

全面实用的心理学知识大荟萃

读心攻心成家立业律己的全攻略



线装书局

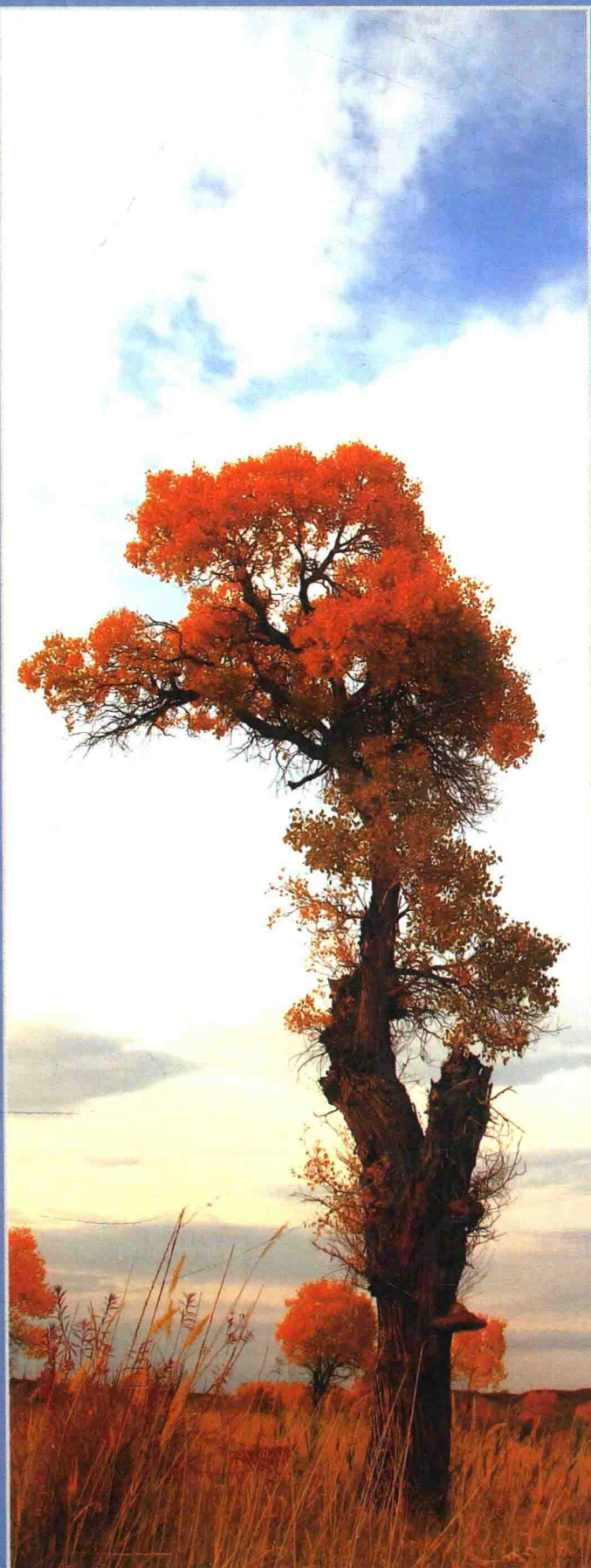
心理学全书



第五册

【图文珍藏版】

刘凯◎主编



世界传世藏书
【图文珍藏版】

心理学全书

常州大学图书馆
藏书章

心理学
全书

刘凯◎主编

第五册

线装书局



二、潜意识带给决策的神奇魔力

小心就能驶得万年船吗

在超市结账的时候，觉得排在哪个队，隔壁的队就会变快，而自己的队始终是最慢的；家里有些东西放了很久都没用，然后扔掉了，第二天发现又需要这些东西；身边总有倒霉事发生——股票买哪个哪个跌，抛哪个哪个涨；平时努力工作，偶尔偷懒玩下游戏却被老板发现；公交车上担心丢钱包，所以非常小心地看管，但结果还是丢了……小心就能驶得万年船吗？

告诉你，不是你倒霉，而是你遇到了心理学中的“墨菲定律”。

1. 为什么受伤的总是我

小吴觉得自己最近很倒霉。用笔记本做设计的时候，她叮嘱自己一定要记得备份，千万别把辛苦了一周的成果给浪费了。结果就在她伸手拿优盘的时候，不小心把咖啡洒到了笔记本键盘上——设计成果浪费了不说，新买的笔记本也坏掉了。回到家后玩命地赶设计，结果又赶上小区突然停电。小吴觉得自己简直倒霉透了，搬着电脑到了朋友家。

第二天她睡过头了。平时不打车的时候空车一趟趟的，今天轮到自己打车，等了半个小时才打到。好不容易到公司楼下，小吴心里暗想：走楼梯吧，碰不到老板。于是怀着侥幸心理爬楼梯上8楼。刚爬到4楼的时候，前面有个人转过头来看她。她抬头一看，这不是老板吗？在非常尴尬的境遇里，小吴到了老板的办公室。

怎么不顺的事情都让她赶上了呢？真是个不折不扣的倒霉蛋。

1949年，美国一名工程师爱德华·墨菲曾进行过一次试验。这个试验项目的内容是将16个火箭加速度计装备在接受实验的人的上方。受试者有两种方式可以固定加速度计。但是令人出乎意料的是，竟然有受试者把16个加速度计都装在了错误的地方。于是墨菲做出了一个论断：如果这个事情能向坏的方面发展，那么它一定会朝着坏的方面发展。

