

让你大呼过瘾的心理学

心理学是什么

你一定爱读的极简心理学

心灵花园◎著

WHAT IS PSYCHOLOGY

心理实验 生活心理
两性心理 人格心理
.....

台海出版社

让你大呼过瘾的心理学

心理学是什么

你一定爱读的极简心理学

心灵花园◎著

WHAT IS PSYCHOLOGY

心理实验 生活心理
两性心理 人格心理

.....

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学是什么：你一定爱读的极简心理学 / 心灵花园著. — 北京：台海出版社，2018.1

ISBN 978-7-5168-1701-8

I . ①心… II . ①心… 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 (2017) 第 306809 号

心理学是什么：你一定爱读的极简心理学

著 者：心灵花园

责任编辑：高惠娟

责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码：100009

电 话：010 — 64041652 (发行，邮购)

传 真：010 — 84045799 (总编室)

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail：thcbs@126.com

印 刷：旭辉印务 (天津) 有限公司

开 本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数：186 千字

印 张：14

版 次：2018 年 2 月第 1 版

印 次：2018 年 2 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-1701-8

定 价：39.80 元

版权所有 侵权必究



前言

提到心理学，你会想到什么？博学、睿智，一眼就能看穿他人内心的心理学家，还是流传于网络上的、娱乐色彩十足的各种心理测试？满是专业术语的心理学著作，还是形形色色、真真假假的心理学通俗读物？事实上，两者都无法代表真实的、完整的心理学。本书向读者展示的是心理学的另一面，它是专业的，又是趣味十足的；它是通俗的，但不是娱乐化的、庸俗的。

在“奇葩心理实验”里，你会看到心理学家装疯卖傻，挑战精神病医生；在以假乱真的虚拟监狱里，心理学家成功地释放出每个人内心深处的“魔鬼”；在一个上下左右颠倒的世界里，人还有办法存活吗？心理学家以亲身经历告诉我们，没关系，要不了多久就习惯了。

心理学家和他们做的实验一样有趣，玩世不恭、喜欢搞恶作剧的斯金纳；因为师生恋被逐出心理学界的华生；一往情深的弗洛伊德；用个空鸟笼设计了朋友的詹姆斯……

以心理学的视角去看生活中司空见惯的事情，总是别有一番意味。我们为什么喜欢靠窗坐？我们为什么能在人声鼎沸中清楚地听到自己的名字？为了证明自己努力工作而牺牲睡眠真的可取吗？

心理学的研究常常会颠覆我们自以为是的常识。真的是“日有所思夜有所梦”吗？真的会“撞鬼”吗？我们是因为开心所以笑，还是因为笑所以开心？

翻开这本书，带你走进一个奇妙的心理学世界。

目 录

第一章 奇葩的心理实验

道德和真理之间的争论一直都在，就像道德和法律之间的争论一样。尽管人类社会设计出法律、法庭、立法院等机构，发明了民主政治，但是道德上的两难问题一直都存在。有时候，道德上的冲突要比真理之间的冲突更激烈。

- 003 可怜的小阿尔伯特
- 007 以假乱真的“监狱实验”
- 011 装疯卖傻的心理学家
- 014 世界完全颠倒了
- 016 让人左右为难的问题
- 020 自欺欺人背后的心理
- 028 我们为什么“随大流”
- 033 “人多力量大？”
- 037 测测孩子的自控力

第二章 有趣的心理学家

华生最著名、最有影响力的一句话就是：“请给我一打健康而没有缺陷的婴儿，让我在我的特殊世界中教养，那么我可以担保，在这十几个婴儿之中，我随便拿出一个来，都可以训练他成为任何一种专家——无论他的能力、嗜好、趋向、才能、职业及种族是怎样的，

