

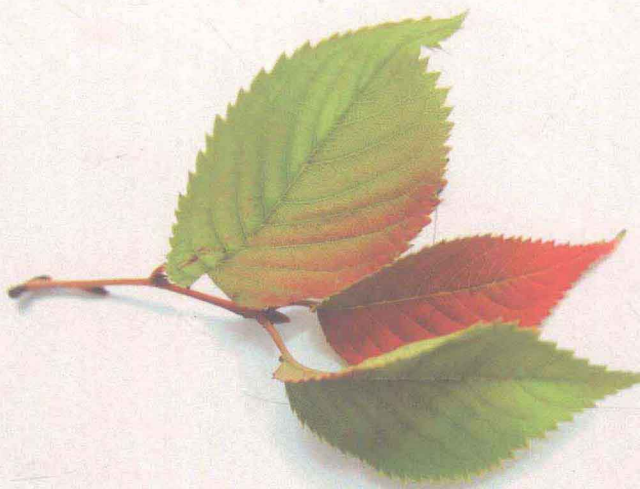


中小学心理教学指导委员会推荐用书

启迪人生的60个心理效应

梁栋涵◎主编

从迷惘走向坚定，从空虚走向充实，从平庸走向成功，从痛苦走向快乐。



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

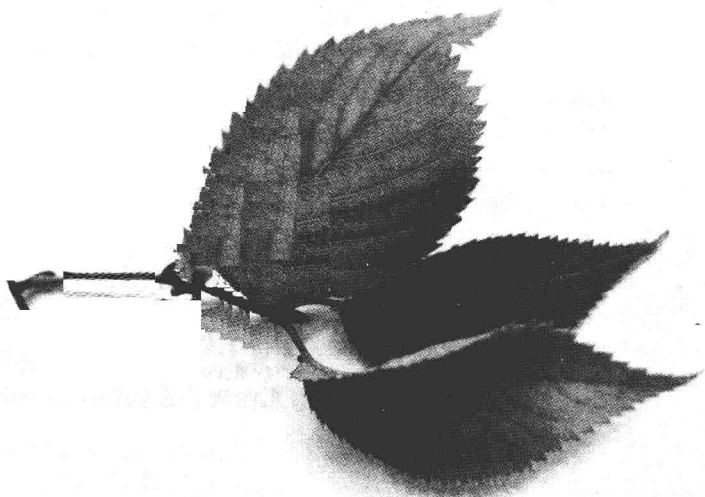


中小学心理教学指导委员会推荐用书

启迪人生的60个心理效应

梁栋涵◎主编

从迷惘走向坚定，从空虚走向充实，从平庸走向成功，从痛苦走向快乐。



全国百佳图书出版单位

时代出版传媒股份有限公司

黄山书社

图书在版编目 (CIP) 数据

启迪人生的60个心理效应 / 梁栋涵主编. — 合肥 :
黄山书社, 2011.7

(青少年心灵成长系列)

ISBN 978-7-5461-1972-4

I. ①启… II. ①梁… III. ①人生哲学 - 青年读物②人生哲学 - 少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第135793号

启迪人生的60个心理效应

梁栋涵 主编

出版人: 左克诚

责任编辑: 胡俊生 赵子宜

选题策划: 胡俊生 梁明德

装帧设计: 起点儿

责任印制: 李 磊

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司

(<http://www.press-mart.com>)

黄山书社 (<http://www.hsbook.cn>)

(合肥市翡翠路1118号出版传媒广场7层 邮编: 230071)

经 销: 全国新华书店

印 制: 北京华戈印务有限公司 电 话: 010-89579526

开 本: 710×960 1/16

印 张: 13 字 数: 156千字

版 次: 2012年5月第1版

2012年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5461-1972-4

定 价: 25.00元

版权所有 侵权必究

(本版图书凡印刷、装订错误, 可向承印厂调换)



前言

心理学是一门研究心理现象的科学。随着社会的进步和科学技术日新月异，人们越来越透彻地认识到：心理学的内容已经渗透到生活中的各个领域，无论是学校的教与学和生活中的衣食住行，还是社会中的人际交往，都离不开心理学。心理学知识能为我们指点迷津，启开心扉，给予我们帮助。

