

智慧点亮人生

黄兴存 ● 主编

XINLIXUE DE ZHIHUI

古今中外，会活用心理学智慧的都是能者、赢家，不会运用心理学智慧的必然遭遇惨败，甚至被淘汰出局。

心理学的

智慧

人生就是一场智慧博弈
生活就是一场心理较量



北京燕山出版社

智慧点亮人生

黄兴存 ● 主编
XINLIXUE DE ZHIHUI

心理学的

智慧

人生就是一场智慧博弈
生活就是一场心理较量



北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理学的智慧/黄兴存主编. —北京:北京燕山出版社,2011.3
(智慧点亮人生)
ISBN 978 - 7 - 5402 - 2585 - 8

I. ①心… II. ①黄… 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 027880 号

心理学的智慧

责任编辑:马明仁 满 懿
封面设计:北京品创设计
地 址:北京市宣武区陶然亭路 53 号
邮 编:100054
出 版:北京燕山出版社
发 行:全国各地新华书店
印 刷:北京业和印务有限公司
版 次:2011 年 5 月第 1 版
印 次:2011 年 5 月第 1 次印刷
开 本:710 × 1000 毫米 16 开
字 数:3760 千字
印 张:170
定 价:298.00 元(全十册)

前 言

一直以来，心理学总是被蒙上一层神秘的面纱。实际上，心理学就存在于我们日常生活的方方面面。小到一个人对于自己情绪的调节、与他人的交往，大到推销、经商、管理，可以说，生活中的方方面面都和心理学有着密切的联系。大家在自己的生活和工作都有体会，也都会自觉不自觉地加以利用。

历览古今中外，会活用心理学智慧的都是能者、赢家，不会运用的必然遭遇惨败甚至淘汰出局。在这社会人生的大弈局中，不懂心理学的智慧，就好比被蒙蔽住了双眼，难免处处上当受骗，甚至劳碌终生而一无所得。活用心理学的智慧，你就能避开陷阱、掌握主动，轻松斩获人生的成功。

当然，我们不要求自己成为专业的心理学家，但是掌握一些必要的心理学知识，能够使我们更好地了解自己，更好地了解别人，从而做出正确的选择，使自己获得成功。

阅读本书，汲取心理学中的智慧，将帮助你从更深层次上洞悉人性，透过纷繁复杂的表象，一眼认清事实的真相，识破诡计，掌控他人，利用心理策略左右逢源，赢得成功，收获幸福。

衷心感谢你对本书的关注，希望本书能对你的幸福人生有所裨益。

目 录

第一章 心理学影响我们一生

什么是心理与心理学	1
心理学与相关知识	5
生活中的心理学效应	12
心理健康与生理健康	15
心理健康与人际关系	17
心理健康与事业成功	18
心理健康与社会适应	20

第二章 改变心态就改变了世界

心态决定人的一生	23
不要伤害自己的心态	25
处理好心情，才能做好事情	27
用自信照亮人生	30
自信等于一半的成功	32
不要苛求完美	35
不要成为自己想法的受害者	38
做人切忌贪得无厌	41
或许问题就在你身上	43
不吃苦中苦，难为人上人	45
做好人而不滥充好人	46
把喜怒哀乐装在兜里	48
给情绪装个“安全阀”	50

第三章 调适自己的不良心理

远离自卑	53
避免焦虑	61

心理学的智慧

拆除抑郁的屏障	64
不要逃避	65
破除依赖型人格	67
破除强迫型人格	69
破除攻击型人格	71
不要冷漠	73
驱除怯懦	75
破除拖延的恶习	85
告别嫉妒	87
第四章 让心理学助你成功社交	
成功的社交在于心态	89
脚下的动作也能看出人心	91
配饰会透露对方的个性和喜好	92
从小动作看穿人心	94
透过眼睛快速识别人心	96
不要直来直去，用巧语化纷争	98
责怪别人不如反省自己	101
矫正心理，别上对方激将法的套	103
与人交往要谦虚坦诚	105
适当的赞美沁人心脾	107
第五章 让心理学助你家庭温馨	
懂一点家庭心理学	110
建立和谐亲子关系	116
责骂永远是错的	125
切忌对孩子期望过高	127
切忌评价有失偏颇	129
切忌教导缺乏耐心	132
别把孩子当成自己的私有财产	134
家长要以身作则	136
把握子女的成长规律	138
用智慧来经营婚姻	140
在乎家人的感受	142

