

读经典实验 悟人生哲理

迟全勃◎主编

自然界的规律、社会的规律往往和人生的规律惊人的相似。

人生的哲理，不在于悟了多长时间，在于有没有悟到点子上。



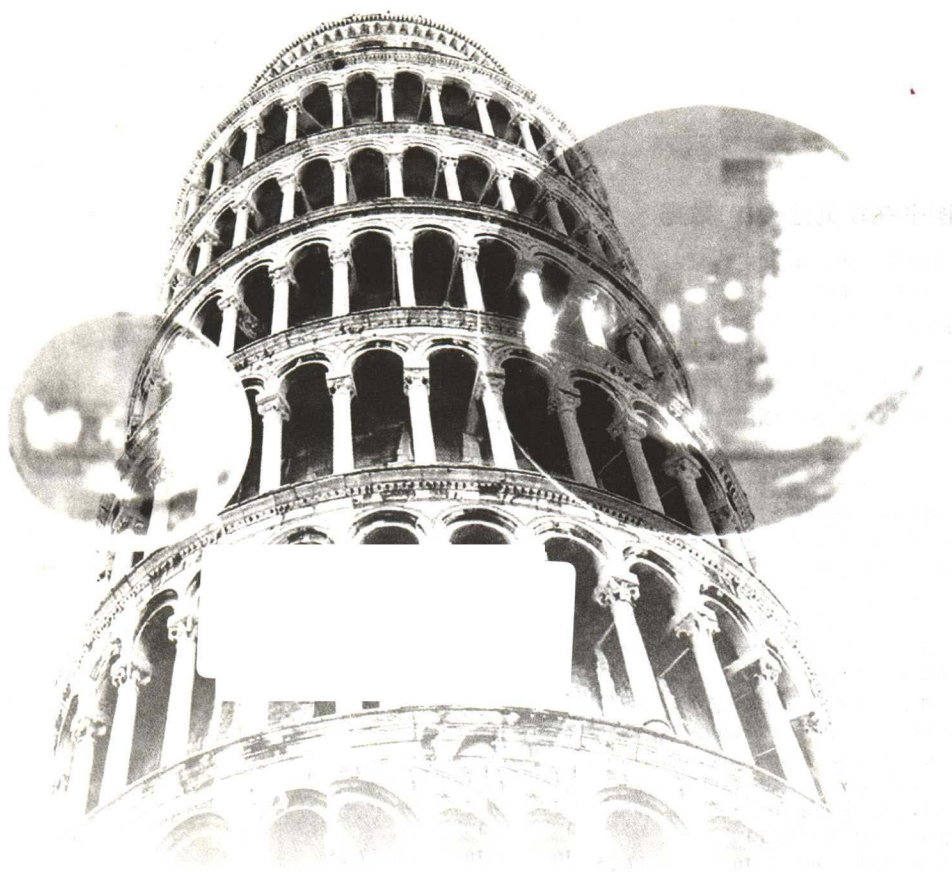
 中国纺织出版社

读经典实验 悟人生哲理

迟全勃◎主编

自然界的规律、社会的规律往往和人生的规律惊人的相似。

人生的哲理，不在于悟了多长时间，在于有没有悟到点子上。



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

读经典实验, 悟人生哲理/迟全勃主编. —北京: 中国纺织出版社, 2005.6

ISBN 7-5064-3402-4/B·0133

I. 读… II. 迟… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 044005 号

策划编辑: 梅朝荣 责任编辑: 陈芳 责任印制: 初全贵
副主编: 李先银
编委: 王晓波 林杨 羊铃东 杨昌宇 曹玉霞 潘丽丽
焦东京 彭鑫 李睿 梁恩来 于勇 张继华
王兰建 刘体成 梁相涛 刘本芝 刘跃娟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www. c-textile. com

E-mail: faxing @ c-textile. com

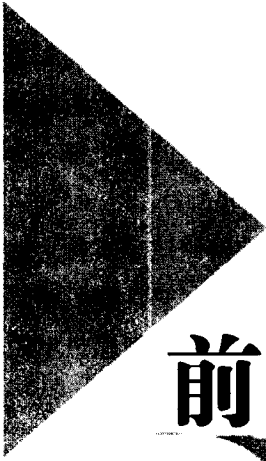
北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2005 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 17.25

