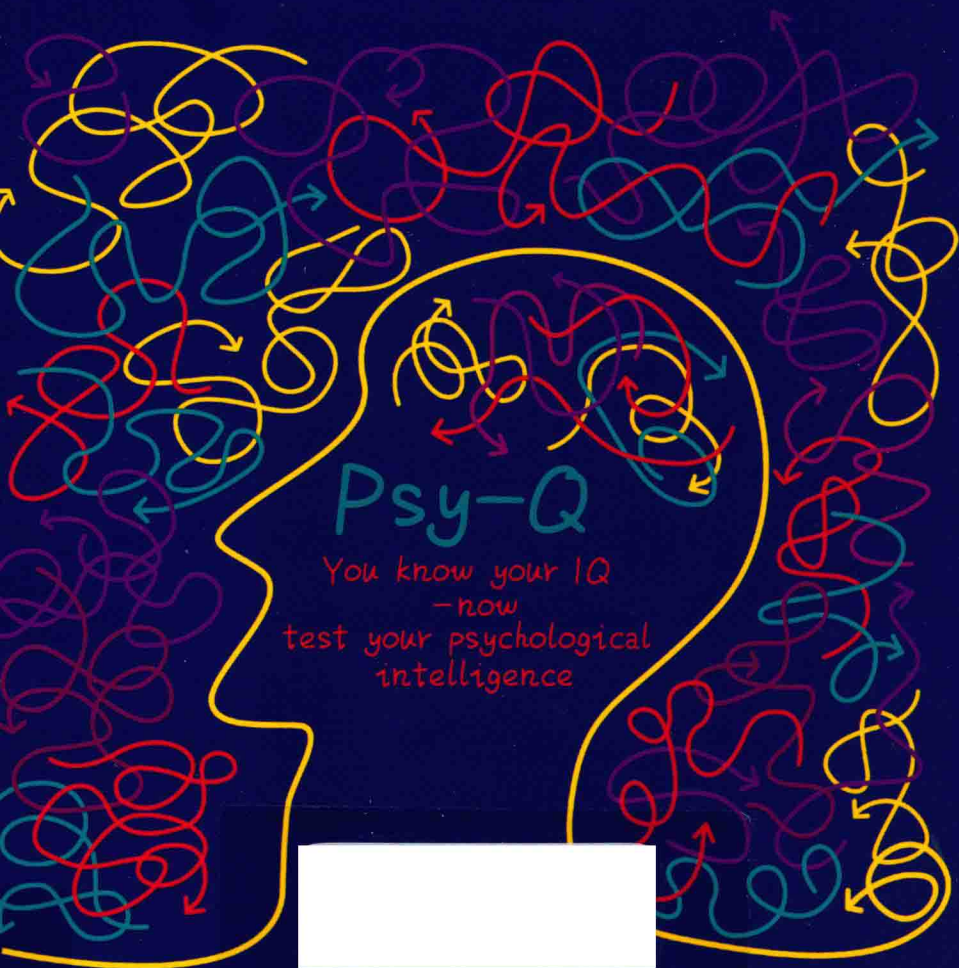


科学家为你奉献

有趣、有料、有科学的心商测试

对许多你隐约听闻的心理现象给出清晰明白的解说



心商

是心商，
不是智商。

测出你的心理软实力

【英】本·艾姆布瑞治 Ben Ambridge 著

谭新木 李中 译



上海社会科学院出版社

心商

测出你的心理软实力

【英】本·艾姆布瑞治 Ben Ambridge 著

谭新木 李中 译



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

心商 / (英) 艾姆布瑞治著; 谭新木, 李中译. -- 上海:

上海社会科学院出版社, 2016

书名原文: Psy-Q: You know your IQ - now test

your psychological intelligence

ISBN 978-7-5520-1221-7

I. ①心… II. ①艾… ②谭… ③李… III. ①心理学

IV. ① B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 049429 号

Copyright © Ben Ambridge, 2014

This edition published by Profile Books Ltd.

