

PRACTICAL PSYCHOLOGY



每天学点 实用心理学

祈莫昕 编著

为人处世，都在人心。

每天10分钟，轻松看透他人，读懂自己。



你了解真实的自己吗？如何知晓别人的想法？

心口不一就是虚伪？恋爱中的人有什么特别的心理？

9大常用的心理学门类

120余个超实用、有趣的心理学常识

全方位解码日常行为、复杂人心的秘密
教你外部观人，内在观心，收获为人处世的智慧！



南京出版传媒集团
南京出版社

每天学点 实用心理学



PRACTICAL PSYCHOLOGY

祈莫昕 编著

图书在版编目(CIP)数据

每天学点实用心理学/祈莫昕编著. —南京: 南京出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5533-1351-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第098490号

每天学点实用心理学



书 名: 每天学点实用心理学

作 者: 祈莫昕

出版发行: 南京出版传媒集团 南京出版社

社 址: 南京市太平门街53号 邮 编: 210016

网 址: <http://www.njpbs.cn> 电子信箱: njpbs1988@163.com

淘宝网店: <http://njpress.taobao.com> 天猫网店: <http://njbcmjts.tmall.com>

联系电话: 025-83283893、83283864 (营销) 025-83112257 (编务)

出 版 人: 朱同芳

出 品 人: 卢海鸣

责任编辑: 杨传兵

责任印制: 杨福彬

印 刷: 北京天宇万达印刷有限公司

开 本: 889毫米×1194毫米 1/16

印 张: 16

字 数: 280千字

版 次: 2016年6月第1版

印 次: 2016年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5533-1351-1

定 价: 29.80元

营销分类: 大众心理学

前言

萧伯纳大师著名的剧本《巴巴拉少校》中有这样一幕，造大炮的有钱人安德谢夫见到了多年未见的儿子斯泰芬，儿子不愿意继承他的事业，于是安德谢夫准备给儿子找一个好工作作为补偿。他问儿子喜欢什么或擅长什么，儿子目不转睛地看着他说：“我一无所长，但我会明辨是非。”

安德谢夫被气得暴跳如雷，把儿子狠狠损了一通：“怎么，你倒是不爱做买卖，对艺术也没什么造诣，对哲学望而生畏，却有个辨别是非的秘诀？这可是一个考倒了一切哲学家，难坏了所有律师，弄昏了那些商人，毁灭了大多数艺术家的问题呀。哎，您真是个天才，圣人中的圣人，人间的天神……”

安德谢夫如此生气，是因为他认为明辨是非是个难题，一个没有任何社会经验，也没有什么文化修养，不了解别人更不了解自己的人却说自己擅长明辨是非，着实有些太夸张。然而，世界上还有一件事情比明辨是非更难，那就是探知最隐秘的人心。

而最隐秘的人心常与心理学密切相关，它是一门实用学科，在日常生活中每时每刻都在利用。看透事情，就会明白该如何处世；读懂人心，会更明白该如何智慧为人。适当利用心理学，发挥它的实用性，便会为人处世时通达，管理情绪时到位，面对危急时处变不惊，人情交往时智慧练达……

在日复一日的生活漩涡中，很多约定俗成的理论被我们心照不宣地认同、履行，很多时候却忘了探究其背后的因果和秘密，出头鸟就应该被枪打吗？为什么少数会服从多数？职场上怎么理解领导意图？约会的最佳选择地是哪里？为何女性都爱拍婚纱照？怀旧真的是因为过去太过美好吗？近朱者赤、近墨者黑、近肥者肥，真的吗？这些生活中随处可见的现象和情感，似乎都隐藏着心理学的“小秘密”，那些平日里似乎看起来高不可攀、高深莫测的人心，原来背后都有相应的心理动机，一旦从心理学的角度看这些问题，就会恍然大悟，原来是这样啊。

心理学的历史可以追溯到古希腊柏拉图、亚里士多德的时代，当时的人们已经开始探讨灵魂的实质以及灵魂与身体的关系。在此后漫长的时间里，心理

学一直归属于哲学的范畴。直到 19 世纪后期，它才脱离哲学的怀抱，成为一门独立的学科。从此，它为人们打开了一扇重新认识自己和他人的窗户。而在此前，人们根本无法想象可以用科学的方法深入探索复杂难测的人心。

