

日常

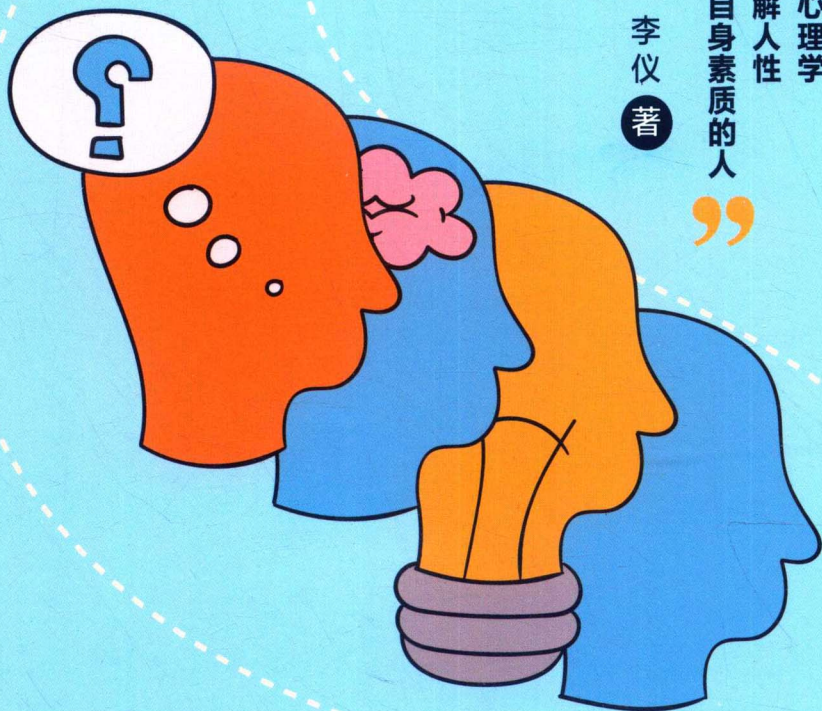
生活中的心理学

“写给每个

希望了解心理学
更好地理解人性
全面提升自身素质的人

李仪 著


”



