



心理学

原来这么有趣

颠覆传统教学的18堂心理课

刘雪 / 著
中科院心理所副研究员
龙迪 / 审订



18位心理学大师
教你改变人生的
心理学法则

像读故事一样
读懂心理学



史上超有趣的
心理学读本

为什么我常常心口不一？
为什么民主的小组更团结？
为什么赌徒的口袋总是空空的？
为什么在危境中更容易擦出爱情的火花？
为什么一群聪明的人会做出糟糕的决定？
.....

刘雪 / 著

中科院心理所副研究员

龙迪 / 审订

心理学

原来这么有趣

颠覆传统教学的18堂心理课



化学工业出版社

北京

这是一本介绍心理学大师及其思想精华的图书。它虚拟了18堂神秘课堂，每堂课都是围绕一个主题展开，并挑选一位合适的心理学大师讲授。在授课的过程中，听课人与大师们还有互动和交流。虽然，那些大师们是带着“任务”前来授课，但他们可不是如此“听话”的嘉宾，还会时不时说些自己的趣闻、趣事，如果你喜欢听这些方面的故事，可千万别错过了本书！

图书在版编目（CIP）数据

心理学原来这么有趣——颠覆传统教学的18堂心理课 / 刘雪著. —北京：化学工业出版社，2012.6

ISBN 978-7-122-14454-6

I. 心… II. 刘… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第117438号

责任编辑：龚风光

文字编辑：吴悦

责任校对：周梦华

封面设计：IS溢思设计工作室

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印刷：北京云浩印刷有限责任公司

装订：北京三河市万龙印装有限公司

710 mm × 1000 mm 1/16 印张 15½ 字数 200千字 2012年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

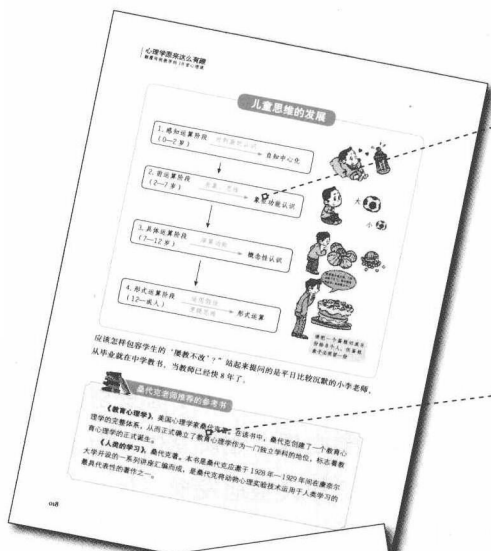
售后服务：010-64518899

网址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：32.80元

版权所有 违者必究



图解知识点

生动、形象地用图解式解构心理学难题，用活泼图画再现心理学情景。

参考书目

在每一堂课结束后，心理学大师会推荐一些参考书，让读者拓展知识，加深对课程的理解。



大师课堂

运用穿越时空的手法，邀请18位心理学大师逐一走进课堂，讨论与现代生活密切相关的18个话题——欲望、心灵、记忆、错误、学习、性格、民主与专制、自我、谎言、人格、犹豫与决策、对与不对、自卑、气质、自由意志、盲从、情绪、智力和爱情。

心理 对话 智慧

当龚风光先生把《心理学原来这么有趣——颠覆传统教学的 18 堂心理课》书稿放在我的面前时，我只觉得眼前一亮。坐在身旁的两位心理学专业的年轻人看完书稿后竟然也喊了出来，“原来，心理学理论可以写得这么独特，这么有趣！”

二十多年前，出于对人类精神世界的好奇，更确切地说，出于想要解读自己内心世界的愿望，我从医科大学一毕业，就转读医学心理专业研究生。但坐在名校的心理系课堂，读着腕级老师推荐的心理学专著，却失望地发现，每个心理学大师的理论都独树一帜，各领风骚，要想从中找到解决自己当下人生困局的锦囊妙计，那简直就是痴心妄想！

也难怪，每位心理学家提出的理论，都在很大程度上依照那个时代的各自的人生轨迹，宣称自己所相信的、在某一方面的哲学主张。德国莱比锡实验室作为现代心理学的诞生地，给心理学打上了实验科学的深刻烙印。吊诡的是，当特定时代、特定文化的个人主张遇到全球化、多元化、网络世界的社会现实，实验室里得出的精确结论遇到生命无常、心量无限的生命现实，难免显得隔靴搔痒、隔山打牛。