从孝顺中获得快乐	145
与家人分享快乐和烦恼	147
通过距离, 让爱情保鲜	150
爱情需要交流	152
爱情是一种赞美	154
离婚心理的调适	156
再婚心理的调适	159
第六章 心理学助你成功择业	
认识自己是正确择业的第一步	162
客观评估自己, 订立合适的目标	170
积极主动, 锲而不舍	171
自信豁达, 屡败屡战	172
脚踏实地, 降低期望值	173
从基层做起, 从小公司做起	174
经历比学历更重要	175
换位思考: 如果让你来做面试官	176
缓解面试前的紧张情绪	179
写简历要扬长避短, 强调优势	180
“量身定做”的简历才是好简历	181
第七章 让心理学助你游刃有余	
懂点职场心理学	183
开心的人最怕没事可做, 郁闷的人最怕累倒自己	187
是金子就要及时发光	189
优秀员工必知的心理法则	192
对工作负责而不是敷衍自己	194
与企业共成长而不是这山望着那山高	197
把优越感让给你的上司	199
突出优势, 规避劣势	201
让自己成为领袖和榜样	204
领导更要具备健康的心理素质	206
主动是沟通的要点	209
用人不要求全责备	212

心理学的智慧

用真情去感动下属	213
处理好与下属之间的关系	214
发火后不忘善后	216
同事面前不要太张扬	218

第八章 让心理学助你驰骋商场

懂得消费心理：人们为什么购买	222
让顾客喜欢你	224
与客户巧妙进行心理博弈	227
温水“煮”顾客，让他难以脱逃	229
熟谙慢的智慧，切勿操之过急	231
“招牌”一响客源来	234
添加权威成分，成功说服别人	236
要感激客户而不是抱怨客户太挑剔	237
骗人之心不可有，防骗之心不可无	240
做生意最怕大意	241
麻痹大意必然“中计”	243
生意场上要想三思而后行	244
胆大还需心细	246

附 录

第一章 心理学影响我们一生

什么是心理与心理学

心理是心理活动的简称。

人的心理的产生必须具备三个基本条件：大脑、客观现实和人的实践活动。

其中，大脑是产生心理活动的物质基础，客观现实则是产生心理活动的决定性因素；而人的实践活动则是把上述两者联系起来的桥梁。

（一）心理的基本特征是什么？

人的心理有以下八个基本特征：

（1）主观性。人心理的主观性是说人对客观事物的反映是主观的。

（2）客观性。人的心理具有客观性，是因为客观现实是心理的源泉。从简单的感知到复杂的能力、性格，从一般的喜怒哀乐到高级的道德、理智和审美等，都是客观现实的反映。即使奇怪的幻觉、念头和梦境等，也都能找到现实的影子。可以说，没有任何一种心理现象的产生不存在着客观原因，没有一种心理的内容不源于外部现实。

（3）自主性。“播种一种行为，收获一种习惯；播种一种习惯，收获一种性格；播种一种性格，收获一种命运。”一句简单的印度谚语包含着深刻的哲理：人的心理活动由简单到复杂、由幼稚到成熟及其他种种变化，都有其内在的规律。掌握这种规律，不断进行反思，你就可以调节自己的心态、掌控自己的情绪、完善自己的性格，因而掌握自己的命运。你也要懂得，要尊重别人的自主性和独立性，不要强迫别人做违背其意愿的事情。

