

每天懂一点 趣味心理学

《每天懂一点趣味心理学》“好玩”登场！

专挑逸闻趣事流行草根事件做例子，
都是最好玩的心理学！

拒绝乏味！拒绝没营养！



凯瑟琳◎著

文匯出版社

139个有趣心
生动贴心的小

把你带入心理学的魔法世界！
幽默的漫画讲解

不看文字，看漫画一样看得懂哟。
就算遇到不感兴趣的内容，先看漫画也可以。
想成为心理学大师，你也行的！

心理密码大兜底！

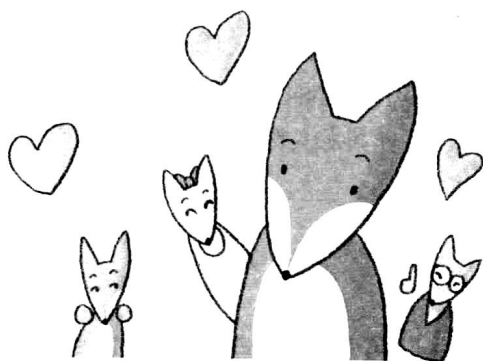
揭晓世界最受欢迎的“有趣”心理学！

揭示生活中心理学的神秘妙用！
不同的心理趣味测试，等你来！



每天懂一点
趣味心理学

凯瑟琳◎著



文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天懂一点趣味心理学/凯瑟琳著. —上海:文汇出版社,2010.11

ISBN 978-7-5496-0045-8

I. ①每... II. ①凯... III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 205018 号

每天懂一点趣味心理学

作 者 / 凯瑟琳

责任编辑 / 竺振榕

特约编辑 / 叶 枫 何静妍

封面装帧 / 姚姚工作室

出版发行 /  文匯出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 北京凯达印务有限公司

版 次 / 2010 年 11 月第 1 版

印 次 / 2010 年 11 月第 1 次印刷

开 本 / 880×1230 1/32

字 数 / 150 千字

印 张 / 8.5

ISBN 978-7-5496-0045-8

定 价: 29.80 元

前言

“心理学”这个词来源于希腊文,意味着关于灵魂的科学。“灵魂”在希腊文中有着“气体”或“呼吸”的意思,因为古代人们认为生命依赖于呼吸,呼吸停止,生命也就完结了。心理学便有如人的呼吸以及灵魂,对人的生存发展至关重要;而同时,心理学也正如人的呼吸以及灵魂,看起来是那么的深奥,让人难以捉摸。

然而,我们的生命中却似乎总是充斥着那么多令我们不安、沮丧甚至伤心难过的事情,我们渴望着了解别人,也渴望着了解自己。可是“了解”二字说起来如此简单,但做起来却又是出乎意料的复杂。心理学,它既涉及了人类生活的不同领域,又吸纳了不同的学科知识,甚至可以说是一门百川交汇的科学,要学起来又谈何容易。

可是——人的心理,难道就真的没有一点踪迹可寻么?心理学,难道就真的高深莫测到一般人根本无法掌握么?

当然不是。《每天懂一点趣味心理学》就像一本充满乐趣的故事书,将心理学这种高深复杂的科学通过一个个最通俗易懂而又饶有兴味的小故事展现在您的面前,让您在欢乐休闲之余,轻松领略到就在我们日常生活中的心理学的奥妙。

本书共分为8章:在序章中我们为您介绍了一些基本知识,比如概念、研究对象等,让您对心理学这门仍算陌生的学科有一个大致的了解;第一章《Who am I》带您走进深层心理学与性格心理学的广袤世界,为您揭示梦的奥秘,帮助您发现自己所不知道的自已;第二章《丁蟹不是蟹》让您认识到在这个复杂的社会中,人的心理在如何起着意想不到的作用;第三章

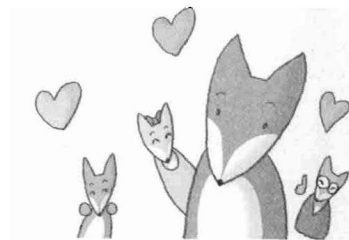
《为什么习惯失恋的时候要听伤心的歌曲》让您禁不住回味起自己恋爱时的苦辣酸甜,也为您的恋爱提出了很多心理学方面的建议;第四章《那些癖》为您介绍了一些比较常见的涉及心理疾病的“癖好”,让您保证自己的健康生活;第五章《不同的不只是颜色》带您进入视觉与心理交叉的世界,让您更加深刻地了解到色彩带给我们的不可思议的变化;第六章《五花八门的心理学》为您介绍其他各种各样的心理学,比如认知心理学、音乐心理学等;第七章《效应:现学现用的心理学》为您讲述就在我们身边的那些心理学效应,让您在生活中对心理学也能够应用自如。