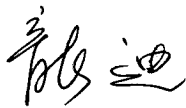
二十多年过去了，“心理”借由多种途径，已成为中国社会公众口中的高频词。心理系，也不再只是名校才有的专利。可是，大多数心理学理论教科书中晦涩难懂、远离生活的枯燥词汇，以及编著者替古人说话的独白，仍让普罗大众望而却步，仿佛心理学经典理论与理解当下的生活少有干系。

阁下手中这本《心理学原来这么有趣——颠覆传统教学的 18 堂心理课》，用创意打破心理学教科书的历史僵局，归还读者与心理学经典理论直接对话的权利。作者刘雪运用文学手法，虚拟了一个午夜上课的神秘课堂，并在 21 世纪第

二个十年的中国社会生活场景中拉开序幕。作者利用穿越时空的手法，邀请 18 位现代心理学大师逐一走进课堂，讨论与现代中国社会生活密切相关的 18 个话题——欲望、心灵、记忆、错误、学习、性格、民主与专制、自我、谎言、人格、犹豫与决策、对与不对、自卑、气质、自由意志、盲从、情绪、智力和爱情。

“神秘课堂”一改“我说你听”、“为分数和文凭而学”的传统教学方式，针对中国社会现实生活，突出“对话”和“连结”。让古人与今人穿越历史对话，让长者与幼者跨越年龄对话，让不同职业者超越阶层对话，尽管缺乏两性之间跨性别的对话。于是，“理论”开始走下个人主张的圣坛，孵化出芸芸众生丰富、实用的生活智慧。大师，不再是供人崇拜的偶像，而是在对话中与听众连结，回归到有血有肉的生灵。在对话和连结中，台上、台下互为讲者，也互为听者。于是，心理学经典理论不再是教科书中的心理菜谱，而是在对话中生成的多样化生活智慧。

龚风光先生还特别创意地邀请我在本书内文加入即兴评论，希望进一步拓展读者与本书的对话和连结，升华读者的生活智慧。是否做到，不得而知。不过，我可以肯定的是，如果阁下也在书上留下自己当下的即兴评论，一定会培育出更多的智慧。这，正是本书的目的。



2012年4月15日 北京

前言

FOREWORD >>>>

亲爱的读者朋友，当你在这本《心理学原来这么有趣——颠覆传统教学的18堂心理课》前驻足浏览时，我想你跟我一样对心理学知识很感兴趣吧！

当然，你也许是一位擅长洞察人心、喜欢观察人的心细之人，会用你的心理学常识去揣摩、推测身边人的心理。比如，这位服务员会如何揣摩顾客的行为呢？那位先生是如何从我的眼神中知道我的想法呢？这些问题我们用心理学常识就能找到答案。

但是，从我多年对心理学的研习发现，仅仅有心理学常识是完全不够的，因为有时候常识的东西也会误导人。

心理学研究的重点是人，比如人的行为、经验、心灵、意识、生理变化……如果仅从“人的问题比物的问题复杂”这一观点来看，心理学可以断定为是一门复杂的学问。无论是身心问题、性善性恶、先天或后天、自由意志、情商智商还是决策论等，皆是心理学领域争论不休的问题。更何况，“江山代有才人出，各领风骚数百年”，在历史、知识的发展流变中，心理学也在不断地发展与更新。所以，我们应该在学习和理解传统心理学精神和内涵的基础上，建构新时代的心理框架。因此，我有了一个大胆的想法——把常识心理学上升到科学心理学。

怎样将常识心理学上升到科学心理学呢？这里有一个神秘的“心理学课堂”，其中每一堂课都将会出现一位著名的心理学家亲自授课，他们有的是已经去世很久的知名心理学家，有的是当代杰出的心理学家，有的是大家耳熟能详的大师，有的是相对陌生的心理学研究者，他们用科学的理论、方法和充满趣味性的语言、故事帮我们解答许多令人费解的心理问题。例如：

心理变态是怎么一回事？背单词为什么那么痛苦？我到底是个什么样的人？

心灵是什么？应该如何面对自卑？好消息和坏消息应该先听哪一个？为什么我常常心口不一？爱情是什么？……

很多人都说，心理学是一门晦涩难懂的学问，普通人很难掌握其深奥的理论和抽象的概念，但是现在，18堂有趣的心理课却一改往日心理学枯燥、乏味、深奥的面貌，换之以幽默、生动、通俗易懂的生活用语，同时，还配置了好玩、有趣的解读插图，让你在轻松愉悦的状态下就能学到正统的科学心理学，宛如直接聆听心理学大师的教诲。

