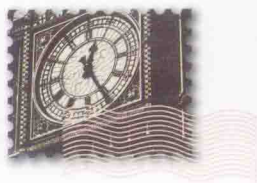


《心理的故事》系列
品味心理学的智慧



《心理的故事》
揭开心理学的神秘面纱

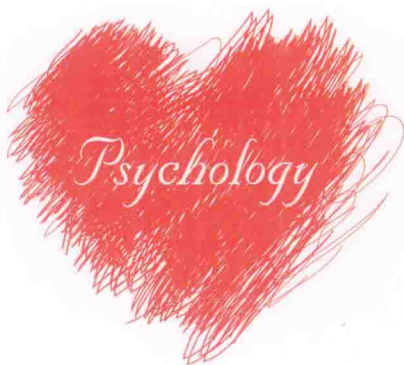
Story of Psychology

心理·故事₁

心理学就是这么有趣儿

每天一个经典心理故事，轻松掌握高深的心理学！

隋岩（知名心理作家）◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



心理学入门



心理学入门

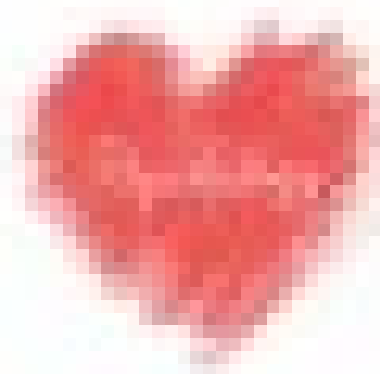
Story of Psychology

心理·故事₁

心理学就是这么有趣儿

美国心理学家詹姆斯·H. 坎贝尔著，中国心理学会心理史分会译

中国心理学会心理史分会 中国心理学会心理史分会



中国心理学会心理史分会

Story of Psychology

心理·故事₁

心理学就是这么有趣儿

隋 岩（知名心理作家）◎ 著 京师心智（专业心理教育机构）◎ 组编



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

心理的故事 .1, 心理学就是这么有趣儿 / 隋岩著 . —北京: 中国法制出版社, 2014.8

(心理学世界)

ISBN 978-7-5093-5595-4

I . ①心… II . ①隋… III . ①心理学—通俗读物

IV . ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 191413 号

策划编辑: 刘 峰 (52jm.cn@163.com)

责任编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran 2003@126.com)

封面设计: 周黎明

心理的故事 .1, 心理学就是这么有趣儿

XINLI DE GUSHI .1, XINLIXUE JIUSHI ZHEME YOUQUER

著者 / 隋 岩

经销 / 新华书店

印刷 / 河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本 / 710 × 1000 毫米 16

印张 / 15.75 字数 / 188 千

版次 / 2014 年 10 月第 1 版

2014 年 10 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-5595-4

定价: 36.00 元

值班电话: 010-66026508

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfs.com>

编辑部电话: 010-66054911

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)

隋 岩

知名心理作家，国家心理咨询师，获得应用心理学学士学位。代表作有《心理学与你》《心理学与生活》《心理学与人生》《心理学与微动作》《缺失的心理课》《小清新心理学》《美国国家安全局秘史》《美国中央情报局秘史》《美国联邦调查局秘史》等。

京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	李红军	兰祁蓉	李井杰
朱 玲	段然琪	师晨晖	赵金辉	王亚雄
谢欣原	孔马兰	鲁 俊	周家全	崔 潇
刘璐薇	杨 攀	谢 琴	崔慧辉	李艳萍
杨 驰	王涑雯	刘 博	李 想	孟 龙
郝红敏	宋亚丽	陈庆峰	陈国栋	孙凤兰
刘 敏	陈涛涛	鲁 芳	隋 岩	董 斌
史文建	杨珊珊	李娟娟	王星星	常振兴

你是否对心理学特别好奇，非常感兴趣，可一看到那些大部头的教材就望而生畏了？你是否很想了解各类心理学实验，看看 11 天不睡觉的人到底是什么样的，听听莫扎特的《D 大调双钢琴协奏曲》能讲出什么故事，可一看到三线表、数字符号和相关系数就打了退堂鼓？

