

30个心理常识“加油站”，助你更轻松地驾驭人生！

30个 影响一生的经典 心理实验

项前◎著

震撼人心的情感心理实验
生动有趣的心理学实验
考验人性的经典解析实验
.....



中华工商联合出版社

30个 影响一生的经典 心理实验

常州大学图书馆
藏书章

项前◎著

震撼人心的情感心理实验
生动有趣的心理学实验
考验人性的经典解析实验
.....



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

30 个影响一生的经典心理实验 / 项前著. -- 北京 :
中华工商联合出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5158-2216-7

I. ①3… II. ①项… III. ①心理测验-普及读物
IV. ①B841.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 029543 号

30 个影响一生的经典心理实验

作 者: 项 前

责任编辑: 吕 莺 董 婧

封面设计: 信宏博·张红运

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 河北鸿祥信彩印刷有限公司

版 次: 2018 年 5 月第 1 版

印 次: 2018 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 14

书 号: ISBN 978-7-5158-2216-7

定 价: 39.90 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

http: //www. chgslcbs. cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问
题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

目 录

皮格马利翁效应：相信意念专注的力量	1
墨菲定律：重视心理暗示	9
围栏定律：聪明与否不在于智商高低	14
马太效应：奋力进取，开发潜能	21
弗洛伊德理论：本性真的难移吗？	29
“艾宾浩斯曲线”助你增强记忆力	39
烛台实验：开放自己的思维	45
“毛毛虫效应”：固定的思维定式	52
打破“一条道走到黑”的惯性思维	56
远离“完美主义”的陷阱	64
“哈根达斯”实验：幸福究竟是什么	72
交流场：交际中的吸引定律	79
晕轮效应：人际聚集定理	84

“边际效应”：锦上添花不如雪中送炭	91
“关爱麻木实验”：助人才是快乐的	96
“丘比特之箭”：爱情的发生有规律吗	106
婚姻经济学：婚姻幸福不等于条件匹配	112
“囚徒困境”：个人理性与集体理性的矛盾	123
道德悖论：海因兹盗药启示	131
“人质情结”：别让你的正义感沦陷	141
巴纳姆效应：认识你自己	149
“伤痕实验”：自信心的提升	158
团体迷思现象与从众现象	168
衍射心理：“让目的颤抖”	178
“社会促进效应”：正反两方面的利弊	185
旁观者效应：拒绝心理冷漠	191
孤独实验：为心灵开扇窗	197
苏菲的抉择：力戒社交恐惧症	203
登顶理论：克制不良情绪	209
“心理摆效应”：善待自己的心灵	216

皮格马利翁效应：相信意念专注的力量

成功学大师强调，专注的意念是一种积极的成功“催化剂”。

马克·吐温也曾说：“只要意念专注于某一项事业，你就一定会做出使自己感到吃惊的成绩来。”

那些富有经验的园丁往往习惯把树木上许多能开花结果的枝条剪去，一般人往往觉得这样做很可惜，但是，园丁们知道，为了使树木能更快更茁壮地生长，为了让以后的果实结得更饱满，就必须忍痛将一些旁枝剪去，否则，若是保留这些枝条，那么将来的收成肯定不容乐观。还有，那些有经验的花匠，每到剪枝时，也会把许多快要绽开的花蕾剪去。这是为什么呢？因为花匠们知道，剪去其中的大部分花蕾后，可以使整棵植株所有的养分都集中在留下的少数花蕾上，等到这少数花蕾绽开时，一定可以开放得更加硕大、更加鲜艳。

其实，做人就像培植花木一样，与其把所有的精力消耗在许多收效甚微，甚至毫无意义的事情上，不如看准一项适合自己的重要事业，集中所有精力，全力以赴，这样才能得到自己想要的结果，走向成功。

