

冰点的思考

像心理学家 一样思考

■ 让你在自己面前不再自卑

Thinking
like a
PSYCHOLOGIST

杨雁捷 ■ 著

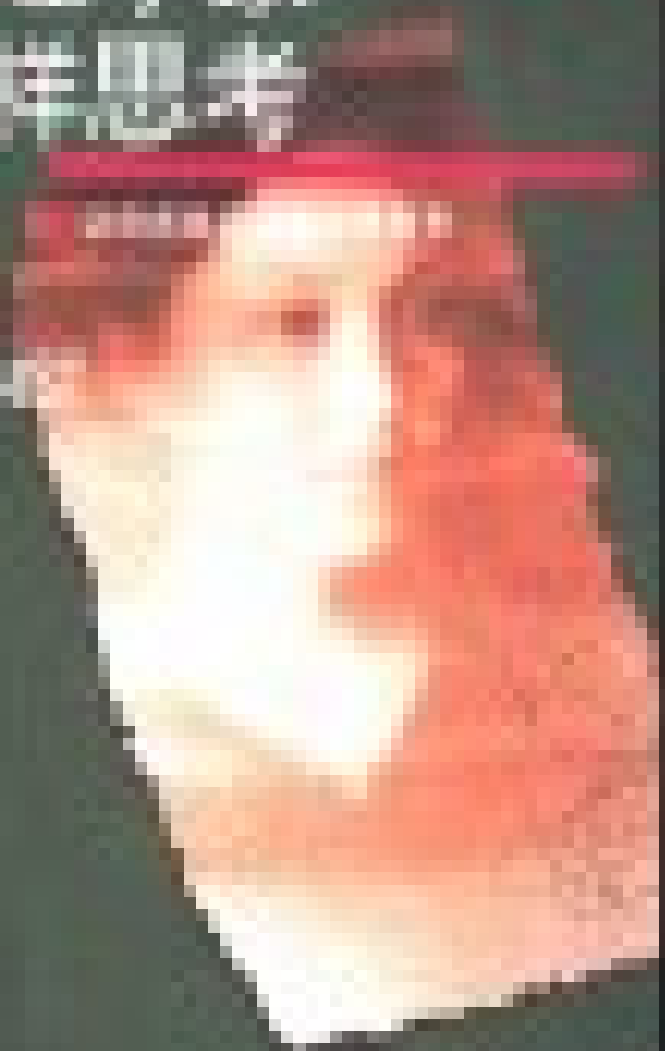


像心理學家
一樣思考

像心理學家 一樣思考

Thinking Like a
Psychologist

第1版



图书在版编目 (CIP) 数据

像心理学家一样思考 / 杨雁捷著. —北京:农村读物出版社, 2005. 11
(冰点的思考)
ISBN 7-5048-4779-8

I. 像... II. 杨... III. 心理学 - 通俗读物
IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 131941 号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	李 娜
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	700mm×1000mm 1/16
印 张	14.5
字 数	180 千
版 次	2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月北京第 1 次印刷
印 数	1~8 000 册
定 价	28.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

前言

本书是继《像经济学家一样思考》之后的第二本,是该系列的延续,也是以本着让广大普通读者了解一种“选择”的思维方式,让人们在生活中能更好地做出选择决策为宗旨而撰写的一本通俗读物。

之所以还要撰写这本《像心理学家一样思考》是因为我本着自己的良知,扪心自问,光一种类经济学家的理性思维方式就真的可以解决人们生活中所遇到的一切需要“选择”的问题吗?

我觉得不能,至少我自己还不能做到,所以我更无颜信誓旦旦地向广大读者宣称一本“让你在精英面前不再自卑”的《像经济学家一样思考》就可以让你生活无忧,事事最优。如果我这么不知廉耻地的宣称了,那我会遭报应的,下地狱的!