翻看《心理的故事》，你会发现你所设想的困难通通不存在。谁说但凡心理学就要扯上本我、自我、超我？谁又规定，没有罗列出一系列的数据就不能揭示人类行为背后的秘密？《心理的故事》正是这样一本轻松、惬意的书，让你在觉得好奇、觉得有趣的阅读体验中了解心理学。

为什么总是有人说自己遇到鬼，还能将撞鬼的情景描述得活灵活现？为什么世界末日的预言从来没有实现过，人们依旧固执地等待人类末日的来临？为什么人会撒谎？为什么越差劲的人显得越牛？为什么人对未知的世界那样感兴趣，总是不停地问“为什么、为什么”？

在《心理的故事》中，你或许能够为这些“为什么”找到答案。如果你能继续提出更多的“为什么”，那就再好不过了。本书抛弃了枯燥、无趣的数据、公式和图表，丢掉了沉闷、冗长的心理学理论，将从古到今、从怪诞到灵异、从情绪到头脑的心理学故事一并汇总，打包成精致美味的点心，让你一饱口福。阅读的过程中你会发现，原来心理学也可以这么有趣，原来严肃的心理学实验也有“囡囡有神”的一面。

从《心理的故事》中你会发现，心理学既像好莱坞大片，给你带来身临其境、炫目刺激的临场体验，也像法式小清新，让你看到心灵的幽静和光亮，看到沉重命题里的幽默感。你还会发现，心理学家除了是严肃的学者，还是高明的骗子，是天真的顽童，是为了追求真理将自己放逐在荒野的勇士，还是嬉笑怒骂间颠覆世人常识的反叛者。

每一位心理学家都有一个自己的故事，比如弗洛伊德的爱情，比如斯金纳的叛逆少年，然而在私生活之外，他们留给后人的是更值得讨论、值得珍藏的宝贵精神财富，是妙趣横生，同时又意义非凡的心理学故事。你不知道的、不了解的，还有你想知道、想了解的，总有一个人会告诉你。

招灵游戏真的很灵验吗？杰布里埃尔的实验或许会告诉你答案；蒙娜丽莎的微笑为什么如此神秘？到克劳特的实验里看看吧。有人用意念自杀，这个方法行得通吗？加德纳说：“最好不要亲自尝试。”你还有什么样的心理学疑问呢？在开始阅读之前，先把它写在纸上，然后带着疑问开始你的寻宝之旅吧。

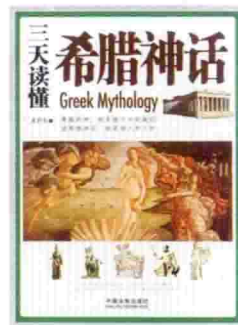
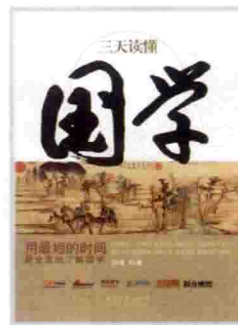
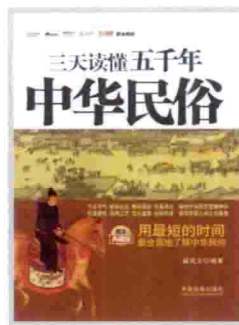
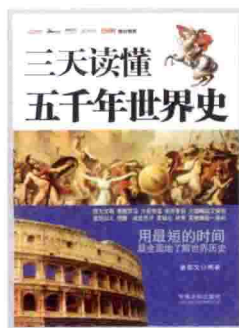
实用百科速查速用系列

