

提高素质 开阔视野 增加知识 拓展能力



中学生学科基础读物丛书



写给中学生的 心理学

崔丽娟 邹玉梅 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

写给中学生的心理学

崔丽娟 邹玉梅 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

写给中学生的心理学/崔丽娟等著. —北京:北京大学出版社,2010.9

(未名中学生学科基础读物丛书)

ISBN 978 - 7 - 301 - 16260 - 6

I. ①写… II. ①崔… III. ①心理学 - 青少年读物 IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第206855号

书 名: 写给中学生的心理学

著作责任者: 崔丽娟 邹玉梅 著

策划编辑: 杨书澜

责任编辑: 李廷华

标准书号: ISBN 978 - 7 - 301 - 16260 - 6/B · 0854

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路205号 100871

网 址: <http://www.pup.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62750673

出版部 62754962

电子邮箱: minyanyun@163.com

印刷者: 三河市北燕印装有限公司

经销者: 新华书店

720毫米×1020毫米 16开本 8.5印张 135千字

2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

定 价: 18.00元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:010-62752024 电子邮箱:fd@pup.pku.edu.cn

作者简介

崔丽娟 华东师范大学心理与认知科学学院应用心理学系系主任、教授、博士生导师，中国心理学会“社会心理学专业委员会”委员，上海市社会心理学会副秘书长、常务理事，上海市老年心理学专业委员会会长。作为课题负责人先后主持了教育部人文社会科学、上海市哲学社会科学和教育科学及企事业立项课题二十多项；发表学术论文三十多篇，出版心理学著作30余部，其中《心理学是什么》一书，在香港和台湾相继出版，并获得第八届全国优秀青年读物一等奖、第六届国家图书奖提名奖等众多奖项。2009年底，该书因其销售突破十万，并广受读者好评，而获得首届教育部人文社会科学普及奖。

邹玉梅 本科就读于南京大学，后直升为华东师范大学心理与认知科学学院硕士研究生。参与了多项省部级和企事业研究课题，发表了多篇研究论文。喜欢心理学，享受生活。虽然还为研究生，但因感动于马斯洛的一句话“世界上最幸运的人是因为爱而有所得的人，他们被某件事情吸引而且发现可以做这件事情来度过一生。”而希望能把心理学当作自己一生热爱的事业来追求。

前 言

作为一个心理学工作者,每每和别人介绍自己的职业时,迎来的大多是好奇的眼神,我们深知,这是他们对心理学的期待,也是对心理学这门学科的关注。

然而,这些好奇背后的原有假设通常伴随着误解和误读。这当然一方面在于学科发展的特点,因为在历史演变中,多次都是旧瓶装入新酒的形式,只换内容,不改名称,当你从不同的时代切入点来关注心理学往往就获得不一样的诠释。

另一方面就更值得理解。因为每个人都是从自己的需要出发来关注心理学,当你有兴趣去了解未知的知识时,必然带着自己的好奇和疑问,当然这里面最大的好奇就是“我”,我到底是怎样的人,我的过去说明了什么,我的未来又会怎样,特别是对于正在经历美好青春的你来说,了解自己永远是最为迫切,而了解的方式似乎也是一个挺神秘的话题。的确,心理学中的某些知识能够满足你对自己的好奇,它的方式方法从字面上说确实也满足了神秘的定义。然而这些并不是心理学的全部,甚至有些习俗意义上的理解并不属于心理学的范畴。心理学工作者不是算命先生、不能预知未来、不会读心术,也不是每个心理学家都懂得催眠……听了也许会让你失望,但有些光环的产生确实不是一个心理学工作者希望看到的。也是基于如此初衷,《心理学是什么》得以产生。

