

中国青年报
品牌专栏

一个事情，当你有两个类似
的解决方案，选择最简单的
一种现象，最简单的解释往
往比复杂的解释更正确
一个问题，如果一句话可以
说清楚，别开口讲第二句
一个目标，如果有最短的路
径可以到达，绝对不拐弯抹角

生活中的心理学 找到幸福的自己

平衡被打破之后怎么办

郭韶明◎著

每一分钟都有人上当受骗，你吸取了负面信息并不断印证，抱了一辈子都捆进去了
最后好像是你赢了，其实是对方处心积虑使事态朝着有利于自己的方向发展罢了
你竭力维持自尊，觉得只有自己知道真相，可谁也不是傻瓜，你的借口没一点用处
当你成为没有要求的人，别人不会对你的无欲心怀感激，会觉得你可怜，因为你没有自我

永远不要假设有别人关上耳朵，很多时候它们藏在口袋里

为什么有人永远当炮灰，有人永远当神枪手，原因无他，拼的是底气

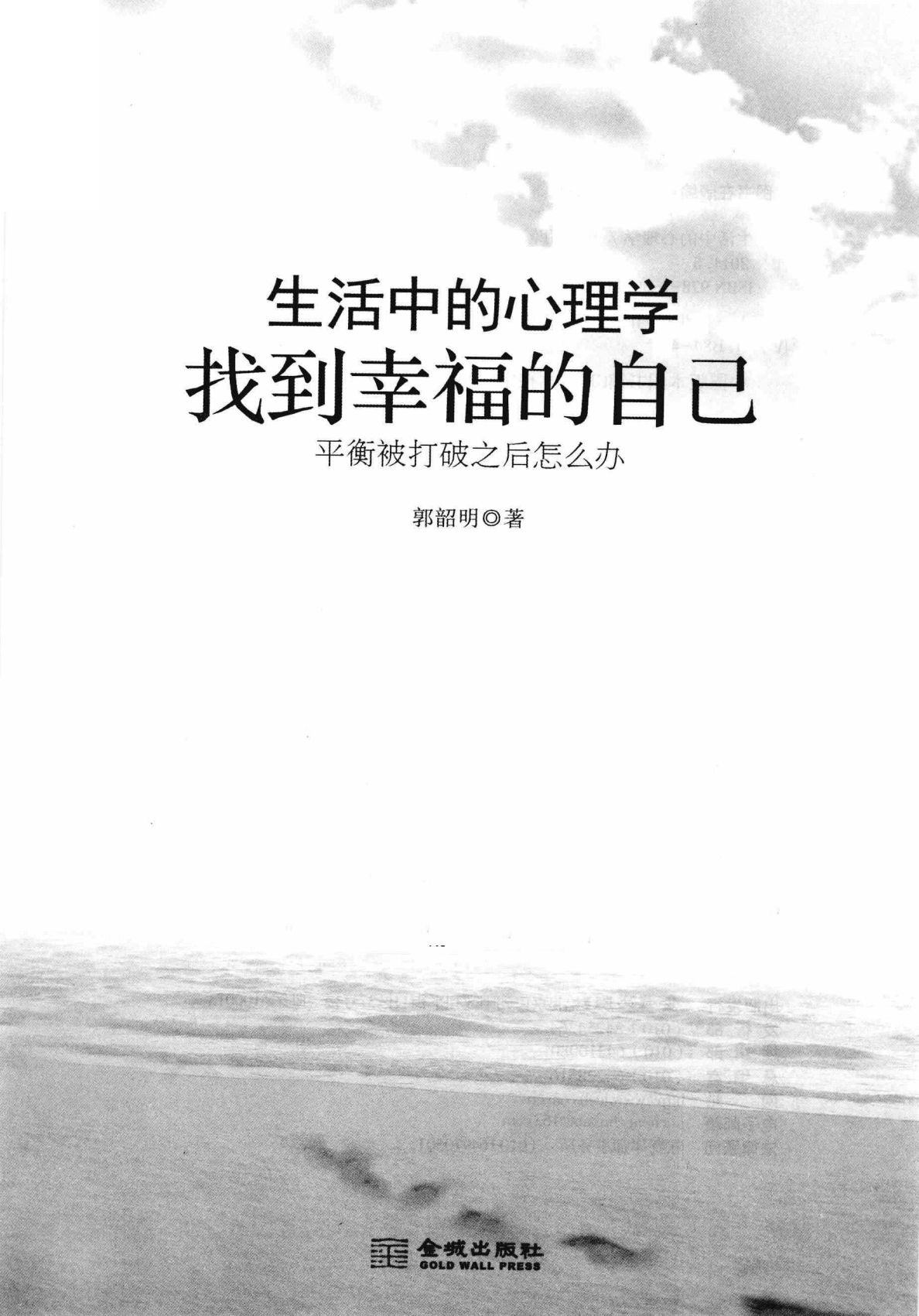
放低身段是一种生活智慧

不要总被当枪使

人际磁铁的秘密是“百搭”