我都能够训练他成为一个医生，或一个律师，或一个艺术家，或一个商界首领，或者甚至也可以训练他成为一个乞丐或窃贼。”今天，这句话已经成为环境决定论的“专业用语”。

043 斯金纳的恶作剧

048 华生的绯闻

052 深情的弗洛伊德

056 詹姆斯的鸟笼

060 寻找爱的真谛

064 我把人脑比电脑

第三章 生活中的心理学

根据一项最新的调查，某些职业人群睡不好觉是常有的事，比如媒体从业者，他们的常态是带着一双惺忪睡眼迎接黎明。中国睡眠质量最好的职业是什么呢？教师和公务员。在一项 8000 多人参与的调查中，要求各行各业的人按照 100 分给自己的睡眠质量评分，结果教师的平均得分是 62.6，公务员的平均得分是 62.5，分列睡眠最佳职业前两位，媒体从业人员的睡眠质量最差，排在最后一名，比媒体人员稍好一点的是医务人员、小企业主和广告从业者。

069 为什么喜欢靠窗的座位

071 厕所里的心理学

075 我们为什么会上瘾

080 在喧嚣中听到自己的名字

083 拖延的代价是什么

086 充足的睡眠不可少

第四章 颠覆常识的心理学

人们津津乐道地讨论着有关鬼怪的故事、传说，甚至包括自己的亲身经历，然而，科学界对鬼魂的存在一直有争议，并不能说鬼魂真的存在，只是当时的科学难以对所有的超自然现象给出合理解释。后来，一些心理学家尝试从物理学机制和心理学暗示方面找到突破点，结果发现，所谓的撞鬼不过是人类在自己吓自己。

093 梦究竟是怎么回事儿

096 “真是撞鬼了？”

101 因为笑，所以开心

104 模棱两可，百试不爽

108 只有人类会撒谎吗

112 我们为什么会有偏见

115 被自己吓死的倒霉蛋

119 记忆靠得住吗

第五章 两性间的心理学

瑞士心理学家荣格曾经说过，人类天生具有两个最基本的原始模型——“阿尼玛”和“阿尼姆斯”。“阿尼玛”是男性身体中的女性特征，“阿尼姆斯”是女性身体中的男性特征。每个男性或女性身上都有潜在的女、男本质作为无意识的补偿因素。因此，每个人身上都有异性气质存在，人的情感与心态也兼具两性倾向。

127 女人天生是弱者？

131 红玫瑰与白玫瑰

- 135 男女界限的消弭
- 138 圆满的爱情是怎样的
- 141 为什么会有“夫妻相”

第六章 家庭中的心理学

家庭系统排列的创始人海灵格发现，发生在人身上的种种问题，无论是情绪上的焦虑、抑郁、愤怒、内疚、孤独，还是行为上的酗酒、吸毒、自杀、犯罪，都能够在家庭中找到根本原因。也就是说，生活中的很多人无意识地承袭了家庭中其他成员的生活模式，在生活中采用共同受苦、共同负罪的方式，表达着自己对家庭的忠诚。这虽然是一种爱的表现，同时也是盲目的、不理智的。这种承袭关系让一代人的痛苦延续在家族之中，使得家族中的后人时刻受到过去经历的纠缠，甚至还会将这一形式继续“传染”给下一代人，让更多的人生活在痛苦之中。

- 147 寻找家庭角色的游戏
- 150 影响一生的童年
- 154 孩子为什么调皮
- 157 揠苗助长要不得
- 160 给孩子看什么样的动画片
- 164 你是哪种类型的父母

第七章 心理学润色生活

心理学研究表明：不同颜色的饰品、服饰、美食，甚至由不同颜色基调装修的房子，都会带给人明显不同的情绪体

验。鲜明、活泼的颜色能使人心情愉快，清新的颜色有缓和紧张、镇静情绪的作用。人的视觉在适宜的颜色下，会产生愉悦心情以及滋养心气的效果，还会使人的心理困扰在不知不觉中消除释放。

- 169 为我们的心情上色
- 172 莫扎特音乐的“奇效”
- 177 怎样赢得对方的好感
- 182 压力损害健康
- 185 千万别生气

第八章 心理学探索自我

一个社会人往往具有多层次的心理成分，包括才智、情绪、价值观、个人习惯等。这些因素看似彼此毫不相干，却不是那么简单地孤立存在。在完整的人格结构中，这些因素互相联系，构成了一个固定的组合模式，在人的一生中，这种组合在不同的时间、不同的情境下能够保持行为的一致性，于是成为一个人的人格特质。

- 191 认识我的“人格”
- 195 备受推崇的九型人格
- 199 人格测试可信吗
- 203 我膨胀，我迷失
- 207 “我正常吗？”
- 211 重新认识自卑