但心理学是不是非常晦涩难懂？是不是像天边的明月一样离我们很遥远？并非如此。本书会用通俗、有趣的语言结合最实用的心理学常识，为你揭示我们生活中各种常见的有意思的现象，呈现它们与心理学之间千丝万缕的联系。而且教你如何恰当利用，使你也能做人心的“探险家”，揭开其中深藏的秘密。

本书从 9 大常用的心理学门类出发，展示 120 余种最实用的心理学常识，为你呈现一个隐秘、有用、有趣的人心世界，让你对生活、工作、爱情婚姻中的状态茅塞顿开。在这里你会明白，有时心口不一不代表就是虚伪，梦境有时代表着你心底的另一个自己，记忆力的潜能是惊人的，错觉不一定全是错的……当你学会用心理学的理论，体察人心，观察世界，最终这条蔓延的曲线一定会从他人走向自己，而在为人处世的过程中认识自我。

深谙人的心理，就可洞察人心，进而读懂自己，认识这个世界。读完这本实用心理学，你不仅能收获快乐和知识，也会发现其实人们的行为并不像我们想象的那样难以预测，人人都能成为朴实的心理学家。



每天学点实用心理学

目录

第一章

关于灵魂的科学心理学

1

- 什么是心理学 1
- 心理学在实验室 2
- 心理学在大街上 4
- 人人都是朴实的心理学家 6

第二章

你所不了解的外部世界 社会心理学

8

- 为什么有的人乐于助人，有的人总是冷眼旁观 8
- 找个树洞说烦恼 11
- 你是心口不一的人吗 13
- 为什么少数会服从多数 14
- 你对别人的幸福怀有某种恶意吗 16
- 天下没有卖不出去的东西 18
- 登门技术，让你拒绝不了的要求 20
- 为何女性都爱拍婚纱照 22
- 如果你能预见灾难 24
- 疯狂的球迷 25
- 改个名字就能转运吗 27

- 谎言与善意的谎言 29
- 出头鸟就应该被枪打吗 31
- 倾诉达人，你的“心理呕吐”让人烦恼 33
- 本命年，你怎么过 35

第三章

你所不了解的真实自我 人格心理学

37

- 弗洛伊德“大战”荣格 37
- 延迟欲望，有关棉花糖的故事 39
- 榜样的力量是强大的 41
- 有趣的九型人格 43
- 血型能决定我们的性格吗 47
- 人为什么会感到害羞 50
- 闲谈总是从天气开始 52
- 很多人的口头禅：不管了，赌一把 54
- 今天你要“秀”哪一面 56
- 嫉妒，是折磨还是激励 58
- 有关“山洞实验” 59
- 我们是因为笑而幸福，还是因为幸福而笑 61
- 超越自卑之旅 63
- 24重人格 65
- 潜意识是个好孩子，因为它从不说谎 67
- 怀旧：真的是过去太美好吗 69
- 自我恢复的力量 71

- 超级话痨，我为何管不住自己的嘴 73
- 妈妈的话，成为左右你将来的“咒语” ... 75

第四章

起舞的爱情荷尔蒙 恋爱心理学

77

- 一见钟情只需3秒钟 77
- 爱情是一种味道 79
- 不要相信睁着眼睛接吻的人 82
- 约会时的最佳选择：电影院 84
- 爱无能：我更喜欢一个人的生活 86
- 恋爱的三种理论 88
- 爱情的七种类型 90
- 是他变了，还是你变了 92
- 为何女人吵架总喜欢翻旧账 94
- 像男人一样思考，像女人一样行动 ... 96
- 你的内心真正偏男还是偏女 98
- 马桶圈内看男女地位 99
- 关系成瘾：是爱还是习惯 101
- 女人为何总爱坏男人 103
- 要爱，还是要自由 105
- 女追男，隔层纱 107
- 从“我”，到“我们” 109
- 给情感存份定期储蓄 111

第五章

大脑是一部超精密仪器 认知心理学

113

- 潜意识就是第六感吗 113
- 他为什么错把妻子当帽子 115

- 前世的记忆真的能传递吗 117
- 有趣的“7±2”模块 119
- 人为什么会做梦 121
- 说说你的梦中情人 122
- 我们记忆深刻的是小学课本的知识，
而非大学课本的 124
- 为什么我们会左耳进右耳出 126
- 婴儿能知道妈妈在生气 128
- 她根据什么破了案 130
- 为何从黑暗处到亮处人会流眼泪 132
- 魔术本身就是真相 134
- 当感觉完全被剥夺 136
- 俄狄浦斯情结和埃勒克特拉情结 138
- 记忆的潜力真惊人 140
- 错觉就是错的吗 142