金城出版社
GOLD WALL PRESS



生活中的心理学 找到幸福的自己

平衡被打破之后怎么办

郭韶明◎著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

生活中的心理学 / 郭韶明著. — 北京 : 金城出版社, 2011.5

ISBN 978-7-80251-871-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第029146号

生活中的心理学

作 者	郭韶明
责任编辑	刘小晖
开 本	680毫米×980毫米 1/16
印 张	15
字 数	120千字
版 次	2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷
印 刷	北京金瀑印刷有限责任公司
书 号	ISBN 978-7-80251-871-1
定 价	29.80元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编: 100013
发 行 部 (010) 84254364
编 辑 部 (010) 64210080
总 编 室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501



一 / 生活篇

○○○○○ 两只表的生活意见 ○○○○○

1. 每一分钟都有人上当受骗 / 2

关节点：巴纳姆效应

2. 时间不多，用完为止 / 6

关节点：帕金森定律

3. 爱当“清官”上了瘾 / 10

关节点：清官人格

4. 居然被一个鱼缸胁迫了 / 14

关节点：鸟笼效应

5. 爱上合并同类项 / 17

关节点：视网膜效应

6. 就这样跳入“沉锚”陷阱 / 21

关节点：沉锚效应

7. 关键时刻“掉链子” / 25

关节点：自我妨碍策略

8. 两只表的生活意见 / 29

关节点：手表定理

9. 感觉的味蕾疲软了 / 33

关节点：贝勃定理

10. 可怕的小概率 / 37

关节点：墨菲定理

11. 你是布里丹那头毛驴吗 / 41

关节点：布里丹毛驴效应

12. 偷换概念的“马后炮” / 44

关节点：后视偏差

13. 紧紧咬住那个诱饵 / 48

关节点：诱饵效应

14. 在全神贯注中夭折 / 52

关节点：目的颤抖

15. 藏在口袋里的耳朵 / 56

关节点：鸡尾酒会效应

二 / 人际篇

○○○○○ 放低身段是一种生存智慧 ○○○○○

1. 就是喜欢唱反调的那一个 / 62

关节点：改宗效应

2. 差生的风险偏好 / 66

关节点：卡尼曼的“前景理论”