本书采用独特的文章结构,“漫画场景”带给您无限乐趣,“故事说明”带领您逐步走入心理学的世界,“名词引入”为您介绍生僻的心理学名词,“身边的心理学”利用身边的故事教会您怎样去正确应用心理学,而“科学分析”则为您具体地讲解这些心理学的知识,相信这种结构一定会带给您一种清新明了而又耳目一新的感觉。

雨果说:“世界上最宽广的东西是海洋,比海洋更宽广的东西是天空,比天空更宽广的是人的心灵”。人的心灵是如此美好而神奇的事物,学习一点心理学知识,掌握一些心理学技巧,不但能够使您保持更加健康的心理,更有可能使您成为一个游刃有余的“社交达人”呢!希望本书能够使您更加了解自己的心理,能够使您在今后的人生路途中心度过得更加愉快而顺利,那么,这,便是我们最开心的事情了。

编者

2010年6月



目录 CONTENTS

序章 什么是心理学 / 001

心理学是什么 / 002

最近发生在我们身边的心理学 / 004

第一章 Who am I——深层心理学与性格心理学 / 015

1. 今天,你偷菜了没有? / 016

2. 日有所思夜有所梦 / 020

3. 常做梦的人更“杯具”? / 024

4. 梦的解析 / 028

5. 性格和个性 / 032

6. O 型血是万能,O 型人也是吗? / 036

7. 你今天的运势好吗? / 042

8. 根据笔迹分析自己的性格 / 046

9. Who am I? / 050

10. 发现不知道的你自已 / 054

11. “凤姐”为什么一夜而红? / 060

12. 爱马仕的 Birkin 包只是传说…… / 064

13. 没有安全感,只有寂寞 / 068

第二章 丁蟹不是蟹——社会心理学 / 073

1. 丁蟹不是蟹 / 074

2. “来一份套餐” / 078

3. “犀利哥”忧郁的眼神 / 082

4. “2012”的粉丝群 / 086

5. “第一印象”与“外貌协会” / 090

6. 看悲剧的时候,你为什么会跟着哭? / 094

7. 短信是我情绪的面具 / 098

8. 为什么路上要听 MP3? / 102

第三章 为什么习惯失恋的时候要听伤心的歌曲——恋爱心理学 / 107

1. 爱一个人需要理由吗? 不需要吗? 需要吗…… / 108

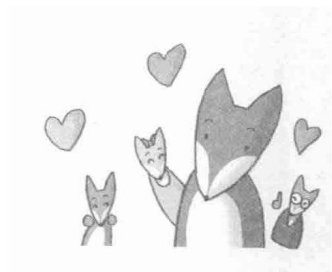
2. 周杰伦、侯佩岑纠结的姐弟恋 / 114

3. 你相信“一见钟情”吗? / 118

4. “七年”真的很“痒” / 124

5. 非诚勿扰的连锁反应 / 128

6. 见光死啊见光死 / 132



7. 修炼成为恋爱达人 / 136
8. 为什么失恋的时候要听伤心的歌曲? / 140

第四章 那些癖——习性心理学 / 145

1. 暴食症——一种危险的心理疾病 / 146
2. 恋物癖——难以启齿的诱惑 / 150
3. 恋父情结——缺少与异性沟通的结果 / 156
4. 购物狂——发泄情绪“最好”的方法 / 162
5. 洁癖——对卫生的一种过度苛求 / 166
6. 厌食症——苗条病导致的“副作用” / 170

第五章 不同的不只是颜色——色彩心理学 / 175

1. 让人等到抓狂的快餐店 / 176
2. 单调的电风扇 / 180
3. 悲剧的蓝色车 / 184
4. 买房要买“中性灰”? / 188
5. “色”眼寻恋人 / 192
6. 黑色昭示着悲剧? / 196
7. “红色性格”的女孩 / 200

第六章 五花八门的心理学

——认知、产业、运动、音乐等心理学 / 203

1. 不可思议的知觉与记忆——认知心理学 / 204
2. 经济危机中的一盏明灯——产业心理学 / 208
3. 发挥你身体的潜能——运动心理学 / 212
4. 那段动人心弦的旋律——音乐心理学 / 216
5. 追随成长的足迹——发展心理学 / 220
6. 谁是凶手？——犯罪心理学 / 226

