



田浩 何静妍/著

为什么大家都在读
超级好玩
心理学



中国长安出版社

田浩 何静妍/著

为什么大家都在读
**超级好玩
心理学**

图书在版编目 (CIP) 数据

为什么大家都在读超级好玩心理学 / 田浩、何静妍著.
—北京: 中国长安出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5107-0291-4

I. ①为… II. ①田… ②何… III. ①心理学 - 通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第234585号

为什么大家都在读超级好玩心理学

田浩 何静妍 著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北

网址: <http://www.>

邮箱: ccapress

发行: 中国长安出版社

电话: (010) 65281919

印刷: 北京市通州富达印刷厂

开本: 1/16

印张: 17.75

字数: 280千字

版本: 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0291-4

定价: 26.80元

序言

什么是心理学？

在古希腊，国王让人做了一顶纯金的王冠，但他又怀疑工匠在王冠中掺了银子。可问题是，这顶王冠与当初交给金匠的一样重，谁也不知道金匠到底有没有捣鬼。国王把这个难题交给了阿基米德。阿基米德为了解决这个问题而冥思苦想，他起初尝试了很多想法，但都失败了。有一天他去洗澡，当他坐进澡盆时，忽然看到水往外溢，同时感觉身体被轻轻地托起……于是他恍然大悟，运用浮力原理解决了问题。

这个故事和我们这本书有什么关系呢？不管是科学家还是一般人，在解决问题的过程中，我们都会发现，“把难题放在一边，放上一段时间，才能得到满意的答案”这一现象。心理学家将其称为“酝酿效应”。

的部分进行分析，提示人们在面对创意，以及在做创意活动时的各种有趣的心理状态。

“问世间情为何物，直叫人生死相许。”爱情到底是什么？这个问题似乎很复杂。没关系，心理学一样能为你解释。“爱情心理学”这一章会告诉你“一见钟情”究竟是怎么发生的，为什么有的人爱情里面会有自己父母的影子，什么是“恋爱吊桥效应”等等，在这一章都能找到答案。

很多人喜欢做心理测试，也都感觉到很神奇，为什么测出来的答案都那么准呢？“测量心理学”也将为你揭密。

听说过颜色也有味道吗？颜色有很多神奇的用途，比如利用颜色减肥、利用颜色来分析恋人的性格等等，“色彩心理学”会一一解释，让你真实体验到颜色的心理魅力。

人类在不断地发展，无论是在身体机能、智力还是心理上都和以前有很大的区别。“发展心理学”这一章将通过介绍环境对性格的影响、人的记忆发展、孩子的依恋、模仿等，展示出一个不断发展的人类内心形态。

现在社会压力很大，很多人想法很极端，甚至有些变态，这在心理学中叫做变态心理学。这一章告诉我们为什么人类会有减肥心理、纵火心理、偷窃癖，以及可怕的连环杀人心理等。或许这些知识会让你从这些可怕但是又可怜的人身上发现原因。

最后一章就给大家解释了各种心理学上的效应，这些效应有的有趣，有的神奇，有的会让人惊叹。其中包括亲和效应、乐队花车效应、马太效应、投射效应等等。这些效应不是简单的一件事，而是众多具有相似性事件的本质，环顾四周，说不定现在就有一个效应正在发生……

心理学就是这么简单的一个学科，我们的任何一个小动作都是对心理学的折射。神奇吧？但似乎又没有那么简单，心理学最重要的就是透过现象看本质，尤其是要看到我们内心飘来飘去的真实意识，解读那些隐藏在现象下面的小秘密！这当然也是学习心理学的最大乐趣。

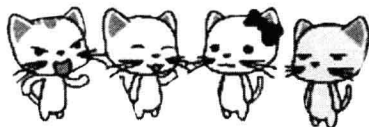
好了，现在来教大家怎么样看懂这本书，怎样发现心理学的兴趣。

全书把心理学分成九个部分，分别是基础心理学、社会心理学、创意心理学、爱情心理学、测量心理学、色彩心理学、发展心理学、变态心理学、心理学效应。鉴于这九个部分是心理学的不同研究方向，所以如果有人想要先从变态心理学看起的话，也不是很难的事。书中浅显易懂的语言加上实用活泼的例子，使得整个心理学的介绍都变得简单易懂，读起来不会觉得枯燥。所以不要担心本书的内容是不是可以读懂。

当然了，任何一种知识都要从基础学起，所以在基础心理学里面，我们会为大家介绍一些基础性的心理学知识。包括人的性格气质和食物的关系，梦是什么，以及兴趣是如何形成爱好的等等，这些知识点都是和生活密切相关的，就像是在解读我们的生活一样。