3. 你乡村维纳斯了吗 / 70

关节点：乡村维纳斯

4. 以最高的礼节 / 73

关节点：虚假一致偏差

5. 对不起，又是我错了 / 76

关节点：自罪倾向

6. 我在被人当枪使 / 80

关节点：后光效应

7. 超载以后的麻烦事 / 84

关节点：超限效应

8. 放低身段是一种生存智慧 / 87

关节点：登门槛效应

9. 人际磁铁的秘密 / 90

关节点：名片效应

10. 面子？里子？ / 94

关节点：保留面子效应

11. 错事一大筐 / 98

关节点：保龄球效应

12. 童言真的无忌吗 / 101

关节点：瀑布心理效应

13. 给人一个“多看”你的机会 / 105

关节点：多看效应

14. 当有人误闯了你的空间 / 109

关节点：人际气泡

15. 做一个聪明的猎手 / 112

关节点：飞去来器效应

三 职场篇

○○○○○ 找到你自己的赛道 ○○○○○

1.警惕第一根稻草/116

关节点：破窗效应

2.从晋升的梯子上走下来/120

关节点：彼得原理

3.别把你的优势拱手相让/124

关节点：优势个人

4.找到你自己的赛道/128

关节点：思维定势

5.一定要当蘑菇吗/132

关节点：蘑菇管理

6.有了地位，你再说话/136

关节点：地位效应

7.无端的成功最让人崩溃/140

关节点：二八法则

8.懒老公和勤上司/144

关节点：懒蚂蚁效应

9.办公室里的破坏分子/148

关节点：酒与污水定律

10.你“坐”到位了吗/152

关节点：坐向效应

11.天生好斗/156

关节点：竞争优势效应

12.价值感没有标杆/160

关节点：不值得定律

13.谁是谁的出气筒/164

关节点：踢猫效应

14.别栽在你的短板上/168

关节点：短板效应

15.你永远高不过天花板/171

关节点：天花板效应

四 / 环境篇

○○○○○ 一棵泡菜的卤环境 ○○○○○

1. 一棵泡菜的卤环境/176

关节点：泡菜效应

2. 被气氛激活的个人频道/180

关节点：气氛效应

3. 先泼一盆冷水吧/184

关节点：冷热水效应

4. 猩猩都有完成欲/188

关节点：蔡格尼克效应

5. 被借口催眠/192

关节点：过度理由效应

6. 环境滋生优越感/196

关节点：居家效应

7. 当你已经进入锁定状态/200

关节点：路径依赖

8. 让事情保持简单/204

关节点：奥卡姆剃刀

9. 坏事拎起来，好事放一边/208

关节点：负性效应

10. 你是怎么变极端的/211

关节点：群体极化

11. 惩罚怎么成了一种需要/215

关节点：惩罚需要

12. 钟摆摇乱你的心/219

关节点：心理钟摆效应

13. 什么时候需要清场/222

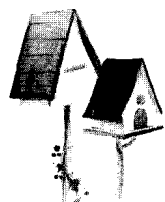
关节点：社会促进效应

14. 带着情绪的印象/225

关节点：美即好效应

**15. 生活中的解题高手是
怎样炼成的/229**

关节点：套裁效应



一、生活篇

两只表的生活意见

被猜中心思，如果一笑了之，或者吸收积极的一面，当然是好事；如果记在了心头，要贯彻一辈子，那可有点偏执了。更可怕的是，你吸取了一个负面的信息，然后现实不断印证，那么，你这一辈子，就这么搁进去了。

1. 每一分钟都有人上当受骗

朋友神秘兮兮告诉我，她遇到了一位料事如神的算命先生。

那天是在景区一座寺院，与同事们一起，算命先生偏偏拦住了她，说算不准不添钱。算命先生说，你正在为感情的事烦恼，其他什么都顺，就是感情把你难住了。

朋友一惊，这不就是她最大的困扰嘛，惊觉遇到了大师，慌问，那该怎么办？

大师不语，朋友知道该添钱了，于是欣然奉上大票。

算命先生说，你的个性有点儿优柔寡断，所以造成现在的局面。然后，他轻轻吐出七个字，让朋友至今觉得玄妙：顺势而为，别强求。

你说，那么多人他怎么偏偏说我有感情困扰呢？你说，他怎么知道我优柔寡断呢？你说，他怎么这么神呢？

我笑问，你那天是不是有点郁郁寡欢，朋友说是。

我再问，在大师陈述的过程中你是不是表示了极大的认同和兴趣，并随着他的思路就说出你的犹豫了？朋友说是啊。

哦？这就是他为什么这么准的原因了。

想起星座的学问。

我们总是习惯在报纸、杂志或是网络中溜一眼自己的星座，觉得无论分析和预测都很准。我就不止一次被询问过星座，甚至被类聚群分，与那些八竿子打不着的人成为一个阵营。有段时间，真的认认真真关注了一下自己的那个星座。

结果发现，的确很准，总是多少猜中了自己的心思。比如，双鱼座的人多愁善感，情绪波动比较大；双鱼座的人性格多变，意志也不坚定，常受旁人左右；双鱼座的人爱幻想，不实际，对金钱没什么概念……

换了一个星座持续关注，效果同上。后来索性把每期的星座分析通读一下，觉得几乎每个星座中都能找到适合自己的表达。比如，白羊座充满好奇心，有不服输的精神；水瓶座崇尚自由，喜欢浪漫但不刻意追求；天蝎座自尊心很强，容忍不了别人的忽视……

怎么看，怎么觉得说的都是自己。

于是，一笑了之。

后来，认识肖曼·巴纳姆，明白了些其中的奥妙。

肖曼·巴纳姆是一位著名杂技师。他在评价自己的表演时说，他之所以很受欢迎是因为节目中包含了每个人都喜欢的成分，所以“每一分钟都有人上当受骗”。

不是吗？我们总是很容易相信一个笼统的、一般性的人格描述，觉得特别适合自己，即使这种描述十分空洞，仍然认为反映了自己的人格面貌。这种倾向被心理学家称做“巴纳姆效应”。