第六章

五光十色的绚烂世界 色彩心理学

144

- 色彩与心理 144
- 初次约会，女生不能穿的颜色 146
- 令人感觉时空错乱的色彩 148
- 最常说的“黑白分明” 149
- “灰头土脸”，颜色决定了心情 151
- 晚上焦躁睡不着的真正原因 153
- 冷色调的故事 155
- 暖色调的故事 157
- 色彩在全球 159
- 每个女人都有的粉色情结 161
- 为什么说紫色是寡妇色 162
- 你的性格是什么颜色 164

第七章

是梦境还是现实 神奇的催眠术

166

- 属于催眠的前世今生 166
- 到底是睡着，还是清醒 168
- 被催眠了会不会说不该说的话 170
- 你需要催眠为你做什么 172
- 催眠能为你做什么 174
- 是科学，还是咒语 176
- 催眠，遇见潜意识的你 178
- 催眠瘦身：潜意识里的“想瘦” 180
- 催眠中的超意识 181
- 催眠能够让消失的记忆恢复吗 183
- 催眠的副作用 186
- 传销中运用的催眠术 188
- 自我催眠，治愈心伤 189

第八章

那些不可思议的事情 怪诞心理学

191

- 劫富济贫的“好汉们” 191
- 如果你认为自己行，你就一定行 192
- 安眠药和维他命 194
- 他真是拿破仑的侄子吗 196
- “珍珠王”的故事 198
- 相亲，找个更丑的同伴陪着你 200
- 难以抑制的骂人冲动 202
- 喋喋不休的抱怨 204
- 只挂鸟笼不养鸟 206

- 你喜欢玩游戏，所以觉得大部分人应该都喜欢 208
- 被活活烫死的青蛙 210
- 究竟谁是疯子 212
- 水仙花之恋 214

第九章

身与心，你如何知晓 心理学与生活

216

- 你喜欢保留无用的东西吗 216
- 你总是以为有些东西会伤害你吗 218
- 暴躁和抑郁共存 220
- 电影里都爱演的精神分裂症 223
- 濒临死亡的体验 225
- 受刺激后的永久性创伤 227
- 为什么左撇子总被认为是特例 229
- 噪声让你有多烦恼 231
- 近朱者赤、近墨者黑、近肥者肥，这是真的吗 233
- 为什么“13”这个数字如此不受欢迎 235
- 双胞胎真的有心电感应吗 237
- 老大比后面的孩子都聪明吗 239
- 一周七天的不同状态 241
- 疯子与天才，只隔一线 243
- 女生为什么爱八卦 246



第一章

关于灵魂的科学 心理学

什么是心理学

从古代开始，人类对心理学的探索和研究一直处在无明确研究目的、无明确研究思想以及无系统方法的状态下，一直到了19世纪中叶，心理学这个词才正式出现在人们的视野中。这门涵盖着哲学、医学、神学的基础和思辨方法的学科，让无数心理学先驱兴奋不已，将毕生的精力都奉献了出来。

灵魂的蜕变

心理学的英文字面由两个希腊词语构成，一个是心灵，一个是理性。而心灵一词最初的意思是呼吸，到后来也代表灵魂。有这样一种说法，当一个人还能够呼吸的时候，证明他的灵魂还未离开躯体。

在古希腊的神话中，灵魂是一位美丽的姑娘。爱神喜欢上了她，并娶她为妻。可是爱神却从不让妻子看到他的真实面目，每天都只是到了晚上才来看望妻子，并遮挡着自己的脸。灵魂的好奇心终于驱使她在某一晚举着灯靠近了爱神的脸，只是一瞬间，她就爱上了自己的丈夫。此时，灯的热油不小心滴到爱神的手上惊醒了他，他发现自己的脸被妻子看到了，便抛弃了妻子。已陷入爱河的灵魂想要重新赢得爱神的爱情，她经历了很多磨难和危险，最后终于得偿所愿。她变成了神，并与自己的丈夫幸福地生活在一起。