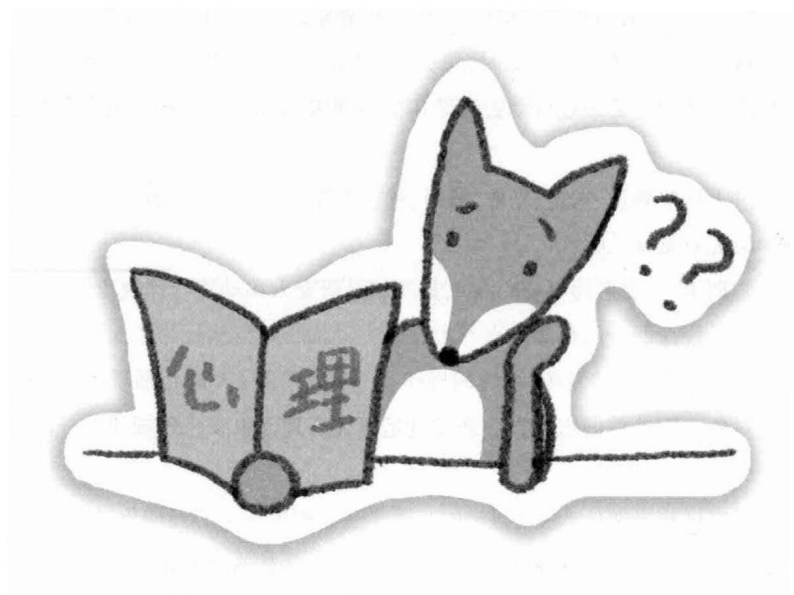
第七章 效应：现学现用的心理学 / 231

1. 亲和效应——为什么看到哆啦 A 梦会微笑？ / 232
2. 投射效应——不讨人喜欢的“富与寿” / 236
3. 异性效应——每个一休哥都有一个小叶子 / 240
4. 晕轮效应——光环的力量 / 244
5. 名片效应——交出你的“心理名片” / 248
6. 赞美效应——多赞美我、你、他 / 252
7. 权威效应——女追男，隔层纱 / 256
8. 马太效应——穷的越来越穷 富的越来越富 / 260

后记 / 264

序章

什么是心理学





心理学是什么

不错，心理学就是这样的看似遥远却又在你不经意的时候悄然来到你的身边。

我们在日常生活中与周围事物相互作用，必然有这样或那样的主观活动和行为表现。这就是人的心理活动，或简称之为心理。具体来说呢，外界事物或体内的变化作用于我们的机体或感官，经过神经系统和大脑的信息加工，就产生了对事物的感觉和知觉、记忆和表象，进而进行分析和思考。我们在实践中同客观事物打交道时，总会对它们产生某种态度，形成各种情绪，在生活实践中还要通过行动去处理和变革周围的事物，这就表现为意志活动。

以上这些感觉、知觉、思维、情绪、意志等等都是人的心理活动。那么，心理学又究竟是什么呢？

心理学，英文名为 **Psychology**，其实就是研究人和动物心理现象发生、发展和活动规律的一门科学。当然啦，研究动物心理自然是为了深层次地了解、预测人的心理的发生、发展的规律，心理学仍是以人的心理现象为主要研究对象。因此总而言之，心理学就是研究心理现象和心理规律的一门科学。

研究这些来做什么呢？科学的心理学更重要的是对心理现象进行说明，来揭示他发生发展的规律。人与人有什么不同？为什么会有这样或那样的不同？心理学者就是按照科学的方法，间接地观察、研究或思考人的心理过程是怎样的，人的人格或个性，包括需要与动机、能力、气质、性格和自我意识等，从而得出适用于人类的、一般性的规律，继而运用这些规律，更好地服务于人类的生产和实践。





最近发生在我们身边的心理学

1. “神医”张悟本为什么那么热

故事说明

要说时下什么食物最火？恐怕非绿豆汤、长茄子莫属。而这些食物的推崇者张悟本，算得上是目前国内养生界最热门的人物了。他的食疗方子中没有什么灵丹妙药，不管给谁开，都少不了三样东西：白萝卜、绿豆和长茄子，并称多次用它们治好了肺癌、糖尿病、心脑血管疾病、肺炎等数十种常见疑难病症。

似乎一夜之间，张悟本这个名字就传遍了大街小巷。自湖南卫视的《百科全说》播出“张悟本谈养生”一期，就登上了史上同时段收视率的前三甲。据说，不少人一到固定时段就坐在电视机前等着看他的“脱口秀”；他去成都办讲座，有凌晨5点就等在门外的市民，只为能在讲台前排抢到一个好座位；他的书《把吃出来的病吃回去》，成了2009年保健类图书中最大的“黑马”，上市6个月，占据当当网、卓越网、新华书店等所有排行榜的销售冠军。

可是就是这样一位传奇的“神医”却突然被爆料其经历是假，其学说也几乎都是不科学的，于是公众哗然。事后想想也是，小小的绿豆、白萝卜怎么可能就会“包治百病”呢？可是——当时大家不是都觉得是真的么？等等——大家？不错，这就是“从众心理”了。