社会心理学更有意思了，你是不是曾经困惑于社会上形形色色的事件和现象？现在不用困惑了，用社会心理学就能一一解读。这一章包括权威效应、私人距离、崇拜强者、自我提高等心理学知识，都是人在社会活动中会出现的各种表现，感觉就发生在自己身边。

接下来就是创意心理学了，这一部分揭示了我们为什么喜欢有意思的东西，为什么会对有创意的东西怀有如此高的热情。这一章通过对智力的分析、认识过程的理解，以及想象力、视觉、方向思考等各个在创意活动中发挥重要作用



目录

序言 什么是心理学?

第一章 盗梦空间, 怎么办? 梦也危险了!

吃什么也能反映你的性格 // 002

盗梦空间, 怎么办? 梦也危险了 // 006

为什么我总是三分钟热度 // 010

是我错了, 还是错觉害了我 // 014

今天又出什么“门”事件了吗 // 018

曾哥、著姐——这个世界怎么了 // 022

不要做胆小鬼 // 026

我们身体里住着无数个小人 // 030

第二章 进电梯以后你敢背对电梯门吗?

进电梯以后你敢背对电梯门吗 // 036

中国人为什么都喜欢巴西和阿根廷 // 040

李雷和韩梅梅什么时候又回来了 // 043

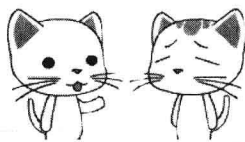
你不瘦弱吗？



- 第一次欣赏的风景永远是最美的 // 046
- 你低碳我也低碳，你环保我也环保 // 049
- 不偷菜实在不舒服……还是偷吧 // 053
- 一不小心就变成宅男宅女 // 056
- 为什么打酱油的那么多 // 060

第三章 不一样的糖水就是可乐

- 不一样的糖水就是可乐 // 064
- 为什么别人可以想出这么好的创意 // 067
- 为什么我们总是能被广告吸引 // 070
- 这个创意是好的，由什么来判断呢 // 073
- 音乐家的联觉让人惊叹 // 076
- 就是和你不一样——反向思考让创意畅通无阻 // 080
- 会发声的垃圾桶 // 084



第四章 你相信“一见钟情”吗？

你相信“一见钟情”吗 // 090

小三泛滥，谁的错 // 094

为什么恋爱里有父母的影子 // 097

闪来闪去，居然闪婚了 // 101

每个男人心中都有一个洛丽塔 // 105

嫁人要嫁灰太狼——女孩都想做红太狼吗 // 109

一个浪漫的地方成就了无数爱情 // 113

恋爱三年就“痛”得不得了 // 116

第五章 你是哪种气质类型的人？

你是哪种气质类型的人 // 122

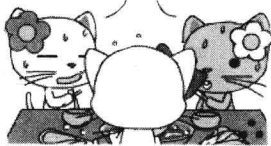
你社会适应能力如何 // 126

你是他人眼中的你吗 // 130

你是否是个野心勃勃的人 // 133

看看他有多爱你 // 136

你不是喜欢吧吗?



第六章 颜色到底有没有重量呢?

色彩的神秘味道 // 140

神秘而复杂的黑色 // 143

房间大一点, 还能再大一点 // 146

颜色到底有没有重量呢 // 149

银白色车最安全吗 // 152

世界各国的色彩感觉 // 155

第七章 人之初, 性本恶 VS 性本善

人之初, 性本恶 VS 性本善 // 160

寻找婴儿时期的记忆 // 163

你的孩子黏你吗 // 166

快看, 他在学你 // 170

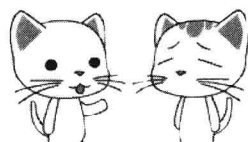
孩子为何都听老师的话 // 174

因材施教还是揠苗助长 // 177

小新和妮妮的快乐成长日记 // 180

你说东, 我偏要去西 // 184

越老越小的老顽童 // 188



第八章 家财万贯，他为何恋上了偷窃？

- 孩子大了，怎么还是不吃飯 // 194
- 火苗燃起了他熊熊的欲望 // 198
- 家财万贯，她为何恋上了偷窃 // 201
- “开膛手杰克”的心路历程 // 205
- 那些丢失的内衣去了哪里 // 209
- 如果宅，健康宅 // 213
- 那令人难以忍受的“干净” // 217
- 吃不胖的“妙招” // 221
- “破财”所带来的灾难 // 225
- 一个全世界都与他为敌的人 // 229