这次《写给中学生的心理学》的出版,是在《心理学是什么》的原版基础上进行的修订,书中加入了大量实例和有趣的心理学故事,虽然正如本书第一



章所澄清的,心理学不是这样或那样的,但相信客观而专业心理学的知识同样还是有足够的吸引力让你获得阅读的快乐。

在阅读本书的过程中,你可以把它当作一个科普读本,也可以当作一次课外实践,在实践的过程中,有一个叫小卡的同龄人和你为伴,还有一个牛博士给你指引。我们的实践一共分为三个部分:第一部分也是第一章,向你主要澄清了许多心理学认识,也许里面有你的也有小卡的,当然还有其他同学的;第二部分是主要介绍一些生活中的心理学现象和效应,包括第二、三、四、五、六、七章,在这里我们会看到,一些现象其实非常普遍甚至在很多时候是被我们所忽略的,你或许不会想到他们背后还隐藏着心理学的寓意,这也是心理学无处不在的另一个佐证;在第三部分中,我们从一些心理学家研究的初级心理过程出发,带领你一步步走进心理学的微观世界,你会知道眼见不一定为实,记得不一定为真,这部分包括第八、九、十、十一章。相信在这么丰富的实践之后,你应该也可以算是一个小小心理学者了。

完成本书的工作对我们来说同样是一个再实践的过程,每一次对这些再熟悉不过的词汇的重新整理,也给了我们又一次机会从新的角度理解心理学,这些语词的能量也再一次加深了我们和心理学之间的联结纽带。要特别感谢北京大学出版社的杨书澜老师,本书的写作与出版,都是得益于她的策划、她的支持与督促。

交流与指正,可以使学识长进,人生获益。我们热切地盼望着同仁和读者的批评与指教。

崔丽娟

2010.4 于丽娃河畔

目录

第一篇 心理学是什么

第一章 认识心理学的全貌 / 3

大众眼中的心理学? / 3

首先,心理学知识≠一般常识 / 8

其次,心理学是不是靠拍脑袋得出结论? / 11

心理学的研究内容丰富多彩 / 12

第二篇 心理学的神奇魔法术

第二章 老师手中的心理魔法 / 17

如果你是老师,会知道这些心理学知识吗? / 17

幼儿园的小红花——强化效应 / 17

点石成金的期望效应——说你行,你就行 / 19

暗示的魔力——暗示影响着人们的心理和行为 / 20

登门槛效应——从小步到大步 / 21

第三章 作为学生的心理体验 / 24

成功与失败——归因的自利性偏差 / 25



体验绝望——习得性无助 / 26

偶像崇拜与名人效应 / 28

他是你想象中的他吗？——互联网上的印象形成 / 30

第四章 家庭里的心理魔法 / 32

“胡萝卜加大棒”——糖衣炮弹有用吗？ / 33

服从——社会教化下的博弈 / 33

别让孩子成为暴君——观察学习 / 34

奖励与惩罚该如何使用——用正确的方法教育孩子 / 36

罗密欧与朱丽叶效应——青春期的异性感情 / 36

第五章 人际交往的魔法

——让你的印象价值百万 / 39

印象形成中的信息利用 / 39

印象形成中的心理效应 / 42

社会交往中的喜欢与吸引 / 46

第六章 心理学教你看社会现象 / 51

旁观者的冷漠 / 51

从众——别盲目随大流和凑热闹 / 53

破窗效应 / 55

定势效应 / 56

第七章 商业世界的心理学应用 / 59

广告宣传——直接暴露的效果 / 59

眼睛所不能捕捉的信息——阈下广告 / 61

音乐风格和消费行为 / 62

为什么标价喜欢以“9”结尾——商品定价的心理学 / 63



第三篇 走进心理学的微观世界

第八章 感觉:认识世界的第一步 / 69

世界因你而精彩——感觉及其意义 / 69

奇妙的感官世界——视觉、听觉和痛觉 / 73

第九章 知觉:源于感觉,高于感觉 / 84

什么是知觉? / 85

知觉 ≠ 感觉 / 85

我们眼中的立体世界 / 86

知觉是否有章可循? / 88

别让错觉欺骗你 / 93

第十章 “记忆”的黑匣子 / 98

记忆——让你我又爱又恨? / 98

记忆的奥秘 / 105

第十一章 遗忘——记忆的另一面 / 110

遗忘与记忆:如影随形 / 110

为什么遗忘? / 111

遗忘的规律? / 113

一些有趣的记忆现象 / 117

编辑后记 / 123

第一篇 心理学是什么

在开始心理学的奇妙旅程之前,允许我花点时间向你介绍两位旅伴:

小卡:



初二新生,在即将到来的新学期,开始了新鲜的心理学学习,和你一样,他也有满腹的好奇和疑问,幸运的是,每次的十万个为什么,他都能找到牛博士探讨。

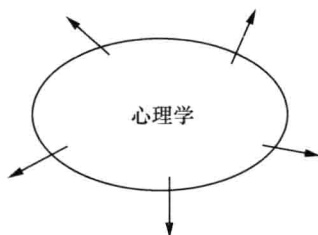
牛博士:



小卡的心理学老师,虽说是博士,年纪也仅大过小卡一轮,面对小卡的万千问题也颇感兴趣,回答起来还稍有太极架势。



在踏出我们心理学之旅第一步之前,且让读者和我先做个小游戏吧。拿出一张白纸,先在纸片中间写上“心理学”三个字,然后以其为中心,画五根辐射线(如下图),在每一根线的末端写上你能想到的与心理学有联系的任何内容,可以是一个小问题,也可以是人或物品,写完了吗?好,我们先把它放在一边,让我们在本篇结尾再来看看你的答案吧。



第一章

认识心理学的全貌

► 大众眼中的心理学？

开学的第一节心理课，小卡就给看上去不那么起眼的牛博士扔出了颇感火药性的话题。



牛博士，心理学是什么啊，你能用一句话概括吗？



问得好。对于什么是心理学，相信同学们都有自己的看法。为了更好地让同学们了解心理学，我想听听大家是怎么看待心理学的。大家可以尽情发言。

小 A：心理学家总能知道你在想什么



嗯，这个问题我已经不是第一次碰到了。其实大多数心理学者都会有过这样的经历：当周围人得知了我的职业，他们会马上好奇地发问：“你是学心理学的？那么你说说我正在想什么……”人们总是以为心理学家应该能透视眼



前人的内心活动,和算命先生差不多。他们认为,你不是研究人的心理吗?“研究心理”就是去揣摩别人的所思所想。

正解:其实心理活动并不只是人在某种情境下的所思所想,它具有广泛的含义,包括人的感觉、知觉、记忆、思维、情绪和意志等。心理学家的工作就是要探索这些心理活动的规律,即它们如何产生、怎样发展、受哪些因素影响以及相互间有什么联系等等。例如,当你的同伴在你面前坐立不安、手心出汗,你能够推断出他正有什么烦心事,但在没有任何评估和测验的情况下,心理学家也不可能知道到底他在烦恼什么。心理学家通常是根据人的外显行为和情绪表现等来研究人的心理,也许他们可以根据你的外在特征或测验结果来推测你的内心世界,但再高明的心理学家也不可能具有所谓的“知心术”——一眼就能看穿你的内心,除非他有超感知能力(ESP),关于这个能力,我们后面再谈。



小贴士

心 理 学

在英文中,表示心理学的单词 **psychology**,是由希腊文中的 **psyche** 与 **logos** 两字演变而成;前者意指“灵魂”,后者意指“讲述”,合起来就是:心理学是阐述心灵的学问。现代心理学对其定义作了更详细的解释,认为心理学就是对行为和心理历程的科学研究,即达到“内外兼顾”的目的。

聊一聊

“心理学”一词最早是怎样出现的?