字数: 277 千字 定价: 28.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



前言

读经典实验 悟人生哲理

你是否曾有过这样的感觉——某件事似乎发生过，某种场景似乎曾经闪过，但即使我们搜遍自己全部的记忆内存，也找不到它的记录……这是一种思维的共振现象。事实上它确实发生过，只不过是以另一种相同机理的场景或非生活化的形态存在，如果出现这样的场景，请不要将它当作一种错觉轻易地放过，若你仔细品味，或许会有意外的收获和感悟。

其实，实验中的原理与这种现象有异曲同工之妙。实验是什么，实验是展示规律的过程。实验揭示的是形形色色的运动规律，按照辩证唯物主义的观点，运动有物理、化学、机械、生物、社会五种形态，而所有的运动规律都有其共通性。所以当你看到马德堡半球实验时，就不会对它所体现的压力原理与我们现实生活中遇到的压力情形极其相似而感到惊讶。

实验，不论这个实验是在实验室中完成的，还是在现实中模拟的；不论是自然科学实验，还是心理学、教育学、社会学实验；不论是严肃的实验，还是为着某种确定或非确定目的而随机进行的测试或游戏类小实验，实验原理与生活哲理都有着惊人的共通性。人的压力、张力、阻力、爆发力、控制力等与物理原理极其相似，人的情感再复杂也逃不过自然规律，甚至生物学规律；办公室里也有着与自然界类似的丛林法则。实验

室或实验场景就是一个精炼化的、浓缩的社会舞台。

实验中隐含着人生的哲理。实验具有一定的抽象性和发散性，尽管是线条化的，但抽象而深刻，你用心观察就会发现它的奥妙。你要留心体会并认真对待它，要知道，在你读完某个戏谑韵味的小实验，并为此报之以浅浅的会“意”的一笑以后，一个可能使你终身受用的人生哲理正从你的指尖轻轻滑过。

当你遇到困难裹足不前时，看一看法国动物学家于勒的幼狮照镜子实验，你会发现尽管我们前面的困难看似很大，但多半是自己人为放大的，并且我们确实被它吓倒了。在生活中，阻碍我们去发现、去创造的，则是存在于我们思想里的顽石。

当你彷徨或感到困惑时，读一读苏联科学家科罗廖夫做过的情绪干扰实验，你会发现心态直接影响人的精神状态。岁月可以催生根根白发，却摧不毁头脑中的创造潜力；时间可以刻出满脸的皱纹和寿斑，却无法为心灵刻上一丝痕迹。

当你感到自卑时，想一想伽利略的自由落体试验，你会发现感觉常常会骗人，在这里每个人的潜能都是无限的，其实你与别人处于同一起点。

当你感到畏惧时，品一品登山的实验，我们的人生之路就像登山，永远不可能一马平川，总会遇到风风雨雨。那位登山专家的话，是我们应该永远铭记在心的：“于风雨，逃避它，你只有被卷入洪流；迎向它，你却能获得生存！”

幼猴的实验帮你正确对待孤独和冷漠，取风筝试验帮你区分信任与非信任，苏格拉底的嗅苹果实验告诉你如何打破头脑中的积习，分冰淇淋实验告诉你要生存发展首先要学会合作……

人的一生不停地进行着各种各样的实验，并随时检验着实验的效果，有时还要反复实验。如果将人生比作以一生的时间跨度为实验周期，以人生布景为实验场景的大实验也不为过。这是人一生下来就开始进行的、富有哲理与人文内涵的实验。你在不同时期对某一种实验的感悟是不同的，就像读塞万提斯的《堂·吉珂德》，少年时阅读，觉得好笑；中年时阅读，使人深思；老年时再读一遍，潸然泪下。可惜的是，许多人对这个实验的结论并没有认清，虚度了一生；而庆幸的是，有人从实验里得到了自己所希望的完美。

本书精心寻觅了许多个实验，让读者在自然和社会两个层面，透过有趣的林林总总的实验，实现对自我认识的感悟与提升。读经典实验，你会有一种破译成功人生密码的惊喜和幸运。

希望这些浓缩人生哲理的经典实验，能带你进行一次求索式的心灵远涉，让你在那些经典实验中得到你想要的一切，并对你有所启迪，从而以一种全新的境界进行更伟大的实验——人生实践。

只要你用心体会，就会发现世界的博大精深、丰富多彩和生动有趣。每个人都是独一无二的，用心观察大自然和你周围的一切，你会发现你苦苦寻觅的答案，其实就在你身边，学会欣赏自己，你会发现生活对你如此的厚爱。