心理学是一种思考方式，一种生活态度

掌握了它，就等于找到了开启智慧之门的钥匙，为我们打开全新的天地

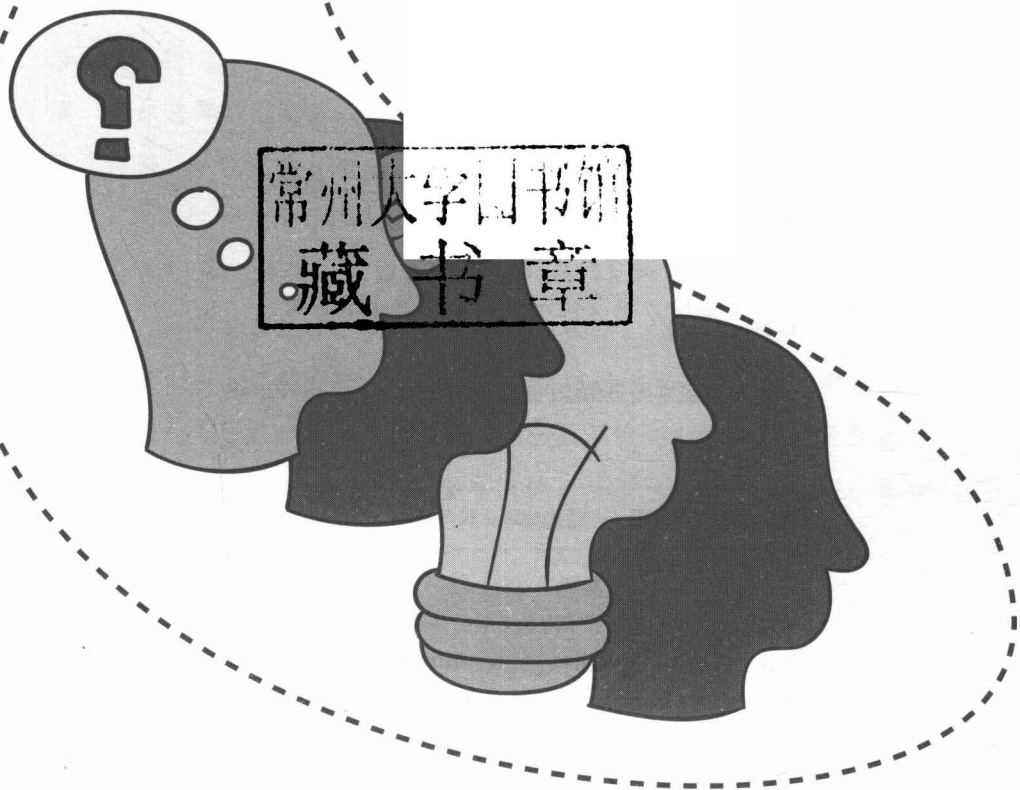
掌握了它，就像找到人生的一盏明灯，引导着我们奋力前行

 中国纺织出版社

日常

生活中的 心理学

李仪 著



心理学是一种思考方式，一种生活态度

内容简介

很多人觉得心理学是一块神秘的学术地带，虽然大多数人都希望对其有所了解，但却觉得不知从何入手。其实，心理学并没有那么复杂，也并非那么神秘，在我们的日常生活中，处处可以见到心理学实验的效应，而我们每个人也可以把它运用到日常生活当中。

本书选取了当今公证的多个著名实验，其令人惊讶的结果和过程，往往会引发人生顿悟和遐想。自然界的规律、社会的规律往往和人生的规律惊人的相似。人生的真谛不在于悟了多久，而在于有没有悟到点子上。人的一生不停地在街头上进行各种各样的实验，并随时检验着实验的效果，有时还要反复实验。如果将人生比作以一生的时间跨度为实验周期，以人生布景为实场景的大实验也不为过。这是人一生下来就开始进行的、富有哲理与人文内涵的实验。

本书精心寻觅了许多实验，让读者在自然和社会两个层面，通过各种有趣的实验，实现对自我认识的感悟与提升。

图书在版编目 (CIP) 数据

日常生活中的心理学 / 李仪著. —北京: 中国纺织出版社, 2018. 7
ISBN 978-7-5180-4835-9

I. ①日… II. ①李… III. ①心理学-通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第055772号

策划编辑: 郝珊珊 特约编辑: 魏丹丹 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo. com/2119887771

北京通天印刷责任有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 181千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



序

很多人觉得心理学是一块神秘的学术地带，虽然大多数人都希望对其有所了解，但却觉得不知从何入手。其实，心理学并没有那么复杂，而且它也并非那么神秘，在我们的日常生活中，处处可以见到心理学实验的效应，而我们每个人也可以把它运用到日常生活当中。

例如自我暗示的效应，能够帮助人提升自信；马斯洛需求理论，能够帮助人了解人类获得满足的层次；篡改记忆的实验，让我们了解了记忆的能力；以及情绪如何会突然爆发，又如何去控制它……可以说，心理学在我们的日常生活中无处不在，它不仅仅影响着我们的思维和生活习惯，更是能通过了解心理学，改变我们自身的一些负能量，从而让我们更加自信、更加阳光。

本书通过世界上著名心理学理论和实验，详细分析和解剖了这些心理学实验在生活中如何产生影响，通过这些理论和实验能够得到让人得到非常讶异的结果，且会让人瞬间领悟人生哲理。你是否曾想过，自然界的规律、社会的规律以及人生的规律往往有着不同寻常的联系，而当你能够有所了解并且顿悟，那将会进入到另一个领域。

俗话说，路遥知马力，日久见人心。可见，要看懂人心并不是一件非常容易的事情。而通过长时间地接触和了解，我们也未必能够看懂一个人的心，甚至我们都无法真正了解自己的内心，故而古希腊德尔斐神庙门楣上镌

刻着这样一个神谕——认识你自己。因此，心理学才如此重要，它能够让人们更加全方位地了解一个人的内心思想、可以了解心理对一个人思想所产生的变化、可以了解心理产生的变化是如何改变着生活和整个人生。一个人，随着时间的推移，心理会发生着不断的变化，我们又如何能了解那变化着的内心呢？例如在看《堂·吉珂德》这本书时，少年时读它，你会觉得这本书非常好笑、有意思；中年时读它，你会深思其中所反映的哲理；老年时读它，你会潸然泪下。