心理学是一门古老而神秘的学科。一般来说，严谨深奥的心理学课本晦涩难懂，一些专业的名词术语在日常生活中难以被理解。但是我们每个人的行为都受自己的心理支配，心理属于我们自己。所以，迫切需要一些合适的书籍将心理学的科学性运用到我们现实的学习、生活 and 工作中。

《启迪人生的60个心理效应》不是从纯理论的角度探究人类心理活动的奥秘，而是从人们的日常学习、生活和人际交往的实际出发，精心选择了重要而有意义的60个心理效应，分门别类地作了一些介绍和说明，并以此为基础，引导读者从迷惘走向坚定，从空虚走向充实，从平庸走向成功，从痛苦走向快乐。

处于青春期的学生，生理发育逐步成熟，具备了成人的特征，而心理认识方面却略显匮乏，充当成人有点不合时宜，因此躁动、叛逆成了青春期学生的标签。这一时期的学生犹如亟待雕琢的璞玉。“了解你自己”是人类永恒的主题。老子曾说：“知人者智，自知者明。”越是了解自己和别人的心理，你就具有越强的对周围事物的操控力和对自己生活的把握力，成功和幸福就离你越近。这也是心理学的实际意义所在。



启迪人生的60个心理效应

《启迪人生的60个心理效应》以青春期学生的发展为本，立足于学生的现实生活，在内容上分为：学习篇、生活篇、交际篇三大板块，渗透到学习、生活、交际等方面。其特色的框架体系分为“理论讲堂”、“启思点拨”、“轻松时刻”。“理论讲堂”以故事的形式来叙写，具有生动性、趣味性，在娱乐中学习心理学知识；“启思点拨”是对心理效应应用的一个引申剖析，具有理论性和深刻性，在读故事中，学会深层次思考，由它及我，反思自我，了解自我，认识他人，洞察社会；“轻松时刻”选取了一些故事、常识、趣味心理测试等放松、娱乐的内容，以增添阅读的趣味性。本书有助于读者从故事中体会学习的方法、生活的思索、交际的智慧，从而引导读者积极、主动成长，演绎自己的美好人生，帮助读者顺利度过青春这一人生关键期。

从一滴水可以看见大海，由一缕阳光可以洞悉整个宇宙。这是一本启迪智慧的书籍，同时也是一本修身指南。编者真诚地希望能带给读者朴实无华而心有灵犀的阅读感受，也真诚地盼望本书能带给读者美满、和谐的人生！由于编者水平的有限，可能存在着遗漏和不妥之处，诚望读者和专家批评指正，以便在再版时予以修订，使《启迪人生的60个心理效应》渐臻成熟。

目 录

学习篇

1. 成败效应	2
2. 重叠效应	5
3. 达维多定律	8
4. 浮躁效应	11
5. 霍布森选择效应	14
6. 雁阵效应	17
7. 感官协同效应	20
8. 莫扎特效应	23
9. 摩西奶奶效应	26
10. 鲶鱼效应	29
11. 水桶效应	33
12. 齐加尼克效应	36
13. 瓦拉赫效应	40
14. 懒蚂蚁效应	43
15. 易感效应	46
16. 月曜效应	49
17. 约翰逊效应	52
18. 酝酿效应	55
19. 自我参照效应	58
20. 注意力效应	61

生活篇

1. 定势效应	66
2. 多米诺骨牌效应	69
3. 凡勃伦效应	72
4. 改宗效应	76
5. 南风效应	80
6. 关系场效应	83
7. 棘轮效应	87
8. 从众效应	90
9. 零和游戏原理	93
10. 墨菲定律	96
11. 竞争优势效应	99
12. 青蛙效应	101
13. 破窗效应	104
14. 鸟笼效应	108
15. 延迟满足	111
16. 苏东坡效应	115
17. 奥卡姆剃刀定律	119
18. 跳蚤效应	122
19. 邻里效应	125
20. 卢维斯效应	129

交际篇

1. 名片效应	134
2. 投射效应	137
3. 冷热水效应	140
4. 刺猬效应	143
5. 固执心理	146
6. 登门槛效应	149
7. 首因效应	152
8. 近因效应	155
9. 布里丹毛驴效应	159
10. 自己人效应	163
11. 阿伦森效应	167
12. 虚假同感偏差效应	171
13. 暗示效应	175
14. 不值得定律	178
15. 异性效应	181
16. 瓶颈效应	184
17. 晕轮效应	188
18. 巴纳姆效应	191
19. 情绪效应	195
20. 态度效应	198

