重情重义的态度使得你交到很多你认为很知心的朋友，你愿意为了朋友而牺牲自己的时间、精神，甚至是利益。但由于你有时太过一味地付出而不求回报的性情，使得你