

【德】马里昂·佐宁莫瑟尔●著

华俊颖●译



TAKE IT EASY
KLEINE MACKEN HAT

DOCH JEDER

放轻松

人人都会有一点
小怪癖

 中国图书出版社

【德】卡伦·施密特-诺伊曼 著

陈明 译



TAKE IT EASY
KLEINE MACHEN HAT

DOCH JEDER

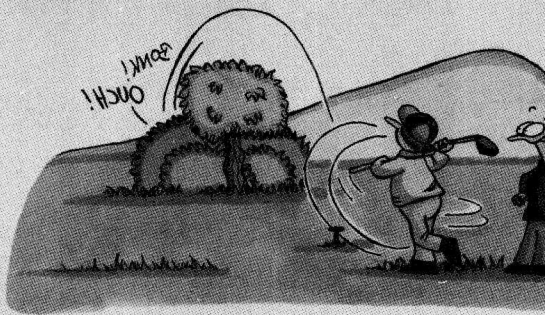
放轻松

人人都会有一点
小怪癖

湖南文艺出版社

放轻松

人人都会有一点
小怪癖



TAKE IT EASY

KLEIN KLEIN KLEIN
DOCH J DOCH J DOCH J

图书在版编目 (CIP) 数据

放轻松：人人都会点小怪癖 / (德) 佐宁莫瑟尔著；华俊颖译. — 北京：中国画报出版社，2011.11

ISBN 978-7-5146-0269-2

I. ①放… II. ①佐… ②华… III. ①心理保健—通俗读物 IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第206005号

Published in its Original Edition with the title

Take it easy – kleine Macken hat doch jeder: Das Buch f ü r alle anderen
by Verlag Herder GmbH

Copyright © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau

This edition arranged by Himmer Winco

© for the Chinese edition: Beijing Qian shan xue Culture & Media CO.,Ltd.

本书中文简体字版由北京  文化传媒有限公司独家授权，全书文、图局部或全部，未经该公司同意不得转载或翻印。

图字：01-2011-5860号

放轻松：人人都会点小怪癖

出 版 人：田 辉

选题策划：张 雪 孙潭玲

作 者：(德) 马里昂·佐宁莫瑟尔

译 者：华俊颖

责任编辑：卓娜

出版发行：中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号 邮编：100048)

电 话：010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)
010-88417417 (发行部传真)

网 址：[http:// www.zghbcbs.com](http://www.zghbcbs.com)

电子邮箱：cpph1985@126.com

印 刷：三河腾飞印务有限公司

监 印：敖 晔

经 销：新华书店

海外总代理：中国国际图书贸易集团有限公司

开 本：889mm × 1194mm 1/32

印 张：4.5

版 次：2012年1月第1版 第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5146-0269-2

定 价：20.80元

版权所有 翻印必究

本书简介

为什么我们有时候会对一个陌生人有种似曾相识的感觉？（别担心，这跟早老性痴呆病无关。）为什么每当我们不得不去报税的时候，总是有成千上万的更重要的事情堆在那儿亟待处理？在我们脑海中是否存在一些我们一无所知的人？或者，我们平日的首要任务就是一再地确保所有人都视我们为完美的人？别担心：我们的这些特性大都是完全正常的。科学记者马里昂·左宁莫瑟尔通过一些人人都会在其中找到自己影子的小情景，带我们进行一段轻松愉快、富有启发的意识冒险之旅。带你去了解心理学家和神经学家如何研究这些问题，他们又得到了什么结论呢？有一点是毋庸置疑的：还好，每个人都会有这样或那样的小怪癖。这本书一定不会让您觉得枯燥乏味。

