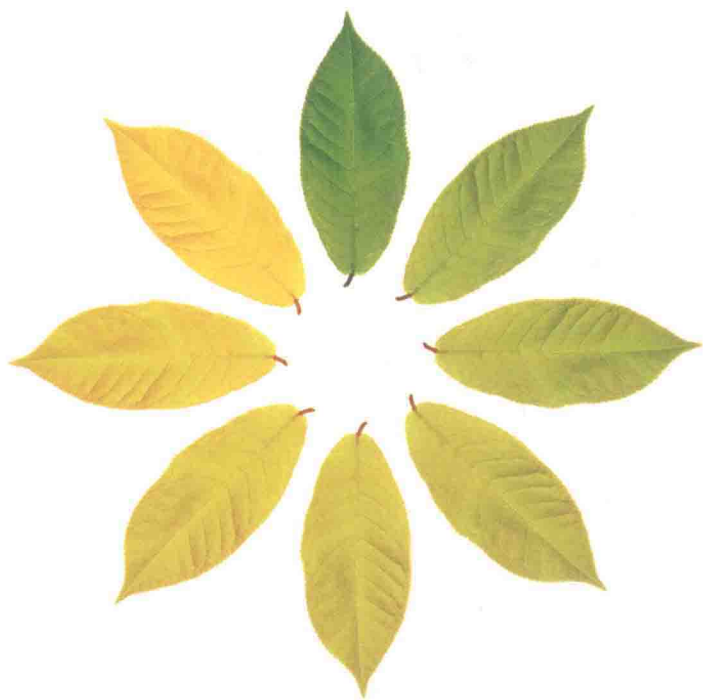


自知心理学

为什么我们这么想，那么做

理性生活必修的
7堂心理课



壹心理◎编著

消除不确定，教你明智决策、
赢得博弈的心理机制



中信出版集团 · CHINACITICPRESS



自知心理学

为什么我们
这么想，那么做

壹心理◎编著

图书在版编目(CIP)数据

自知心理学：为什么我们这么想，那么做 / 壹心理编著. —北京：中信出版社，2015.4

ISBN 978-7-5086-5087-6

I. 自… II. ①壹… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第056719号

自知心理学——为什么我们这么想，那么做

编 著：壹心理

策划推广：中信出版社(China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者：北京诚信伟业印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：22.75 字 数：262千字

版 次：2015年4月第1版

印 次：2015年4月第1次印刷

广告经营许可证：京朝工商广字第8087号

书 号：ISBN 978-7-5086-5087-6 / B·162

定 价：46.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84849555 服务传真：010-84849000

投稿邮箱：author@citicpub.com

知人者智，自知者明

由壹心理出品的《自知心理学》一书即将问世，因缘际会，我受邀为本书写序，甚感荣幸！

本书之写作，源自壹心理的一项名为“打卡学习”的计划。这项计划旨在将晦涩难懂的心理知识转化为普罗大众都能接受的心理常识，意义非凡！从2013年5月创办以来，这个栏目存在已将近两年，汇集了各界专业的心理学者在这里执笔书写，创造了一篇又一篇精彩非常的心理科普文章，累计阅读量也近百万。

这种对心理学的热情与执着的表现，我深表敬意！

逐一阅读书中精选的78篇文章，我看到一个个经典的心理学理论和广受大众关注的心理话题，都被用一些浅显易懂却生动形象的语言给表现了出来。比如，“为什么初恋难以忘怀”“鬼压床究竟是怎么回事”“人人都能被催眠”



等等。本书不仅选题十分有趣，切合实际，更可贵的是，这些专业的心理学作者们都有着妙笔生花的本领，让原本或枯燥死板、或神秘诡异的心理学知识跃然纸上，成为一种让人愿意亲近的“大众科学”，让从“心”了解自己不再是一纸空谈。

想当年，积极心理学的创始人塞利格曼教授在担任美国心理学协会1998~2000年度主席的时候，曾对21世纪心理学的发展提出两大目标：让心理学积极起来（**make psychology positive**），让心理学走向社会（**make psychology popular**）。壹心理这些年来，就是在做这两件事。