学习篇

中国有句名言，“玉不琢，不成器，人不学，不知义”，意思是说，像玉石那样的珍贵东西，如果不经过精雕细刻，也不能成为有用的物品。人也是一样，不经过努力学习和艰苦锻炼，也不可能学到本领，掌握事物的规律，懂得为人处世的道理。

孔子说，“学而时习之，不亦悦乎”（《论语·学而》），
“学而不思则罔，思而不学则殆”。这两句话揭示了学习与练习、学习与情感、学习与思维的关系，显示出我国古代已经认识到了学习和心理学之间的重要关联性。

心理学可以有效指导学习。浮躁效应启迪我们学习需要虚心和打牢基础；雁阵效应告知我们学习中合作的重要性；摩西奶奶效应让我们了解到成功没有早晚之分；感官协同效应教会我们学习中要注意运用记忆方法……





1. 成败效应



理论讲堂

“成败效应”是美国心理学家格维尔茨在一次学习实验中发现的。他让学生们自由、选择性地去解决几套难度不同的学习材料。一方面，他发现能力较强的学生，解决了一类中一个问题之后，就不愿意再去解决另外相似的问题，而会挑选较为复杂的、疑难的问题，以此去探索新的解决方法，学习



兴趣表现得更浓。这个结果说明学生不仅会对容易获得成功感到愉悦，而且会对通过自己的努力，克服困难而达到的成功感到更兴奋和满足。这就是所谓的“格维尔茨成功效应”。另一方面，能力较差的学生经过极大的努力还不能成功地解决问题，失败经验的次数累积过多之后，往往就会感到失望灰心，甚至会厌弃学习。这就是“格维尔茨失败效应”。



启思点拨

学习发展是一个层次递进、螺旋上升的过程。学习过程中，尤其在自学时，怎样合理地选择练习题目，是我们提高自学效果的关键。“格维尔茨成



败效应”告诉我们：首先要明确自己的现有学习水平，然后找一些由易到难的习题或知识进行学习或练习，让自己的学习变成由已知到未知的过程。有计划、有目的地逐渐提高自己的学习目标，一步一步地发展自己，一点一滴地完善自己。这时，你会发现学习原来是件快乐的事。这是成功效应给予我们的启示。

苏联教育家维果茨基在认知发展的研究中，提出了“最近发展区”理论。他发现认知发展一般处于两种水平：一种是已经达到的发展水平；另一种是可能达到的发展水平，这两种水平之间的距离，就是“最近发展区”。把握“最近发展区”，能加速提升我们的学习水平。他同样告诉我们，在学习过程中，如果我们只停留在现有的发展水平，会阻碍我们的发展。因此我们在学习中可以时常找些对自己来说有点难度的学习内容，从而调动自己的挑战兴趣，发掘自己的潜能，不断把自己的最近发展区转变为现有发展水平。这也就是格维尔茨所发现的为什么能力较强的学生解决一问题后，就不愿再解决类似的问题，而去谋求较难的题目，从中获取满足的原因了。从现有水平到最近发展区，也就是从已知到未知再到已知的一个不断学习发展的过程。而失败效应却从另一个角度告诫我们：千万不能不切合实际地拔苗助长，如果我们不依据自己的现有水平，不切实际地给自己不断加压，或许我们会被不断的失败打击得萎靡不振，最终以“自己笨”为理由，自甘消沉。这也是美国心理学家格维尔茨要对我们说的最重要的一点，我们都是好孩子，都有不同的潜能可挖，因此我们要不断给予自己可达到的希望，在不断的成功中完善自己，超越自己。