（4）实践性。实践活动是人的心理产生的必要条件之一，是人的心理产生、发展和完善的基础。实践活动是心理的主观性和客观性统一的关键。

（5）整体性。人的心理现象包括心理过程和个性心理两部分。心理过程包括认知过程（感觉、知觉、记忆、思维、想象）、情感过程（情绪、情感）和意志过程（行为习惯、毅力）；个性心理包括个性倾向（需要、动机、兴趣、信

心理学的智慧

念、理想、价值观等)和个性特征(能力、气质、性格等)。人的心理现象虽然做如上的分类,但它首先是一个统一的整体。在任何人身上,都不存在孤立的心理过程及个性心理,它们总是处在一个有机的、综合的和整体的结构当中。

(6) 相互激励性。人们在心理上存在着相互激励的现象,所谓“酒逢知己千杯少”正寓此意。志向、情趣相投的人碰到一起很容易就聊得十分投机,总是有很多的话讲,而与不相投的人往往“话不投机半句多”。再比如,好听的歌曲会流行很快,好玩的游戏会有越来越多的人玩,这也是人们的心理相互激励和共鸣的结果。人讲究“将心比心”,你坦诚地关心、理解别人,别人也会关心、理解你;相反,你对别人恶意相向,人家对你也会好不到哪里去。

(7) 双重制约性。所谓双重制约性,是指人的心理现象受到人的生理因素和社会文化的双重影响和制约。人是个生物实体,其生理特征,诸如性别、身高、相貌、健康状况、年龄、感官特点,等等,在人心理的形成、发展、变化、成熟的整个过程中,起着无法替代的特殊影响。一个好端端的小孩如果生活在狼窝里,他就会变成狼孩……无数的例子都可以证明,社会制度、文化背景、宗教信仰、伦理道德、风俗习惯、民族精神等等都制约着人的心理发展的内容和层次。每个人的心理都有其特定的时代性、民族性、阶级性、地区性和职业性等等社会特点。

(8) 可调控性。心理咨询和心理治疗之所以存在,就是因为人的心理具有可调控性。人的心理既然有双重制约性,那么通过改变它的制约条件,就可以对其进行调控。心理咨询和治疗,就是通过给予心理积极的刺激,唤起心理觉醒,调整心理模式,从而使人更加自信、自立、自强和自爱,使人心理健康,愉快地生活。

(二) 心理学都研究什么?

我们每一个人都可以说是一个业余心理学家。当你才三四岁的时候是不是已经会揣摩别人的心思了呢?你懂得怎样把玩具藏起来让其他小朋友找不到,你甚至还会略施小计,提供错误的线索去误导他们。妈妈生气的时候,你便能从她的神情和语气上判断出来,而乖乖地停止胡闹;一旦发现妈妈雨过天晴,你就又提出你的小要求了。父母则知道如何正确地实施奖惩来纠正你的不良行为,养成良好的习惯。所有上述这些现象都是基于对他人心理的观察和推论。也就是说每个正常的人,都能对他人在日常生活中的感情、思维和行为进行一定程度上的推测。这就是心理学和心理学家所努力研究和解释的内容之一。

下述内容也都在心理学的研究范畴之内。

1. 记忆

如果问你九九得几，你会脱口而出“81”。小学的九九表记得如此清晰，为什么呢？它们存在哪里呢？以何种形式储存呢？我们如何从大脑中提取出答案呢？我们个人经验的记忆如何配合我们对外界的学习经验呢？情节记忆和语意记忆的结构是怎样的呢？人为什么会遗忘？是否记忆还在心智当中？……这些也是心理学要研究和解释的内容。认知心理学家正是探讨记忆结构的特性和资料储存形式的。

2. 情绪与认知

了解情绪如何影响认知表现，是心理学近十几年来蓬勃发展的新领域。比如在残酷的期末考试当中，同学们在考场里紧张地翻看令人头晕目眩的考题，有的人不停地写啊写，而你却可能紧张得满头大汗，什么都想不起来，甚至脑中一片空白，笔只在手里转啊转，连名字都写不出来。为什么会这样呢？再如，当你心情不好时，哪些事情记得比较不牢呢？当你心情十分亢奋的时候，又是哪些事情记得比较牢呢？这些现象的深层原因，都需要心理学来解释。