越是担心，事情就越容易发生。比如，我们新买了手机，担心公交车上被小偷偷走，于是隔几分钟便摸一下口袋。其实刚开始的时候，可能小偷并没有注意你，更不知道你的口袋里有一款新手机。但是你反复摸手机的动作提醒了他——你的口袋里可能有贵重的东西。于是他靠近你，趁你不注意偷走了。或者根本没有小偷偷你的手机，在你反复掏手机的过程中，不小心滑了出来，丢在了公交车上。

墨菲定律告诉我们：人都会犯错，错误的发生是与生俱来的。而且越是担心，越是容易发生。小心并不能驶得万年船。

2. 不要忽视小概率

中国航空所用的运载火箭的零件，可靠度都在0.9999以上，也就是说，故障发生的概率在万分之一以下，可是在1996年和1997年多次发射失败。一种东西的合格率是99.99%，可是还有0.01%的机会让你碰到残次品。墨菲定律告诉大家，存在侥幸心理是很容易失败的。

小心虽然不能驶得万年船，但是不小心肯定开不了船。我们在日常的生活和工作中，一定不要忽视小概率的事情，不能存在侥幸心理。比如小区的防火演习——这个小区是个非常安全的小区，从来没发生过火灾事故，有些人对这样的防火演习就不认真参加了，总觉得发生火灾也发生不到自己身上。可是偏偏不久家里就发生了火灾。

这都是因为忽视小概率的事情——在不该松懈的时候松懈，不该粗心的时候麻痹大意，才导致了坏事的发生。

墨菲定律可以应用到各个领域，不仅仅是日常生活，也包括企业的质量管理、风险管理和危机管理等各个方面。墨菲定律不是消极地告诉我们灾难和坏事是不可能避免的，而是告诉我们，只要这个事情存在一线向坏的发展机会，我们就一定要引起重视，绝对不能大意，要小心再小心。

在企业管理方面也是，管理者不能有丝毫的松懈，一定要建立全面的预防和警示措施，只要存在危险，这个危险迟早会变成现实，所以一定要加紧防范，建立完善的措施和制度，用积极的态度去应对坏事的发生。

3. 得之不喜，失之不忧

人们总是希望好事发生，不希望坏事降临，甚至因为不希望坏事发生而在潜意识里将隐患忽视。在知道墨菲定律之后，有些人转变了观念：既然坏事无法避免，也就不做任何应对了，消极地听天由命。其实墨菲定律并不是很神秘的，它跟人们的选择性记忆和心理暗示有关系。

人的选择性记忆会自动将日常发生的事情当成理所当然的，并且很少会真正存储在人的大脑之中，好像这些事情发生都是应该的，合情合理的。但是一旦发生了一些事情，引起了比较严重的后果，那么人的选择性记忆就会将它深深地刻在脑子里。就



爱德华·墨菲



拿停电这件事情来说——小区说维修电路，所以今晚停电。这时，你最多会将手机、笔记本充好电，备好蜡烛和手电筒，度过一晚，但是你不会对自己说“今天真倒霉，要停电了”。同时，在平时不停电的364天内，你也不会对自己说“今天真幸运，竟然没有停电”。因为这些事对你来说都是很平常的，不涉及倒霉和不倒霉。但是你在家开夜班，结果停电了，你肯定会哀叹一声：“我怎么这么倒霉。”因为这次停电给你造成了一定的麻烦、一定的损失。更重要的是，你之前发生了一件不好的事情，你的心情处在不好的状态中，只要发生一点点事情，你都会觉得“屋漏偏逢连夜雨”，自己简直太倒霉了。

墨菲定律说，越是害怕的事情越会发生，这跟心理暗示也有很大关系。你总是给自己消极的心里暗示，那么很可能事情就朝着消极的方面发展了。比如，你在公交车站等车，你心里总对自己说“车怎么还不来，这趟公交车真慢”。车子10分钟后来了，但是对你来说，好像等了一个小时那么久。如果你对自己说“车子马上就来了，我可以先喝杯豆浆等等”，结果一杯豆浆没喝完，车子就来了。同样是10分钟，你可能觉得后者只有5分钟。

心理暗示的作用是非常明显的——乐观的人看到了杯子里的半杯水，而悲观的人却只会注意杯子空了半杯。

面对墨菲定律，应该有个正确的心态。概率很小的坏事会发生，反过来想概率很小的好事也会发生。你能在偶尔迟到的时候遇到老板，说不定你也能在楼下彩票店中奖。世间万物，皆处在一个得到和失去相互交替的状态。面对得到和失去，只有抱着一颗平常心，做到得之不喜，失之不忧，才能体会人生在世的乐趣，否则便会终日惶惶不安或者抑郁消极。

同时，我们要注意给自己积极的心理暗示，转变我们看问题的角度。塞翁失马焉知非福，我们永远不知道接下来人生会给我们怎样的惊喜。与其担心明天上班工作烦琐，不如今晚泡个美美的澡、做个美美的面膜早早睡下，明天用饱满的精神去面对工作，说不定好多困难都会迎刃而解。如果你站在公交车站等车，你等的车恰好来到，那么请对自己有个积极的心理暗示。

抢来的东西怎么那么好吃

一样的果子，为什么人家的吃着那么甜？

别人家的饭菜为什么比自己家的香？

不管是什么，只要是抢来的就是好东西？

1. 抢来的东西就是好吃

爸爸买回了一袋糖果，分给笑笑和甜甜吃。两个人手里都拿着一样的糖果，可是

笑笑看着甜甜手里的糖果，总觉得她手里的糖果好吃，于是扔掉自己的糖果，一把就把甜甜手里的糖果抢了过来，跑到自己的房间里吃了起来。这抢来的糖果，笑笑觉得吃在嘴里特别甜。