在古希腊神话中，塞浦路斯有个国王，名叫皮格马利翁。这个国王性情孤僻，常年独居。但他善于雕刻，他用象牙刻了一座代表着他理想中的女性的美女雕像。久而久之，他竟对自己的作品产生了爱慕之情。他祈求爱神阿佛罗狄忒赋予自己所雕的雕像以生命。阿佛罗狄忒为他的真诚所感动，使这座美女雕像活了起来，真的成为一个迷人的大美女。皮格马利翁遂娶她为妻。

心理学家根据这个故事告诉我们，向一个人传递积极的期望，就会使这个人进步得更快、发展得更好；反之，向一个人传递消极的期望，则会使这个人自暴自弃，放弃努力。心理学家将其称为“皮格马利翁效应”。

美国著名心理学家罗森塔尔和雅格布森曾进行过一项研究。他们找到一所学校，从校方手中得到了一份全体学生的名单。经过抽样后，他们向学校提供了一份学生名单，并告诉校方，他们通

过一项测试发现，这份名单上的学生有很高的天赋，只不过尚未在学习方面表现出来。其实，这只是从全体学生名单中随意抽取出来的一些学生，老师们将此成果告诉名单上的学生，有趣的是，在学年末的测试中，这些学生的学习成绩的确比其他学生高出很多。

研究者认为，这一结果的出现是由于教师期望的影响。由于教师认为这些学生是天才，因而寄予他们很大的期望，通过各种方式向他们传达“你很优秀”的信息，学生们感受到教师的关注，于是心理上产生了一种激励作用，学习时加倍努力，最终取得了好成绩，真的优秀起来。

这种现象说明教师的期待不同，学生受到的影响也不同。这也是皮格马利翁效应作用的结果。

皮格马利翁效应告诉我们，专注的意念有着巨大的作用，有利于人积极地肯定自我的信念，开发自身的潜在能力。只要你决定去做某件事，就需要百分之百的专注。有了专注，热情和良好的期待，人就能够创造出奇迹！

意大利文艺复兴时期，著名艺术家米开朗基罗 73 岁的时候年

老体衰，躺在床上难以起身。教皇的特使来到他的床前，请他去绘制圣彼得堡教堂上的圆顶壁画。他思量再三，最终同意了，却提出了一个奇怪的条件：不要报酬。因为他觉得自己最多能干几个月，如果运气足够好的话可以干一两年。既然注定无法完成，那就不应该索取报酬。

教皇同意了这个条件。于是，这位七十多岁的老人下了床，由人扶着颤巍巍地来到教堂，徒手爬上五层楼高的支架，仰着头开始创作。奇怪的是，从此一发而不可收，米开朗基罗竟然越画干劲越足，体力与智力也越来越好。请他的教皇老死了，换了一个新教皇，他还在画；新教皇死了，又来一个新教皇，他还在画；第三个新教皇也死了，他还在画。他足足画了16年，到89岁的时候，他终于完成了这项永载史册的艺术巨作。

最后一次走下支架的米开朗基罗显得容光焕发，他兴奋极了，他穿上厚重的骑士铠甲，手持长矛，骑上战马，像个疯子一样到旷野中奔驰，欢呼自己的胜利。在完成这项工作以后不到一年，米开朗基罗就去世了。

米开朗基罗创造了两个奇迹，一是艺术史上的奇迹——圣彼得

堡教堂圆顶壁画，成为经典之作；二是生命的奇迹——一个垂死的老人不可思议地又活了16年，而且越活越精神。是什么让米开朗基罗创造出这两个奇迹呢？答案很简单——专注，心无旁骛的专注。

可见，人要想做成一件事情，取得大的成就，就要投入全部的专注。人与人相比，聪明程度相差不是很大，但因为做事时专心的程度不同，所以取得的成就也就大不相同。

《列子·汤问》中有这样一个故事：有个名叫詹何的人，用一根细细的蚕丝作钓线，麦芒作鱼钩，细竹作钓竿，米粒为鱼饵，能在深渊急流之中钓到一大车鱼。

楚王听后深感好奇，就把他请来询问诀窍。

詹何回答：“当臣临河持竿，心无杂虑，唯鱼是念，投纶沉钩，手无轻重，物莫能乱。鱼见臣之物饵，犹沉埃聚沫，吞之不疑。”