3. 推理

推理是日常生活的一部分，尽管它有时候对有时候错。人类的推理到底是如何发生的呢？他是人，我也是人，所以我就是他。如此推理显然错误，但是错在哪里？人类的推理合逻辑吗？人们的错误推理有哪些种类？是怎么产生的？

4. 语言

中国疆域广袤，人口众多，各种方言土语数不胜数，但大家都可以用普通话来沟通。尽管口音不尽相同，可并没有阻碍交流，这到底是为什么呢？人类如何使用语言及学习语言？音素是组成声音的最小单位，它有什么特性？有些句子语意模糊，我们如何以已有的知识理解句子？同一句话以不同的形式出现，为何我们知道均为同一个意思？……这些都是心理语言学所重点研究的内容。

5. 教育

有些小学生，连 4×5 这样基本的数学计算题也不会做。面对这样的学生，老师肯定十分生气，也非常不解：为什么会这样呢？是因为没学到数学基本算法还是注意力不集中？或许这些都不是问题的关键。数学题的解答往往分为许多计算步骤，或许仅仅是其中一个步骤失误，而这个步骤错误又不是致命的，因为做其他题时可能因为这个步骤而得不出正确答案。所以，老师必须针对程序步骤，仔细筛选出错在哪里，才能真正对症下药。这也是一个心理学的问题。

6. 注意力

一个酷暑夏日，高考正在进行。考场里黑压压一片考生，虽然电扇不停地

心理学的智慧

吹，同学们还是汗流浹背。沙沙的写字声、突然冒出的咳嗽声和考场老师的窃窃私语在考场荡漾。你虽然也在考场里，却只看到考卷上的题目，听不到半点声响，仿佛在无人之境。这是为什么？这就叫注意力。如果一份工作需要十分注意力，我们究竟能分配几分注意力在上面呢？我们只注意到哪件事呢？对于各种认知活动的注意力，认知心理学家有浓厚的兴趣。

7. 阅读

阅读这么简单的事情都要心理学来研究吗？没错。看似简单，其实里面包含着许多问题。你读得快、读得好、读得声音高，却不一定理解得好。书本上的文字通过眼睛传到脑中之后，我们是利用一种什么样的机制来理解内容呢？怎样的句子会造成理解的困难？上下文是如何影响理解的？阅读和理解的关系，也是认知心理学家十分感兴趣的话题。

8. 类型辨认

迎面走来一只狗，是什么狗呢？如果是只小狮子狗，你或许要跑上去抚摸一下它，如果是一条大狼狗，还疯疯癫癫的，恐怕你得拔腿就跑了。再如，大风呼呼地刮着，此时走在路上，人们都会注意路况，看清楚前方物体，以防撞上什么东西，使脑袋上起个包。只有正确地辨认外界模糊的感觉刺激，我们才能够在这个世界上生存下去。人类如何进行这种类型辨认？我们需要什么样的外界信息，使我们的感觉和认知系统可以进行侦察和分类呢？人类的心智具有何种认知过程使我们辨察外界信息？这些是认知心理学家希望了解的。

9. 问题解决

人生充满了各种各样的问题，解决问题往往需要一连串的步骤，这是一个心理活动过程。我们如何定义问题以及所要达到的目标是什么都会影响问题的解决。要怎样改善解决问题的技巧呢？你是否有灵光乍现的经验？那是怎样的机制？人类通常用哪些策略解决问题？心理学会给你解答。

10. 法律

目击证人的证词是法庭上的重要证物，但是谁能保证它是完全正确的呢？你或许在电影里常常看到凶手作案的场面，混乱、紧张、刺激，受害者或者目击者往往被刺激得不行，如果通过目击证人来指证凶手，结果可靠吗？目击者真的看到凶手了吗？是否记忆开了目击证人一个大玩笑呢？随着时间的磨蚀，你真的认为你的记忆是真实存在的吗？