这是一场心灵的蜕变，在最初的心理学中，心灵象征着人类的灵魂，在经历一些痛苦和磨难之后，能够进入到一种新的更高的境界，就像毛毛虫蜕变成美丽的蝴蝶那样。

精神以及精神世界

随着心理学的发展，心理学的心灵之意被扩大化了，开始包含有精神的意思，而理性之意也涵盖了推理或讨论的意义。这样，“心理学”这个词语的意义发展成为“对精神的探讨推理或研究”。

这个时候，一个叫弗洛伊德的人推开了精神分析的大门。他认为人类的行为背后隐藏着一种叫作“无意识”的东西，很多时候，这种无意识能左右人的判断和行动。他所创造的精神分析法，主要是用来分析人的心理构成以及对一些患者进行心理治疗。弗洛伊德的精神以及他丰富的精神世界本身就让人着迷。

荣格拜于弗洛伊德门下，跟随他学习心理学。后来，荣格将老师的“无意识”之说进行了独创性的解释，认为人除了普遍具有的无意识之外，还存在着个体差异的无意识，荣格将其称为“情结”。到了后期，他的研究已经越过了心理学的范围，而延伸到了灵魂的领域。然而，由于与弗洛伊德的观点相悖，最终两人从无话不说的知心朋友变成了陌路人。

心理究竟如何产生

从逻辑层面出发，心理现象包括感觉、知觉、表象、记忆、思维、想象和情志等。心理现象的产生最终导致了其本质——心理的产生，然而，那么多的心理现象，最初是谁说了算呢？

是感觉！因为感觉的存在，人们能够意识到光照物体、窗外起风、太阳落山等现象；因为感觉的存在，人们会记得母亲的微笑、父亲的拥抱以及幸福的童年；因为感觉的存在，人们会去思考为什么、怎么办，会去描绘蓝图，会悲伤哭泣或喜笑颜开。心理随着感觉的诞生而诞生，所有的心理现象都是感觉种在“土壤”中而发出的芽、开出的花、结出的果。

“我感觉今天好极了！”就让我们从这里出发，去享受一趟愉悦身心的心灵之旅吧！



心理学在实验室

科学家总是渴望弄清楚事件的本来面目和来龙去脉，这和孩子会问天为什么是蓝的，或者蝌蚪的妈妈是谁没有丝毫区别。但科学家之所以成为科学家，是因为在对待同一件事情的时候，大多数人显示出的是漫不经

心，而科学家却会因此停下来，内心产生强烈的欲望，要将这个问题弄个水落石出。因为无法忍受悬而未决的疑问，他们发展出一些技术来帮助解决疑问。于是，很多事情被引入了实验室，并且在受控的方式下被研究了起来。

战场上的故事

中国历史上有个故事，一位将军在边疆打仗，可是战况不容乐观，他已经面临兵败。于是，这位将军写奏折上表朝廷，一面报告情况，一面请求援兵，奏折中有句话是这样的：“臣屡战屡败……”

奏折到了京城，先接到此奏折的大臣看到这句话觉得很不妥，于是动笔将“屡战屡败”改成了“屡败屡战”。结果，皇帝迅速派出援兵接应，并大大表彰了这位将军锲而不舍的拼搏精神，朝廷上下抗敌之志高昂。

为什么当人们看到“屡战屡败”的时候会觉得沮丧且失落，但“屡败屡战”却能让人信心百倍，甚至突破极限呢？

实验室里的故事

心理学家好奇了，他们一定要找到答案。于是，他们来到了实验室，随身带着的是小白鼠。

他们将小白鼠放到一个特制的笼子里面。这个笼子的底端接有一块金属板，通电后，通过前方的控制，金属板上会产生轻微的电击，不足以让小白鼠致命，却会让它感到痛楚。在笼子的出口处，是一块可抽起放下的玻璃板。

实验刚开始的时候，出口是畅通的，实验者给金属板通电。笼子里的小白鼠感受到了电击，并非常迅速地从笼子出口逃跑了。

接下来，实验者将玻璃板挡在笼子出口，再通电，小白鼠当然惊吓得逃跑。可是这一次，它跑不出去了，可怜的小白鼠撞到玻璃门，被弹了回来。



再次通电，小白鼠同样跳起来朝出口窜去，又被弹了回来。

再通电，小白鼠再被弹回来。

.....