目录

您不喜欢看前言 /8

何时才到星期五 /9

有关黑色星期一的真理与谬论

什么，你不会做这个？ /12

我们为什么喜欢别人的缺点

怎么又偏偏是我！ /16

为什么我们总是排在最长的队伍里

我的屁股真的很大吗？ /19

为什么这要取决于跟谁比

尴尬，尴尬！ /23

为什么说羞耻也有好的一面

别再告诉别人咯！ /27

八卦如何让生活更美好

不，我不是这样的！ /31

为什么我们无论如何都想要一头美丽的秀发

太典型了！ /35

为什么我们会认识某些实际上素不相识的人

这真的占据了一半的生活？ /39

整齐有序——一个性格问题

暂时飘在 7 号云端 /44

为什么（白日）梦比泡沫还多

都别离开房间！ /47

为什么我们常常在鼻子上找到眼镜？

能吃多少吃多少 /50

为什么人们早就吃饱了，还是继续大嚼大咽？

又是你！ /54

有关错觉与轮回

他们在议论我呢！ /58

我们到底能听到些什么

欧元 = 贵元？ /61

预料的力量

是友是敌，是善是恶？ /68

信任与鼻子有什么关系

一个小时是一个小时，是一个小时 /72

为什么时间过得快慢有如此大的差别

咖啡好了 /77

为什么有些气味让人完全无法抗拒

一切尽在掌握之中 /80

为什么迷信一点儿并不是坏事

嗯 /86

有关讲话间隙的隐藏含义

自我实现预言 /89

为什么占星术常常很准

我到底穿什么衣服好？！ /92

为什么有时候做决定那么难

日行一善？ /96

为什么我们不能一直乐于助人

不能更嫩了！ /101

有关副驾驶员的悲惨命运

倒霉！ /105

宁可被大声骂，不想被轻轻打

是什么把两个人绑在一起 /108

关于欺骗的意义

最后一支烟 /112

为什么坏习惯如此顽固难改

分担苦难 = 苦难减半？ /118

为什么别人也患感冒了，自己的感冒仍可能加重

徒劳的反抗 /121

为什么打哈欠会传染

你可以保持本来的面目吗？ /125

为什么有时候镜子让我们成为更好的人

你今天拒绝过别人吗？ /128

取悦别人的欲望

姓名的预示 /131

姓名对我们生活有怎样的影响

啊哈 /136

为什么懒惰具有创造性

笑话多多益善 /140

我们为何笑，又有何益处

您不喜欢看前言

没关系，很多人都跟您一样。当听到这句话后，大多数人都会忽视书中用于引入、辩护或者致歉的前言、导言和什么言的。而且，您在读这本书的时候还会发现：您不是唯一一个经常忘记眼镜丢在何处而拼命寻找的人（也可能是找钥匙、雨伞什么的），也不单单是您一个人无法忍受坐在副驾驶座位上看别人开车，有许多人跟您一样每天悄悄看自己的星相，也有许多人跟您一样总是不知道该穿什么衣服出门、一样有周一上午综合征、一样懒散或者无法抵制黄油的诱惑。

什么，您喜欢看前言？前面列举的这些毛病对您来说都是完全陌生的？您觉得这些特性荒谬可笑？您觉得事实上只有他人才有更多怪癖？不管我们对此感觉如何遗憾，其实有些怪癖非常有用。如果您对“为何如此”更感兴趣，您将在本书中找到答案。近几年来，心理学家和脑学专家研究查明了我们日常的一些毛病和缺陷。即便您自己根本没有这些毛病，但是了解一下别人为何有一些怪癖以及如何表现那些怪癖也是很有趣的。如果文中描述的一些情景跟您的经历有雷同之处，还请您原谅，我并不是故意而为的。

何时才到星期五

有关黑色星期一的真理与谬论

星期一早上，办公室。宝拉觉得一个指头也不想动。什么时候才能盼到星期五，盼到放松愉快的周末啊！一想到还有满满一周的工作要做，她就觉得像有一大坨湿面团摊在心上。她偷偷地向四周瞄了瞄，她的同事们也都那么无精打采。他们一脸疲乏地在办公室里缓慢地走着，沉默无语地做着自己的工作。有的人搅拌着早上刚来时冲好的第一杯咖啡，呆呆地盯着杯子，似乎希望杯子里装的是能给人超能量的魔法药水。不过宝拉知道，这样幻想当然无济于事，因为在现实中在星期一这一天不存在任何事情可以使人高兴，也没有什么东西能够让这一周工作的开头变得容易。