而本书选取的各种心理实验，希望对于少年、中年、老年人都能有所帮助，引发大家的一些想法。这样作为编写本书的作者，也会感到欣慰。

李仪

2017年10月



目 录

第一章	你的心理，是否被人暗示了	001
	经典实验：谁是“杀人”凶手	002
	相关实验 A. 关于墨菲效应	003
	B. 谁烧伤了我的手	003
	测测你自己：暗示——巴布尔效应	005
	小贴士：与快乐相关的心理暗示	006
	小结	008
第二章	探秘潜能	011
	经典实验：挑战高难度的乐谱	012
	相关实验 A. 爱，有着不可思议的潜能	013
	B. 逼迫，也许真能让人飞翔	014
	测测你自己：探索你的未知潜能	015
	小贴士：九大潜能必为你所用	016
	小结	018
第三章	自信，让人更加高贵	021
	经典实验：自信能够提高成绩	022
	相关实验 A. 小狗因何而死	023
	B. 美丽的秘诀	024
	测测你自己：信心小测试	025
	小贴士：增强信心有秘诀	027
	小结	028
第四章	“心理黑子”	029
	经典实验：“心理衍射论”	030
	相关实验 A. 蜜蜂与苍蝇	031
	B. 一张“偏方”	032

	测测你自己：偏执小测验	033
	小贴士：心理“黑子”	033
	小结	035
第五章	认识自己，照顾自身的灵魂	037
	经典实验：巴纳姆规律	038
	相关实验 A. 我们喜欢处处抬高自己	039
	B. 这罐子是满的吗？	041
	测测你自己：走迷宫，找自己	042
	小贴士：马斯洛需求理论	044
	小结	045
第六章	你的记忆，是否受到了操控	047
	经典实验：被篡改的记忆	048
	相关实验 A. 为记忆“编码”	049
	B. 如何将记忆遗忘	050
	测测你自己：荒岛寻宝	051
	小贴士：“似曾相识”的感觉	052
	小结	053
第七章	傻瓜不是天生的，蠢材都是后天制造的	055
	经典实验：智商决定了成绩？	056
	相关实验 A. “让人聪敏”的奥秘	057
	B. 谁决定孩子的智商	058
	测测你自己：爱因斯坦之谜	059
	小贴士：爱因斯坦的智商	060
	小结	061
第八章	性格，是先天遗传OR后天影响	063
	经典实验：双胞胎性格的对照	064
	相关实验 A. 遗传和环境共同塑造性格	067
	B. 某些习惯可能是受遗传的影响	068
	测测你自己：判断性格测试	069
	小贴士：什么影响了我们的性格？	070

小结	072
第九章 一个人的态度决定了高度	073
经典实验：罗森塔尔实验	074
相关实验 A. 小白鼠的死亡	075
B. 告诉自己你能行	076
测测你自己：我一定要	076
小贴士：皮格马利翁和他的幸福生活	077
小结	078
第十章 拆掉思维那堵墙	079
经典实验：一盒火柴的作用	080
相关实验 A. 单刃改双刃	081
B. 药方的多种效果	081
测测你自己：一枚曲别针	082
小贴士：心理受功能所固	083
小结	084
第十一章 完美，将束缚你的世界	085
经典实验：瑕疵也是一种美	086
相关实验 A. 真实比完美更可爱	087
B. 完美主义者的心理压力	088
测测你自己：你是完美主义者吗？	088
小贴士：最完美的是“断臂维纳斯”	089
小结	090
第十二章 你要控制你自己	091
经典实验：谁能多等20分钟	092
相关实验 A. 暴怒的野马	093
B. 征服了自己才能征服其他	093
测测你自己：你的自控力是多少	094
小贴士：如何提高自制力	095
小结	096