就这样一次次的通电，小白鼠都挣扎着试图从第一次逃生的出口逃出去，可是每次的结果都是极大的失望。

终于，小白鼠不动了，它不是死了，只是面对逃生无门，它再也不抱任何希望了。它无助地趴在金属板上，忍受着电击。

这个时候，实验者终于出动了，他拿掉了挡在出口的玻璃板，然后再次通电。

然而，小白鼠没有再跳起来，它似乎已经不相信自己可以再逃出这个笼子。它放弃了所有的努力，绝望而被动地趴在那里，忍受着痛苦。

故事的背后

这两个看似毫无关联的故事，在心理学上传达的是同一个信息，我们将其称作“习惯性无助”。这是一种描述人或者动物在内心期盼达到愿望却无数次受挫之后，表现出的放弃、不再努力和绝望的态度。

基于人的思维的复杂性，习惯性无助在人身上还可能表现为自我否定、自闭和自我怀疑等。人们常说的“听天由命”就是表现之一。尽管很多人会否定说人和小白鼠的命运是不同的，人更懂得挣扎和奋起反抗，但事实上，当你无意中说起“理想已被现实磨平了”，或者“我没办法了，放弃了”的时候，就是习惯性无助的时候。

这就是前面的故事里“屡战屡败”这个词让人那么沮丧的原因，它就像一个魔咒，施于人的身上，让人再也不想抬起脚步走，只愿无助地停留在原地，哪怕受尽痛苦。



心理学在大街上

某一天，当你走在大街上，和你擦肩而过的一个陌生人却让你感觉“似曾相识”，不止这个人，还有整个场景。他穿着灰色的外套，长着让你感觉很熟悉的脸，从你的左边走了过去……于是你频频回头，把儿时到现在的记忆搜索了一个遍，但还是没有想起在哪里见过这一幕。可是，分明这一切像是曾经发生过……回忆让你走神，甚至让你怀疑自己的大脑是不是出现了问题。

原来它叫“即视感”

再普通不过的一天，某公司的例会正在紧张进行中，人人忙着报告和记录，眉头紧锁。突然，一名女职员旁若无人地哈哈大笑起来。一时间，整个会议室的人都感到莫名其妙，以为她脑子出了什么状况。

原来，低头忙会议记录的她脑子里突然出现了奇怪的感觉，觉得眼前的这一切似乎早已经发生过，一切看起来都那么熟悉，连桌上咖啡杯摆放的位置都一样，同事们下一句话要说什么，她居然能猜出来，就像重新看了一遍近期刚看过的电影一样，所以她才抑制不住地笑出声音。

这并非不可解释的偶然事件，事实上，有超过 2/3 的成年人至少有过一次这样的经历。一个世纪以前，当弗洛伊德理论还领导着心理学研究的主流时，心理学家把“似曾相识”解释为潜意识矛盾冲突的体现。现在的心理学家则认为“似曾相识”不一定发生在深层次潜意识矛盾冲突基础之上，这种感觉在每个人身上都有可能发生。因为它的出现是人们的大脑中知觉系统和记忆系统相互作用产生的结果。

在心理学上，这种感觉被称为“*Déjà vu* 现象”。这是一个法语词，翻译成中文是“即视感”，即未曾发生过的事情却带给人非常熟悉的感觉。

要想解释这个现象产生的原因，我们还得从知觉系统和记忆系统开始说起。

知觉与记忆

人类的知觉有一个基本特征，就是分类。比如到了一个陌生的地方，人的知觉会自动对所看到的场景进行分类，分为对陌生脸孔的知觉、对建筑物的知觉和对位置的知觉等。这三种知觉是通过大脑的三个回路来分别完成的。

同样，记忆也存在着同知觉一样的分类功能，甚至功能更加强大。比如，针对情结、具体事情、人生经历的一些记忆分类。在大的分类下面还有一些小的细分。这些分类被存放在不同的记忆系统当中，随时准备着当我们需要的时候，跳出来印证事实，以防止记忆混乱。

由于我们无法意识到自己的知觉和记忆是如何分类的，当到了一个陌生场景或见到一个陌生人的时候，这其中的某一细节有可能刺激我们的某一部分记忆，调动大脑的记忆系统与之相匹配。如果场景中的某一特征与曾经发生过的某一特征匹配上了，就会产生“即视感”。

正常情况下，每个人的记忆系统和知觉系统都是循规蹈矩地工作着，很不容易出现这样“匹配错误”的情景。但当人的内分泌发生紊乱的时候，会导致情绪波动大，稳定的记忆系统也会变得活跃起来，这个时候就容易发生“似曾相识”的感觉。