11. 医药

医院里各种疾病的X光片，模糊难辨，在你看来或许和天书一样，可对于医

生，辨认起来易如反掌。善于辨读片子的医生是如何记忆普通的 X 光片以及不常见的片子的？由于许多病症的症状差不多，在判断病症时，新手和老练的医生有什么不同呢？

12. 人工智能

几年前，人类棋王曾败给一台计算机，这委实震撼人心。人工智能主要是仿真人类的认知过程，是计算机科学中的专门知识。这种人工智能计算机的程序设计，需要具有我们如何处理信息的知识，这对于认知科学的发展有着深远的影响。一个完美无缺的机器人是否真的可以仿真人类的行为呢？

13. 认知神经心理

人的大脑和认知能力之间有什么样的关系？脑伤患者，往往因为脑部损伤无法正常认知；一个失语症的病人，他说的话踌躇不定且语调怪异，可其理解力却无异于常人。认知心理学家正在研究此类问题。

智慧箴言

心理学就是研究心理活动及其发生、发展规律的科学。人的任何行为都离不开心理活动，无论感觉、知觉、思维、情感、意志以及个性特征等都可称之为心理现象。

心理学与相关知识

（一）心理学与“知心术”

“你是学心理学的，那么你说说我正在想什么？”当周围人得知了你是学心理学专业的时候，他们会马上好奇地发出这样的问题。人们总是以为心理学家和算命先生差不多，应该能透视眼前人的内心活动，其实这是一种误解。

心理活动具有广泛的含义，包括人的感觉、知觉、记忆、思维、情绪和意志等，并非只是人在某种情境下的所思所想。心理学家所做的就是要探索这些心理活动的规律——它们如何产生、发展？受哪些因素影响？相互间有什么联系等等。心理学家通常是根据人的情绪表现和外在行为等来研究人的心理。也许他们可以根据你的外在特征或测验结果来推测你的内部心理特征，但除非具有超感知能力，否则再老到的心理学家也不可能所谓的“知心术”——一眼就能看穿

心理学的智慧

你的内心世界。

（二）心理学与“伪科学”

许多人认为心理学是“伪科学”，都是骗人的。这着实让搞心理学的人伤心不已。为什么会这样呢？

首先，对于大多数人，所谓“科学”，应该有严格的实验操作和严密的逻辑推理，比如物理学或数学。而人的心理看不见又摸不着，对它的操作和研究岂不是很玄？人的心理又是变化莫测，是个十分难以控制的变量，所以人们认为心理学研究是靠不住的。其次，心理咨询往往很令人们失望。由于人们对心理咨询没有一个正确和充分的了解，产生了瞬间治愈心理问题的希望，这样当然会失望。没有什么药能瞬间愈病，心理咨询解决心理困扰同样需要一个过程。而且，心理咨询要想收到好的效果，咨询者需要积极配合咨询师的要求，不能只由咨询师一方努力，但实际情况并非如此。诸多的原因，使许多人认为心理学是“伪科学”。

心理学是一门正在走向成熟的科学。1982年，国际心理科学联合会正式成为国际科学联合会的会员。这证明了心理学的学术地位。心理学的许多研究领域研究方法，如生理心理学、实验心理学和心理物理学，向来就与自然科学的研究方法相近似。发展到现在，心理学的各个领域，从实验控制、统计学分析，直到结论的提出，都已经采取了严格的科学设计，都已制定了统一的科学标准。

关于心理咨询，在咨询者的积极配合的基础上，往往需要数月甚至是更长时间才会收到应有的效果。这是一个互动的和漫长的过程。所谓“冰冻三尺非一日之寒”，要融化三尺冰块自然不可能一蹴而就。大家对心理咨询要有正确的理解和现实的期望，不宜因为急于求成、效果不佳，就否定心理咨询，否定整个心理学。

（三）心理学与“催眠术”