arranged through Andrew Numberg Associates International Limited

上海市版权局著作权合同登记号: 图字 09-2016-270

心商

著 者: [英] 本·艾姆布瑞治

译 者: 谭新木 李 中

责任编辑: 李 慧

特约编辑: 陈朝阳

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海顺昌路 622 号 邮编 200025

电话总机 021-63315900 销售热线 021-53063735

http://www.sassp.org.cn E-mail: sassp@sassp.org.cn

印 刷: 北京中科印刷有限公司

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16 开

印 张: 23

字 数: 230 千字

版 次: 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-1221-7/B·127

定价: 39.80 元

版权所有 翻印必究

鸣谢

我衷心感谢 Profile 出版社的丹尼尔·克鲁 (Daniel Crewe)、尼克·施尔因 (Nick Sheerin) 以及潘尼·丹尼尔 (Penny Daniel); 企鹅出版社的梅拉妮·托托莉 (Melanie Tortotli); Felicity Bryan 联营公司的莎莉·霍洛威 (Sally Holloway); 他们的意见、建议和指导为我带来了极大的帮助。还要感谢为我做编辑的马休·泰勒 (Matthew Taylor) 和设计排版的尼基·巴恩比 (Nicky Barneby)。

前言：无处不在的心理学

你一定听说过 IQ 这个词吧，也就是人们常说的智商；但是你了解什么叫“心商”（Psy-Q）吗？你知道并理解自己的动机和目标吗？你擅于揣测其他人……甚至是你自己的行为吗？

本书旨在以心理学为基础对人类的一切行为提供合理的解释。但是它不会是那种干巴巴没有丝毫趣味的心理学专著，更不会充斥着冗长的体悟和教义式的理论。其实读者们想知道的是心理学如何帮助我们更好地认识自我、认识生命。我不会直接对大家进行说教，相反，我会通过一系列的互动测试、问答、谜题、游戏和图片让读者从中慢慢体悟。当然我们现在还没有找到所有问题的答案，但是我相信当你认真读完本书的时候，就不仅能够知道书中每个问题的科学答案，还可以拥有敏锐的洞察力，对自己的心理状态有更准确的认识。

请大家注意我用了“科学”这个单词。作为一名研究心理学的学者，科学家是我的第一身份也是最重要的身份。心理学利用下面的科学方法派生出自身的价值：我们提出各种理论并实施最可行的对照试验来测试它们的正确性。本书所有题目下涉及的每项研究均取自于同行们撰写的经过审核的科学文献。有鉴于科学家们很少能就某项事情、假说或者结论达成完全一致的共识，我所选择的都是

目前来看证据最充分、可信度最高的文献，凡属无端推测、伪科学的内容均不采纳，更不会有流行心理学中那些无聊的内容。在这本书里，你会看到许多尖端的或者经典的研究内容，这些大部分是 20 世纪 50 年代心理学成为一门实验科学后才逐渐形成的。

心商并不仅限于描述这些研究，相反，它就是这些研究本身。你可以借此对自身的各个方面进行全面评价，包括性格、智力、道德价值观、思维方式、控制冲动的能力、绘画技巧、逻辑思维能力、音乐鉴赏力、同时完成多任务的能力、受错觉影响的程度（包括视觉和思维两个方面），甚至择偶的偏好。你将会了解到人类是如何思考、感觉、观察和回应其他人的。你将会体验到诧异、喜悦、惊奇、愉悦、挫败、恐惧和完全的莫名其妙等多种感觉。接下来你就会变身为心理学家，让朋友或者家人来完成同样的研究测试，并与自己的测试结果相印证。你会迫不及待地打开电脑，去完成与本书关联的网站 www.Psy-Qbook.com 上提供的在线测试。当你完成整个学习过程后，我希望你能够理解心理学的是无处不在的：人类几乎没有哪个方面的经验是不能用实验心理学的方法通过这样或那样的途径来进行研究的。