为什么詹何能用简陋的工具换来令人瞩目的成果呢？并非是他的技术有多么高明，其实是意念中专注力创造的结果。

做事专注的人，往往成绩卓著。荣获1936年诺贝尔生理学或

医学奖的美国著名医师及药理学家勒韦，把毕生的精力奉献给了其研究领域，凭着对科学事业的执着和追求，他攻克了一个又一个难关，为人类的医学事业做出了突出的贡献。他在领奖时发表感言：“一位百发百中的神箭手，如果漫无目标地乱射，那他连一只野兔也射不中。而自己能够有这些阶段性的成果，要归功于自己对医学事业的专注以及由此产生的热情。”

勒韦 1873 年出生于德国法兰克福的一个犹太人家庭。他从小喜欢艺术，绘画和音乐都有一定的水平。由于他父母对犹太人在历史上深受各种歧视和迫害心有余悸，于是不断告诫儿子不要学习和从事那些涉及意识形态的行业，而要他专攻一门科学技术。

在父母的影响下，勒韦放弃了自己原来的爱好和专长，进入斯特拉斯堡大学医学院学习。勒韦勤奋志坚，他不怕从头学起，相信只要专注于一就必定会成功。他抱着这种心态，很快进入了角色，专心致志于医学课程的学习。

他在医学院攻读医学时，被一位导师的丰富学识和钻研精神所吸引。这位导师是淄宁教授，是著名的内科医生。勒韦在这位导

师的指导下，学业进步很快，并深深体会到医学也大有施展才华的天地。

从医学院毕业后，勒韦先后在欧洲及美国的一些大学从事医学专业研究，在药理学方面取得较大进展。由于他在医学上的成就，奥地利的格拉茨大学于1921年聘请他为药理教授，专门从事教学和研究。在那里，他开始了神经学的研究，通过青蛙迷走神经的试验，第一次证明了某些神经合成的化学物质可将刺激从一个神经细胞传至另一个细胞，又可将刺激从神经元传到应答器官。他把这种化学物质称为乙醚胆碱。1929年，他从动物组织中分离出该物质。

勒韦对化学传递的研究成果是一项前人未有的重大突破，对药理及医学做出了重大贡献，因此，他与戴尔获得了1936年诺贝尔生理学或医学奖。

勒韦是犹太人，尽管他是杰出的教授和医学家，但也如其他犹太人一样，在德国遭受了纳粹的迫害，当局把他逮捕，并没收了他的全部财产，取消了他的德国籍。后来，他逃脱了纳粹的监察，辗转到了美国，并加入美国籍，受聘于纽约大学医学院，开始了

对糖尿病、肾上腺素的专门研究。

勒韦对每一项自己新的科研都能做到专注于一。不久，他的几个项目都获得了新的突破，特别是设计出检测胰脏疾病的勒韦氏检验法，为人类医学做出了重大贡献。

勒韦的成就让我们惊叹于专注的巨大力量，勒韦专注于一产生的不断钻研的热情更让我们钦佩！

人的一生，如白驹过隙，如果我们能够集中有限的时间和精力，全力以赴地向着一个既定的目标专注并且不断前进，我们一定能取得自己想要的成功。

墨菲定律：重视心理暗示

心理暗示是人类在漫长的进化过程中形成的一种无意识的自我保护能力。比如，当处于陌生、危险的境地时，人们会根据以往形成的经验，捕捉环境中的蛛丝马迹来迅速做出判断；比如，为了逃避疼痛，人们在痛苦难耐时会安慰自己“快过去了”；比如，在艰难地追求成功的过程中，人们会设想目标实现时异常美好、激动人心的情景，为自己提供前行的动力。这些都是积极的心理暗示。