第九章 不脱，不裸，没绯闻，光靠征婚也能红

- 夫妻相，还是像夫妻——亲和效应 // 234
- “全球七亿人的选择”——乐队花车效应 // 237
- 穷的越来越穷，富的越来越富——马太效应 // 240
- 什么样的请求令人难以拒绝？——门槛效应 // 244
- 比尔·盖茨的慈善晚宴——棘轮效应 // 247
- 第一片烤焦的面包——投射效应 // 251
- “英俊潇洒”的犀利哥——晕轮效应 // 255
- 不脱，不裸，没绯闻，光靠征婚也能红——毛毛虫效应 // 259
- 《荒村公寓》的天雷滚滚——冷热水效应 // 263
- 恋爱高手的绝招——阿伦森效应 // 267



基础心理学

PART 第一章

盗梦空间，怎么办？梦也危险了！



1、吃什么也能反映你的性格

香蕉、苹果、西瓜……辣的、甜的、酸的、咸的……这些是什么？也许你会说，这些不过是平时人们喜欢的食物和口味罢了。NO！可不是这么简单喔。因为，对食物的偏好也能反映出你的性格特征！是不是太神奇了呢？举个例子，南方人喜欢吃米饭，而稻米的种植过程非常耗费人力，需要投入很多心思和精力，所以南方人一般都较为精明、细腻、多愁善感；北方地广人稀，北方人喜欢面食，而小麦的种植就简单了很多，所以北方人更加豪迈、粗旷。看！这不就是最好的证明吗？

吃什么由我的性格决定

阿桂非常喜欢做心理测试，朋友们经常被她拉着测这个测那个。不过最近阿桂却迷上了做吃的，而且一做就做很多，然后请朋友们来一起享用。刚开始大家都还很乐意来，但是没多久大家就开始找借口拒绝了。

真奇怪，白吃白喝的，怎么大家还不愿意去呢？原来阿桂喜欢连续做一种菜，喜欢吃的人自然高兴，可是不喜欢吃的人就受苦了，明明是去吃饭，最后还要自己回家觅食。

这天，阿桂又邀请了很多人到家里吃饭，这次她准备了米饭、剁椒鱼头、甜点、冷饮等等一堆东西。吃之前，阿桂说：“今天请你们来吃东西和以前可不一样，这些东西里面你们只能选一样，选好了以后我就能说出你们性格的小秘密了。”



天呐，吃个饭都不消停！大家只好无奈地选择自己喜欢的食物。谁都不知道阿桂在玩什么花招。

最后，阿桂说：“好了，我来公布答案吧，选择大米的人是一个自得其乐，但不太爱帮助别人的人；选择生冷食物的，对大自然有浓厚兴趣，性格坚强、冷酷，有暴力倾向；选择辣椒的，遇事有主见，吃软不吃硬，性格坚强；最后，选择甜点的人脾气比较暴躁。测试结束！”

倒！原来阿桂把食物和心理测试结合了起来，真是胡闹！

阿桂真的是胡闹吗？其实不是，从你喜欢的食物中是能够看出你的性格特征的。这可不是阿桂的异想天开，而是有心理学家论证过的，所以请不要随便否定阿桂的测试喔。下面就来看看超级好玩心理学对这一现象的解释吧。

超级好玩心理学，隆重登场

在古老的希腊，凯波克拉蒂斯首次创造了气质学说，将人的性格分为多血质、神经质、黏液质、胆汁质 4 大类。他认为人的性格是依体内各种体质含量的多少而决定的。当然，还要加上后天环境的影响，如气候、风土、劳动、修养、饮食习俗、食物结构等诸多条件的相互制约，最终成就了人的各种性格。

胆汁质——这种气质的人最突出的特点是具有很高的兴奋性。他们精力旺盛，争强好斗，做事勇敢果断，为人热情直率、朴实真诚；他们可以以极大的热情投身于事业，能够坚定地克服目标道路上的无数困难，但只要热情消失，他们就会失去信心，斗志也马上消失。

多血质——这种人活泼、好动、乐观、灵活。情绪丰富而且外露，喜怒哀乐皆形于色，喜欢与人交往。他们思维灵活，行动敏捷，对各种环境的适应能力强，可塑性也很强。但是他们气质上的弱点是缺乏耐心和毅力，稳定性差，见异思迁。