目 录

一、伽利略的自由落体实验 (1)

摆正心态，勇于怀疑，但不要自卑。

二、牛顿的棱镜分解太阳光实验 (5)

生活看似平淡，但只要你去发现，其实它是五彩缤纷的。

三、卢瑟福发现核子实验 (8)

遇事莫慌张，看上去模糊的东西，只要我们仔细观察，细细梳理，就容易让它变得清晰起来，这有助于我们很好地解决问题。

四、瓶口脱险实验 (13)

给别人留了路，实际上就是给自己留了路。

五、戒烟实验 (17)

生活中没有小事。你在所有的小事上都养成好的习惯，遇到大事的时候，你会发现，其实那很容易解决。

六、卡通片实验 (22)

生活中，我们多一点笑声，往往可以化腐朽为神奇。

七、最优秀人选实验 (26)

自信，从来都是成功者必备的基本素质。在我们前进的路上，有很多沟坎，只有保持足够的自信心，我们才能顺利地跨

过去。

八、乞丐求讨实验 (30)

在请求或说服他人时，最好将你的要求提得明确一些，让对方明白你的真实意图。

九、照镜子实验 (34)

每个人都要经常反省自己，只有这样才能不断进步。

十、冲突释解实验 (37)

冲突化解得好，就能赢得信赖、赢得赏识。

十一、法布尔的松毛虫实验 (43)

凡事不可固守陈规。在这个竞争激烈、强者生存的社会中，如果没有创新的思维和胆量，我们很可能就跟那些可怜的松毛虫一样饿死。

十二、幼狮照镜子实验 (47)

生活中，往往阻碍我们去发现、去创造的，仅仅是我们心理上的障碍和思想中的顽石。

十三、命题真伪实验 (50)

敢于否定，也是我们必须具有的一种智慧，如果我们对什么事都盲从，就很难有创新。

十四、记忆力测试实验 (53)

如果你肯下工夫，做出努力，你一定会成功。你同样可以让别人觉得你是个聪明的人。

十五、细菌孳生实验 (56)

我们生活的这个社会并不干净，但我们既要适应社会，又不要被“细菌”感染。

十六、玻璃罐填充实验 (63)

做事不能眉毛胡子一把抓，而要有条理、有节奏，要能分清主次和轻重缓急。

十七、情绪致死实验 (69)

在负面情绪所控制的地方，人是不可能获得任何有价值的成就的。它的后果并不亚于让你身败名裂，它确实会让你停止去做许多好的事情，并且妨碍你取得非凡的成就。

十八、富裕猫实验 (74)

现在生活富裕了，富贵病也多了。科学而有规律地工作和生活，是最好的健康秘诀。

十九、折画评鉴实验 (78)

我们做事情的时候，一定要努力做好每个细节，不要以为某个细节不重要，可以粗心完成，而应牢记“千里之堤，溃于蚁穴”的教训。

二十、认字实验 (81)

人一旦形成了思维定势，就会习惯地顺着定势的思维思考问题，不愿也不会转个方向、换个角度想问题，这是很多人的一种愚顽的“难治之症”。

二十一、反复暗示实验 (85)

通过对某一点进行强化、刺激，对方会以此为基础，开始对你产生良好的印象。

二十二、跳蚤实验 (89)

人类在适应外界大环境中，又创造出适合自己的小环境，然后用习惯把自己困在自己所创造的环境中。

二十三、搭车实验 (93)

我们在人际交往过程中，如果希望获得友谊、取得成功，就千万不要忘了照照镜子，要留心自己的举止，给别人留下一个良好的第一印象！

二十四、凸透镜成像实验 (97)

跟人交往的时候，应该把握好远近的度，不能太远，让人家对你没有印象；也不能太近，让人家觉得你虚伪。一定要找到那个恰到好处的位置。

二十五、情感诱导实验 (101)

人是感情动物，要让别人赞同你的观点或者跟你站在同一个立场上，你最好用心感动他。

二十六、“借尸还魂”实验 (104)

我们与人交往的时候，尽量避开那些给你带来更多坏习惯的人。

二十七、自我图像实验 (108)

给自己一个比较合理的定位，慢慢地你就会发现，你原来的远大目标正逐步向你靠近。

二十八、白鼠共生实验 (113)

性格能有效互补的两个人的婚姻，才是长久而幸福的。

二十九、生气排毒实验 (118)