看上去这像是笑话一样，明明糖果是一样的，却非要抢别人的，还觉得抢来的糖果好吃，这是多么可笑啊！其实，这并不可笑，仔细想想，自己是不是也经常做这种傻事呢？总觉得抢来的东西就是好的。

人们总是误以为别人手中的东西就是比自己的好——别人的食物、别人的成果、别人的幸福……于是羡慕、嫉妒、恨等情绪都产生了。小到一颗糖果，大到一个生命，甚至一场战争，似乎只要是抢来的，不管是什么，俨然成了世界上最好的东西。

从小我们就在“排排坐，吃果果”的歌谣中长大，但我们要面临的更多的情况是争抢与被争抢的局面——一支铅笔、一本图书、一朵红花……似乎争抢成了幼时玩伴间的主旋律。而不论争抢的是什，或者为什么争抢，只要是抢来了就是好样的！

我们似乎乐此不疲，总认为抢来的就是好东西。孩童时期，我们就在这种争抢中长大，也是在这种“抢来的就是好东西”的认识中长大的。然而，越长大越发现，这种游戏不仅仅是幼儿园的玩伴才会做的事，大人的世界里更是——在此起彼伏的抢夺中“厮杀”。你死我活的明争、钩心斗角的暗斗，时时上演。而这般争抢的背后，又是怎样的怪诞心理在作祟呢？

2. 得来不易才珍惜

很多箴言都教我们要多珍惜自己身边的事物，这是为什么？因为人们总是不懂得珍惜，尽管看了那么多名言警句，知道这个道理，可是能做到的没有几个人。

越是容易得到的东西，就越是不珍惜，比如说学习，家长把孩子送到学校去读书，孩子却十分不珍惜学习的机会，因为这太容易得到了，父母已经为他准备好了一切。反而越是不容易得到的东西，在得到之后就越是珍惜，比如说一段感情，如果男人费尽了千辛万苦才把一个女人追求到手，他势必会十分珍惜这段感情，因为这是他努力的结果，谁也不希望将自己的心血付之东流。因而，在和女人交往的过程中，男人的潜意识里就会不断提醒自己，这是好不容易才追求到的，可千万不能出差错，再让她溜走。

抢来的东西也是这个道理。当看见别人面带笑容，手中拿着东西，首先是嫉妒在作祟，如果这个东西自己没有，那是直接的嫉妒；如果这个东西自己有，就是间接的嫉妒。转而会想：为什么自己拿着这个东西高兴不起来，为什么别人拿着这个东西就那么高兴呢？是不是他手里的东西比自己的好？一连串的问题就会激起内心的嫉妒，从而产生想要抢过来的意念。



在这种意念不断的刺激下，人就展开了“抢”的活动。其实，之所以会抢，追根到底是人的嫉妒心在作祟。仔细想想，别人的东西就真的那么好吗？也许，当你正望着别人手里的东西流口水、萌生想要抢夺的念头时，有人也在盯着你手里的东西垂涎三尺。

世间就是如此，你嫉妒我，我嫉妒他，他又嫉妒你。如此，嫉妒来嫉妒去，有什么意思呢？一味地抢夺别人的东西，只会让自己失去更多的东西——说不定哪一天你就会发现，自己抢夺来的正是自己当初拥有的。所以，还是要学会珍惜，珍惜手中拥有的一切。别人拥有的未必就是好的，自己拥有的也未必就是坏的。一味贬低自己拥有的，而羡慕他人拥有的，岂不是灭自己志气、长他人威风吗？

3. 别人的座位真的那么好吗

一个阳光灿烂的午后，小苏来到楼下咖啡厅闲坐。她清爽的面容、安静的姿态，无不给人一种安逸、舒适的亲切感。不久，邻桌来了一对男女。女生小玉突然发现男伴小志的眼睛总是时不时地往小苏那儿瞟，于是突然发难——叫来服务员要求换桌，而且点名要换小苏坐的那桌。

小志连忙出言制止，并说小玉是在无理取闹。小玉听后，更是恼怒，声音也不由得大了起来。这个原本安静、惬意的咖啡馆，顿时变得嘈杂。此时，小苏不得不抬起头来，刚才闲适的心情一扫而光。而当她发现矛头直指自己时，更是不由得皱起了眉头，小苏只好招手叫来服务员。

早已被小玉的无理要求折磨得“遍体是伤”的服务员，瞬间像被打鸡血似的直奔小苏。一阵诚恳的道歉之后，硬着头皮向小苏转达了小玉的要求。

小苏觉得，其实换不换座位问题并不大，大的是小玉的强硬态度，毕竟是自己先来，要换座至少该有个恰当的说法。因此，她觉得有必要表明自己的立场，于是请服务员叫来了小玉，询问理由。小玉也不正面回答，就说觉得这个座位的视野比较好。可是小苏觉得小玉和自己都是靠窗的座位，且两人是邻座，不存在太大的视野差别。小玉不耐烦起来，还埋怨小苏把自己叫过来又不肯让座。小苏顿时觉得很可笑，反倒是自己成了“罪魁祸首”。

“我就想坐你的这个座位！”小玉的声音再次大了起来。

小志终于看不下去了，打断了小玉，忙对小苏道歉，然后拉着小玉走回了自己的座位。

“没关系的，反正我已经打算走了，你们坐吧，再见！”小苏微微一笑，然后站起身，转头就走。

此刻，小玉终于不说话了。她也终于坐上了自己想坐的位置。可是坐在刚才小苏



坐过的座位上，小玉却依旧高兴不起来。小志叹了口气，道：“如你所愿，换了座位了，你这回高兴了吧！”