第十三章	毛毛虫效应	099
	经典实验：“苦命”的毛毛虫	100
	相关实验 A. 好感也有盲从性	100
	B. 所罗门实验	101
	测测你自己：自主性小测试	103
	小贴士：苏格拉底的“苹果”	104
	小结	105
第十四章	刻板印象的束缚	107
	经典实验：人不能机械地归类	108
	相关实验 A. 跳蚤的高度	109
	B. 性别的印象	110
	测测你自己：你有大男子主义/小女人主义吗？	110
	小贴士：博客火了	112
	小结	113
第十五章	你寻找的幸福，就在自己身边	115
	经典实验：中国城市幸福指数	116
	相关实验 A. 主观的幸福	117
	B. “冰激淋”实验	119
	测测你自己：你离幸福有多远	120
	小贴士：幸福的诀窍	121
	小结	121
第十六章	增减效应	123
	经典实验：阿伦森的实验	124
	相关实验 A. 递减的奖励	125
	B. 朝三暮四	126
	测测你自己：哪种人会轻易迷惑你	127
	小贴士：生活中的增减效应	128
	小结	129
第十七章	团队的威力	131
	经典实验：积雪的解决方法	132

相关实验 A. 网络的集体语言	133
B. 挑战者号的灾难	134
测测你自己：你在团队中的角色	135
小贴士：团体迷思	139
小结	142
第十八章 爱情的迷宫	143
经典实验：罗密欧与朱丽叶效应	144
相关实验 A. “爱情毒药”	145
B. 相约在危桥	145
测测你自己：假如你化身为彩蝶	146
小贴士：爱情三角理论	147
小结	148
第十九章 情感，妙不可言	149
经典实验：斯德哥尔摩症候群	150
相关实验 A. 感性的呼吁	151
B. 温度的安全感	152
测测你自己：你给的关怀足够吗？	153
小贴士：“饥渴的皮肤”	153
小结	154
第二十章 幸福的婚姻是什么样子	157
经典实验：交叉的圆圈	158
相关实验 A. 婚姻方程式	159
B. “门当户对”的婚姻	160
测测你自己：你心中婚姻的样子	161
小贴士：不相称的婚姻	163
小结	163
第二十一章 合作，才生双赢	165
经典实验：囚徒困境	166
相关实验 A. 合则两利，分则两败	167
B. 私欲，置人于死地	168

	测测你自己：合作能力测试	169
	小贴士：鲶鱼效应	170
	小结	172
第二十二章	道德两难法	173
	经典实验：偷药的海因斯	174
	相关实验 A. 诚信，是最宝贵的品质	176
	B. 雨夜的选择	177
	测测你自己：你的道德取向	178
	小贴士：道德负心理	180
	小结	182
第二十三章	初次见面，让人难以忘怀	183
	经典实验：美的标准	184
	相关实验 A. “多看”效应	185
	B. 晕轮效应	186
	测测你自己：你的魅力源自哪里？	186
	小贴士：相似互补	189
	小结	189
第二十四章	“人来疯”的行为	191
	经典实验：社会促进效应	192
	相关实验 A. 异性效应	193
	B. 越是渴望越失望	194
	测测你自己：你是容易受人影响的人吗？	195
	小贴士：群体变化	196
	小结	197

第一章



你的心理，是否被人暗示了

❀ 经典实验：谁是“杀人”凶手

某电线维护员的周围全是高压电器设备，他就是常年这样的环境中工作。虽然所有的防护措施他都做到了，但他心里还是被一种莫名的恐惧感所笼罩，他担心自己会命丧电压之下。某天他无意中碰到了一根电线，当即倒地身亡，身体所有特征都表现出“触电身亡”的事实：皱缩的皮肤呈紫蓝色。但在尸检的时候却发现了一个不争的事实：当时那个工人确实碰到了电线，但是电线没有电——杀死他的真凶是惧怕触电的心理暗示。

类似这样的现象在苏联也出现过：某人无意中被关进了冷藏车。次日清晨，人们发现他已经丧命于冷藏车中，所有身体特征都表明他是被冻死的，但有一点让人对他的死因产生了怀疑，那辆冷藏车的冷冻机并没有打开，冷柜中的温度和外边的温度是一样的，而这样的温度是不足以置人于死地的。也许是这位不幸被关在冷藏车里的倒霉蛋儿产生了被冻死的心理，体征也因这种心理产生了变化，最后他真的被冻死了。