曾经有心理学家用一段笼统的、几乎适用于任何人的话让大学生判断是否适合自己，结果，绝大多数大学生认为这段话将自己刻画得细致入微、准确至极。

看看下面这段话：

你很希望与人建立良好的关系。你正在期待机会，但尚未看到成功在招手。情绪小有波折，但均可顺利化解。你始终存在同性角力者，小心行事……

你是否也不自觉地拿起来就往自己头上套了呢？

还有位心理学家给一群人做完明尼苏达多项人格检查表（MMPI）后，拿出两份结果让参加者判断哪一份是自己的——其中一份是参加者自己的，另一份是多数人的回答平均起来的结果。参加者竟然认为后者更准确地表达了自己的人格特征。

我们为什么屡屡被猜中心思？原因概莫如此。

不过，这或许也没什么不好。

那位优柔寡断的朋友，本来天天为尚未发生的事情焦虑不已，如今，真的有点“顺势而为”的恬淡。

★★关节点 巴纳姆效应

我们总是很容易相信一个笼统的、一般性的人格描述，觉得特别适合自己，即使这种描述十分空洞，仍然认为反映了自己的人格面貌。

被猜中心思，如果一笑了之，或者吸收积极的一面，当然是好事；如果记在了心头，要贯彻一辈子，那可有点偏执了。

谁说算命和星座一定没有任何价值？只要认可自己相信的，生活有所突破，心情有很大改观，管他由头为何！

邻居一位老太太，自从被算命先生说过“说没就没，一定注意健康”之后，就彻底检查了身体，果然发现不少隐患。之后就天天见她在小区公园里遛弯儿，打羽毛球，甚至练起了溜冰，还经常向人灌输养生之道，一副乐呵呵的欢快模样。

那天见她做了个新

发型，我夸赞：“最近心情不错呀！”

老太太答：“都说没就没了，还不好好享受生活？”那个发型，花了四个小时，“我要把一直想做、还没来得及做的事都尝试一下。”

于是乎，见老太太没几天，就一副新形象示人。

谁说算命和星座一定没有任何价值？只要认可自己相信的，生活有所突破，心情有很大改观，管他由头为何！

只是，千万别被“猜中的心思”套牢。那天看一档相亲节目，一位男嘉宾上来就说，“双鱼座”、“双子座”免谈，“天秤座”会给自己带来灾难。结果，女嘉宾的灯一个个灭掉，连主持人都拿出身份证：看好了，10月12日，天秤座！不巧，这位男嘉宾还真的失败退场。

其实，无论什么事，都没有绝对的坏，也没有绝对的好，关键是你对它的态度。被猜中心思，如果一笑了之，或者吸收积极的一面，当然是好事；如果记在了心头，要贯彻一辈子，那可有点偏执了。更可怕的是，你吸取了一个负面的信息，然后现实不断印证，那么，你这一辈子，就这么搁进去了。

做

同样的事，所费的时间差别可能很大：你可以在15分钟内看完一份报纸，也可以看上半天；你可以一天干十件事，也可以悠悠闲闲只干那么一件；你的论文规定完成时间是五个月，五天你也可以搞定；要你一年干件什么事，不到最后一个月，你可能根本想不起这茬儿……

2. 时间不多，用完为止

手头有一件事，完成的时间是一个星期，那么前五天，一定是忙东忙西，碌碌而过，从第六天开始，才开始提上日程，时间紧张紧张，人却雷厉风行，好像突然就有了行动力。

晚上要写个东西，最迟睡觉前交，那么吃完晚饭后到十点半，一定是聊天、看邮箱、喝茶，甚至无所事事，从11点开始正襟危坐，干到几点另说，不过总能干完。一般而言，效果还不错。

今天要去一趟银行。那么，一定不会一大早就去。相反，会在各种无关紧要的事情都处理完的时候，差不多四点半才出门，紧赶慢赶，

好像在跟时间打仗，生怕错过了银行的营业时间。而之前，时间在你这儿，无用得都快扔进垃圾桶里了。

只要还有时间，任务就会自动膨胀，直到用完所有的时间。这就是“帕金森定律”告诉我们的道理。

不是吗？做同样的事，所费的时间差别可能很大：你可以在15分钟内看完一份报纸，也可以看上半年；你可以一天干十件事，也可以悠悠闲闲只干那么一件；你的论文规定完成时间是五个月，五天你也可以搞定；要你一年干件什么事，不到最后一个月，你可能根本相不起这茬儿……

相信多数人都有类似的经历，像弹簧一样突然绷紧，然后再猛然松懈。我们似乎习惯于让自己保持最好的弹性，所以，之前一直在拉伸，直到不能再拉的时候，松手，然后干脆利落，让这件事有个完结。下次，依然继续。