所以,才有了这第二本“让你在你自己面前不再自卑”的《像心理学家一样思考》这本书的出现。

看过《像经济学家一样思考》的读者一定发现了,类经济学家的思维方式是一种理性主义的化生,它对于人的理性要求是非常高的,任何事情都得精心“算计”得清清楚楚,无论是短期利益还是长远利益,都得绝对理性地权衡,弄得我们像台超级计算机一样。

但生活是多彩的,人是多情的,人不可能总是处于绝对理性的状态,再加上人的认知能力也是有限的,我们总有许多未知的信息不能掌握,这导致了我们的很多选择不能真的像经济学家所预言的那样最优,那样完美。人常常会因为情绪的波动,生理的变化,认知的差异……而导致无法理性地来处理问题,做出选择,这是我们不得不需要面对的残酷的现实。

我们发现许多人生活的不好,并不是因为他不够聪明,而是因为他根本不了解自己,不了解自己的心绪如何变化的,不了解自己的情感如何改变了自己的行为,不了解我们生理上的变化如何影响我们的选择行为……

孙子兵法有云：知彼知己，百战不殆。如果一个人连自己都不十分了解，又如何指望他能做出最优的选择，最优的对策，以及过上最美好的生活呢？

所以，本书的目的就是帮助你了解你自己，帮助你如何控制你自己的行为，帮助你对你自己的心理空间进行科学的选择。

其实，经济学和心理学有许多相似的地方，我们知道经济学是研究“选择”的学问，而心理学是研究“行为”的学问，而“选择”不就是有意识的行为吗？所以，不管是经济学家思维方式还是心理学家的思考方式，其目的都是让人们能够更好地做出选择，有更合理、更健康的行为，在某些方面的思想也是有一定相同的地方，所以它们是互补的，而不是对立的。

最后，再和大家说件事吧！前些日子，一个 MM 似乎有点不满地对我说：

“我发现你现在真是越来越不谦虚了！”

“我敢对天发誓，我是一个绝对谦虚的人，只是大家都说我太谦虚了，所以感觉上就有点谦虚过头就是骄傲了，所以我冤啊，比窦娥还冤，呜呜！”我一阵茫然，匆忙地辩解道。

呵呵，所以为了证明我是真的谦虚不是假谦虚，最后还得拖上一句，本人才疏学浅，如有不当笔误错失之处，还望多多包涵，不吝赐教，在此万分感激！

此外，本书秉承了前一本书的风格，主要较多考虑了年轻人的语言习惯，毕竟我自己也是众多童心未泯的年轻人中的一个，对于其他年龄层的读者群的语言习惯可能考虑不甚周详。但考虑到其他读者群的阅读，本书也对一些现代年轻人中所常用的语言作了详尽的注解，可以帮助其他年龄段读者的理解。若有不习惯或者不适，真的还望海涵，多多包容。

前 言	1
-----	---

第一篇 我是太平洋中的一颗水滴

1. 你我都是超级影星啊	3
2. 睁着眼睛说瞎话	11
3. 群体的判断就可靠吗?	19
4. 服从权威,即使泯灭人性也在所不惜?	27
5. 球迷的判断与婆媳的冲突	35
6. 你个笨蛋,把我当什么了?	41
7. 期望是最好的预言家	50
8. 节食减肥总让人失望	58
9. 广告的妙用	64
10. 心理防御机制	70
11. 老谋深算的推销员	80

第二篇 亲密关系与爱情

1. 我们都怕孤独	89
2. 人际关系中的依恋风格	97
3. 变化无常的情绪	107
4. 如何产生吸引与喜欢?	113
5. 究竟什么才是爱情呢?	128
6. 婚姻绝不等于爱情	137
7. 网恋可否?	144
8. 不得不面对的东东哦	150

第三篇 智力测试的悲哀

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. IQ 真的是你的宿命吗? | 157 |
| 2. 社会歧视还有理乎? | 169 |
| 3. 你为你糟糕的记忆犯愁吗? | 175 |

第四篇 你会有心理问题吗?

- | | |
|--------------|-----|
| 1. 抑郁,一种心理感冒 | 183 |
| 2. 少男少女的自恋情结 | 194 |

第五篇 自我心理的“选择”

- | | |
|---------------|-----|
| 1. 自信与自卑的“选择” | 203 |
| 2. 积极与消极的“选择” | 210 |
| 3. 成功与失败的“选择” | 218 |

感 谢

A word cloud featuring the words "Thinking" and "Psychologist" in various sizes and orientations. The words are arranged in a dense, abstract pattern, with "Thinking" appearing in larger, more prominent fonts and "Psychologist" appearing in smaller, more numerous fonts. The colors are a mix of dark blue, light blue, and white, set against a black background. The overall effect is a complex, layered composition that suggests a deep, interconnected relationship between the two concepts.