无论在你身上发生了什么事情，都不要暴躁，不要生气，冷静地思考，保持平常心态，什么事情都会得到很好解决的。

三十、小孔成像实验 (122)

世界上有很多事情我们并不一定要急着去了解，有些事情，是水到自然渠成的，你急也没用。

三十一、犬语感知实验 (126)

聪明的人遇到不同的人会说不同的话，以适合对方的心理，从而赢得对方的好感。

三十二、信息“污染”实验 (132)

不管你愿不愿意，大量的信息不断塞进你的大脑。吃多了，胃会消化不良，这个实验表明，信息接收超量，人的大脑也会患上“消化不良”的症状。

三十三、克拉特的意念杀鼠实验 (135)

坚定不移的信心能够移山。可是真正相信自己能移山的人并不多，结果，真正做到“移山”的人也不多。

三十四、登山实验 (139)

面对困难和挑战，勇敢地迎上去，那样你才会看到风雨之后美丽的彩虹。

三十五、描述企鹅实验 (143)

只有出现了的行动，我们亲身体验过的事情，才是值得信赖的。

三十六、苏格拉底的嗅苹果实验 (147)

凡事都要坚持自己的判断，切不可盲从，这样才能获取最后的胜利。

三十七、情绪干扰实验 (152)

生理年龄与心理年龄有很大的差别，而心态直接影响人的精神状

- 态。
- 三十八、取苹果实验 (156)
- 孩子都是天生的公关大师，成年人欲使自己的人际环境和谐，有时还要向儿童取经，学会保持一颗童心。
- 三十九、分冰淇淋实验 (161)
- 人要自立，也要合群，当然还要学会合作。
- 四十、猴子近视实验 (164)
- 一个人，他的生活圈子有多大，目光就有多远。
- 四十一、幼猴实验 (168)
- 当你越多地注意别人的时候，就会有越多的人注意你，你才能在前进的路上增加更多的动力。
- 四十二、爱克斯罗德的囚徒困境实验 (172)
- 善待他人，可以为自己创造一个宽松和谐的人际环境，使自己有一个发展个性和创造力的自由天地，并享受到一种施惠于人的快乐。
- 四十三、取风筝实验 (176)
- 生活中，我们用真名说假话；在网络中，我们用假名说真话；什么时候，我们会用真名说真话呢？世上大多数人还是值得信赖的，但不能一味地轻信别人。
- 四十四、横渡海峡实验 (180)
- 有的时候，成功与失败很接近。据说，爱迪生发明电灯的时候曾做了1000多次实验。试想，如果他在900多次的时候放弃，那电灯的发明者恐怕就不是他了。
- 四十五、软糖果实验 (184)
- 成为自己情绪的奴隶是危险和可悲的。自我控制力强的人，能理智地控制自己的欲望，对不正当的欲望坚决予以抛弃。
- 四十六、堵截蚂蚁实验 (188)
- 其实，如果一个人的目标错了，而他仍要奋力向前，而且又自以为自己意志坚定、态度坚决，那么，由此导致的恶劣后果，恐怕比没有目标或犹豫不前更为可怕。
- 四十七、互动沟通实验 (193)

有些人经常犯这样一种错误——不喜欢别人讲话，这种不良的行为习惯会影响人际交往。记住：你要让人喜欢你，那就鼓励别人多谈他们自己。

四十八、善行心理实验 (198)

要想有卓尔不凡的形象，我们就需要有个人的风格；没有风格的话，你只是芸芸众生中的一个而已。

四十九、抢食物实验 (203)

成功的最佳目标不是高不可攀的那个，而是最有可能实现的那个。否则，脱离了实际，目标定得再宏伟、再远大，实现不了，那也只能是一句空话。

五十、爬楼实验 (208)

世界最宝贵的就是“今”，最容易丧失的也是“今”。不要一味设想明天的蓝图。因为在此时，你已经失去了最宝贵的今天。

五十一、苍蝇与蜜蜂逃生实验 (212)

世界上的变化好像一天比一天快。面对这种情况，我们必须学会适当改变个人的运行轨道，用富有创造性的改变去适应变化。

五十二、习得性无助实验 (217)

在命运的门前，我们只要多拿出一点耐心，哪怕多等一天、多等一个小时、多等一分钟，同时又不被生前令人沮丧的情形所影响，结果可能就会截然不同。

五十三、鲑鱼实验 (222)