第一章 奇葩的心理实验

道德和真理之间的争论一直都在，就像道德和法律之间的争论一样。尽管人类社会设计出法律、法庭、立法院等机构，发明了民主政治，但是道德上的两难问题一直都存在。有时候，道德上的冲突要比真理之间的冲突更激烈。

可怜的小阿尔伯特

吉克是一个身患心脏病的年轻小伙。天生的虚弱体质造就他思维敏感、行事小心翼翼的性格。因为他的心脏非常脆弱，即使轻微的惊吓和恐怖的叫声都会让他呼吸急促，甚至昏厥。上个星期，他无法抵抗内心中惧怕的一些刺激，因为情绪过度紧张导致昏厥而再次住进了医院。

主治医师在为他做过检查之后，未发现任何器质性的异常——他的心脏很正常，虽然它有些脆弱。于是，主治医师找来精神科的好友张医生和吉克聊聊，看看他的病情发作是否属于心因性问题。张医生以代班医生的名义走进了吉克的病房，此时他的母亲已经回家准备晚饭，病房里只有吉克一个人。

张医生介绍过自己后，便坐下和吉克攀谈起来。张医生问了一些基本的问题后，觉得吉克好像对童年时的经历刻意回避。于是，张医生问吉克说：“你在小学里最好的朋友叫什么名字？”

“肖帅吧，还是袁帅，我记不清楚了。”

“那你和他之间做过最有趣的一件事是什么呢？”

“其实，我们不是最好的朋友，只是在学校的时候有接触，平时来往不多。”吉克显得有些紧张，呼吸开始急促起来。

“那你和其他的同学呢？关系怎么样？”

张医生话音刚落，吉克的妈妈进来了。她是一个热情的女子，非常紧张吉克的病情，对治疗吉克的几位医生也特别客气。此时她突然问道：“你是什么人，找我儿子干什么？”张医生刚要解释，却发现吉克的面孔涨红起来，想要说话却憋在嘴里说不出来。当张医生正要表明自己的身份时，吉克已经昏厥了过去。

张医生后来与吉克的妈妈深谈了一次，才找到吉克发病的原因。原来，吉克的妈妈一直都非常紧张儿子的病，当他上小学的时候，她就始终留心着吉克身边的朋友，生怕他们伤害到自己的儿子。有几次，吉克带着朋友回家玩，都被妈妈勒令制止。妈妈还详细地盘问吉克朋友的家庭住址、父母状况等，并且警告他们不要伤害吉克。每次妈妈对自己的朋友高声询问的时候，吉克都会感到心脏不舒服，情绪激动的时候甚至会突然昏厥。从此，吉克渐渐失去了身边的朋友，而且甚少提及和同学交往的话题。当他长大成人后，只要涉及关于朋友的问题，吉克就会表现得情绪紧张，严重时还会突然发病。

当一位身在 20 世纪初的心理学家看到这个案例时，一定会按照弗洛伊德的精神分析研究来分析吉克的病症，将他的行为反应归结于无意识的本能和童年期压抑的内心冲突。然而，到了 20 世纪 20 年代，当时的心理学家却更愿意使用消除条件反射的方法来解决吉克的问题，因为那时的心理学家更相信人的情绪反应是习得的，是学习和条件反射的产物。

“给我一打健全的婴儿和可以培养他们的特殊世界，我就可以保证，对随机选出的任何一名婴儿，我都可以把他训练成为任何类型的人物，如医生、律师、艺术家和商界领袖，或者乞丐和小偷。”这段话曾经是华生最具有革命性的宣言，标志着行为主义学派的诞生。他这段话的论据正是来自一个叫作“情绪化的小阿尔伯特”的实验。

当时，作为被试的小阿尔伯特是一个只有 9 个月大的婴儿。他是一个

孤儿，从出生起，他就一直待在医院里，医生和护士都认为他是一个在心理上和生理上都非常健康的孩子。

为了了解小阿尔伯特是否天生惧怕某种刺激，华生选择了小白鼠、猴子、狗、有头发的玩具和羊绒棉等，结果小阿尔伯特对这些物品都非常感兴趣，愿意接触它们、触碰它们，看不出丝毫的恐惧。因此，这些物品对于小阿尔伯特来说，就成了“中性刺激”。