第一篇 我是太平洋中的一顆水滴

✓
✓
✓
✓
✓
✓

[illegible]

——约翰·唐纳

—John Donne

● 你我都是超级影星啊



思考 (Thinking) :

很多人都有明星梦，但他们从来没有发现自己其实早就是一个超级影星了，这世界上有哪个演员能像平凡的你我那样，每时每刻都是尽力演好自己的角色——

子女的角色，学生的角色，病人的角色，职员的角色，观众的角色，顾客的角色……

父母的角色，教师的角色，医生的角色，老板的角色，演员的角色，销售的角色……

我们从牙牙学语就开始学会扮演社会角色，并贯穿于整整的一生。

我们的鞠躬尽瘁、死而后已为演艺事业的奋斗精神，如果有“甘为孺子牛”演艺终身奖的话，非我们莫属！我们彼此的差异无非是演技罢了！



你可能扮演过恋人的角色，起初你可能有点羞涩和腼腆，但这并不妨碍你最终成为一个恋人，而且随着时间的推移，你可能会发现当你在扮演恋人这个角色时是那么无师自通。

你清楚地知道在没有牵手前就想去吻人家MM，你可能会被误会为流氓，挨上一巴掌，你报着留得青山在不怕没柴烧的信念，即使你从没谈过恋爱，也不会这么不知趣地冒上这样奋不顾身的风险，可见你具有扮演恋人的天赋，所以，下次谈恋爱时不必唯唯诺诺的，更不必有什么心理负担，因为你天然就是个优秀的恋人角色扮演者。你看那些没念过几天表演系的家伙们整天在聚光灯下卿卿我我地演着死去活来的催命角色，不也行云流水，异常自如？

冰点的思考

像心理学家一样思考

那你是怎么天然地就知道如何扮演恋人这个角色的呢？是基因^①还是后天的环境呢？

当然，你首先得具备“人”的这个物种的24对染色体^②，你从你父母那里各得到23个染色体，配对成23对染色体，剩下一对染色体就是性染色体，当然就是决定你是男是女的染色体咯！你从母亲大人那里继承了一个X性染色体，从父亲大人那里继承了一个X染色体或者Y染色体，然后配对成XX或者XY的遗传基因组合。XX就是女孩MM咯，XY就是男孩GG咯！这个在高中生物课本中就学过，我那时上课不认真，在下面看《苏菲的世界》，没想到老师就在那时突然叫了声我的名字，我马上条件反射地站了起来，胆战心惊地怕被老师发现上课精神不集中，开小差，哎，害得我一头冷汗，哈哈！

顺便说一下，我集中思想在看下面看小说，但听到我自己的名字依然会以最快速度反应过来，就好像促动了某个计算机程序的快捷键，整个身体的内分泌开始为突如其来的突发事件做应对准备。肾上腺素开始大量分泌，心跳加快，胃液分泌降低，血糖增加，毛孔开始扩张……整个身体自然地开始执行应激程序，这就是我们极其熟悉的所谓的条件反射，其全称应该是巴甫洛夫经典条件反射。因为是老巴同志最早发现这个现象的，为了纪念他老先生为了我这样上课经常思想开小差而不至于轻易就被老师发现的可怜的学生所做出的巨大贡献，获得了诺贝尔生物及医学奖，呵呵！有了这个重大科学发现，我就不必担心老师上课叫我的时，我会听不到而“春光大泄”了。

所以我们的脑是非常聪明的，它可以自动筛选耳朵接受到的信息，对自己目前没用的信息，比如我上生物课时老师讲课的内容，嘿嘿，就会自动忽略掉，不会时不时地来打扰我看小说，而一旦发现有重要的信息了，大脑会自动地立即启动大脑各部门系统，通过发布调节几十种激素分泌来启动身体应激系统，搞得我是心跳加快、全身发热、直冒冷汗，呜呜！