名词引入

心理学家说：“从众心理”是指个人受到外界人群行为的影响，而在自己的知觉、判断、认识上表现出符合于公众舆论或多数人的行为方式。人们的从众性是与独立性相对立的一种意志品质，从众性强的人缺乏主见，易受暗示，容易不加分析地接受别人意见并付诸实行。

通常情况下，多数人的意见往往是对的，少数服从多数，一般是不错的。但缺乏分析，不作独立思考，不顾是非曲直地一概服从多数，随大流走，则是不可取的，是消极的“盲目从众心理”。

身边的心理学

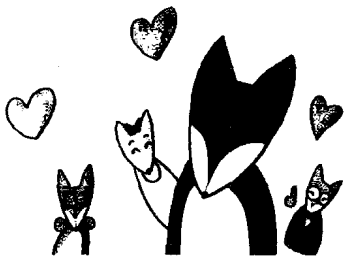
张悟本的“茄子疗法”、“绿豆疗法”俨然已成为沸沸扬扬的媒体事件。这些疗法大行其道，令人想起了“文革”期间盛极一时的“鸡血疗法”、“盐卤疗法”，以及“文革”刚过后不久的“红茶菌”、“醋泡蛋”疗法。今天又发生这样的事情，值得担忧的似乎不应该只是某个“庸医”又提出了什么新的“伪科学”说法，而是许多普通中国人一如既往的“一窝蜂”从众心理，正是这种从众心理为当今一些想当然、似是而非的“理论”和“方法”提供了肥沃的土壤。

我们的生活中有不少从众的人，也有一些专门利用人们从众心理来达到某种目的的人，某些商业广告就是利用人们的从众心理，把自己的商品炒热，从而达到目的。生活中也的确会有些震撼人心的大事会引起轰动效应，群众竞相传播、议论、参与，但也有许多情况是人为的宣传、渲染而引起大众关注的。常常是舆论一“炒”，人们就易跟着“热”。广告宣传、新闻媒介报道本属平常之事，但有从众心理的人常就会跟着“凑热闹”。

科学分析

一般说来,群体成员的行为,通常具有跟从群体的倾向。当他发现自己的行为和意见与群体不一致,或与群体中大多数人有了分歧时,会感受到一种压力,这促使他趋向于与群体一致的现象,也就是从众行为。从众行为大多不具有直接的社会评价意义,从众本身无所谓是积极的或是消极的,在任何社会中,多数人的观念与行为保持大体一致是必要的。但如果凡事从众,缺乏独立思考,也会使自己失去主动性和缺乏个性。

媒体不断断言、重复张悟本怎么了不起,见解多么独到,多少人因为他而医好了恶疾,于是更多的人买他的书,照他的话去做,互相影响,互相传染,这种从众心理便造成了“张悟本热”,也造成了在中国常见的“一窝蜂”现象。对于生活中出现的问题,许多人习惯于期待、接受某种单一、简单的解释和解决方法。张悟本说,生病是因为肚子里“有油”,吃茄子就可以解决问题,迎合的就是这种心理习惯,也就在不知不觉中,令我们上当受骗了。



2 难逃的富士康“连跳”阴影

故事说明

2010年1月23日,19岁的员工马向前在富士康华南培训处的宿舍死亡,此事经过家属猛追不舍及媒体持续曝光,目前二次尸检结论为“高坠致死”,警方决定不予立案。

2010年3月11日晚9时30分,富士康龙华基地一名20多岁的李姓男工在生活区C2宿舍楼5楼坠亡,原因疑为过年加班费被盗,一时想不开而轻生,对员工自杀的原因,富士康公司仍未表态。

2010年3月17日上午8时,富士康龙华园区一名田姓女子从宿舍楼下摔伤,其本人表示跳楼原因为“活着太累”。

2010年3月29日凌晨3时,富士康龙华园区一名从湘潭大学毕业的23岁湖南籍男工,被发现死在宿舍楼J1楼一楼过道,后被警方认定为“生前高坠死亡”。

此后似乎一发不可收拾,第五跳、第六跳、第七跳,甚至到2010年5月26日台湾中天电视台的报道,深圳富士康26日晚发生第12起跳楼自杀案。

传说5月27日凌晨又有一位员工自杀,其后据证实:“关于第13起富士康职工跳楼自杀的说法,鸿海公司发言人副总丁祈安在27日中午驳斥这项说法。不过根据香港大公网报道,经过查证,确有1名约20岁男性职工凌晨4时左右,在富士康鸿泰职工宿舍区,用割腕方案自杀。这名职工经送龙华人民医院紧急抢救后,已无生命危险。”

自然还有传说中的14跳,15连跳,这些我们虽无从证实,但听起来还是足以让我们胆颤心惊。难道,当真发生了“维特效应”?