下一步，华生要了解小阿尔伯特是否会对巨大的声响产生恐惧。因为所有人，尤其是婴儿都会对巨大的声响产生恐惧。这种恐惧可以说是天生的，不需要通过学习就会出现反应。结果证明，小阿尔伯特被突然出现的声音吓到了，他开始大声地哭泣。

当华生找到了一个中性刺激——毛绒物品，和一个无条件刺激——对巨大声响的恐惧后，他准备建立小阿尔伯特对毛绒物品做出恐惧反应的条件反射。实验开始后，华生把小白鼠拿到阿尔伯特面前，当小阿尔伯特对小白鼠感到好奇，伸手去触摸它时，巨大的锣声在他的耳边响起。小阿尔伯特因为对声音的恐惧而开始哭泣。当这个组合“小白鼠——响声——哭泣”重复几次之后，再将小白鼠单独呈现给小阿尔伯特，你一定已经猜到结果了：小阿尔伯特对小白鼠产生了恐惧，他开始号啕大哭，并且试图远离小白鼠，逃到安全的地方去。

运用条件反射的原理，我们还可以这样分析故事中的吉克：当他年幼的时候，有关朋友的事情都是开心的、令人愉悦的，可是每次妈妈出现后不是警告就是怒吼，使得吉克心情糟糕、血压升高、情绪紧张，甚至心脏病发作。每次交朋友的时候，妈妈都是这样的反应，最后使得吉克对童年期的朋友形成了条件反射，即“朋友——妈妈的警告——情绪反应”。

其实，人们的很多行为都是后天经过条件反射形成的，但是这些条件反射当中，有的是有利于心理发展的，有的则会给人们的心理和行为上造

成一定的影响。比如听到一首老歌，你会感到忧伤落泪；春天来了你会感到愉快；求职面试会让你感到紧张；在众人面前演讲则被你看作是一件备受煎熬的事……

在小阿尔伯特的实验中，小阿尔伯特则完全成为这次实验的受害者。根据心理研究的道德标准，华生的做法是严重违背心理学家的道德操守的，而在他做实验的时候，完善的伦理道德标准尚未形成。

后来，华生曾经试图通过解除条件反射的方法让小阿尔伯特摆脱对毛绒物品的恐惧，可惜那个时候他已经被人领养，离开了医院。我们可以想象，小阿尔伯特将一直受到这种恐惧的困扰。当他5岁的时候，如果有人送给他一个维尼熊玩偶当做生日礼物，他可能瞬间由高兴转为大哭，在场的人包括他自己却完全不知道原因。当这个孩子长成了大人，他可能一辈子都不理解自己为什么会害怕毛绒物品，却需要时刻忍受着因为这种恐惧带来的煎熬。

以假乱真的“监狱实验”

2012年2月1日凌晨，一场震惊世界的足坛惨案发生在埃及东部的塞得港。比赛双方球迷之间发生大规模暴力冲突，导致数十人死亡，千余人受伤。

事情的起因是塞得港的埃及人队因足球骚乱事件被禁赛2年。不满禁赛决定的埃及人队球迷在苏伊士运河当局大楼附近向警察投掷石块，随后警方朝天鸣枪，并使用催泪弹试图驱散人群，双方爆发冲突。骚乱中，一名13岁的小球迷被橡皮子弹击中背部，并吸入了大量催泪弹烟雾，在医院不治身亡。

无独有偶，当天在开罗国际体育场举行的另外一场比赛中出现了骚乱，开罗国际体育场被球迷用火点燃。

2012年11月7日，欧冠的赛场上，在巴黎圣日耳曼队以4:0的比分抢足风头之前，巴黎市内爆发的球迷冲突却让这场比赛显得有些失色。赛前，巴黎市政府出于安全因素考虑，拒绝了大批球迷购买本场比赛的门票，导致球迷在场外集结，酿成了最后的暴力冲突。这次冲突至少导致2人受伤，并有28人被捕。

打开新闻网页，世界各地的暴力事件此起彼伏。我们不禁诧异，一场单纯的体育比赛为何会衍生出暴力冲突事件，一群抱着娱乐目的的球迷为