小玉一肚子憋闷说不出口，在喝下一大杯黑咖啡后，把小志偷看小苏的事情说了出来。而听到这个原因的小志简直哭笑不得，只好解释道：“我哪里是在看她，就是因为她手上拿了一本书，那本书上的图片我觉得挺有意思的，所以下意识地多看了几眼。你也太小心眼儿了吧？”

“啊……原来是这样啊！”小玉开始后悔自己的唐突，也意识到自己刚才的无理取闹，的确有些幼稚，不好意思地低下了头。

其实，仔细看来，小玉的这种行为就是一种争抢——她觉得小苏的位置比较好，或许两个人的位子并没有本质上的差别，但是她就是想要坐小苏的位子。可是这抢来的位子，小玉觉得好吗？没错，抢来了小苏的位子，小玉并不觉得这个位子好在哪里，反倒觉得自己方才真是失了分寸。

4. 抢夺来自潜意识

小玉非要坐上小苏的位置，这件事虽然过去了，但是我们记住了一句话：我就要坐你坐的这个座位！一句简单的感叹句，却是抢夺心理的最好诠释。抢夺心理的发生是在潜意识驱动下寻求内心刺激的结果。究其根源，是人作为一种生物在抢夺过程中，潜意识会受到复杂的理性支配和理性典范控制的双重刺激，将界限外的刺激因素作为攻击对象，造成破坏、伤害或是征服的动力。

故事中的小志多看了几眼小苏，就让小玉有了醋意——小志为什么要多看几眼小苏？是因为小苏比自己长得漂亮吗？

因为这多看了几眼，小玉就萌生了醋意，于是盯上了小苏的位子。她认为自己坐在那个位子上，或许小志也会多看自己。这就是对小玉的刺激因素，于是才让小玉产生了争夺位子的动力。

其实，关于抢夺心理还可以这样看，可以看作是一种弹性的解压，是一直存活于你我心中的小恶魔。因此，任何一个结点都有可能激发，虽然会给周遭带来一定的损伤。但只要在可控范围内，抢夺之后的快感，就像是被父母管束多年的青春期少年突然被松了绑，会激动、兴奋，会跳起来用力大喊！然后释放出内心的负能量，微笑前行。

这就是抢来东西的魅力所在。怎一个“抢”字了得！

为什么“完美主义”很不完美

完美主义者也许从来不曾思考过，一个五彩缤纷的世界和一个洁白无瑕的世界，究竟哪一个更符合自己的心意。他们接受这个世界的丰富多彩，又对一些无伤大雅的



细节百般挑剔。他们知道这个世界的不完美，又向往生活在极度完美之中。如此矛盾，难以自拔。

1. 一棵韭菜引发的颠覆性结果

也许，我们都曾听说过这样一个故事：有一对情侣，原本十分恩爱。结婚之后，过着甜蜜的生活。然而某天，女人忽然之间感觉自己不再爱这个朝夕相处的男人，随即向对方提出离婚。令人感到不可思议的是，爱情消失和最终导致婚姻破裂的理由，竟然是因为一颗“韭菜”。那天，男人碰巧吃了带有韭菜的食物，却没能将牙齿清理干净。于是，当女人看见对面站着的男人，牙缝里还存在着一颗绿色植物的残留时，她觉得他已经不再是自己心中的那个完美男人。而她又实在不能接受不完美，就只好选择分道扬镳。

如此荒诞的事件看似只能出现在故事里，但却在现实生活中实实在在地发生了。追求完美的人，眼中很难容得下一粒微小的沙子。他们是完完全全的“细节狂”，不能接受自己身边的任何一点瑕疵，对自己、对别人、对周围的事物基本上都是如此。

特别是对于自己能够做到而别人做不到的事，要求得格外严格。所以，哪怕仅仅是一点点“意外状况”，他们也不愿接受。

上文中的男主角实在令人同情，稍不留意就失去了心爱的女人。不过，从另一种角度来看，这又未尝不是一个好结果。生活中的琐碎细节实在太多，倘若在家里，守着自己最亲近的人，还要关注到每一个微小的细节，岂不是太过辛苦。

身处这种生活状态下，就算不是一颗韭菜，也许还会是一颗别的什么油菜、菠菜、洋白菜。总之，对于一个心思不像女人那么精细的男人来说，生活中的陷阱无处不在。如果不能说服女人接受自己的不完美，那倒不如华丽转身，果断走开。

完美主义者就像一个陷阱，里面布满荆棘，轻易碰不得。他们对细枝末节的要求就像一根刺扎进皮肤里的时候，即使造不成很大的伤害，也终归是不太舒服。

2. 纯洁无瑕的理想世界

爱干净是一件好事，但如果想要保持自己身处的环境达到一尘不染的境界，这种理想化的态度就是洁癖。拥有洁癖的人通常是极端的完美主义者，他们无法忍受任何看起来“污秽”的东西，不允许自己的世界有脏污的痕迹。哪怕只是一粒细小的灰尘，只要被他们撞见，都要拒之千里之外。

明朝有一位洁癖到极致的人物。对平日生活环境的要求之高自然不必说，就连自己每天使用的文房四宝，都要有两个用人专门负责随时擦拭和清理。自家院落里种的树，也要每天派人用清水擦洗干净。