本书共有18堂课，每堂课都是围绕一个主题展开，并挑选一位合适的心理学大师讲授。在授课的过程中，听课人与大师们还有互动和交流。虽然，那些大师们是带着“任务”前来授课，但他们可不是如此“听话”的嘉宾，还会时不时地说些自己的趣闻、趣事，如果你喜欢听这些方面的故事，那可千万不要错过哦！

本书的每堂课都是相互独立的，因此并不妨碍读者按照自己的喜好和兴趣进行阅读。你可以把它当作一本有趣的课外读物，也可以当作帮你解读自我的指导手册，还可以当作心理学入门刊物，总之，读过这本书，一定会让你对心理学有个全新的认识，并认识到更多有趣的心理学现象。不过，在阅读这本书之前，希望大家能有一个前提认识，那就是它毕竟是“虚构的故事”，否则我很难解释那些国外的心理学大师如何能用中国话给中国的听众授课，为何去世多年的著名心理学家又突然降临神秘课堂……

因此，希望各位读者们能够在这种神秘气氛下轻松地读完这本书，并能主动思考，思考自己，思考他人，就仿佛是在自己和心理学家们对话一样。

CONTENTS >>>>

目录

第一堂课 弗洛伊德老师主讲“欲望”



心理变态到底是怎么一回事 / 003

追忆逝水流年 / 005

为什么我总是存在过失 / 008

人为什么会做梦 / 010

第二堂课 荣格老师主讲“心灵”



心灵到底是什么 / 016

祖先能遗传给我们心灵世界吗 / 020

是童年的记忆还是内心情结作祟 / 025

你是否戴着“人格面具” / 028

第三堂课 艾宾浩斯老师主讲“记忆”



遗忘与记忆 / 032

遗忘曲线是唯一的吗 / 035

背单词为什么那么痛苦 / 036

信息是如何被储存的 / 038

第四堂课 桑代克老师主讲“错误”



尝试错误也是一种学习 / 043

学习有定律吗 / 046

是奖赏还是惩罚 / 048

教育的责任是什么 / 050

第五堂课 皮亚杰老师主讲“学习”



什么是学习 / 057

智力取决于先天还是后天 / 059

为什么我们要做诚实的孩子 / 062

如何学会从“ $1+1=2$ ”到“ $1+1 > 2$ ” / 065

第六堂课 马斯洛老师主讲“性格”



没有所谓的性格不合 / 071

是性格不适合工作，还是工作无法满足需求 / 073

为什么人要做到自我实现 / 076

追求精神高尚还是物质财富 / 080

第七堂课 勒温老师主讲“民主与专制”



为什么民主小组更团结 / 085

改变团体比改变个体更容易 / 089

什么是心理生活空间 / 090

行动的动力来自哪里 / 093

第八堂课 罗杰斯老师主讲“自我”



- 我们为何而成长 / 098
- 我到底是个什么样的人 / 101
- 自我完善的标签 / 104
- 自我的潜能才是人性的种子 / 106

第九堂课 费斯汀格老师主讲“谎言”



- 你是骗了别人还是被别人骗了 / 111
- 信仰与现实的距离 / 114
- 为什么我们常常“心口不一” / 115
- 如何才能减少认知失调 / 118

第十堂课 奥尔波特老师主讲“人格”



- 人格到底是个什么玩意 / 124
- 每个人身上都有一种叫“特质”的东西 / 126
- 人为什么会有反常表现 / 128
- 什么样的人格才是健康人格 / 130

第十一堂课 特沃斯基老师主讲“犹豫与决策”



- 面对不确定的情境，你该怎么办 / 138
- 如何扭转不确定情境下预期的偏差 / 142
- 非理性的决策是如何进行的 / 146
- 为什么赌徒的口袋永远是空空的 / 149

第十二堂课 科尔伯格老师主讲“对与不对”



为什么孩子有时候会知行不一 / 154

汉斯该不该偷药 / 157

人是如何发展判断是非对错标准的 / 161

第十三堂课 阿德勒老师主讲“自卑”



缺陷带来的自卑感一定是坏事吗 / 164

为什么会有自卑感和自卑情结 / 166

如何从自卑走向超越 / 170

第十四堂课 凯根老师主讲“气质”