很多人对“催眠术”有浓厚的兴趣，因为觉得它很玄妙。提起“催眠术”，人们又往往想起心理学家。原因之一，可能是弗洛伊德的误导。弗洛伊德是著名的心理学家，既然他使用“催眠术”，那么心理学家应该都会“催眠术”。另外，可能是源于几部颇有知名度的“心理电影”的误导，例如日本恐怖片《催眠》。片中的描述和心理学家使用“催眠术”的实际情况相去甚远，纯粹为了商业炒作而对“催眠术”的作用进行了夸大甚至歪曲。

“催眠术”源自18世纪的麦斯麦术。19世纪，英国医生布雷德研究得出，令患者凝视发光物体会诱导其进入催眠状态。他认为麦斯麦术所引起的昏睡是神经性睡眠，因此另创了“催眠术”一词。但催眠的内在机制至今尚未完全搞清

楚。“催眠术”的方法多种多样，但最常用的方法是：要求人彻底放松，把注意力固定在诸如晃动的钟摆或闪烁的灯光等某个小东西上，引导人们将注意力集中在想象中的星空等，然后诱发出昏睡状态。催眠前要先测定被催眠者的暗示性，暗示性高的人容易被催眠，能进入深度睡眠状态，此类人的催眠治疗效果较好。在催眠状态下，人会按照治疗师的暗示行事，可能会有不良副作用，因此应该由经验丰富的催眠师来实施。

“催眠术”并非所有心理学家必然会的“招牌本领”。它只是精神分析心理学家在心理治疗中使用的方法之一。实际上，大多数心理学家的工作是不涉及“催眠术”的。他们更倾向于运用实验和行为观察等更为严谨的科学研究方法。

在国外，“催眠术”常用于帮助审讯嫌犯，以期使嫌犯在催眠状态下不由自主地坦白情况。现在，很多司法心理学家认为催眠状态下的问讯有诱导之嫌，很可能使嫌犯按照催眠师的暗示给出所希望的但并不公正的回答，所以对此持反对态度。

（四）心理学与心理咨询

作为一个新兴的行业，心理咨询蓬勃发展，越来越火。各种各样的心理门诊、心理咨询中心、心理咨询热线等不断涌现，通过不同的渠道冲击着人们的视听。再加上心理咨询师资格考试制度的实施，使心理学的社会影响力得到了极大的提高。这些动向使很多人一听到心理学就想起心理咨询，以至于把它当做了心理学的代名词。另外，对大多数人来说，倾向于从实际应用的角度去认识一门学科。而心理学最为广泛的应用就是心理咨询或心理治疗，较之其他心理学知识更为大家所熟知，所以很多人将心理咨询等同于心理学。这是一种误解。

必须明确，心理咨询只是心理学的一个应用分支。心理咨询的目的，是为了帮助人们认识和应对生活中的各种困扰，更幸福地生活下去。心理咨询的对象可能是一个人，也可能是一对夫妇、一个家庭或一个群体。通常，心理咨询是面向正常人的，咨询者虽然有各种心理困扰，但并不存在严重的心理障碍。如果是严重的精神疾病，那就要交给临床心理学家或精神病学家来处理了。

在发达国家，人们的工作、生活压力较重，因此心理咨询机构繁多。如日本的心理咨询机构，经常为人们所称道。当在工作、生活中面临巨大的压力时，就可以到自己的心理医生那里去宣泄，比如心理医生提供办公室和家庭设施，随便让顾客进行摔、砸、砸等破坏行为以充分发泄。当然顾客必须支付价格不等的咨询费用。