黏液质——这种人安静稳重，沉默寡言，喜欢沉思，表情平淡，情绪不易外露，自制力很强，能够严格地按照规矩生活和工作。他们的思维灵活性差，但考虑问题细致而周到，这往往弥补了他们思维的不足。这种人的行为主动性比较差，经常是别人要求他们去做某些事他们才会去做，不管这些事他们是否真的想做。



抑郁质——这种气质的人具有高度的兴趣易感性，因此比较容易受到挫折。他们聪明而富于想象力，自制力强，注重内心世界，不善交际，孤僻离群，软弱胆小，他们的行为举止缓慢而单调，虽然踏实稳重，但却优柔寡断。

当然了，人是复杂的，不可能一个人身上只具有一种气质。在生活中，绝大多数人是四种气质相互混合，渗透，兼而有之的。

也许这个时候有人会问，说了那么多，人的性格和食物有什么关系呢？英国的专家证明，水果、蔬菜、糖类对焦虑、压抑有很好的疗效。燕麦可以让人安静、幽默。还有土豆、黑面包，这些食物里面含有让人心情愉悦安宁的物质。

没想到吧，每天吃进肚子的食物居然还有这么多神奇的作用。最神奇的是，它们居然还能塑造甚至改变你的性格。

嗜辣的人脾气通常比较暴躁，这类人在性格上多属于“多血质”型。他们待人往往热情大方，但发起脾气来也很吓人，就像长老了的朝天椒，嚼一个在嘴里，耳朵都会辣得嗡嗡作响。

喜欢吃清淡食物的人：注重交际，善于接近别人，个性随和，但独立性不强，不愿意单枪匹马地行事。

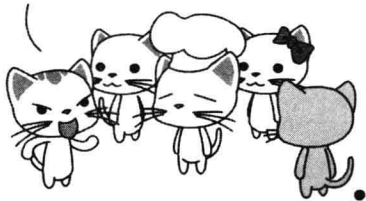
喜欢吃甜食的人往往比较温和，在性格上多属于“黏液质”型。他们为人谨慎，在处世上比较保守，不愿意冒险。

喜欢吃酸的人有事业心，但性格孤僻，不善交际，遇事爱钻牛角尖，没有知心朋友。



A是胆汁质

我精力旺盛，争强好斗，做事勇敢果断，你给我做一点酸的东西吃吧。



B是多血质

我活泼、好动、乐观、灵活。情绪丰富而且外露，喜怒哀乐皆形于色，喜欢与人交往。给我做点辣的东西吃吧。



C是黏液质

我！安静稳重、沉默寡言，喜欢沉思，自制力很强，所以我喜欢吃甜点。



D是抑郁质

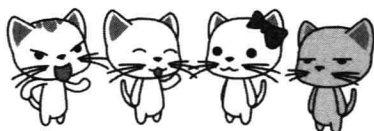
我很容易受到挫折。但是富想象力，自制力强，注重内心世界，不善交际，孤僻离群，软弱胆小，你弄点清淡的吧。



食物的喜好也能看出一个人的性格。



凯波克拉蒂斯将人的性格分为多血质、神经质、黏液质、胆汁质4大类。





2、盗梦空间，怎么办？梦也危险了

“哎……我的手机被偷了！”“我的钱包被偷了，银行卡和身份证都在里面，倒霉！”“一定要弄个新的锁回来，小区里最近不太平，小心被盗！”……在这个“天干物燥，小心被盗”的时代，我们都不希望自己的钱包、手机成为下一个被小偷惦记的对象。但是《盗梦空间》的来袭，给我们提了一个醒，小心！梦……也会被盜！

梦是怎么回事？真的会被盗吗？

多姆·科布是一个经验老道的窃贼。但是他盗取的不是钞票，不是珠宝，而是人的梦。他利用人们做梦的时候，从他们的潜意识里盗取秘密。因为人们在做梦的时候，精神防线往往是最脆弱的。科布把自己这种绝技称作“摄梦术”。

而这次多姆·科布和他的团队的任务不是窃取思想，而是植入思想。如果他们成功，这就是一次完美的犯罪，科布也可以过回自己正常平静的生活……

好了，电影结束，我们要来见识一下电影中一直提到的“梦”对我们来说到底是怎么回事。说到梦，不得不提到伟大的心理学家弗洛伊德，他把梦的实质理解为“梦是一种愿望达成，它可以算是一种清醒状态精神活动的延续”，是由高度错综复杂的智慧活动所产生的。他指出，使愿望在梦中得到满足可用以维持精神的平衡，同时也是为了保护睡眠不受干扰。其实说得简单一点，就是白天的“想”变成晚上的“梦”。