心理暗示对人有很重要的影响，它是在心灵这块土地上播撒什么样的种子的控制媒介。一个人可以经由积极的心理暗示，自动地把成功的种子和创造性的思想灌输进自己的潜意识里，使潜意识这块沃土更加肥沃；相反，一个人也可以经由消极的心理暗示，灌输消极的种子或破坏性的思想于自己潜意识里，使潜意识这块

肥沃的土地变得杂草丛生。

可见，心理暗示是一把双刃剑，既可以产生积极的作用，也可以产生消极的作用。积极的暗示可帮助被暗示者稳定情绪，树立自信心，战胜困难和挫折；消极的暗示可给被暗示者带来郁闷和不安。这就是心理学上的“墨菲定律”。

墨菲定律是一位名叫墨菲的空军上尉首先发现的，他有一个经常会遇到倒霉事的同事，那个同事无论对生活，还是工作，总有一大堆不满，常找墨菲倾诉。后来墨菲思考了很久，得出一个结论。一天，那个同事又来找墨菲发牢骚，墨菲听后开玩笑地对那个同事说：“如果一件事情你总担心有可能被弄糟，那么就一定会弄糟。”

我们仔细想想这句话是否有道理。比如，你去排队买东西，窗口前有几支同样长的队伍，如果你总觉得自己的队伍是最慢的，那么这支队伍一定很慢。简单说来，一个人如果认为某事有可能出错，那就一定会出错。这就是“墨菲定律”。

“墨菲定律”是心理暗示的具体体现，它生动地证明，不同的心理暗示会给人带来不同的情绪，使人产生不同的行为，从而产

生不同的结果。

心理学家普拉诺夫经过对不同对象的研究发现，不同的心理暗示能使人的心境、兴趣、情绪、爱好、心愿等发生变化，从而使人的某些生理功能、健康状况、工作能力发生变化。

苏联有一位天才的演员 N. H. 毕甫佐夫，他平时老是口吃，但是当他演出时却克服了这个缺陷。他所用的办法就是利用积极的自我暗示，暗示自己在舞台上讲话和做动作的不是他，而完全是另一个人——剧中的主要角色，这个人是不口吃的。

世界旅馆业巨头康拉德·希尔顿在拥有一家旅馆之前，很早就想象自己在经营旅馆。当他还是一个孩子的时候，就常常扮演旅馆经理的角色。后来，希尔顿终于将自我暗示反复强化的梦想变成现实，将自己的连锁店开到了世界各地。

积极的自我暗示会给人带来的神奇力量。人的心理暗示会产生极大的威力，在一定程度上左右人的信念和意识。如果我们能善用心理上积极的自我暗示，对获得成功是非常有帮助的。也就是说，一个人习惯于在心理上进行什么样的自我暗示，他就会成为什么样的人，这往往是一个人贫与富、成与败的根本原因所在。

有一位推销员，原本业绩很不突出，他想改善这种状况。一次，他看到一句话：“每个人都具有超出自己想象两倍的能力，但要想把它们发挥出来，就要坚信自己的力量。”当他读完这句话后，迫不及待地想要印证。于是，他对自己现在的工作状况进行了深入思考和分析，他回想起以前自己和潜在大单顾客签约时，他总是因为畏缩、怠惰等各种自身的原因而丧失良机，同时他也并没有迫切地期待着成功。

后来，这位推销员时常在心中想象自己成功与客户签约的情景，不断暗示自己有能力争取更好的大客户，业绩也会更好。结果，五个月后，他就获得了较从前多五倍以上的订单。

可见，积极暗示的影响力是非常大的。积极的自我暗示就像一块磁铁，当一个人认为自己必将成功时，这个想法就会像磁铁一般产生强大的吸引力，把他拉向成功。

无独有偶。一位参加世界探险登山队的朋友感慨地说：“积极的自我暗示是一种巨大的思想力量，能够促使人更好地完成心中的梦想。”

他回忆道，有一次，他曾参加一次攀登马特峰的活动。在准备