SHI YONG BAI KE SU CHA SU YONG XI LIE 一本书囊括你想要掌握的知识



用最短的时间 最经济的方式
读懂一门学科 掌握一种技能

3 Days
三天读懂系列



第一章 01

心理学家的故事 / 001

独木桥其实不难走——弗洛姆效应 / 002

心里养着一只鸟——詹姆斯和他的空鸟笼 / 004

一场虚构的卓别林演讲——斯金纳的恶作剧 / 007

寻找德博拉——近乎疯狂的行为主义者 / 010

学生变老婆——华生的桃色事件 / 013

美丽的磨坊姑娘——弗洛伊德的情书 / 017

第二章 02

“囹囹有神”的故事 / 021

人类历史上第一次心理实验——萨姆提克实验 / 022

灵魂的重量——灵魂称重史 / 024

老兄，离我太近了！——男厕里的心理学 / 027

夫妻相，夫妻像——伴侣特质的相融 / 031

有关梦的旧瓶和新酒——霍布森的想象力 / 035

灵媒的预言——通灵术真的存在吗？ / 038

世界末日论——人类对毁灭的恐惧 / 043

第三章 03 怪诞心理故事 / 047

- 为什么是水瓶座? ——巴纳姆效应 / 048
- 蒙娜丽莎的微笑——真心还是伪装? / 051
- 撒谎是本能——猩猩的骗术 / 055
- 频频撒谎的人类——谎言终结攻略 / 059
- 柳暗花明又一村——酝酿效应 / 062
- 闲来也听莫扎特——音乐的独特力量 / 065
- 不是你死就是我活——囚徒困境 / 070

第四章 04 灵异心理故事 / 075

- 神奇的磁石——麦斯麦疗法 / 076
- 笔仙惊魂——招灵游戏的背后 / 079
- 想入非非的大脑——撞鬼经验 / 083
- 谁招来了死神? ——生死自己定 / 088
- 下下上上, 右右左左——斯特拉顿的颠倒空间 / 092
- 用意念自杀——精神独立于肉体存在吗? / 094

第五章 05 生活心理故事 / 099

- 工厂里的人际关系——霍桑实验 / 100
- 倒背如流, 过后即忘——蔡格尼克记忆效应 / 104
- 马太福音的箴言——穷者越穷, 富者越富 / 108
- 竞争与合作——多伊奇的卡车实验 / 111

证人的记忆可信吗? ——记忆的选择性 / 115

相似产生亲近——人际关系的远与近 / 121

道德上的两难——海因茨买药 / 126

第六章 06

社会心理故事 / 131

越差越牛×, 越强越谦虚——杜宁—克鲁格效应 / 132

表里不一的人们——认知失调研究 / 135

200 美元买 20 美元——决策心理战 / 139

不靠谱的大多数——阿希的从众实验 / 144

人之初, 性本啥? ——人性本质 / 148

坏人来自环境? ——斯坦福大学的监狱 / 153

人多的地方不安全——群体的责任分散 / 157

他人在场的影响力——社会助长 / 161

泡菜、车祸、白血病——地域刻板印象 / 164

“以貌取人”的道理——桑代克的晕轮效应 / 167

第七章 07

儿童心理故事 / 173

视崖实验——儿童的深度知觉 / 174

双生子爬楼梯——最佳教育期 / 177

妈妈, 我要吃糖! ——棉花糖测验 / 180

哪个杯子的水更多? ——皮亚杰的经典实验 / 184

天鹅跟着野鸭走——印刻效应 / 187

罗森茨威格的老鼠们——环境影响大脑 / 192

第八章 08 成长心理故事 / 197

暴风骤雨似的爱——父母的教养方式 / 198

家里老大最聪明？——出生顺序与智力 / 200

喜羊羊让孩子变傻？——看动画片的学问 / 203

好榜样与坏榜样——观察学习 / 207

第九章 09 情绪的故事 / 211

胃溃疡是怎么来的？——布瑞迪和“执行猴” / 212

赞美让你我更亲近——赫洛克效应 / 215

阿维森纳的羔羊——情绪效应 / 217

爱哭爱笑的人——情绪也有吸引力 / 221

第十章 10 头脑的故事 / 225

人微言轻、人贵言重——权威暗示效应 / 226

对啥都上瘾——大脑的瘾病 / 228

记忆运作过程——海兔实验 / 233

不睡觉令人抓狂——睡眠剥夺实验 / 237

“被精神病”的心理学家——罗森汉实验 / 240

第一章
心理学家的故事

独木桥其实不难走

——弗洛姆效应

弗洛姆广为人知的名号是新弗洛伊德学派学者，还是法兰克福学派的一员，实际上他的正式头衔应该是哲学家、社会学家和社会心理学家。在学习社会学期间，他顺便完成了精神分析的训练，恰好当时的哲学思潮和精神分析阐释社会学现象的方法相契合，弗洛姆便进行了这方面的尝试。

弗洛姆和卡伦·霍妮、沙利文等人在沿袭弗洛伊德传统的同时，将人文主义、女性主义融入其中，使得精神分析变成了一种人文思想。可以说，在他接纳心理学的思想时，他也改变、丰富着心理学。除此之外，弗洛姆在社会学方面也做出了许多成绩，比如最著名的弗洛姆效应。