至于本书的阅读顺序，全然由你自己决定。尽管我已经尽力按照某些逻辑上的顺序来编排本书，尽量多选择不同类型的内容混合在一起，让书的内容能够更加生动，但你完全可以按照自己的想法将相关的研究放在一起看，或者干脆随心所欲，想看哪里看哪里。这是属于你的书，请用你的大脑指引自己完成属于你的学习历程。好了，现在让我们扬帆启航吧。



目录

Contents



前言：无处不在的心理学 1

1. 野生鲨鱼测试 1
2. 一则黄色笑话 5
3. 你的性格特征 6
4. 对我来说这些都是汉字 12
5. 谁比谁更牛 18
6. 换一个灯泡需要多少名临床心理学医师? 21
7. 真正的精神病患者 22
8. 我就是等不及 25
9. 要还是不要? 30
10. 你比猴子还笨吗? 33
11. 一个简单明了的问题 37

12. 基蒂·吉诺维斯的悲惨故事 38
13. 内克尔魔方 41
14. 解除锚定 43
15. 令人震惊的（电击）试验 45
16. 火星任务 50
17. 胡萝卜还是大棒？ 53
18. 说谎者，说谎者 56
19. 错觉，错觉 60
20. 线长假象 65
21. 画狗测试 69
22. 你的完美配偶 73
23. 网络爱情 79
24. 情人节：大崩溃？ 82
25. 茶水测试 86
26. 阅读与自我纠错 90
27. 序曲还是催眠曲？ 93
28. 患者 103
29. 放射线医师 107
30. 外科医生 111
31. 医生 114
32. 卫生部长 116



33. 红还是黑? 120
34. 追踪袭击者 125
35. 道德游戏 128
36. 艺术评论家 133
37. 卡片游戏 1 137
38. 道德游戏: 支持 / 强烈支持 140
39. 卡片游戏 2 141
40. “我要做的就是做梦” 143
41. 梦的解析 146
42. 道德游戏: 反对 / 强烈反对 152
43. 时间之旅 153
44. 这个感觉真不错 159
45. 男人来自火星, 女人来自金星 162
46. 专心做一件事 167
47. 女心理学家 173
48. 你的智商到底是多少? 174
49. 愚顽人心里说, “没有神” 187
50. 蠢蛋进化论? 191
51. 刻板印象 194
52. 星象的闹剧? 199
53. 你是阴谋论者吗? 202

54. 形状也有声音? 205
55. 形状也有味道? 208
56. 辨脸识人? (1) 211
57. 舞女的小费? 216
58. 名字有什么意义? 219
59. 希特勒的毛衣 222
60. 都是情商惹的祸 225
61. 时刻当心 230
62. 辨脸识人? (2): 会说话的狗 234
63. 读写能力测试 240
64. 卷纸游戏 249
65. 常识问答游戏 251
66. 辨脸识人? (3): 褐眼男人 260
67. 我没招了 263
68. 承受压力 264
69. 不打不成才? 267
70. 有益的视频游戏? 270
71. 关掉你的脸书或闭嘴别吵? 272
72. 蛋糕成瘾者 274
73. 消失的幽灵 278
74. 心随成本一起沉 280



75. 无法忍受失去你	284
76. 并线还是不并线?	287
77. 意识决定物质	290
78. 记忆无极限	292
79. 记忆无极限: 测试	294
80. 梦到电子绵羊?	296
81. 心理学能拯救世界吗?	298
82. 未卜先知的手相术?	303
83. 心理学能够拯救世界吗? : 你选择了“平分”	306
84. 辨脸识人? (4): 对峙	307
85. 疼痛心理学	310
86. “不吉利”的问卷	315
87. 有“我”之境	319
88. 辨字识人?	322
89. 心理学能拯救世界吗? : 你选择了“独享”	325
90. 你就是心理学家	326
91. 继续你的心理学之旅	331
原书参考文献	333
感谢	354

1. 野生鲨鱼测试



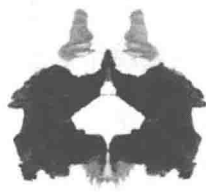
让我们先从罗夏测试（Rorschach Test）开始，它差不多可以称得上是心理学史上最著名的测试。完成测试的过程很简单，只要在每幅图的下面写下你所观察到的内容就可以了，然后在后面找出这些答案揭示出你是怎样的人即可。

1.