① Gene，就是遗传信息，决定你长成什么样的遗传信息，这个是先天就决定的，后天一般也没法改。

② 染色体是细胞核中载有遗传信息（基因）的物质，在显微镜下呈丝状或棒状，由核酸和蛋白质组成，在细胞发生有丝分裂时期容易被碱性染料着色，因此而得名。

老师把我叫起来后就问我，你还有什么不懂得吗？我左看看，右望望，突然还真有了那么一个问题了，就是一个含有 24 个染色体的卵子和一个含有 24 个染色体的精子结合就会变成受精卵，开始孕育新生命了，那么其他精子都干吗用了呢？那不是资源浪费吗，进化论告诉我大自然的“物竞天择”的“选择”是最优的，那怎么会有这种浪费存在呢？是不是真的奇怪啊！于是，我就当场向老师问了这个问题，老师说，这还不简单，其他的都做受精卵的营养了呀，给新生命提供营养啊，然后全班大笑，roar^①，哈哈！

所以大家以后一定要记住，不懂得就要问，不知为不知，千万不能不懂装懂，像我多好啊，不懂就问，自然就博学了，这点是不用谦虚的，哈哈！

好了，还是回过头来说扮演社会角色问题，前面说了基因方面的原因，就是先天的因素，这使你具有本能的对异性的好感，当然这里暂时不讨论诸如同性恋^②这种相对特殊的情况。

正因为有了这种先天的基因，你对异性有了好感，所以才会有欲望和动力去接触异性，但这并不能决定你就能胜任恋人的社会角色了，因为毕竟你是永远不会和一个狼孩谈恋爱的，尽管他也有人的基因，《人猿泰山》^③那毕竟是动画片，虚构的，现实生活中发生的可能性很小，这点地球人都知道，呵呵！

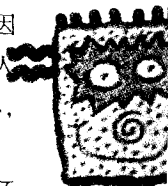
所以，使你能够胜任恋人这个社会角色的更重要的因素是后天的环境熏陶，这点很容易理解，整天沉迷于琼瑶小说的 MM 们自然恋爱细胞丰富，演起恋人的角色是有板有眼，尽管时常让 GG 们感到有些夸张和不可理解，晕啊！

但 GG 们也从大量的虚拟和现实的青春剧以及其他的社会文化道德

① 英语，就是“狂笑”的意思。

② 有生理的因素，也有心理的因素，但绝大多数案例都是心理因素造成的，尤其在儿童及青春期成长环境影响的关系很大，通过后天的心理治疗可以恢复的，但也有很多学者观点认为那是他们自己的个人选择，旁人无权干涉，属于个人隐私范畴，甚至认为国家应当允许同性恋者进行法定结婚，并颁发结婚证书。

③ 迪斯尼的一部动画片，讲一个男孩是和一群黑猩猩一起长大的，后来和一个探险家的女儿好上了……



规范中模仿、认知、学会了，在没有和 MM 牵手前就要和人家接吻将会被 MM 们认为是流氓这一社会觉知。所以人是一种具有天然的社会学习能力的物种，这种学习是自动的，不必你刻意地背诵也自然而然的就会学会的，正因为这种社会学习的能力，使人得以具备扮演各种各样社会角色而并不感到怎么十分困难的原因。

知道了这点后，我们就应该想到不同地域、不同文化、不同环境下成长起来的人对于如何扮演这一角色会有不同的见解。比如，美国人或许认为花 7 分钟的时间约会就可以决定成不成，但在中国那是不可想象，会被认为是不道德、没有修养、无赖的表现，这就是文化的差异，环境的差异，孕育出来的人对于如何扮演社会角色的理所当然的差异。

所以，切忌，切忌，入乡随俗，别把琼瑶那套搬到女权主义的领地，也别把琼瑶那套搬到莎士比亚的疆土，那都会造成很大的误会的，文化的隔阂、差异也是导致社会偏见的一个重要原因。如果可以，我们应当尽量用包容和宽大的胸怀，坦诚地与不同文化领地下的人进行交流，从而可以避免不必要的冲突的产生。

此外，再说一个我亲身察觉到的例子吧，在师大时，总觉得那些师范 MM 温文尔雅，静静地捧着一本书躲在某个湖畔的杨柳下似看书又非看书的传神景象让人陶醉，顿生怜香惜玉之情。可惜好景不长，没毕业几年，在中小学“教师”这一行当的熏陶下，各个骂人似箭，琉璃飞珠的，担任过“班主任”的更是尤为甚烈。看看“教师”这个角色把我们的 MM 们都变成什么了？回过神来，想想扮演这些“教师”角色的学生们的日子也不会好过，实在同情啊！整天唯唯诺诺，视老师的命令如圣旨，言听计从，上课打哈欠都像背了千钧重担，这日子怎么过啊，实在为那些小孩们捏把汗啊！