轻松时刻

你的成功指数有多少

我们都知道性格对一个人的成功与否，人生顺畅与否十分重要。性格虽说无好坏之分，且较稳定不易改变，但是后天如果能扬长避短，向好的方向



启迪人生的60个心理效应

积极主动地去塑造，那么还是可以在某些程度上改变自己的人生轨迹，关键是很 多时候，我们不太清楚自己属于哪一种类型。下面的测试可以帮助你。

当你发现你的朋友把东西遗忘在你家时，你认为采取以下哪种办法最合适？

- A. 立即给朋友送去。
- B. 通过电话或信函，约他见面，然后把东西交给朋友。
- C. 托人带给朋友。
- D. 暂时放在家里，以后再考虑如何办。

解析：

选择A：你是一个具有大胆与冷静两种特性的人，凡事能以整体的利益为重，不会被眼前的小利所诱惑。不过，也许有时你对自己的要求过高，应适当给自己解压。

选择B：你是个态度很积极、头脑很灵光的人，工作能力也非常强。只是有一点自信过剩。试试先换位思考，然后再行动。

选择C：你是个乐天派的人，喜欢帮助他人，只是一旦他人对你有所求时，即使自己做不到也难以拒绝。所以，要学会选择自己可以完成的，做一点人生的减法。

选择D：你是个小心谨慎的人，绝对不会鲁莽行事，有强烈的责任感，也因为责任感太强而产生些压力。其实，有时不妨稍稍放纵自己的想法，灵感也许会更好。



2. 重叠效应



理论讲堂

“重叠效应”又称遗忘机制。奥地利的医生柯勒在研究人们记忆的过程中发现：在一前一后的记忆活动中，识记的东西如果较为相类似，那么记忆



起来就会比较困难。记忆是一个非常奇妙的认知过程，表面上看来是类似的内容，实质却不一样。而性质相同的内容集中在一起时，记忆就很容易混合，心理学上，称此现象为“重叠效应”。重叠效应一旦出现，记忆就会失败。这是因为重复出现相同的内容时，相同性质的材料往往会相互干扰。



启思点拨

记忆是我们学习中不可缺少的一个重要的认知过程。我们学习汉字、英语、历史以及一些定理、公式等许多知识，这些都需要我们牢牢地记在脑中。在日常学习中，有的同学记得既快又不易忘记，而有的同学却相反。记忆除了和一个人的智力有关外，还和我们的记忆方法有很大的关联性。如果我们在学习中稍稍注意利用一些记忆方法，一定会收到事半功倍的效果。柯勒的重叠效应提醒我们在记忆汉字、外文单词以及其他知识时，一定要注意



启迪人生的60个心理效应

不要把相类似的东西集中在一起，这样容易产生重叠效应，造成记忆失败。正如我们的课程，一般都是按文理、动静等交叉来编排的，这样的课程编排避免了重叠效应的影响，有利于学生们对新知识的识记。如果有时必须要把相似的材料放在一起学习时，我们可以采用把一些很熟的材料和一些生疏的放在一起，这样可能会产生同化作用，生疏的材料同化于已熟记的材料之中。这样可以在一定程度上避开重叠效应的负面影响。

在日常学习中，我们学生在做笔记时，一般都会用一个笔记本记录一个科目的知识。如：英语随堂记、语文随堂记等。这种方法具有简单明了的优点，也可以用。但是在我们用于复习记忆的时候，就未必是一种较好的办法。我们在整理复习笔记时，可以采用一个笔记本记多种科目内容的办法。这样就可以防止重叠效应发生，有助于加速我们复习记忆。比如说，笔记本的第1页到第10页，可以记英语单词；第11页到第20页可以记数学定理及公式；第21到第30页，可以记历史等。也就是，一本笔记本多元化使用，可以避免心理感受达到饱和，可以使记忆鲜明而持久。我们在复习的时候，就可以避免相似材料之间的相互抑制、相互干涉，从而就会增加学习记忆的效果。假若翻阅笔记本，每一页都是英语单词、音标、句子，时间长了就会使人头痛。如果硬是记忆，也会因为重叠效应而使记忆被抑制，即使花了时间，效果却不理想，这就是所谓的事倍功半。



轻松时刻

著名的艾宾浩斯记忆遗忘曲线

德国心理学家艾宾浩斯1885年发表了实验报告，他认为“遗忘与时间之间存在函数关系”，遗忘在学习之后立即开始，而且遗忘的进程并不是均匀的。最初遗忘速度很快，以后逐渐缓慢。这就是著名的艾宾浩斯记忆遗忘曲线。