心理学最早的历史可以追溯到古希腊时代,但心理学作为一个专门的术语却是在 1502 年才出现的。在这一年,有一个叫马如利克的塞尔维亚人首次用 **psychologia** 这个词发表了一篇讲述大众心理的文章。这是心理学一词的 **debut**(首次亮相)。之后 70 年,另一位名叫歌克的德国人又以此词出版了名



为《人性的提高,这就是心理学》一书。这便是人类历史上最早记载的以心理学这一术语发表的书。

小 B:心理学就是心理咨询



现在,心理咨询作为一个新兴的行业日渐火热,各种所谓的心理咨询中心、心理门诊、心理咨询热线等不断涌现,通过不同的渠道冲击着人们的视听。很多人听到的第一个与心理学有关的名词就是心理咨询,并把它当作了心理学的代名词。此外,人们关注一门学科,更容易从实际应用的角度去认识它。心理学最为广泛的应用就是心理咨询或心理治疗,所以更为大家所熟知,因此很多人会把心理咨询与心理学等同起来。

正解:心理咨询只是心理学的一个应用分支。咨询心理学家的工作对象可以是一个人、一对夫妇、一个家庭或一个团体。心理咨询的目的是为了帮助人们应对生活中的困扰,使其更好地发展,增加生活的幸福感。一般来说,心理咨询是面向正常人的,来访者有心理困扰,但没有出现严重的心理偏差。如果是严重的精神疾病,就要由临床心理学家或精神病学家来处理。

随着生活节奏的加快和竞争压力的加大,现在出现心理困扰的人越来越多,对心理咨询的需求也越来越大。然而,很多人从事这项工作可能是为了获取经济利益,但又缺乏必要的培训和技能,再加上缺乏行业规范,使得目前心理咨询业良莠不齐。这种现象造成了一些人对心理学很失望,对此我们也很担忧。

小 C:心理学家只研究变态的人

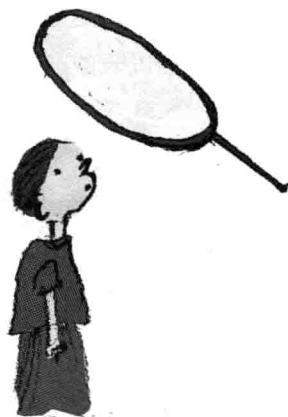


很多人都说他们走进心理咨询室是需要很大勇气的,可能还有过思想斗争:“去还是不去?人家会不会认为我是精神病?朋友知道了会怎么看我?……”这在一定程度上反映了很多人对心理学的看法:去心理咨询的人都是“心理有问题”的人,心理有问题就是不正常;心理学家只研究变态的人,所以与心理学有干系的非专业人士都不正常。

之所以会有如此看法,一方面和我们的文化传统有关,中国人比较内敛,有



了心理困扰倾向于自己调节,如果放在了台面上,就会被认为是很严重的精神问题;另一方面,为了满足人们猎奇的心理,媒体在表现与心理学有关的题材时喜欢选择变态心理,认为这样更具有炒作价值。很多人是从电视、电影、报纸和杂志上认识心理学的,这很容易形成片面的误解,认为心理学只关注变态的人。尤其是好莱坞和日本的所谓“心理电影”,对此要负很大责任,《精神变态者》、《发条橙》、《沉默的羔羊》、《本能》、《催眠》等,为观众展现了光怪陆离的心理世界,也为心理学打上了带有偏见的烙印。



心理学家真的就是带着放大镜看人吗?

正解:大多数心理学研究都是针对正常人的。

有些人把心理学家和精神病学家混淆了。精神病学是医学的一个分支,精神病学家主要从事精神疾病和心理问题的治疗,他们的工作对象是所谓“变态”的人,即心理失常的人。精神科医生和其他医生一样,在治疗精神疾病时可以使用药物,他们还必须要接受心理学的专业培训。与精神病学家不同,心理学家关心所有的人,虽然临床心理学家也关注病人,但他们不能使用药物。除此之外,大多数心理学研究都是探讨正常人心理现象的,如儿童情绪的发展、性别差异、智力、老年人心理、跨文化的比较、人机界面,等等。

小D:心理学家会催眠



不错,同学们的观点越来越深入到心理学专业性的领域了。

在我们生活中,越是神秘的东西,越能让人感兴趣。在很多人眼中,催眠术是一种很玄妙的技术。而知道催眠术的人,又往往把它和心理学家的工作联系起来。之所以有这样的看法,一是因为弗洛伊德的知名度。在一些人看来,弗洛伊德就是心理学家的典型代表,既然他使用催眠术,那么心理学家就是会催眠的;二是和几部深有影响的“心理电影”有