某天，家里来了一位好朋友要留宿。他害怕这位朋友弄脏了自家的东西和环境，



竟然在夜里起身好几次，查看朋友的动静。当他偶然听见朋友的咳嗽声，立刻紧张起来，但又不想惊扰朋友，只是兀自担心得一夜没睡。

第二天，他一定要用人找到朋友的痰迹，找不到便不肯罢休。可事实上，那位朋友根本没有留下痰迹，让用人何处去找呢。最终，用人们因为害怕挨骂，只好随便找了个树叶上的痕迹应付过去。

如此洁癖之人，自然在生活中少不了要得罪周围的人。不管是敌人还是朋友，都对他的洁癖敬而远之，甚至被激怒。据说，此人晚年时境况不好，过世时秽物缠身，颇有几分报复的意味。

洁癖的人总是有一种强迫性的人格，性格古板、冷酷、孤傲、不可理喻。自己认为不干净的东西，就一定要远离或者一再清洁，直到自己满意为止。在他们眼中，除了自己，世界上再没有哪个人是“干净的”，于是用要求自己的标准来要求周围的人。可普通人哪里禁得起这类人的折磨，更何况纯粹的“干净”根本就不存在，也根本毫无意义。

从科学的角度来看，细菌是人类生活中不能缺少的生物，有很多细菌对人体是有益的，与“不洁”或者“污秽”完全不沾边儿。洁癖的人除了给别人带来影响，对自己的伤害也难以避免。因为过于注重清洁而带来的体内和环境的微生物失衡，会导致大量有害细菌的繁殖。不仅不能让自己越来越干净，反而容易患上多种疾病。

曾经遇到过一个女孩，小时候被人称赞“爱干净”，父母也千方百计帮她创造一个洁净的成长环境。随着年龄的增长，女孩慢慢开始接触外面的世界。读大学时住校，毕业后进入社会。一路走来，身边却没有什麼朋友。与她相处的人，在熟悉之后也都渐渐躲开。其原因是无法忍受她的洁癖。

女孩相貌甜美，待人亲切有礼。原本应该有很不错的人缘，但她多年来保持的洁癖习惯使她无法融入普通人的生活。大学时，她觉得同宿舍的女孩不够干净，时常抱着挑剔的眼光要求别人收拾个人和房间卫生。有一次，宿舍里组织周末聚会，当大家买了很多零食、糕点、饮料，准备好好吃喝一番时，她却忽然指着饮料瓶盖上的灰尘大叫。之后，她觉得同学们买的东西不够“干净”，整个晚上独自坐在那里，什么都没吃。从那以后，大家一起玩的时候再也不会邀请她，甚至连走路时都要躲着她。

毕业之后，她留在外地工作。起初与人合租房子，后来因为她的习惯令人难以忍受，先后换了好几个伙伴都不能维系。只好自己在环境比较好的地段独自租下了一套小房子，忍受着高昂的房租辛苦工作。虽然她明白自己的“洁癖”是一种不正常的心理，却无法克服。她也不明白，为什么小时候“爱干净”被长辈表扬，长大以后会与这个世界格格不入。难道爱干净有错吗？



自古，女人的洁癖通常被看作是美德，是光荣的。当“纯真、贞洁、洁净”这些词语被用在女人身上时，对女人来说就是一种褒奖和称赞，这原本没有什么问题。然而，当它们成为咒语，禁锢着女人的思想，令人感到如果不这样做就会影响自身的需求时，便会走向极端。

纯洁无瑕的理想化世界是不复存在的。不管自身多么努力，都不可能达到预期目标，又何必为了一座海市蜃楼艰难跋涉于世。放下对所谓“完美”的追求，才能真正得到自身需要的东西。

3. 世上无绝对，怎样证明都是徒劳

“注重细节、追求完美”是很多人愿意为自己贴上的标签。仿佛只要拥有了这样一个标签，就能证明自己的品位和能力比别人高出一个层级，是生活在精致中的人。这类自我标榜，故作姿态的完美主义者，虽然与真正的完美主义者相比，少了些病态的执迷不悟，却更令人感到厌烦。

如果有人整日在耳边唠叨，诸如“我是个追求完美的人，选东西当然要挑最好的”、“这个虽然贵一点，但是比较精致，我比较看重细节”、“这件事一定要按照我说的来做，才算得上完美”之类的话，是不是让人觉得很可笑？难道一个追求完美的人手中的东西就一定是最好的吗？价格昂贵的东西就一定是精致的吗？一件事真的能够做到完美吗？实在看不出，此类完美主义者的自信和优越感究竟来自何方。

有位女孩告诉过我，自己的生活用品从来都是追求精致完美的，家里的东西件件都是大品牌。言语间充满自豪，仿佛自己生活在别人触及不到的世界。后来才知道，其实她不过是喜欢以“完美”来证明自己的优秀。

工作中，她反复强调自己注重品质和细节，经手的方案都要是公司里最好的。下属们时常被迫按照她的要求加班加点赶制方案，但结果其实并没有预想中那么出彩。

生活中，她的服饰、鞋子、包包及生活用品都十分讲究，摆出一副自己从来不用中低端产品的姿态。可是，一个个网购包裹却成为无法掩饰的秘密。

无论是面对工作，还是面对生活精益求精的态度，这些都没有错，谁都希望自己能够过得好一些，只是评判“好”与“不好”的标准和一个人是否是完美主义者并没有直接的联系。懂得生活，并且能坦然接受生活中的那些不完美，才能真正享受生活。而懂得享受生活的人，往往才能过上精致的生活。绝对的“一尘不染”是不存在的，想要证明世界上根本就不存在的东西，这种行为本身就是愚蠢和荒诞的。与其将精力用在打造自身的“完美”形象上，不如用来感受生活的五味杂陈。