知人者智，自知者明。虽然是句老古话，可这从来就不是一件简单的事情。

在我与心理学打交道的三十个年头里，无数的来访者都会在了解自己的旅途中遭遇或大或小的各种问题。怪诞行为、情绪烦扰、爱情纠葛等等，这些一直在旅途中不断给人带来困扰的问题陷阱，其实背后都暗藏着一个“心理机关”。了解这些“心理机关”的运作原理，会让我们能够更加从容不迫地应对生活中的各种“心理麻烦”，从“心”开始调节并享受一个充满乐趣的生活。那么，如何能够通俗简单地了解如此复杂的“心理机关”呢？

这，正是本书的精彩所在。

换言之，正是有了这么多心理学者的悉心雕琢和壹心理团队的用心运作，才有了这一篇篇引人入“心”的佳作诞生。也正是在这一群志同道合的心理人齐心协力的奉献中，一部汇聚了众人智慧与汗水结晶的诚意书作应运而生！

遥想三年前与壹心理初识的时候，他们还只是一群怀抱着“让更多普通人热爱心理学”梦想的初生之犊。经过三年的历练与奋斗，他们已获得800万忠实拥趸的热切支持，并做到了每天都能让17万热爱心理学的粉丝在壹心理的网站上受益。我不仅为他们骄人的成绩感到惊喜，也十分钦佩壹心理不断创新的精神。



在此预祝《自知心理学》畅销，也谨祝壹心理越办越好，让更多的人能够了解心理学，亦让更多的有识之士能够加入到这个妙趣横生、茁壮成长的心理圈中来！

是为序。

2015 年春于香港

自知，是打破幻觉、错觉以及因为害怕而对外界的抗拒，用抽丝剥茧、温和而坚定的方式，给自己温柔一刀，从而自我疗愈。也许你无法为自己摔倒负责，但有责任让自己试着爬起来。

——胡慎之

漂亮护士打针会没那么痛吗？ // 003

为何喜欢揭没有好的伤口？ // 007

为什么在电梯里你很“规矩”？ // 011

一觉醒来恍如隔世？ // 015

为什么听音乐会起鸡皮疙瘩？ // 019

认识的字看久了会不认识？ // 022

打哈欠会传染吗？ // 025

看偶像剧人会变笨吗？ // 029

为什么越睡越困？ // 033

第一章

日常生活中的怪诞行为



情侣要性格相近还是互补？ // 039

我们为什么要接吻？ // 044

秀恩爱到底在秀什么？ // 049

为什么会酒后乱性？ // 054

为何“冤家”却成意中人？ // 057

为什么初恋难以忘怀？ // 060

相处久了真的会有夫妻相吗？ // 064

为何高潮后男人睡得像猪？ // 068

为什么男人会有处女情结？ // 072

一段感情是该坚持还是放弃？ // 076

情侣间如何不伤感情地吵架？ // 082

由爱生恨是怎么回事？ // 086

第二章

爱让每个人上瘾





看到别人疼，好像自己也会疼？ // 093

为什么难过时会“心痛”？ // 096

如何安慰一个悲伤的人？ // 101

第三章

为什么生气时会大声说话？ // 106

为什么无法说出“谢谢”？ // 110

在热闹的聚会上感到格外孤独 // 114

为什么有些人一看就很讨厌？ // 117

为什么倒霉的总是我？ // 122

为何总认为错事是我做的？ // 127

为什么喜欢攻击别人？ // 132

别被情绪吞噬



第四章

为何喜欢发短信而非打电话？ // 139

你为什么不喜欢照相？ // 143

为何讨厌指甲刮黑板的声音？ // 146

为何人们喜欢写“到此一游”？ // 151

很痛，为什么还是喜欢挤痘痘？ // 156

为什么有人不敢照镜子？ // 160

唱歌跑调是种病？ // 163

脑残粉是怎样养成的？ // 166

为什么很困了还不想睡觉？ // 170

我们都会犯点神经病



为什么喜欢给别人贴标签？ // 175

如何请求别人帮忙更有效？ // 180

为什么女人喜欢抱团？ // 184

为什么听不进别人的建议？ // 189

为什么有时更愿意向陌生人倾诉心事？ // 193

不会撒娇的人该怎样撒娇？ // 197

为什么我会变成一个滥好人？ // 201

如何拒绝一个人？ // 204

网上聊天为何喜欢发表情？ // 208

为什么会在意他人的看法？ // 212

第五章

我们是“乌合之众”