所以，当人处在青春期的时候，就有可能因为看到某一个异性而产生似曾相识的感觉，像是曾经和他一起看过日出。

另外，想象力丰富，生活阅历丰富的人，要较那些日复一日生活一成不变的人更容易产生似曾相识感，因为他们的生活中接收了更多的信息，储存了更多的记忆。

这样看来，当有一天你突然发现自己也见到了似曾相识的场景之时，千万不要太过诧异，这只是你的知觉系统和记忆系统过了一把“不走寻常路”的瘾呢！



人人都是朴实的心理学家

一场电影能够震撼人心，催人泪下；一首歌曲能够舒缓情绪，让人放松；一堂课能够引人入胜，使学生及时接受知识；一幅图画能够让人浮想联翩，如梦似幻……所有的这些，无不需要心理学的积淀，所有这些的创造者，无不是朴实的心理学家。

从姑娘到夫人

德谟克利特是古希腊的哲学家，被誉为唯物论的鼻祖。他是一位非常注意观察细节的人，通常能观察到别人注意不到的事情。

有一天，德谟克利特在街上碰到了一位曾经见过但并不熟悉的姑娘，他很热情地同姑娘打招呼说：“你好啊，姑娘！”

到了第二天，德谟克利特又上街，再次遇到了这位姑娘。这一次，他的招呼却变成了“你好啊，这……这位太太”。

姑娘的脸马上红了，像是被德谟克利特看穿了什么。而一语道破玄机的德谟克利特赶紧转身离开了。

原来，善于观察的德谟克利特从姑娘的脸色、衣着、行走的步伐、眼睛的活动等方面，判断出她在头一夜已经成了别人的妻子，故而脱口而出那声“太太”。

德谟克利特眼神虽然“毒辣”，但也同时说明了每个人的面部表情和言行举止都是很丰富的，而且都会由此暴露出自己的内心。别人看你，有时候能猜出你的内心；你看别人，有时候也能感觉到他的所思所想。

大和尚的火眼金睛

中国古代有一位大诗人韩愈，他做官时，有一次出外巡游途中遇见了一位和尚。此和尚相貌丑陋，面相十分凶恶，特别是龅牙外翻，实在惹人厌恶，而且他竟然还一脸探究地盯着韩愈看。

韩愈感到很生气，暗想回去后一定打听一下这个无礼且丑陋的和尚是谁，找机会好好收拾他一下。

傍晚时分，韩愈打道回府，刚到家门口，家丁就递给他一个红布包。韩愈打开一看，大吃一惊，原来里面包的正是今天在山下遇见的那位丑和尚的牙齿。

韩愈很是不解，心想我不过是暗自打算收拾他一下，可他怎么就知道了呢？难道他懂得读心之术？后来韩愈才知道，这个大和尚就是当地有名的大颠和尚，他的学问非常了不起。在他们相遇的时候，大颠和尚就从韩愈的衣着面相等判断出了他的来历，并从韩愈的脸色中看出了他心中所想，于是便主动地将惹得韩愈不高兴的龅牙送到了韩府上。

脸色究竟是什么

人们常说“看脸色行事”，古时候的奴婢要懂得从主子的脸色中读出主子今天想干什么，想穿哪件衣服，想吃什么。下属要懂得看领导的脸色，什么话该说，什么话不该说，该说的什么时候适合说，说什么领导会高兴等。甚至连小孩子做错了事，都会巴巴地看父母的脸色是不是太难看，来判断自己是不是会受到惩罚。

究竟人的脸上表现了什么样的“色”，会被别人看在眼里呢？

每个人的脸长得都与别人不同，同时这张脸并不是静态的，人的面部表情会随着情绪的改变而产生变化。具体来说，当情绪产生，大脑发出的信息便会传达到控制面部肌肉的神经，这些神经牵引着面部肌肉产生各种各样的表情，也就是通常所说的“脸色”。

当说起一个人“脸色好”的时候，通常包括两个含义，第一是这个人面色红润，看起来健康；第二个就是指这个人此刻的心情好，面部表情看起来是平和或是开心的。

人的面部表情非常丰富，于是就有了不同的脸色，每一种脸色都是人内心情绪的反映。同时，人对面部表情的识别和判断能力几乎是天生的，刚出生不久的婴儿就能随着母亲微笑而微笑，随着母亲生气而哭泣。