.....

2.



.....

3.



.....

4.



.....

5.



.....

6.



.....

7.



8.



9.



10.



答案

1. 第一张卡片只是用来热身的，图片上的内容非常明显，无论你的答案是蝙蝠还是蝴蝶或者飞蛾都不重要，都无法解释出关于你个性的太多内容。

2. 现在我们开始逐步深入。大多数人都会说这张卡片上好像有两个人或者两个动物，比如两头熊或者两头大象。但是你有没有想到他们在做什么？打架、握手或者只是简单地打个招呼？如果你认为他们在打架，那么则预示着你是一个容易发怒或者说具有侵略性的人。

3. 这张卡片绝对可以看出是两个人在一起，对吧？（两人之间的位置可能是爱心也可能是蝴蝶）如果你观察不到这些，或者你需要的观察时间过久，那么则预示着你在社交方面有困难。

4. 这张卡片通常被称为“父亲卡”，因为它代表了你对父亲的态度。比如你看到一头熊正在向你冲来准备吃掉你，那么预示着你对你的父亲（或所有男人，或某些权威形象）有恐惧心理。

5. 这又是一张极“简单”的卡片，其设计目的是为了参与者稍微休息一下，顺便再确保你还能集中注意力，而不会给出太离谱

的答案。如果你给出的不是蝙蝠、蝴蝶、飞蛾一类小动物，或者电影《死亡幻觉》中的兔形标志等外形比较靠谱的答案，那么则预示着你的心理有问题。

6. 第六张卡片与性欲有关。嘿！发挥一下你的想象力！如果你把它认作小动物的皮毛或者地毯，那么则预示你在压抑自己的性欲。

7. 第七张卡片与第四张卡片遥相呼应，常被称为“母亲卡”。请问你究竟看到了什么？两个天使？很好！两个女巫？不太好。如果你根本没有发现这是两位女性，则预示你与女性接近存在困难。

8. 最后三张卡片的原图都是全彩的，因此你可能会觉得看黑白图像有些吃力，这是正常情况。大多数人都会认出这里有某种四条腿的动物，如果认不出来，则预示你在处理复杂环境或情绪方面有困难。就像这张卡片中一旦包含了复杂的信息，就会导致你不能很好地认出画面中的内容。

9. 大多数人都会努力思考找出这张图片中包含的信息（或者是某个人物？），如果你的大脑一片空白，什么也认不出来，那么则预示着你缺乏独立思考处理问题的能力。

10. 最后这张卡片中包含的信息量非常之大，因此这里没有单纯的“标准”答案。有的时候人们会觉得卡片里有螃蟹、龙虾、蜘蛛、蛇或者昆虫。如果你能把这些元素整合到一起，例如回答说这是一幅水底景象，那么则预示你有极为优秀的组织能力。因为测试者已经知道这是最后一张卡片，所以心理学家会额外注意他们此时有意或无意的举动，认为这些举动会传递出关于测试者所处环境或精神状态的真实信息。

你刚才进行的这个测试是著名的罗夏测试的一个版本。罗夏测试是瑞士著名心理学家赫尔曼·罗夏（Hermann Rorschach）在

1921年发布的。罗夏的灵感来自于 *Gobolinks*, 那是一本 19 世纪的儿童诗集, 配有人物、动物或怪物的墨迹画 (参见本书提供的“网页链接和推荐阅读”, 那里可以免费下载此书)。测试所遵循的理论是, 让患者描述图片上的内容而不是直接谈论他们自己的状况, 可以让心理学家更好地切入到患者的潜意识和情绪中去, 这些意识或情绪或许是他们本人没有注意到, 甚至尽力隐藏的。(我们会在后面的“梦的解析”一节学到更多内容)