朋友说，她老公就是最典型的那一个。晚上11点之前，永远看不出他今晚有多忙。比如，明天有一个要上会的项目，报告一个字还没写，他仍会怡然自得地打游戏、看新闻，甚至看电视剧、给女儿修玩具。你让他干一件最琐碎最无关的事，都比催着他“去工作，早点睡”来得爽快。某天，他终于想要改变，九点多就坐在电脑前，磨磨蹭蹭进入状态，12点之前一切完毕。接着，麻烦来了，躺在床上，他根本睡不着！于是，爬起来，再去干之前为了消磨时间的那些事儿。

我还有不少朋友，是不到最后一刻死不开活的人。据说写稿的那一批人，还成立了一个“非死线不写稿小组”，加入的人日渐增多。你要是在之前催稿，那就是对他们极大的不信任。

时间久了，大家都默认这个怪论：明明知道事情特别重要，可是，依然无法第一时间完成它，相反，似乎只有把它放在最后，才算压轴。

如同读书时赶作业。有人拿到作业就开做，做完了心安理得去玩

个痛快；有人先玩个过瘾，最后几天拼命狂赶。问问周围，有勇气耗到最后一刻的人，都是拼命狂赶作业的那一批。

其实都知道“时间管理”：最先做的应该是重要又紧急的事，如准时完成工作、去银行还贷、应付一些难缠的人；接着再做重要但不紧急的事，比如近期购入计划、学习一项东西、去某地会朋友；然后是紧急但不重要的事，如面对不速之客、突然来电；最后才是既不紧急又不重要的事，闲谈、发邮件、看电视剧等。

可是，这一二三四的顺序，被颠倒成了四三二一。说起来也没什么大问题，不过是个人习惯而已。而且，通常是知道自己的能力区间，才有底气就这么搁着，到最后一刻才想起去捡起它。

偶尔，也有出岔子的时候。有一次，合作伙伴就出了状况，他道歉地告诉我，“我是一个内在时间很不敏感的人，希望外在时间的督促”，理由相当诡异；朋友的老公，也常常自食其果，有时她酣睡到夜里三四点醒来，看到客厅里还亮着灯；还有的朋友，抱怨在某段时间因为把事情放下了，结果事情越积越多，就像一团乱麻，扯清它耗的不仅是时间，还有心情。

★★关节点 帕金森定律

只要还有时间，任务就会自动膨胀，直到用完所有的时间。

明明知道事情特别重要，可是，你依然无法第一时间完成它，相反，似乎只有把它放在最后，才算压轴。

当有念头放下一件事，先看看你放下它的理由，是消磨时间还是干一件更重要的事？你放下它的代价是什么？

所以，当你总觉得事情很多、时间不够的时候，当你总累得不行还力有不逮的时候，当你总看到别人很轻松你却一团乱麻的时候，建议整理一下：是真的事情很多，还是你把它压成了很多？如果真的很多，这没话说，一样一样干就是了；如果是自己创造的，只能从自己

这儿找出路，谁也帮不了你。

当有念头放下一件事，先看看你放下它的理由，是消磨时间还是干一件更重要的事？你放下它的代价是什么？如果没有任何代价，忙里偷闲也是好事一桩；如果是更麻烦，比如可能要在更拥挤的时段里给它挤出一块，我劝你还是别冒这个险。

就如同在一列火车上，空间和乘客各就各位，本来好好的，非要让前面的车厢都空着，最后一个车厢挤满了乘客，这不是自讨苦吃是什么？

如果你总是控制不住地要管闲事，如果你总是对一些不平心里痒痒，如果你总是一派正义凛然，如果你总是那个出头者，不妨想想，你下意识想要的是什么。

3. 爱当“清官”上了瘾

据说歌星韩红看到电梯里有人抽烟，会打开电梯门，说：“先生，电梯里不能抽烟，请你下去。”如果对方不下去，事态便会升级。

据说演员孙俪看到大街上有人隔着车窗往外扔纸，也会把车停在路边，走上前去严加制止，完全不怕麻烦。

我的一位男友，开车时如果有人抢了他的道，二话不说，下车就敲开别人的车窗，没有正当理由绝不罢休。

我的一位女友，乘公共汽车，看到孕妇站在一个男人身边，男人却不让座，居然径直把他揪了起来。

生活中，就是有那么一类人，内心有强烈的公共道德感，随时随地都会自发地监督别人，就好像清官一样，总是要给别人的行为