极度愤怒和极度恐惧都会让生理特征产生极端的变化，肾上腺素会因这两者而增加，并减少血液对身体一些部位的供应。充分的血液可以确保肌肉获得能量，肌肉也因此发挥出更大的效能，这往往能助人在生死关头起到逃生的作用。但应激反应也有不好的一面，在血液减少供应时，氧气也因红细胞的减少而递减，毛细血管中的含氧量降低，血浆就会渗入血管周围的组织，如果愤怒和恐惧不断延长，最后就会导致人体因血液不畅而亡。

血压降低是因血液流量减少，继而导致恶性循环，那些负责维持血液循环的器官的功能因血压降低产生功能障碍，长此以往，直至最后殒命。至于上述两个案例中的死者并没有接触到让他们致死的东西，但出现了相关的死亡体征，现在尚无科学能对其做出解释。

相关实验

A. 关于墨菲效应

实验原理：当我们心存侥幸时，灾难往往就降临了。

实验主持人：墨菲。

实验对象：面包。

实验过程及结果：

墨菲是一位美国空军上尉工程师，他觉得他的一位同事就是个十足的倒霉蛋儿，他曾这样评价他的同事：“如果你想搞砸一件事情，那就让他去试试吧。”不经意的一句玩笑话在全美迅速流行开来，甚至传到了世界每一个角落，最后产生了墨菲效应：假如你把一片面包不小心弄到了地上，这片面包的任意一面都有可能着地。但如果你把一片一面涂有果酱的面包弄到了地上，常常是有果酱的一面着地。换言之就是：如果某件事有变坏的可能，那么真的就可能将“坏”变为现实。墨菲效应对很多事情都产生了影响，它揭示了一种独特的社会及自然现象。

实验联想：

管理哲学的一个论点和墨菲效应是一致的，这是一种悲观主义观点，我们应该学会“得不喜，失不忧”，在生活中随时接受失败和成功的挑战，有人认为万事皆可行，只要勇往直前，终有成功一日，可他们却忽略了一点，世间不存在百战不败的事例，人生中难免遭遇挫折。反之我们乐观一些：“若要成功，总会成功”，墨菲理论并没有说明事情一定会到必败或是必成的结果，它只是告诫人们，可能会发生的事，总会发生。

B. 谁烧伤了我的手

实验原理：伤害我们的，常常是我们自己那颗脆弱的心。

实验主持人：美国心理协会。

实验对象：志愿者。

实验过程及结果：

受试者的皮肤上贴着像邮票大小的湿纸片，主试告诉受试者，皮肤会因为贴上这些湿纸片后发烧。过了一会儿，揭去纸片的皮肤果然变红了。紧接着，主试又将一块金属硬币放到受试者的手臂上，并告诉受试者这是一块用火烤过的硬币，皮肤会被这枚硬币烫伤。过了一会儿，主试拿下这枚硬币，受试者的手臂上果然呈现出二级烧伤状的水泡。

实验联想：

心理学提出，人们的心理都会产生一种倾向性，就是下意识地维护“自主的”地位，不愿意别人干涉或是控制自己。从这个角度可以看出，直接劝说、指示或命令并没有暗示的作用大。例如，对孩子说：“赶紧睡觉！”“闭上眼睛！”常常得不到收效，孩子有时还会因此变得更加兴奋。这时，你不如给孩子讲个故事：“某天，小狗想出去和小伙伴们玩耍。狗妈妈对小狗说其他小伙伴们都已经休息了。小狗不相信，坚持要出去看看，路过河边它看到小鱼儿都睡觉了。路过树林它看到小熊也休息了。它们都闭上了眼睛，它们都休息了。小狗想，我也要休息，因为妈妈说的是正确的。于是，它……”故事讲到这个时候，注意要使用那种疲倦的语调对孩子说，还要不断将“睡觉了”“闭眼了”等话语重复，声音渐渐变弱，直到最后不发声。讲故事的时候你还要配上不断打哈欠的动作，孩子会因此受到影响，直至入睡。试试吧，很有效果！