想想我当年在中小学老师的教育下扮演学生角色的那段不堪回首的日子，呵呵，还好我较早地领悟了作为中国学生的为生之道，在老师眼皮底下讨生活，如今拿出来与众学弟学妹们分享吧，我总结出来的核心就是，老师的人是要尊重的，老师的话是要听的，老师的马屁是要拍的，绝对真理哦！

尊师重道这是孔老夫子传下来的所谓中华优良美德，悖之乃与天下

志士为敌，不妥，故不可违。

老师之言犹如将领圣旨，即使备感委屈，也要知道将在外君命有所不受的道理，所以跟老师对抗是没有好下场的，你企图让你的老师明白他瞎眼了，看错事实真相了，简直是不可能的，老师犹如新装之皇帝，即使有错也万万不会承认的，否则老师自感权威不再，会自卑的！即使告到教育部，也是将在外君命有所不受，白搭，故而，凡是老师说什么你都应下再说，至于你具体心里到底受不受教了，他哪能知道啊，反倒老师对你是屡犯屡教，更体现了我辛勤园丁诲人不倦的高尚情操，给你老师一个扬名立牌的机会，老师还不对你感激得痛哭流涕啊！哈哈！

最后一招，老师远非圣贤，好话灌耳犹如参汤润肺，浑身舒爽不已，所以时不时地拍拍你老师的马屁未尝不是一个给自己减少麻烦的高招。

得此三招，在那些自恃“权威”，自以为是，把自己当成剑桥百科全书的，不可侵犯的中小学教师底下讨生活，便可谓如鱼得水，自由自在，呵呵！

不过，这只是博弈之术，呵呵，所学之才，所学之能，还是自己的，如果扮演学生角色的学弟学妹们只知道使用此博弈之术，而不知利用此术所博来的自由空间学自己想学的知识、才能的话，最终受害的还是自己，毕竟人可夺其财，罢其爵，却不可夺其才，罢其志，未来之途，真正能保护自己的只有自己的才华和能力，而不是其他。偶尔戏弄戏弄那些穿着皇帝新装的老师们未尝不是做学生的一大快事，但也不可因噎废食，忘了自己学生的本分，要知道现在多学点自己想学的东西，未来步入社会就能少被别人戏弄，有了更多保护自己的实力，对吧！

最后，还要真诚劝告一下所有的家长和教师，使用带有攻击性的语言和行为都只会潜移默化地强化你的孩子对攻击和暴力是最好的处事之道的认识，而这点将使孩子内心烙下深深的痛苦。

心理学家已经做了大量的实验和样本研究，表明小时候受到过体罚的孩子成长过程中更容易^①经历各种问题：抑郁、自杀、酗酒、虐待儿

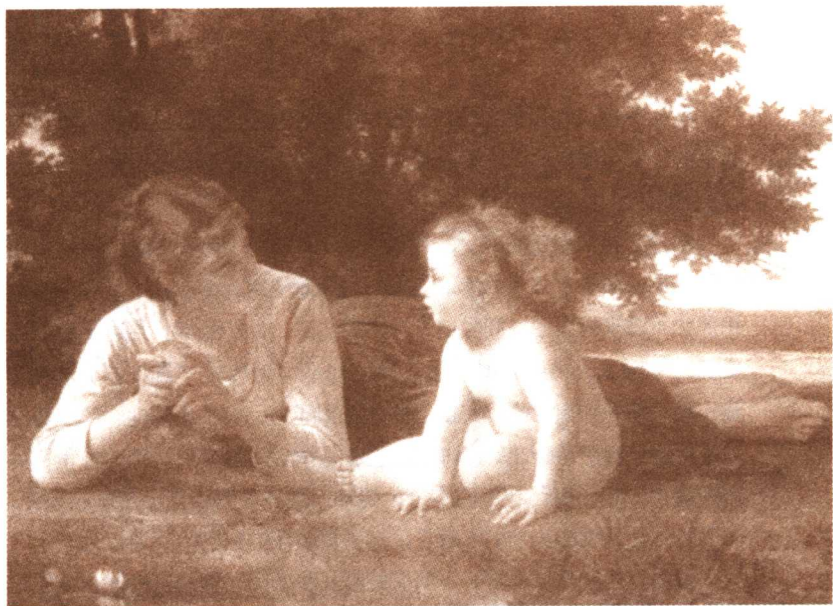
■ ①统计学上具有明显的正相关性。

童以及殴打妻子等。

幽默点评:

我们现在知道了,如果你看到喜欢的MM就会跑过去和她接吻的话,那么我们基本可以判断你是从类似原始社会的环境中走出来的,但当你看完本文后,你应该要有意识地去纠正你的行为,以适应现代文明对你的社会角色扮演的要求,不然被MM打啊、踢啊,进公安局啊,可别怪我没提醒你哦,嘿嘿!

你可以顺便考虑一下,为什么在学校里学生会干部们在当选前后常常会判若两人,当选后往往就不那么讨同学们的喜欢了,同学们在背地里对他的评价也会越来越低,这和我们在后面提供给大家的“斯坦福模拟监狱试验”是不是有点异曲同工之妙啊?从中你该注意些什么呢?



● 心平气和的交流,对的就鼓励以正强化她对正确的认识,错的指出批评以负强化她对错误认识,以身作则,为人师表是最好的教育方式。

打骂孩子是家长为了自己的教育方便而“短期收益,长期痛苦”的短视的不明智行为。

心理学家 Straus & Kantor 在他们的研究报告中指出：

“终止打屁股和其他各种体罚，从根本上预防虐待儿童和配偶、抑郁、自杀和酗酒问题具有重要意义。”

.....

案例报告 (Case Report) :

■斯坦福模拟监狱实验

美国加州夏季的一个周日，一阵警笛声打破了大学生汤米·怀特洛平静的早晨。一辆警车在他家门口急促地戛然而止。几分钟内，汤米因为一种严重的罪名被捕，有人宣读了宪法赋予他的权利，经过搜身，并带上了手铐。经过登记和留下指纹，汤米被蒙上眼睛，押送斯坦福监狱。在监狱里，他被脱光衣服，喷洒了消毒剂，穿上工作服一样的制服，制服前后都有一个表示身份的数字。汤米变成了 647 号囚犯。另外 8 名大学生也这样被捕并被指定了不同的号码。

汤米和他同牢房的室友都是志愿者，他们看到报纸广告后应征而来，同意参加研究，体验一段为期两周的监狱生活。通过随机掷硬币的方式，有些志愿者被分配担当囚犯的角色，其他人则成为看守。所有人选都经过了很多心理测验、面试，是从大量的学生志愿者当中挑选出来的，他们被确认为遵纪守法、情绪稳定、身体健康的普普通通的平常人。囚犯整天呆在监狱里，看守则 8 小时轮值上班。

这些学生一旦接受了随机分配给他们的角色之后会发生什么情况？处于看守角色时，原本温文尔雅的大学生变得盛气凌人——有时残酷成性。看守们强调囚犯必须无条件遵守所有规则。做不到这一点，就会失去某种基本权利。

开始的时候，基本权利包括读书、写作或与其他牢友交谈的机会。后来，最轻微的抵抗也会导致失去诸如吃饭、睡觉或洗漱这样的“基本权利”。违背规则还会受罚做一些卑鄙、机械的工作，如直接用手清洗厕所，做俯卧撑时看守踩着囚犯的后背，关几个小时的禁闭。看守们总是构思一些新的花招让囚犯们感到自己卑微无力。

作为囚犯，原本心理稳定的大学生很快就行为怪异，意外的命运让他们无奈地要求退出。这帮人被抓不到 36 小时，囚犯的一次反抗活动流产，作为其中的一个小头目，8412 号囚犯早晨醒来开始失声痛哭。他变得有些情绪激动、思维混乱，而且严重抑郁。第二天，又有 3 名囚犯出现类似的应激症状。还有一名囚犯，当假释委员会拒绝他的假释请求之后，他全身都起了同心圆因素有关的皮疹。