竞争有如一针兴奋剂，能够激发人体内蛰伏的潜能。所以我们必须学会自己给自己施压，努力胜过别人。

五十四、潜能实验 (226)

人们体内的亿万细胞中，有着巨大的潜在力量。这种潜力要是能够被唤醒，我们就能成就伟大的事业。

五十五、吃巧克力实验 (231)

成功与失败的区别在于，成功者选择了正确，而失败者选择了错误。

五十六、沸水煮蛙实验 (235)

“人无远虑，必有近忧”。在竞争时代，一切都是瞬息万变的，未雨绸缪才是高明之举。

五十七、放大镜聚集实验 (239)

当一个人将全部注意力集中在特定的目标上，就能自觉地调控自己，迈向设定的目标。

五十八、心理测试实验 (244)

人都有通性。当你不得不跟你不了解的人打交道的时候，根本用不着发愁，你完全可以利用人的通性先跟他接触，然后慢慢地加深了解，增进友谊。

五十九、哈根达斯实验 (250)

这个实验告诉我们，感觉是一副有色“眼镜”，有时会蒙蔽我们的理性，使我们得出错误的结论，甚至会使我们为此付出沉重的代价。

六十、从众心理实验 (254)

生活中，我们要扬“从众”的积极面，避“从众”的消极面，努力培养和提高自己独立思考和明辨是非的能力。

参考文献 (258)



一、伽利略的自由落体实验

1589年，25岁的伽利略经过长期的仔细观察，对古希腊学者亚里士多德在一千多年前提出的“重量大的物体比重量小的物体下落得快”的经典理论提出怀疑。他认为两个不同重量的物体的落地速度应该是相同的。当时没有人相信他，伽利略决心让人们亲眼目睹他的想法是正确的，于是，在著名的比萨斜塔上做了轰动一时的自由落体实验。伽利略从斜塔上同时扔下一轻一重的两个铁球，结果两个铁球同时落地。自由落体实验证实了大家的感觉是错误的：事实上，轻重不同的物体，在同样的条件下，落地的速度是相同的。伽利略向世人展示了尊重科学而不畏权威的可贵精神。

实验感悟：

适当的怀疑是成功的开始

在16世纪末，人人都以为重量大的物体比重量小的物体下落得快，因为这是伟大的亚里士多德的观点。那时，一切科学、哲学问题，全部包括在亚里士多德（公元前384—322年）的学说里，人们认为他的思想就是金科玉律。当时，如果有学生提出疑问，老师只要说：“这是亚里士多德说的”，问者便不敢再生怀疑。

而伽利略却与众不同，他大胆地怀疑，科学地求证，从而推翻了学者亚里士多德的理论。这个实验告诉我们，科学、文化、法制、道德……人们面临的一切都是现存的，但现存的就不一定是合理的、不可发展的，而适当的怀疑则往往是成功的开始。

一切怀疑，必然是对人本身的怀疑。毫无根据的胡乱猜疑，是不自信的表现；而对明显的不合理的事实的大胆怀疑，却是进取心与自信的表现。

可以说，在逆境中，怀疑不仅体现着自信，更是走向成功的第一步。人处在

恶劣的生存环境和苦难的命运之中，不能没有一点怀疑。这时的怀疑，就是清醒，就是有勇气，就是对幸福人生的向往。

秦代的陈胜在青年时期就大胆地向自己的命运挑战，发出了“王侯将相，宁有种乎”的怒吼！于是他与吴广领导发动了中国历史上的第一次农民大起义，动摇了秦朝的统治基础。

怀疑就是清醒。清醒的怀疑，当然首先必须实事求是。

在别人都昏乱迷失之际，谁能公开明确地说出一个“不”字，谁就是智者、勇者。如果因此而受难，仍只认事实与真理，那就需要具有超出常人的勇气和自信。

三国时期，在魏国京城洛阳发生的一场关于指南车的争论很有意思。有人说，是周朝的周公为了送南方的朋友回国，造了指南车；有人说，黄帝造了指南车；有人说，这只是传说，事实上根本没有指南车。马钧却怀疑指南车的做法失传了，指南车肯定是有的。于是他去见魏明帝曹睿，曹睿便命令马钧造指南车。