为什么人会有不同的气质 / 174

行为抑制为什么会影响气质 / 177

遗传与经验会影响气质吗 / 180

认知风格是否会影响气质的形成 / 185

第十五堂课 詹姆斯老师主讲“自由意志”



“自由”的伟大 / 188

意识流是一种什么东西 / 191

是因为害怕而颤抖，还是因为颤抖才害怕 / 193

第十六堂课 贾尼斯老师主讲“盲从”



一群聪明的人为什么会做出糟糕的决定 / 198

高强度的凝聚力是利还是弊 / 201

团体迷思通常会有什么样的表现形式 / 203

如何才能让团体不再迷思 / 205

第十七堂课 沙赫特老师主讲“情绪”



情绪从何而来 / 210

你畏惧孤单吗 / 213

为什么在危境中更容易擦出爱情的火花 / 216

第十八堂课 斯坦伯格老师主讲“智力和爱情”



IQ 低下就一定是傻瓜吗 / 221

没有人一无是处，也没有人无所不能 / 224

爱情为什么是三角形的 / 226

结束语 / 231

第一堂课

弗洛伊德老师主讲“欲望”



为什么无法控制自己？讨厌那样却还是那样做……

西格蒙德·弗洛伊德 (Sigmund Freud, 1856~1939)

奥地利心理学家，精神分析学派的创始人，犹太人。受沙可的影响，他从一名神经学家转变成一名精神病理学家，从对躯体的研究转向了对心理的研究。他认为，被压抑的欲望绝大部分是属于性的，性的扰乱是精神病的根本原因。他的精神分析理论对心理学、教育学、哲学、人类学、文学、艺术伦理学等领域都有影响。

现在是凌晨1点钟，楼下的马路寂静无声，没有车辆的汽笛声，也没有路人的喧闹声。我特意在楼下等着陆续赶来上课的人，因为今天是第一天开课，我担心会有人找不到地方而迷路！

一个，两个，三个……差不多都到齐了，咦？不对！退休老人、家庭主妇还有上班族都进去了，还有一位大学生没到呢。

“不好意思，您是在等我吗？我是一名在校大学生，叫鲁。”

“嗯，你是最后一位，请跟我来吧！”

规定的上课时间到了，讲课的大师人还未到。突然，听到一阵脚步声，“哒，哒，哒……”越来越近。好像停了？原来，讲堂上已经站着一位夹着雪茄的外国老者。他看起来似曾相识，可是装扮又像是20世纪初的人物。哦，是他呀！70多年前去世的奥地利心理学家弗洛伊德！

“哦，原来主办人这么贴心，还专门在讲堂上悬挂了一幅我的肖像。嗯，画得还真不错，比我本人要帅，只是功底还差点火候。既然如此，那我就不用自我介绍了吧。”弗洛伊德摸了摸嘴角的胡子看向台下。

众人一片哗然。弗洛伊德？只听过大名没见过真人的听课者瞪着诧异的眼睛，而见过弗洛伊德画像的人，原以为今天只是讲授他的理论，却不曾想是弗洛伊德本人亲自授课。如此震惊的消息的确是想都不敢想呀！

“大家不要感到困惑和惊讶，的确是我。我今天讲的主题——欲望。‘欲望’其实就是关于‘冲突’的问题，我把这些心理上的自我冲突全都统筹为‘我’的主题：本我、自我、超我。千万不要把我的主要精神心理研究归于‘性’，这样的话就太狭隘了，那都是他人的片面之词。从《梦的解析》到《性学三论》《图腾与禁忌》，再到《精神分析引论》，我自始至终探讨的都是人潜在的‘欲望’。”

“我知道，对于存在脑海里的各种奇怪而特别的想法，很多人都无法给出正确的答案，甚至是有些问题无法向他人开口。我非常理解那些人的想法，他们希望能够找出心理矛盾的出口，而我恰好为他们找到了这种释放的突破口。”

听了弗洛伊德的这番言论，几乎没有人能说出话来，只有几个人在那里默默地点头，还有的人仍然呆在那里。弗洛伊德环顾了四周，又继续讲下去。

心理变态到底是怎么回事

“各位应该都知道现在社会上存在着这样一个群体，他们与常人不同，心理和生理都表现出非正常人的反应。他们就是所谓的‘同性恋者’。当然，现在不只有同性恋，还有双性恋、性错乱、变性人等复杂的心理变化，我曾经专门研究过这些问题，可是在我的那个时代，还是有大部分人无法接受这个群体。我不知道在座的是否有人存在这种心理现象，但是我要说明的是，不必为这些心理变化感到难为情，它只是一种因心理某些不协调因素造成的精神上的疾病。那么这种心理疾病的原因是什么呢？”