一个纷乱的世界，不是更值得去探索吗？



为何周四老出事

四，这个简单的数字，为何中国人集体不喜欢？

同样是工作八小时，怎么没到周四就觉得度日如年，怎么都过不完呢？

按照数据统计，周四交通事故总是比较多，交警连连发问：“这是怎么了？”

1. 何为不吉祥数字

四，应该是所有数字中最委屈的一个，因为它和“死”同音。而中国人最忌讳谈“死”，这样，四也就跟着下了“地狱”，并且被注上了特殊记号——不吉祥数字。然后，我们会发现这样的现象：楼房的四楼最难卖，即便是价格跌了又跌，如不是手头吃紧的人，也绝对不会购买；电话号码最后一位是四的怎么也卖不出去，运营公司不得不提出许多优惠政策，促使这些号码卖出去；车牌号码就更不用说了，凡是带四的号码均不好卖出去；细心的人也会发现，一些酒店内绝对没有带四这个号码的房间。周四恰恰也是人们最难度过的一天。于是，四楼被巧妙地改了名称，带四的电话号码和车牌号总要送一大堆颇具诱惑力的大礼包。然而，只有星期四最委屈，无法掩盖自己的名称。

其实数字只是一个标示，是人们赋予了它太多的意义，然后内心又要陷入这数字之中，无法解惑。数字本无错，错就错在人对事物的认识有偏见，而且这偏见已经在每个中国人的内心中根深蒂固。

不仅是中国人，外国人也会对数字存在偏见。他们不喜欢数字“13”，尤其怕星期五与“13号”赶在一起。不仅普通人，名人也是谈此色变——每到13号，罗斯福拒绝出行、拿破仑绝不用兵、俾斯麦不签署任何条约、歌德果断放弃一切只选择睡觉……这样看来，所谓的不祥数字或吉祥数字只是人们玩的文字游戏而已。偏见与民族的历史、文化有关，而数字本身却是素来干净、一尘不染。

人们常说，周一是休假综合征，周二、周三尽力拼搏，周五之后又是一个黄金小周末，只有周四最“悲催”，正所谓“前不着村儿，后不着店儿”。很多人工作到周四已经身心疲惫，明明还差一天就到周末，可内心却感觉离放松的日子依旧那么遥远……

小黎就是一个十分在意“四”这个数字的人，他的手机号码曾经最后一位是“四”，本来是因为运营公司做活动，如果购买带“四”的号码，就赠送一百元话费，谁知道自从有了这个手机号，小黎在一个月之内，遭遇了两次手机被盗，以及一连串不顺心的事情，于是小黎换掉了手机号。而后，小黎还发现凡是和“四”有关系的都会带来霉运，可是号码可以更换，这周四是怎么也躲不过去的。于是小黎就发现，自



己的周四总是出问题——一个周四，他开车差点儿撞了车；一个周四，一单明明已经谈好的生意给黄了；一个周四，因为一点儿小差错被老板狠狠骂了一顿，扣了一个月的奖金……所以，小黎是恨透了周四！

难道周四真的是被下了咒的，每逢周四必然出事？其实，小黎发生的一系列事情当然是和星期四本身无关的。这些事重在人们的意识和内心，心理学对此定义为杜利奥定律。它指的是一种当精神状态不佳的时候，所有的一切都会随着处于不佳状态的定律，就像作家、哲学家杜利奥所说：“没有什么比失去热忱更让人觉得垂垂老矣。”就像之前说的，为什么别的时候不容易出事呢？周四处于一个前不着村儿后不着店儿的位置，这个时候人们处于一种身心疲惫、渴望假期，又觉得假期遥遥无期的状态，精神状态可以说是这几天中最差的一天。在这样的精神状态下工作，多出一些问题也就在所难免了。

众所周知，职场新人是最有激情和斗志的，浑身充满了勇气和力气。他们并不像一些老员工那样，每逢周四容易出事，是因为他们充满斗志，周几对于他们来说，并没有太大的意义。但试用期一结束，当他成为一名正式的员工时，心态就会明显不同，已不像刚来时那么热忱。而当他工作一年之后，每到“周四”的逆反期，他的心态就会发生更大的变化，如果老板不给予升职加薪，他这颗不安定的心就会产生逆反。一旦找到跳槽的机会，就算公司不给他安排工作，也会度日如年，甚至感觉心理压力与生活压力“双管齐下”。这时其实就是杜利奥定律开始在他的心理上“作威作福”了。

如果这时有良师益友的指点和鼓励，让他们鼓起勇气，坚持奋斗，那么他们所期待的“黄金周末”就会来到眼前。

2. 瓶颈与“周四”

工作尚且如此，学习也不例外。

曾经学习英语是无数人“淘金梦”的必经之路，但是成年人学习英语的困难堪比登顶“珠峰”。一开始背诵单词就像度过周一、周二一样，周三也能勉强度过，但到了周四，突然翻开书本，发现前面背熟的单词突然“消失”。口语在有同伴陪练的情况下，还可以说上几句，待“搁浅”一段时间，又被打回原形，成为经典的“哑巴英语”。

前面的学习已经付出很多精力和物力，如今的效果“不咸不淡”，以后要走的路有多长，无法估计，令人茫然与惆怅，“周四”这个奇怪的瓶颈就此出现。创业更是如此，它的身上也上演着“周四”现象。

林华做了八年的手机销售经理，最后决定自己单干——代理公司手机销售，但终因积货太多，导致公司倒闭。首次创业以失败告终，林华从此一蹶不振，在“周四”