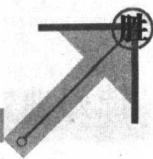
接受任务之后，马钧日夜钻研，一边设计，一边制作。既相信自己的天赋和能力，又在实践中不断给自己提出疑问。在实际制作过程中，不断地修改补充设计方案。经过一段时间的艰苦劳动，指南车终于做出来了。嘲笑马钧的人哑口无言，马钧则以自己的怀疑与实干精神肯定了指南车的传说并非空穴来风。

怀疑常常是文明历史发展的第一步，是改变个人命运与自然科学发明创造的最初动力。

把自卑重重地摔在地上

伽利略敢于向权威挑战的精神固然值得我们学习，但是我们从这个实验中还应该得到这样一个启迪：不要自卑！也许有些人看起来比你强很多，其实在同样的条件下做同样的事情，他也未必就比你做得好。

自卑是迈向成功的绊脚石，假如一个人陷入自卑的深渊，那么他就会受到严重的束缚，聪明才智便无法发挥。就拿 DNA 双螺旋结构的发现来说，在 1951 年，英国的弗兰克林从自己拍摄的 X 射线照片上发现 DNA 的双螺旋结构后，他计划针对发现做一次演说。但由于自卑，他踌躇再三，终于放弃了。1953 年，科学家沃森和克里克也发现了同样的现象，从而提出了 DNA 的双螺旋结构假说，



并因此获得了1962年的诺贝尔医学奖。多么可惜呀，若不是自卑，这个发现应该属于弗兰克林。自卑，使他与诺贝尔奖擦肩而过。

自卑并非是不可战胜的。丑小鸭变成白天鹅的秘密，就在于它勇敢地挺起了胸膛，“骄傲”地扇动了翅膀。

一千个计划比不上一次实际行动，要想克服自卑，就必须付诸行动。以下一些小技巧，是日常生活中可以轻松做到的，对战胜自卑很有帮助：



1. 每天早晨起床后重复说10次：“谁也无法阻挡我的成功”，并对此深信不疑。

2. 主动和别人说话。越是主动和人谈话，自信心就越强，以后与人交谈就会越容易。闭门独思、自我封闭的态度，无异于对自信心的扼杀。

3. 突出自己，挑前面的位子坐。在各种形式的集会、课堂上，后面的位子总是先被人坐满。愿意坐在后面的人，大都不想引人注目，这是由于缺乏信心的缘故。而坐在前面，就要敢于把自己置于众目睽睽之下，必须有足够的勇气和胆量。长期坐在前面，并养成习惯，自卑也就在潜移默化中变成了自信。

4. 养成盯着对方眼睛的习惯。眼睛是心灵的窗口，一个人的眼神可以折射出性格、透露出情感。不敢正视别人，意味着自卑、胆怯、恐惧；躲避别人的眼神，则折射出阴暗、不坦荡。正视对方等于向对方表明：我尊重你，我也有信心赢得你的尊重。所以，正视别人，是积极心态的反映，是个人魅力的展示，是自信的象征。

5. 勇于当众发言。面对大众讲话，需要勇气和胆量，这是培养和锻炼自信的重要途径。尽量发言，就会增强信心。有许多原本木讷或口吃的人，都是通过练习当众讲话而变得自信起来的，如肖伯纳、田中角荣、德漠斯梯尼等。

6. 正确评价自我。要科学地、正确地认识自我，充分认识自己的能力、素质和心理特点，要有实事求是的态度，不夸大自己的缺点，也不抹杀自己的长处，这样才能确立合理的追求目标。特别要注意对缺陷的弥补和优点的发扬，将自卑的压力变为发挥优势的动力，从自卑中超越。

7. 利用自我暗示。要相信自己的能力，学会在各种活动中自我提示：我并非

弱者，我并不比别人差，别人能做到的我经过努力也能做到。认准了的事就要坚持下去，并争取成功；不断的成功又能使你看到自己的力量，变自卑为自信。给自己创造机会，展示自我。锻炼的机会多了，就会在实践中发现自己的长处和他人的对自己的正确评价。

8. 积极参与社会交往。不要总认为别人看不起你而离群索居。如果你自己瞧得起自己，别人也就不会再轻易小看你。能不能从良好的人际关系中得到激励，关键还在于自己。多与人交往，发挥自己的长处，有利于在集体活动中锻炼自己的能力，树立自信心，避免离群索居带来的心理封闭等不良影响。

每个人的潜能都是无限的，只要你能找到发挥它的舞台，就能做出一番事业，发现属于自己的“自由落体”定律。