龙迪老师评注

这是对同性恋者的歧视和偏见。现在学者普遍的看法是：同性恋不是病，也不是罪！

“一定是人被压抑的欲望，这就是老师今天要讲的主题吧！”大学生鲁像往常在学校课堂上那样自信满满地抢答，对身边来自各行各业的社会人士没有丝毫惧色。

“没错，的确是压抑的欲望造成的，而且这些欲望是不能被本人意识到的。很多人的欲望之所以被压抑，其实就是因为社会的标准不容许它得到满足。欲望即使不被意识到，也不代表它不存在或者会消失，相反，它在人的无意识中仍然存在，追求满足。

“很多人都把欲望得不到满足归结于社会，认为是社会的伦理标准压抑了人的欲望。但是，我在治疗神经症患者的经验中却得出了惊人的结论，那就是这种潜在的被压抑的欲望归根于人幼年时的性欲。”

“哦，这个我知道。您是在参与治疗一位名叫安娜·奥的歇斯底里症患者的过程中发现的这个观点。”学生鲁迫不及待地做出了补充，脸上一副自信满满的表情。

“呵呵，看来你对我了解得真不少！的确是这样，我最初是一名神经学家，担任维也纳大学医学院神经病理学讲师。后来在沙可思想的鼓舞下，我从一个神经学家转变为一名精神病理学家。沙可对我来说是一位非常重要的老师，他非常出色，享有‘神经症领域的拿破仑’之称。

“安娜·奥其实并不是我的病人，而是布洛伊尔的病人，我的精神治疗法就是在他的帮助下学成的，他真的是一位出色的医生和善良的人。如果没有他，就没有我在催眠治疗法上的成果，更没有我在精神分析学上的建树。在布洛伊尔的研究成果上，我发现了利用催眠术治疗歇斯底里症患者的方法，虽然后来证明催眠疗法的作用有限，但却对我的精神分析学理论有很大的帮助。我发现人们心理冲突造成了神经疾病，并且还和性欲有密切的关系。人在幼儿时期就有‘性欲’，比如，幼儿渴望求得他人的喜爱和喜欢依傍着自己喜爱的人等，这些都是性欲的表现。而这些性欲受压抑所产生的结果有很多种，比如‘俄狄浦斯情结’，也就是我们平常说的‘恋母情结’。关于这个‘俄狄浦斯情结’还有一个神话故事，你们知道吗？”

“就是古希腊神话中的故事吗？俄狄浦斯是个弃儿，他在不知情的情况下杀死了自己的父亲，娶了自己的母亲。对吗？”学生鲁继续回答。

“对，没错！这种情结在男孩身上表现为恋母仇父，在女孩身上就成了恋父仇母。为什么我要用‘情结’这个名词呢？‘情结’就是在‘无意识’内夹杂着情感力量的观念集团。有了这一理论的支撑，我把那些天才的创造，比如艺术、科学、宗教、道德等高尚的文化活动归结于恋母仇父情结的升华，创造的目的

是为了让自己幼年被压抑的欲望得到满足，而这种欲望所带有的情绪就会在成长期得到转移和实现。

“‘同性恋’也是性欲受压抑的结果，3~5岁期间，男女儿童各自羡慕对方的‘性’器官，由于‘性’状态差异，不同性别的儿童会产生有不同的心理效果，男童产生‘阉割情结’，而女童产生‘阳具嫉妒’，当

孩子长大后，有些精神压抑比较强烈的人就会产生心理上的变异，也就是‘性变态’，但这并不意味着成长为正常人的孩子就没有幼年的‘性欲’，只是他们没有意识到自己潜在的欲望。”

弗洛伊德滔滔不绝讲叙着自己的观点，下面的人还未能从他的话里走出来，周围一片寂静。弗洛伊德深呼吸平静了一会儿，吸口气又继续说下去。



龙迪老师评注

这只是弗洛伊德对有限临床观察的解释，是否适合所有人？反正我不同意！有可能被弗洛伊德派扣上“防御”的帽子。