所以，从出生开始，人们就已经敲开了心理学的大门。慢慢地，心理学已经渗透到生活的方方面面，每一个人都是自己的心理学家。

第二章



你所不了解的外部世界 社会心理学



为什么有的人乐于助人，有的人总是冷眼旁观

清晨，一位老大爷提着刚买的苹果在路上走，突然，装苹果的袋子破了，苹果滚了一地，他急忙蹲下身子去捡。苹果很多，他捡得很吃力。路人匆匆而过，有的视而不见，有的回头看了几眼，犹豫地放慢了脚步，但是没有人停下来。终于，一个孩子停下了脚步，他蹲下来帮老大爷捡完了地上的苹果。

视而不见的人

匆匆而过的路人是真的没有看见，还是看见了当作没看见？因为不想管，因为不想帮忙，因为不想浪费自己的时间，因为总是觉得“关我什么事”，所以他们视而不见，是这样的吗？

人们习惯性地视而不见、冷眼旁观的人指责为冷漠。心理学家认为冷漠的心理大部分来源于早期的心理发展。当孩子还不能够独立，需要依赖父母的时候，父母对孩子的态度很容易塑造出不同的性格。如果父母经常责骂孩子，从不给予肯定和安慰，这样的孩子容易出现冷漠的心态。当他们长大后，别人的事情几乎与他们无关，当别人需要帮助的时候，他们往往不会伸出援助之手。

另外，冷漠的心理还源于自私。太过于以自我为中心，面对任何事情先想到的是“对我有什么好处”，“会不会伤害到我”，“跟我有什么关系”。太多的“我”更容易让人变成以“我”为圆心，手臂为半径的“圈中人”，没有人能够损害他的利益。但同时，他

也得不到别人的温暖和关爱。

但是，视而不见或冷眼旁观的人，真的就是冷漠的人吗？

你能伸出援助之手吗

20 世纪 60 年代，美国发生了一件令人震惊的惨案。

一天深夜，在酒吧工作的 Kitty 下班回家，当她下车后朝自己的公寓走去的时候，忽然遭到了歹徒的袭击。一个男人手持尖刀，向她连刺了数刀，Kitty 大声呼救。这时，一个住户从窗户伸出头对歹徒大喊：“放开那个女孩。”

歹徒有些惊慌，向来路逃跑了一段距离，发现没有其他人，他又返回来，再一次用刀刺向 Kitty。Kitty 继续呼救，但声音明显微弱……

终于，有人报了警。只用了两分钟，警察便赶到了现场。但这时，可怜的 Kitty 已经死了。让人不解的是，整个袭击过程持续了整整 35 分钟，周围住户一共有 38 个人目睹了这场残酷的凶杀案，最终却只有一个人报了警，并且是在歹徒两次恶意袭击之后。

如果早一分钟报警，Kitty 或许就有救了。

这件事情曝光后，目睹这一惨案的人被推上了风口浪尖，各大媒体纷纷指责他们“冷漠得令人发指”，同时，他们也引起了心理学家的好奇。

有人采访了一对目击者夫妇，当时他们甚至搬了把椅子在窗前，坐着看完了整个经过。他们解释说：“我们以为早已经有人报了警。”

当问及其他目击者的时候，几乎所有人的回答都是“我以为有人报了警”。

不管他们内心是不是真的这么想，但至少他们的回答并不是“我不想多管闲事”之类的话。他们只是以为总有人会比自己更加积极热心地去帮助那个可怜的姑娘。

不是冷漠是什么

假如他们真的不是冷漠，那么为什么没有人报警？

为此，心理学家做了很多情景还原实验，并最终得出了结论：之所以没有人报警，是因为存在一种“责任扩散”现象。这种现象随着旁观者越多而越发明显，人们总会想，“有人会去帮助她的，就不需要我去了吧”。

看来，那些令人发指的冷漠者并不是真的冷血无情，实验中发现那些没有给他人提供帮助的人也并不轻松，他们大多感到焦虑和不适，甚至紧张、难过。但是，为什么即使难过了，也不去主动向他人提供帮助呢？

原因就在于周围人。周围的人越多，人就越会淡化自己内心提供帮助的责任感，同时，连未提供帮助而形成的内疚、羞愧的感觉也随之一起淡化。所以，当周围人越多的