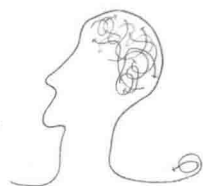
现在, 如果你认为上面给出的那些“答案”有一点草率肤浅的话, 那么你是正确的。虽然这些答案是大体上按照对于这项测试的传统认知而给出的, 但心理学家围绕这些传统认知是否正确, 或者这项测试对我们是否有任何意义的问题仍然存在分歧。因此我觉得我基本上可以想说什么就说什么。我把我的解释版本称为野生鲨鱼测试 (野生鲨鱼 Raw Shark 与罗夏 Rorschach 谐音——译者注)。

这并不是说今天的临床心理学家们已经完全放弃了罗夏测试, 许多人仍然信奉它, 并且开发了详细的评分手册, 以避免和克服在解释某些特定答案时存在的明显主观性。即使是那些对该测试持猛烈抨击态度的学者们也承认, 它对精神分裂症的诊断极有价值 (虽然有一项研究发现六分之一明显正常的受试者也会被诊断为精神分裂症患者)。我在这里引用罗夏测试的目的是为了评价正常读者 (希望如此!) 的性格特征 (希望能有效!), 但毫无疑问, 这项测试究竟有没有用处仍然有争议 (这还是往好里说)。

但不管怎么说, 其中有一种回答方式可是特别给人启发……

网页链接和推荐阅读

请到 <http://www.read.gov/books/young.html> 下载 *Gobolinks* 或 *Shadow-Pictures for Young and Old*。



2. 一则黄色笑话

一位患者光顾临床心理医师的诊所进行罗夏墨迹试验。

医师抽出第一张卡片让患者观看，“现在告诉我你看到了什么？”

“一个赤裸的女人，”患者回答。

“好吧，”心理医师说，“我们再来试试下一张。”

“一对恋人在做爱，”患者不假思索立刻回答。

“嗯，”心理医师应了一声，皱起了眉头。“那我们再看看下一张……”

实验继续下去，他们一口气看完了全部 10 张卡片，患者的回答也越来越不像话。

心理医师说：“琼斯先生，我不得不遗憾地通知你，你对性爱的认知极不健康。”

患者的表情十分惊讶：“我不健康？！那些下流的图片可全是你的东西！”



3. 你的性格特征

众所周知，罗夏测试在衡量人物的性格特征方面是否有效仍然颇有争议。因此，心理学家们又开发出了更多、更有效的测试手段和调查问卷。虽然现在已经有了很多方法可以用来描述人物性格，但流传最广泛、最容易被人们所接受的还是“大五”模型（Big Five model）。该模型试图用五种人格特质来概括人物的性格。在解释这些理论之前，可否先进行下面的测试来测定一下你自己的性格特征？

下面是一些用来描述人的行为的短句。根据每项描述与你的相符程度打分。描述自己现在与你认识的同性和大致同龄的人相比的总体形象，不要与你将来希望成为的样子相比。请认真阅读每一项描述，然后在对应的框里画上对号（画的时候请不要考虑对应的分数）。最重要的是直视本心，尽可能地公正。记住，答案本身并没有“对”或“错”。

总的来说，我……	很不准确	不准确	无法判断	准确	很准确
1. 注重细节。	1	2	3	4	5
2. 几乎没有值得别人议论的地方。	5	4	3	2	1
3. 了解自己。	5	4	3	2	1
4. 倾向于投票给自由党的政客。	1	2	3	4	5
5. 可以迅速做完家务。	1	2	3	4	5
6. 厌恶自己。	1	2	3	4	5