鬼压床究竟是怎么回事？ // 219

嘘，说出口的愿望就不灵了？ // 223

眼皮跳真的与运气有关吗？ // 228

梦游是怎么回事？ // 232

“预知”真的可信吗？ // 237

相由心生是真的吗？ // 241

心电感应真的存在吗？ // 245

第六章

那些玄之又玄的感应





为何会不知不觉买很多东西？ // 253

人们为什么喜欢赌博？ // 257

微博为什么能火起来？ // 262

为什么选择越多越痛苦？ // 266

为什么期望越大，失望越大？ // 270

拔牙会影响记忆吗？ // 274

为什么脑海里一直有旋律徘徊？ // 278

为何越想得到越得不到？ // 282

笑话为什么好笑？ // 286

为什么小孩喜欢说叠词？ // 292

爸爸有什么作用？ // 297

第七章

人们究竟在想什么？



第八章

人人都是心理学家



学心理学的人会读心术吗？ // 307

为什么心理学不叫脑理学？ // 311

人人都能被催眠？ // 316

“星座说”真的靠谱吗？ // 319

什么是双重人格？ // 323

大脑有更多潜能可以开发吗？ // 326

透过社交网络能看出人的性格吗？ // 330

如何提高情商？ // 334

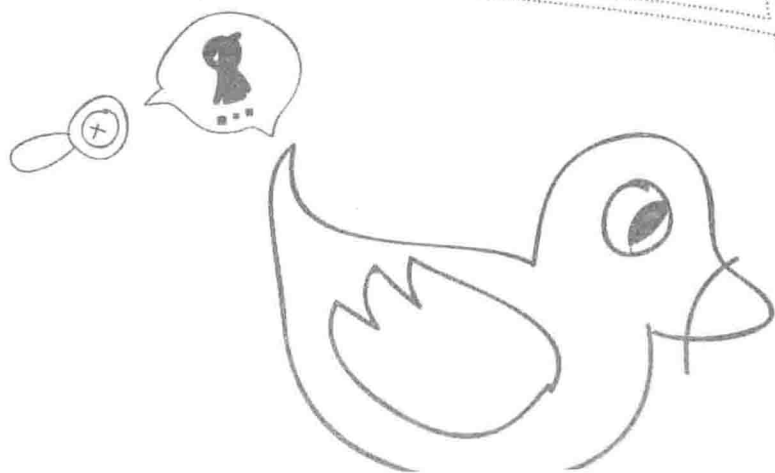
眼见真的为实吗？ // 340

如何识破谎言？ // 350



第一章

日常生活中的怪诞行为





漂亮护士打针会没那么痛吗？

李雅君

如果有一天，你不幸生病了，要去医院打针，给你打针的是一个很漂亮的护士，这时，你会感觉没那么痛吗？

别看在电视剧中李小璐饰演的护士呆萌呆萌的，工作起来可是细心又温柔呢！什么，你说她其实是个马大哈？给人打针还扎错过，让病人疼得嗷嗷叫？好吧……其实你的意思是她还不够漂亮，所以扎得痛吧？这样吧，咱们还是好好探究一下：让人们产生这种感觉的原因是什么。

光环效应作祟

光环效应（halo effect），又称晕轮效应，是在人际知觉中所形成的以点概面或以偏概全的主观印象。它最早是由美国著名心理学家爱德华·桑戴克于 20 世纪 20 年代提出来的。



光环效应广泛体现于我们的生活之中。研究者为此做过一个试验，他们让同组被试同时看两张照片，一张照片是一个漂亮的女人，另一张照片是一个相对没那么漂亮的女人，看完之后，同时告诉被试，她们都曾经入狱，问被试有何感想。大部分的被试都认为，漂亮的女人只是因为一时失足才会入狱，而没那么漂亮的女人则是因为行为不良，入狱是罪有应得。

人们仅凭相貌的美丑，就会有如此迥异的看法，大部分人会认为美女都是温柔、贤惠、行为端正的，而丑女则是泼辣、粗鲁、行为不正的，可见光环效应在实际生活当中还是屡见不鲜的。貌美的人在求学、求职方面会比相貌一般的人有更多的便利，人们通常认为，美貌之人工作能力也会挺强，这就是受到了光环效应的影响，可有时实际情况未必如此。