在国内，目前的心理咨询机构多分布在一些高校、医院等地方，也有一些专

心理学的智慧

门的咨询中心。这是一个专业性很强、责任重大的职业。从事这项工作的人必须有专业知识背景、足够的实际技能培训，以及良好的职业道德。

（五）心理学与研究者

很多人对心理学抱有这样的看法：去心理咨询的人都是“心理有问题”的人，而有问题就是变态；心理学家只研究变态的人；与心理学有干系的非专业人士都是变态的。这些看法可以解释为什么很多人在决定进行心理咨询时需要很大勇气并进行激烈的思想斗争。为什么会对心理学和心理学家有这样的偏见呢？一方面，这和我们的人文传统有关。中国人比较顾及面子，认为有了心理困扰是不光彩的事，倾向于自己解决，如果大摇大摆地去心理咨询，就会被人说成是精神病。另一方面，和媒体的误导有关。为了谋求利润，媒体会抓住人们的猎奇心理，在表现与心理学有关的题材时，喜欢选择和炒作心理变态。从电视、电影、报纸和杂志上接触心理学的，很难逃出这种误导。好莱坞和日本的所谓“心理电影”便是典型，如《沉默的羔羊》、《精神变态者》、《发条橙》、《催眠》等都描绘了心理变态中最为严重的情况，应该对人们对于心理学的这种偏见负很大责任。

人们也常常把心理学家和精神病学家混在一起。精神病学是医学的一个分支，精神病学家是医生。他们的工作对象是心理失常的人，即所谓“变态”的人，主要从事精神疾病和心理问题的治疗。和其他医生一样，精神病学家在治疗精神疾病时使用药物；与此不同，尽管临床心理学家也关注精神病人，但他们不能使用药物进行治疗。

要知道，大多数心理学研究都是针对正常人的，如儿童情绪的发展、性别差异、智力、老年人心理和跨文化的比较等等都是心理学研究的内容。

（六）心理学与常识

很多人对心理学研究很不以为然，觉得心理学家整天、整月、整年地研究来研究去，研究出来的只不过是一些简单的尽人皆知的常识。这是一种十分不公平的误解。

心理学知识是来源于一般生活的，但并非一般常识，其研究的深度和广度远不是一般常识所能解决和理解的。你不相信吗？下面证明给你看。

下面的几个“常识性”问题试着回答一下，体会一下心理学知识与一般常识有什么区别。

1. 做梦用多长时间

在莎士比亚的《仲夏夜之梦》里，莱桑德尔说真正的爱情是“简单”又“短

暂”的，像做梦一样。梦真的是来去一瞬间吗？你认为做一个梦所用的时间是：

- (1) 一秒钟的几分之一；
- (2) 几秒钟；
- (3) 一两分钟；
- (4) 若干分钟；
- (5) 几个小时。

2. 你隔多长时间做一次梦？

- (1) 难得或从不做梦；
- (2) 大约每隔几夜一次；
- (3) 大约每夜一次；
- (4) 每夜做好几次。

3. 牛奶一样多吗？

5岁的瑶瑶看到妈妈在厨房里忙，便走了进去。在厨房的桌子上放着完全相同的两瓶牛奶。她看到妈妈打开其中一瓶，把里面的牛奶倒进一个大玻璃坛子里。她的眼睛滴溜溜地转，目光从那只仍装满牛奶的瓶子转回到坛子。这时妈妈突然记起她在一本心理学书上读到的情况，便问：“瑶瑶，是瓶子里的牛奶多呢，还是坛子里的牛奶多？”瑶瑶的可能回答：

- (1) 瓶子里的多；
- (2) 坛子里的多；
- (3) 一样多。

4. 天生的盲人恢复视力以后

现在运用外科手术使那些天生的盲人在晚年恢复视力，已不是什么奇迹。在拆除绷带的头几天里，你认为这样的人：

- (1) 什么也看不见；
- (2) 看到的只是一片模糊；
- (3) 只看到一些模糊不清的影子在晃动；
- (4) 不用触摸就能认出熟悉的东西；
- (5) 只有在触摸一下并看一看后才能认清东西；
- (6) 看到的一切东西全都上下颠倒。

5. 哪一种决定风险大？

一群朋友准备把一些钱作为共同资金在赛马会上花掉。在每次比赛前他们都分别写出赌注的意见，然后集中商讨，做出全组决定。在每项比赛上，最慎重的