大部分人都十分厌恶星期一。举例来说，一项由澳大利亚悉尼大学的心理学家所做的调查结果显示，65%的受访者认为，星期一的上午是这一天中最糟糕的时段，而星期一也是一周中最糟糕的一天。此外，他们星期一早上的情绪最坏。43%的受访者表示，他们在一周中最喜爱的日子是星期五和星期六：因为星期五的时候他们可以期盼着周末的到来，而星期六就是终于盼到的周末。因此，他

们在周末的时候心情最好。

两位英国科学家对“星期一现象”做了更细致、深入的调查研究。他们对此进行了一项实验，把被试者分成三组。

他们告知第一组被试者，根据调查大多数人星期一的情绪比一周内其他日子要差。他们又告知第二组被试者，这种现象没有任何确切依据（所有的都是人们的想象！）。至于第三组人，他们则没有给任何关于星期一现象的信息。接下来，所有被试者写了 14 天的日记，在日记中他们多次记录自己每天的心情。两周后，科学家们比较这些日记的内容，得出结论：任何一组被试者在周一的心情都并没有比任何其他日子差。随后，科学家们询问这些被试者，他们在过去的这些日子里周几的心情最差，不出所料，他们异口同声地表示：“星期一！”

由此我们可以确定，虽然“星期一早上”臭名昭著，但是，事实上我们心情受影响的程度并不一定比一周内其他日子更强烈。虽然如此，“星期一现象”的传闻仍然盛行，而且很多人至少在主观上认为，他们星期一的心情一定比其他时候糟糕。“预料”在此起到了很大的作用。因为不是某一天本身，而是人们对那天的预设影响了人们的情绪。这种预设足以导致人们害怕星期一，预计自己心情会比较差——而人们也就会真的感觉自己星期一的状态比较糟糕。而这又成为一个绝佳的证据，证明信念可以移山，能破坏一周的开端。

或许，熟记下面的话会让您幸免于难：“只要过完后天，之后的一天就又是星期五啦！”

什么，你不会做这个？

我们为什么喜欢别人的缺点

老板走进来，向大家介绍了一位新同事，伊纳斯。她拥有两所大学的学位，能够流利地讲五种语言，之前在他们的一个重要竞争对手那儿工作。老板还开了几个小玩笑（“彼此友善点儿！”），然后让这个团队独立运作。当他们还处于相互小心翼翼地打量、熟悉对方的时候，安娜和同事们把所有的东西展示给这位新来的同事。下午，当安娜巡视了一圈关灯时，这位新同事还在她的脑海中。她想：“她真的很友善，也很有能力。”她是人们在一个团队中非常需要的人。除此之外，伊纳斯还很漂亮——男同事们的眼睛从来就没离开过她。奇怪，尽管如此，她对这位新同事却没有什麼好感。在接下来的几天里，安娜更仔细地观察这位伊纳斯，但是仍旧觉得她无可指摘。完全相反！这位同事一直很友好，很积极，她的首饰也都是真的。甚至她的唇线在吃饭的时候都不会被弄花。绝对十足的完美。然而安娜却没对伊纳斯产生钦佩之感，而是感觉自己在她身边就像个笨拙的中学生。后来，在一个早上，一直给所有人冲咖啡的两名同事病了。现在这个活儿摊到了伊纳斯、安娜和马库斯的头上。但是，他们都不觉得自己该去冲咖啡。马库斯表情痛苦地躲在他的电脑后面。安娜说她不送咖啡，也溜掉了。而伊纳斯也没准备打开咖啡机。