“记”到“忆”是个过程，这其中包括了识记、保持、再认和回忆。比如，很多学生在学习英语的过程中，只注重了当时的学习记忆效果，殊不



知，单纯的注重当时的记忆效果，而忽视了后期的保持和再认是达不到良好效果的。要想做好学习的记忆工作，是要下一番工夫的。人的记忆能力从生理上讲是十分惊人的，它可以存贮10的15次方比特(byte，字节)的信息，可是每个人的记忆宝库被挖掘的只占10%，还有更多的记忆发挥空间。这是因为，有些人只关注了记忆的当时效果，却忽视了记忆中的更大的问题——即记忆的牢固度问题，这就是我们常常所说的记忆遗忘的规律。

此外，艾宾浩斯在关于记忆的实验中还发现，记住12个无意义音节，平均需要重复16.5次；为了记住36个无意义音节，需重复54次；而记忆六首诗中的480个音节，平均只需要重复8次。这个实验告诉我们，凡是理解了的知识，就能记得迅速、全面而牢固。如果死记硬背，是费力不讨好的。



3. 达维多定律



理论讲堂

1995年4月，正当“486芯片”主导微处理器市场之际，英特尔公司却毅然退出了“486芯片”市场，转而全力支持奔腾芯片的研制开发。在外部乃至内部的诸多不解和怀疑中，英特尔公司又一次先于对手成功地抢占了芯片市场的“制高点”。英特尔公司总是比竞争对手们抢先一步，生产出速度更快、体积更小的微处理器。

英特尔公司副总裁达维多的经营理念就是：一家企业如果要在市场中一直占据领先地位，那么它就要永远做到第一个开发出新一代产品，第一个淘汰自己的产品。这就是著名的“达维多定律”。这一定律的基点就是要着眼

于市场开发和利益分割的成效。人们在市场竞争中无时无刻不在抢占先机，因为只有先入市场，才能更容易占有较大的份额，获得高额的利润。英特尔公司在产品开发和推广上奉行达维多定律，总是先于对手否定自己，率先推出新一代产品，始终保持微处理器的开发者和倡导者的地位。虽然，他们的产品不一定是性能最好的和速度最快的，但是他们的产品一定是最新





的。为此，他们不惜淘汰自己，哪怕是市场上正卖得好的产品。“达维多定律”已经成为英特尔公司的一项长期执行政策。



启思点拨

“达维多定律”揭示了取得成功的真谛：在经营产品上，要勇于不断创造新产品，及时淘汰老产品，使新产品尽快进入市场，并以自己成功的产品形成新的市场和新的标准，进而形成大规模生产，取得高额利润。达维多定律给予我们的启示：“勇于创新，勇于超越”，不正是我们国家目前所需要的吗？不正是我们在培养学生的能力中所注重的吗？具体到我们每个学生来说，怎样做时代的弄潮儿，是我们必须思考的一个重要问题。我们正处于青春年少、风华正茂之时，要想立足于学校，立足于社会，就要有勇气不断地淘汰自己，超越自己，这样才能永葆强盛的竞争力。在日常学习中，首先我们要有打破常规的勇气，不断培养自己的怀疑精神，在真理面前敢于说“不”。古希腊的哲学家、教育家、科学家亚里士多德认为：不同重量的物体，从高处下降的速度与重量成正比，重的一定较轻的先落地。这个结论到伽利略时代差不多近2000年了，从未有人公开怀疑过。而意大利的天文学家、力学家、哲学家伽利略经过再三的观察、研究、实验后，发现如果将两个不同重量的物体同时从同一高度放下，两者将会同时落地。于是伽利略大胆地向亚里士多德的真理提出了挑战，表明了新观点：轻重不同的物体，如果受空气的阻力相同，从同一高处下落，两者将会同时落地。这就是我们所知的有名的“比萨斜塔实验”。作为我们青少年，在学习中要尊重权威但不能迷信权威，要多读书但不能迷信书本，也不能害怕冷嘲热讽，害怕标新立异。创新既需要仁者的胸怀、智者的头脑，更需要勇者的胆识，智者的坚韧。我们就是要敢想、敢做、敢坚持，这样才能不断地取得成功。中国也有句谚语：“尽信书不如无书”。其次，学习中我们还要树立忧患意识。随着社会的发展，我们已经进入了信息时代，知识、技术的更新日新月异。在学