人们对催眠的诸多误解,为心理学又增添了一层神秘色彩。



关,如日本恐怖片《催眠》。这部影片夸大甚至是歪曲了催眠术的作用,纯粹是为了商业的炒作,和心理学家所使用的催眠术相去甚远。

正解:催眠术只是精神分析心理学家在心理治疗中使用的一种方法,并非心理学家的“招牌本领”,而且很多心理学家并不相信催眠术,他们更喜欢严谨的科学研究方法,如实验和行为观察。



:心理学就是梦的分析



:这种误会同样是弗洛伊德的影响所致。很多人认为,弗洛伊德的理论中,最吸引人的内容就是释梦。这也不足为怪,因为人总是对自己和别人内心深处的秘密有一种顽固的好奇心,而梦似乎是透视内心风景的一扇窗户。许多人因此把弗洛伊德的理论等同于梦的分析,又因为弗洛伊德的“代表性”而进一步使之成为心理学的代名词。

正解:梦的分析只是精神分析流派所使用的治疗技术之一,是心理学工具箱里的一个起子。有关梦的分析的内容,我们在接下来的课堂中会有比较详细的阐述。

从某种意义上讲,我们每一个人都是心理学家(folk psychologist)。四岁的宝宝已经能揣度别人的心思了,他知道怎样把玩具藏起来让其他小朋友找不到,还会提供错误的线索去误导小朋友;小孩子会从妈妈的神情和语气上判断她在生气,所以乖乖地不敢胡闹,等妈妈高兴时,又会乘机提出要求;父母知道怎样运用奖励和处罚来帮助孩子纠正不良行为、养成良好的习惯……这些都建立在对他人心理进行洞察和推论的基础上,也就是说每个人都能对他人在日常生活中的所感、所思和所为进行预测。这也正是心理学家想要努力说明的问题中的一部分。

尽管每个人都是业余的心理学家,但“心理学”作为一门古老而又年轻的科学,常常被冠以“玄”、“神秘”、“不可信”甚至是“伪科学”的名头。如果问非专业的人士什么是心理学,可能会得到各种不同的答案,其中不乏上述这些偏见和误解。



好像我就是这么想的,小卡有点小尴尬,转念一想,有点小赌气地连炮发问:

牛博士,既然你说心理学不是这样、也不是那样,那么到底心理学是什么?心理学到底包含了哪些知识?心理学家都在做什么?

牛博士安抚地看看小卡:不急,我这就说。

聊一聊

催眠术

催眠术发展于18世纪的**麦斯麦术**。19世纪英国医生布雷德研究出令患者凝视发光物体而诱导出催眠状态的方法,并认为麦斯麦术所引起的昏睡是神经性睡眠,故另创了“催眠术”一词。但催眠的本质至今尚未明了。催眠术的方法很多,大多是要求人彻底放松,把注意力固定在某个小东西上,如晃动的钟摆和闪烁的灯光,然后诱发出催眠状态。人在催眠状态下会按照治疗师的暗示行事,搞不好会有不良后果,所以要由经验丰富的催眠治疗师来进行。催眠术在国外的一个应用是帮助问讯罪犯,使罪犯在催眠状态下不由自主地坦白犯罪情况。但现在很多司法心理学家反对这样做,认为催眠状态下的问讯对被告人有诱导之嫌,被告很可能会按着催眠师的暗示给出催眠师所“期待”的回答。

➤ 首先,心理学知识 ≠ 一般常识

一些人对心理学家所做的事情不屑一顾,认为他们花很长时间而得到的研究结果只不过是一些尽人皆知的常识。这样的评价是不公平的。心理学知识不是一般常识,它所研究的范围远远超出了一般常识所能回答的问题。请看,下面是我们摘自《心理学与你》一书中的几个“常识性”问题,你不妨试着回答一下,看看你的常识判断与心理学家的回答是否有区别。