这时，老板说想要一杯咖啡。还得确保老板对自己有好感的伊纳斯立马煮了一壶咖啡。除了安娜，所有人都开始喝咖啡。最终，当她身边没人的时候，她尝了一口咖啡——随即吐了出来，太难喝了！但是，随后安娜的心情变得极好无比，这是她这一周来心情最好的时刻。



安娜很高兴，因为她终于在这个看似完美的同事身上发现了一个小缺点。事实上，她觉得真是荒谬可笑，她埋伏在那儿就是为了找到别人的缺点。但是，对于她来说，伊纳斯不会冲咖啡这个发现来得可真是时候，因为当时她的自我价值感正在下降。

自我价值感（人们亦称之为：自信）表示一个人对自我的积极印象。比如，他是否自认为善良、能干、正直。大多数人都希望能基本上对自己有正面的评价。因此，他们努力获取更高的自我价值感，并且竭尽所能地保持他们已达到的高度——如果可能的话——还要提高或者至少保持这种水平。这种自我价值感产生于孩童时期，并伴我们一生之久。如果我们在孩提时期受过许多夸奖和认可，有战胜挑战的经历，并且能够偶尔为自己感到自豪的话，自我价值感就会积极发展，即便在逆境中也会增强。自我价值感稳定且较强的人是抽到了上上签：他们一般脾气好、乐观、坚强。当然，过强的

自信会带来自恋（比如，纳粹主义）、自私和自傲。这就不会给人带来好感。反之，如果孩子很少有成功的经历，不被重视或者很少得到夸奖，他的自信感则会发育不良。

长大后，他就会觉得自己没有价值，怀疑自己的能力，而且很容易受伤害。另外，他更渴望被爱，而不是受尊敬、被重视或者被视为能干。这点在一名德国科学家做过的实验中得到了证实。这位科学家让一些艺术系的大学生评价一些画作，先是匿名进行书面评价，然后以对话的形式评价。这些参与者的书面评价没有什么太大的区别。相反，在对话评论中，自信的参与者会自由地表达自己的想法，可是自信心较小的参与者则不表达自己的真实想法，而是更倾向于给出讨人喜欢的答案，以此来获取实验组长的好感。其他的研究表明，自信心较差的人会特别努力地赢得别人的喜欢，表现得善于交际、乐于助人，并且一直亲切友善。

缺乏自信心的人用不同的方式隐藏或者抬高自己微小的自信心。正是因为如此，一个可怜虫很喜欢用吹牛皮来遮掩自己，或者以自己的视角给自己更多认可而贬低他人。当然，自信并不能一直助人战胜妒忌、嫉恨、复仇、不安和坏心情。

不仅仅是教育和孩童时期的经历，还有基因和不同的人生境遇（比如，成功或者危机）也会影响人的自我价值感。出于这个原因，我们有的时候非常自信，有的时候却很想躲到一个黑暗的洞穴里。

显而易见，这种现象就发生在了安娜身上。尽管她在其他时候拥有积极的自我价值感，但那一刻她突然觉得自己不完美了，因为她的那位新同事看起来在很多方面都很优秀。安娜的自我价值感受到了威胁。

直到她发现，伊纳斯也有她的小缺点，她那受伤的自信心才再次膨胀起来。

幸运的是，这种不如人的感觉是可以得到调整的。一些积极的事情可以帮助我们改变，比如像安娜一样尝试找到并发展自己的强项（“我能煮远近闻名的最好的咖啡——你活该出糗！”）或者努力赶上自己的榜样（“尽管她比我强，但是我不久就会超越她——等着瞧吧！”）。也有一些消极的举措对调整自卑感是有帮助的，比如，挑比自己强的人的毛病，与这种人保持距离，忽视他或者幸灾乐祸地给他设置一些小陷阱。举例来说，当伊纳斯向安娜请教如何能冲出好喝的咖啡时，安娜就可以藏一手——这样，伊纳斯就永远不会掌握安娜无与伦比的冲咖啡技艺。