这一天决然放弃一切。

马云曾经说：“今天很残酷，明天更残酷，后天很美好，但大多数人死在明天晚上，看不见后天的太阳。”如果林华再坚持一下，或许有一天能追上马云的步伐。

怎样才能不让自己在美好的后天前骤然“陨落”呢？怎样才能不被“周四”现象影响呢？怎样突破瓶颈、摆脱杜利奥定律而走向成功呢？

答案只有一个：摆正心态。

要认识到一切绝非偶然，在今天残酷的旅程中，只有你不懈怠，才能有机会和资格走向明天的新战场，风雨之后才能享受美好的彩虹。只有摆正心态，才能意识到周四并非是不吉祥的日子；只有内心坦然并怀有勇气，才能明白杜利奥定律真正的内涵。

3. 如何度过周四

周四总是事故频发，既然不是因为什么“不吉利”和“咒语”，而是人的心理在作怪，这就为如何度过周四这一天增添了困难，既是心理问题，还需要从心理上寻求解决良方。那么，如何让自己安然度过周四这个倒霉的日子和瓶颈呢？

首先，让自己忙碌起来。是不是当自己越来越充实的时候，就会忘记许多事情呢？比如说今天是周四，今天是倒霉的日子。有人会觉得周二、周三已经十分忙碌了，此刻的自己已经十分疲惫，如何才能充实呢？疲惫是自然的，但是何不让周四做一些简单又可以填满时间的工作呢？比如说这一周的总结和下一周的计划。周五必定是处于一个想要放假的状态，做任何事情都没有劲头，所以说周四是最佳之选。

其次，给自己心理暗示。当你感觉自己内心不安和疲惫的时候，当你觉得这一天有不好的事情要发生的时候，不如给自己一些心理暗示。如果周四总是处于这种状态，必定会出事，还是打起精神来好好工作，安然度过这一天吧！不停地给自己这样的心理暗示，心情就会慢慢平复，精神自然也就越来越好了。

最后，从心里鄙视数字咒语。做到这一点，说难也不难，但是也绝非易事。几千年来，中国人都十分忌讳这个不吉利的数字。现在，要让自己彻底告别这个数字的梦魇并非易事。但是，想想看，如今早已告别了过去的封建思想，早就应该在数字上有新的认识。如果总是觉得“四”不吉利，那么外国人为什么就没事呢？他们对“四”可是不忌讳的，是不是越是忌讳，就越是灵验呢？那么，干脆就别忌讳了。还有，“四”在音符中排列的发音是“发”，这似乎也预示着要“发”，按照传统来说，这也是个好兆头。

不要因为一两次的巧合，就把一切的罪责都归到数字身上，巧合就是巧合，是不会成为必然的。所以，还是摆正心态，改变对数字的看法，重新建立起对数字的认识吧。



字看久了为什么竟会不认识

有没有一个字，突然之间你怎么想也写不出来？

有没有一个人，你绞尽脑汁也记不起他的样子？

这种熟悉的陌生感究竟来自哪里？

1. 你熟知的字在闹脾气

有一个很好玩的小笑话：有一个同学在语文考试的时候，需要用到“惠”字，但是怎么也想不起这个字如何写，在纸上画了半天，也没能想起这个字到底怎么写。正在焦头烂额之际，他惊喜地看到桌上有个“××冰红茶”的瓶子（那时候正盛行“再来一瓶”的活动。他想着自己没有一次买中的经历，暗自窃喜。因为没有中奖的瓶子里面通常都会有“谢谢惠顾”的字样，这样一来他的难题便解决了）。于是他满心欢喜地打开瓶子，想要看看里面的“惠”字是怎么写的。结果“悲剧”来了——里面写着“再来一瓶”。屡屡不中奖，却在这一次不需要中奖的时候中奖了。

希望这个小笑话会让你开心一笑。但是这一次我想和你讨论的并不是“再来一瓶”的惊喜。而是你有没有和故事中的同学一样，突然发现自己对这个再正常不过、使用频率颇高的“惠”字觉得非常陌生了呢？你有没有发现你可以非常快地记起一个刚刚认识几天的人的模样，却无法回忆起自己最亲近、最熟悉的人的模样？当你把一个字写了好几遍的时候，突然觉得这个字很陌生，于是便求助别人这个字到底写得对不对。很多时候，明明是自己非常熟悉的东西，却在某一个时刻，当你绞尽脑汁的时候，它却拼命跟你玩起了捉迷藏。究竟是什么造成了我们熟悉的老朋友在跟我们“闹脾气”呢？

晓宁今年八岁半了，上学识的字也不多，但是，晓宁十分喜欢写字，每次一回家，他就把自己新学会的字练上好几遍。有一天，他又在自己的房间里练字，一个“明”字，他写了整整一页，却发现自己写的这个字怎么就不像字了呢？晓宁吓哭了，自己辛辛苦苦练了一整页的字，怎么就越练越不会写了呢？听到哭声，晓宁的妈妈赶紧跑了过来。晓宁把自己写了一整页的字给妈妈看，妈妈一个字一个字地检查，检查到最后，也觉得这写的不像是“明”字了。晓宁妈妈说这个字不对，晓宁就请妈妈写一个给自己看看，可是晓宁的妈妈拿起笔来，却发现自己连一个最简单的“明”字都不会写了。

晓宁和妈妈的情况也说明汉字开始闹脾气了，闹得母子两个，连一个最简单的“明”字都不会写了。其实闹脾气的并不是那些汉字，而是我们的脑神经元提出了“抗议”。这种对于非常熟悉的事物反而记忆不清楚全貌的现象叫作“完形崩溃”，也被有