弗洛姆效应讲的是人的心态问题。每个人对事情的感受总是不同的，就像对冷暖的概念，同样的温度会使有的人心情愉快，有的人失落惆怅。同样是患病，有的人乐观以对，有的人唉声叹气。同一件事，人的反应总是不同的，乐观悲观、庆幸失落，终究是心态的不同。

曾有学生询问弗洛姆，心态是如何影响一个人的行为的。弗洛姆思考片刻，什么都没有说，而是带着学生进入了一间房子。学生问：“我们正在做什么？”弗洛姆微笑不答，示意学生们跟着他走。

一行人进入一间漆黑的房间，学生们跟着弗洛姆从房间的一端走到了另一端。此时，他打开了一盏灯，学生们看到原来他们刚刚穿过的是一座桥，桥下还有一个水池，似乎有东西在里面蠕动。弗洛姆又打开了一盏灯，顿时房间明亮了些，学生们才看清楚，原来一堆互相缠绕的蛇正在水池里爬行，而他们刚才正是从蛇群上面通过的。

弗洛姆问：“现在你们愿意再次通过这座桥吗？”所有学生都不做声。过了片刻，几个学生站了出来。这时，弗洛姆又打开一盏灯，这下子，房间的布置一览无遗，学生们发现桥下面还拉着一张安全网，透过网眼看到的才是在水池里蠕动的蛇。

弗洛姆又问了一遍：“现在你们愿意通过这座桥吗？”过了半晌，其中一个学生问：“可是，安全网够结实吗？”

弗洛姆笑了，说：“刚才你们在不了解情况时安然地通过了这座桥，现在怎么就不敢了呢？这正好解答了你们的问题。实际上，这座桥并不难走，只不过下面的蛇影响了你们的心态，导致你们无法平静，才会胆怯惊慌。”

这则故事不禁让人联想到心理学家冯特曾经讲过的一则故事。在一个大雪纷飞的夜里，一位骑士骑着快马穿过了一片白茫茫的雪原，当他到达一座亮着灯的房子时，一位老人迎接了他。老人问：“你是怎么到达这里的？”骑士指着身后的一片平地，回答说：“我骑着马穿过了一大片雪原，然后到了这里。”老人诧异地说：“雪原？你是说那个刚结冰的大湖吗？除了你之外，还没有人能从那上面穿过。”骑士一听，应声倒地。

生活中的很多事情都没有想象的那么难，人之所以退缩，并不是真的被困难吓倒，而是被自己吓倒了。在平和的心态下，困难就

只是困难本身而已；在慌张、忙乱的心态下，困难会被无限放大，原本不起眼的小问题，也会变得惊人。

心里养着一只鸟 ——詹姆斯和他的空鸟笼

许多人都会在自己心里挂一个空鸟笼，然后不断地往里面塞东西。举一个最简单的例子，女孩子新买了一条裙子，穿起来端庄大方，特有淑女范儿，可低头看一下，鞋子配不上裙子，包包的颜色也不太合适，于是为了添置一身合适的行头，这个月的开支就噌噌地往上涨了。

房屋装修也有类似的道理。卫生间搞定，品质高雅、宽敞舒适，看看其他地方，整体风格要统一，颜色要相配，不能因为选错了一套壁橱而降低了整间房子的格调。于是，原本选好的物美价廉的材料全部推倒重来，几个月忙活下来，貌似可以换一套更华丽的壁纸，这时才发现，花销已经严重超出装修预算。回头想想，一切事情都是那个高档的抽水马桶惹出来的。

生活中这类事情比比皆是，用一个心理学术语来描绘，就是鸟笼效应，它是由美国心理学家詹姆斯发现的。詹姆斯一生在哈佛大学工作，1907年退休时，他的好友物理学家卡尔森也退休了。一天，詹姆斯和卡尔森打赌，“不久之后，我会让你养上一只鸟”。卡尔森不以为然，“不可能，我从来没有想过要养一只鸟”。

这话先说到这了，卡尔森也没有在意。在他生日那天，詹姆斯送给他一个精致的鸟笼，卡尔森说：“这个也不会影响我的想法，我