有一座工厂在美国田纳西州，这家工厂从附近的农村招募了很多工人。从附近农村招募的这些工人，因为总觉得车间里空气稀薄，开始变得不习惯在车间里工作，顾虑重重，最后导致工作效率降低。后来，这家工厂的管理者想了一个办法：他将一条条轻薄的绸巾系在窗户上，不断飘动着的绸巾，说明空气从窗外源源不断地涌进。工人们的这种不适应车间工作的“心态”也得以消除，随之也将工作效率提高。

不仅是人们的心理因暗示受到影响，人们的生理也因暗示产生了变化。

专家反复给受试者喝大量的糖水，通过体检发现，受试者不仅出现了血糖升高的现象，而且产生了糖尿并且尿量增多等生理现象。后来，主试不给受试者糖水，只对其进行语言暗示，上述发生的生理变化还是会产生。这一实验揭示了，实物可以通过语言暗示来代替，对人脑产生兴奋刺激，虽然主试并没有给受试者喝糖水，但体内糖的代谢活动依然在身体中形成了。

测测你自己：暗示——巴布尔效应

以下有8项暗示，总分8分，每暗示成功一次获得1分，“成功催眠”最低成绩必须为4分。

手臂下落：平伸打开右手，暗示其越来越沉，沉得下坠。在经过30秒这样的状态后，下沉超过10厘米包括10厘米，就获得1分。

手臂上飘：平伸打开左手，暗示左手越来越轻，轻得飘飘向上。在经过30秒这样的状态后，上飘超过10厘米包括10厘米，就获得1分。

两手分不开：先撒开两手，然后两手交叉，紧握置于下腹部，暗示其两手被粘住了，不能分开，反复暗示45秒，5秒后分不开手给0.5分，15秒后分不开手给1分。

口渴幻觉：暗示“自己十分口渴”，暗示过后，受试者出现了明显的吞咽、嘴动、舔嘴唇等动作，获得0.5分，测试结束后还是觉得口渴，再加0.5分。

失语：暗示“你不能说话了”，持续45秒这样的心理暗示，5秒后你真的不能说话了，获得0.5分，15秒后仍说不出话，给1分。

身体不能动：暗示“你身体僵硬且不能站立”。持续45秒这样的心理暗示，5秒后不能站立，获得0.5分，15秒后仍不能站立，得1分。

“催眠后”反应：受试者被暗示“测试结束后当响起咔嚓声，你会不由自主地咳嗽”，测试结束后，发出咔嚓声，测试者咳嗽或喉部运动，给1分。

选择性遗忘：受试者被暗示“测试结束后你想不起第二项的测试内容，

只有说你想起来了，你才能想起来该项测试的内容”，受试者呈现出想不起来的状况，给1分。

小贴士：与快乐相关的心理暗示

我们的心理总是不断受到外界暗示的影响，你的信心和喜悦之情有可能是受这些影响而产生，你的烦躁不安也是受这些影响而产生。积极的心理暗示，可以让自己变得更加快乐，使自己用积极的态度面对生活！

1. 对自己经常使用肯定句

你去买衣服，售货员一定会对看着镜子的你说：“这是新款，穿您身上太合适了，显大气。”你因此感到心里很舒服，对自己的信心也大大增强，看着镜子中穿着新衣服的自己，真是越看越顺眼。如果有人对你说：“还可以吧”这类的话，你就会举棋不定，买还是不买这件衣服。很显然，两种说法会给人截然不同的感觉，所以常常对自己肯定，会提升你的信心，减少自卑感。

2. 用语言表达出你的感受

“内省法”是心理学中的一个观点，对自己的内心冷静观察，最后说出结果就是“内省法”的表现过程。当你十分紧张时，就和自己说：“我现在紧张得都出汗了。”这样做不仅释放了紧张心情，还让自己觉得轻松一些。既然你的拘谨已经被别人察觉，故作沉着的你还不如这样：“和你们谈话前我坐卧不安，但和你们交谈后，我发现你们的友好让我变轻松了许多。”自己的情绪会因为这种方法得到改善。

3. 不要用强调负面结果的方法来提醒自己，可以将事情轻描淡写甚至是忽略

我们总是下意识给自己这样一种警示，比如：“我昨天就是在这儿跌倒了。”“这段路经常发生事故。”越是这样，我们越容易紧张得手足无措，无法将自己的真实水平发挥出来。所以，不必总是用失败提醒自己，转而可