些学者称作“语意饱和”，同时也跟心理学上的“超限效应”密切相关。

2. 为什么如此陌生

小慧是一家公司的文员，每天接触的东西就是公司里的各种表格——她要负责把很多东西整理出来，做成容易被人理解的表格或者图表。其实大家也都知道，文员的工作并不是很累，有时候非常清闲。小慧也是如此，每次都是月底的时候忙个三五天，之前都是清闲的日子。

这一年公司决定对这几年公司内部运营情况进行总结，这可把小慧忙坏了。

她有一大堆的表格需要制作和整理，这几天忙得不可开交，夜里经常加班，甚至一闭眼睛，脑子里全都是方方正正、大大小小的格子。结果有一天，小慧上班的时候，发现自己打开 EXCEL 不知道该怎么办了。这些表格她闭着眼睛都能做好，可是今天怎么看都觉得自己做的表格不顺眼，也不知道是哪里出了问题。

起初小慧觉得是自己的眼睛太疲劳，有些看花了，于是揉了揉眼睛，滴了眼药水，可是还是觉得自己的表格做得不对。她只好寻求同事的帮忙，结果同事告诉她，表格并没有问题。此时，小慧就更加不明白了——怎么自己看都不顺眼，为什么同事却说没问题呢？

其实，小慧这种情况和我们平时见多了一个字就觉得不认识了是一样的道理。那么，让我们对熟悉的字和事物瞬间变得陌生的原因，究竟有哪些呢？我们一起来看看。

首先，我们对字或者人和事情的记忆，来自我们的视觉刺激。当我们的眼睛接收到外界信息的时候，就会对脑神经元发出信号，提醒它要进行记忆了。于是尽责的脑神经元就会将这些图像一一进行整理和记忆。

其次，如果经常与这些字和事物接触，我们聪明的脑神经元就会不断接受刺激，同时它们也会对自己接收到的信息进行收集，将长时间接触的东西进行想象，把它们形成一个特定的形象进行记忆。比如我们家里天花板上的一块污渍，你看得久了会发现它好像一朵花或者一个人的脸；而你总是盯着天上的云彩发愣的时候，也会发现天上的云彩变成了一匹马或是一只羊。你的大脑就是这样通过不断的联想对已看到的图像进行记忆。这一层面的脑部活动就是将我们的视觉信号转化为可记忆的对应的“语意”。

最后，当大脑将视觉信号翻译过来并利用对应的“语意”存储在心的时候，就会有定性的思维方式。假如你这个时候非要刻意地对某个字或者某个人盯着看，眼部就会再次接受强烈的视觉信息，同时冲击着你的大脑神经元。时间久了，记忆神经元就会感觉到疲倦和懈怠。这时候，脾气不怎么好的它们便开始“罢工”，即使再熟悉的东西也会使你开始觉得陌生。



因此，持续的、长久的强烈刺激并不是一件好事情。聪明的大脑尚且会感觉到疲惫，更何况是我们的心理呢？生理上的“完形崩溃”以及“语意饱和”，提醒着我们心理上的“超限效应”是值得关注的。

3. 给自己的心灵减减压

心理上的超限效应在刺激过多、过强或者作用的时间过久的情况下，非但不会帮助你行动更加积极，反而会引起极不耐烦或者逆反的心理。

这种心理现象提醒我们：凡事都应该有一个“度”，不能让我们的心灵过于操劳。俗话说“心急吃不了热豆腐”，过于沉重的负担会让心灵偶尔“死机”，甚至让人崩溃。

超限效应在我们的生活中并不少见。一些父母在教育孩子的时候，通常会走向两种极端：有些人一味地溺爱孩子，无论什么时候，只要是孩子提出来的要求，不管对错，都会答应。这样对他们不但没有激励的正面作用，反而滋生了他们懒惰和不负责任的消极心态，让这些孩子成为了“衣来伸手，饭来张口”、稍有不顺就哭闹的“小祖宗”。

但是有些父母又会对孩子非常严苛，当孩子出现一些小错误的时候，会严加惩治。他们对于小孩的过高期望没能让孩子们树立远大的理想，反而会产生一种对抗和叛逆的心理，让孩子时刻处于恐惧或者仇恨当中，性格也渐渐扭曲。

这种由父母施加的“超限效应”在家庭中比比皆是。为了避免超限效应的不良后果，父母需要掌控教育施加的心理额度，让孩子们的心在仍有余地的程度上自由地发展。别让你美好的期待变成孩子们看久了不认识的那个字。

作为社会中的我们，面临诸多的压力。这些压力当然不是来自父母，而是来自我们自身。所以在我们的工作和生活里面，同样不需要对自己要求太高，把自己的日程排得太满。心灵偶尔也需要放个假。

心灵就像是一根弹簧，当你觉得弹簧太松的时候，可以压一压弹簧，让弹簧紧一些；当你觉得弹簧太紧的时候，也要及时把弹簧拽一拽，让弹簧松一些。弹簧太松，等到达到了一定的限度，就会失去弹性，也就失去了弹簧的意义。而弹簧被压得太紧，也会成为废铁，再也没有翻身之地。

人也是如此，当感觉自己毫无压力的时候，就想想这个快节奏的社会，给自己一些压力，也增添一些动力。当感觉自己快要喘不过气来的时候，就给自己松松绑。人生不过百年，终究化作一杯黄土，何必自己给自己找不痛快呢！

经常喝个心灵鸡汤，让紧张的身体和意识都能够得到休息，会更有效地保证我们的大脑正常而有效地运行，让一切回忆都更加清晰，前途也更加光明。否则，只是让大脑超负荷工作，时不时地罢工，真是让我们吃不消。