在面对漂亮的护士时，不少人都会被其漂亮的光环所吸引，从而影响了对其其他方面的评价，故认为其打针也都是温柔的，不会带来什么痛楚。

强大的安慰剂效应

患者服用或接受实际上没有药理作用且无副作用的药物或疗法，病情因之有所改善的现象，被称为安慰剂效应。但安慰剂的作用有多大，它对治疗起到多大的作用，历来众说纷纭。有人说，它对治疗精神抑郁性疾病，能够提高 80% 的疗效，但对于其他疾病，就没有可靠的证据了。心理治疗上也会利用这种安慰剂效应，让病人食用一种无副作用的“药物”，从而缓解病情。民间的求神问卜其实也是这种原理，说给你一些“神水”和“药丸”就能延年益寿，保健平安。这是因为这些物体给了他们极大的安慰，是他们心灵的寄托，他们深信这些东西是有效的，相信即存在，而实质上可能就是一些糖浆或是盐水罢了。

值得一提的是，安慰剂仅对部分人有效。漂亮护士之所以能够起到缓解疼痛

的作用，不过是因为人们把漂亮护士当成了安慰剂，看见她们赏心悦目、心情舒畅，自然也就忘记痛了。但也有一些人，并不相信安慰剂的作用，不把希望寄托于外物，只相信自己的判断，这样的话，漂亮的护士就起不到安慰剂的作用了。

难以预料的暗示效应

暗示效应（**effect of hint**）是指在无对抗的条件下，用含蓄、抽象的间接方法对人们的心理和行为产生影响，从而诱导人们按照一定的方式去行动或接受一定的意见，使其思想、行为与暗示者期望的目标相符合。

其实生活中的每一个人，经常都会进行暗示，有时是自我暗示，有时是暗示他人，有时是接受他人的暗示。心理学上的催眠，实质上就是一种暗示，催眠师通过语言将被催眠者引导至潜意识开放的状态下，将可以帮助被催眠者实现改变的观念植入他的潜意识，以达到帮助被催眠者改变行为习惯、解决心理问题的目的。

暗示效应也可应用于运动员的训练上，教练暗示运动员要相信自己的能力，正常发挥即可，运动员也接受了教练的暗示，获得了不错的成绩。曾经有一个朋友跟我说，公司体检验血的时候，他都会挑那些慈眉善目的医生来排队，而那些一眼看上去就比较凶的医生，就算没人排队他也不会过去，他认为，看起来比较好相处的医生，扎起针来也会厚道一些。

暗示效应的结果无法预料，既有可能朝着积极的方向发展，也有可能朝着消极的方向发展。如果人们暗暗告诉自己，漂亮的护士扎针会比较温柔，动作会比较轻，自然痛感就会少一些了。但是，暗示也会有双重性。如果我坚信漂亮的护士因为自己比较漂亮，在实操练习的过程中肯定没那么认真，其技术并不娴熟，比不上一些相貌一般但很勤奋的护士，那说不定一看到漂亮的护士，立刻就心中害怕，疼痛感比起以往还重了几分。



痛觉，因人而异

痛觉是有机体因受到伤害性刺激而产生的感觉，是有机体内部的警戒系统，能引起防御性反应，具有保护作用，有重要的生物学意义。但是强烈的疼痛感会引起机体生理功能的紊乱，甚至休克。

人的痛觉或痛的反应有较大的个体差别，有的人痛觉感受性较低，能够承受常人无法忍受的疼痛。比如刚出生的宝宝，即使被针刺出血，也不会有任何不愉快的反应（格茨米尔的报告）。而有的人痛觉感受性较高，被轻轻拍一下，都觉得疼痛无比。

如果仅从痛觉的角度去分析，护士漂亮与否也没有那么重要，我是不怕痛的，就自然不觉得痛，若我怕痛，就算是貌美如花的护士姐姐，我也还是照样喊痛。

如此说来，如果你既是相貌协会的会员，又相信安慰剂的作用，也极易受暗示，并且还不怕痛，那么，一个漂亮的护士的确会让你忽略打针带来的疼痛。但如果你是一个不以貌取人，不相信安慰剂，又不容易接受暗示，且痛感十分明显的人，如我一样，那再漂亮的护士也无用啦，还是让一个技术一流的护士来打吧。



学习回顾

1. 光环效应是人际知觉中一种常见的效应，广泛出现于我们的生活之中。
2. 安慰剂的疗效不明确，且仅对部分人起作用。
3. 暗示效应的结果具有双重性，既有可能朝着积极的方向发展，也有可能朝着消极的方向发展。
4. 痛觉具有很大的个体差异，打针对不同的人来说，是不同程度的疼痛体验。