

· 漫画彩图珍藏本 ·

送你一杯趣味怡然的心灵魔汤



心理健康 等于亿万财富

50个开启成功人生的趣味心理故事

天天好心情从本书开始

刘宗粤 刘 裔 刘 懿◎著



吉林文史出版社

· 漫画彩图珍藏本 ·

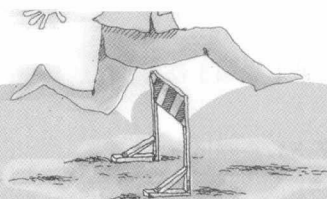
送你一杯趣味怡然的心灵魔汤



心理健康 等于亿万财富

50个开启成功人生的趣味心理故事
天天好心情从本书开始

刘宗粤 刘 裔 刘 懿◎著



吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康等于亿万财富: 50个开启成功人生的趣味心理故事 / 刘宗粤等著. —

长春: 吉林文史出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5472-0067-4

I. 心… II. 刘… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 160862 号



XINLIJIANKANGDENG YUYIAN CAIFU

50GEKAIQICHENG GONGRENSHENGDEQUWEIXINLI GUSHI

书 名 心理健康等于亿万财富

50 个开启成功人生的趣味心理故事

作 者 刘宗粤 刘 裔 刘 懿 著

选题策划 陈 涌 翟 飏 周海英

责任编辑 周海英 李 畅

装帧设计 冯 波

责任校对 刘玥凤

出版发行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 重庆华林天美印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm 16 开

印 张 15.375

字 数 246 千

版 次 2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 28.00 元

书 号 ISBN 978-7-5472-0067-4

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书制作各类出版物及配套用书, 违者必究

特别说明: 本书因编排时间仓促, 有些图片未能与作者联系上。

请读者见书后与重庆市版权局联系, 我们将按规定付稿酬并致谢意!

序

赠你一杯永远快乐的“心灵鸡汤”

美国一位资深心理医生有句名言：“一切的成就，一切的财富，都始于快乐健康的心理。”但随着我国经济的繁荣，科学技术的迅猛发展，信息量的成倍增加，我们的工作生活节奏相应加快，市场竞争机制的完全建立，让我们的学习、工作、生活压力骤增，但工作效率、生活内容和时间观念等也随着发生剧变。这些很容易让我们产生压力感、焦虑感、不快感和紧迫感，并引起一系列的心理不愉悦反应。

情绪的好坏是我们缓解压力，获得心灵愉悦的调节剂。来看这样一个故事：话说一位老爷爷有两个女儿，大女儿晒盐，小女儿卖伞。为两个女儿老爷爷几乎每天愁眉紧锁，一点也不开心，他愁什么呢？每逢下雨天，老爷爷嘀咕：“这天阴下雨的，盐可咋晒哟？”于是就为大女儿忧。没到天晴，

老爷爷又叹息：“这大晴天的，伞怎么卖出去？”于是又为小女儿愁。“可怜天下父母心”，老爷爷终于积忧愁成疾病，卧床不起。于是，两个孝顺的女儿到处寻医求药，幸遇一位高人点拨：“阴天好卖伞，老爷爷应为小女儿高兴；晴天好晒盐，老爷爷应为大女儿高兴。只要这样反转一想，肯定不会再有什么忧愁可发的了。”品味这个故事，我们应得到启发：心灵的快乐与否，在人不在于天，在人不在于物，而在于你对待生活的态度。

我们中的许多人的一生并不缺乏才华、机会和能力，却总与财富和成就擦肩而过。其中最根本的原因就是没有快乐健康的心理。那么，本书的一个最现实的作用是：提供快乐心理的调适方法和心理健康的治疗方法，以期让我们用快乐健康的心理面对情侣、朋友、家庭、上司、同事和事业的成功与失败，生活的逆境与顺境。当你正为年终的账单而担忧，当你正为见未来的岳母而紧张，当你正为青春美丽不在而发愁，当你正为孩子的升学考试而坐立不安，当你正为儿女的不孝而哀叹……就请畅饮我们赠予你的这一杯“心灵鸡汤”。我们真心地希望本书成为人们心里最快乐最隐秘的“知心伴侣”。要想获得天天好心情，我们就从本书开始进入心灵快乐之旅吧！

CONTEN 目录

序 赠你一杯永远快乐的“心灵鸡汤” / 1

有趣的心理分析法 / 1

总有一天，我会“听”到你在想什么
——心理分析(一) / 2

霍夫曼博士说：牙膏是性格的测量器
——心理分析(二) / 7

小偷什么时候“手痒”
——动机分析 / 13

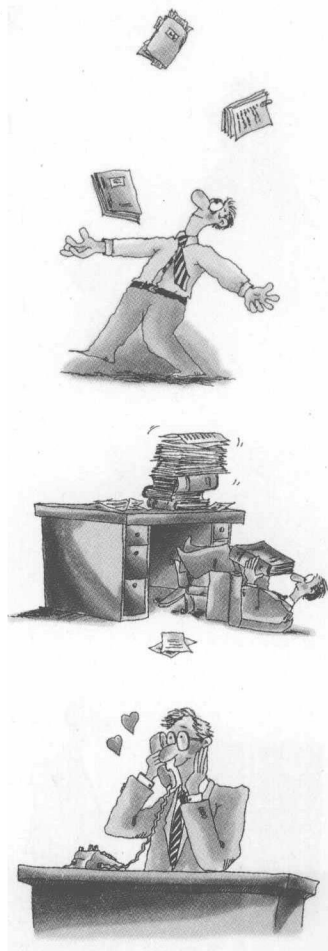
选择配偶的“气质搭配”
——气质分析 / 17

纽约凶杀案引起的心理研究
——利他行为 / 24

在镜子面前，谁更害羞？
——性别心理差异 / 30

认识别人，把握自己
——性格评定 / 35

要想孩子聪明就称赞他“聪明”
——期待效应 / 41





大西洋上的心理学实验
 ——“希望”效应 /46

一面镜子平息了“电梯风波”
 ——需要层次 /51

谣言——社会心理的“窗口”
 ——谣言传播 /56

君子兰盛衰之奥秘
 ——社会助长 /61



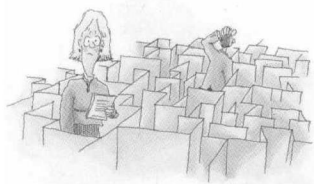
有趣的解梦法 /67

断头台的刀只是一根竹竿
 ——梦的机制 /68

飞天·弗洛伊德·小白狗
 ——梦境分析 /73

“先生们，让我们学会做梦吧”
 ——梦的艺术 /79

奇怪的“死尸夜游”
 ——梦游之谜 /86



有趣的大脑与心理 /91

“我大概是死了，但是我饿！”
 ——脑与心理 /92

狼孩·熊孩·羊孩·猴孩
 ——环境与心理 /96

你是“右脑型”还是“左脑型”
 ——优势半球 /102



你是“猫头鹰型”还是“百灵鸟型”

——生物节律 /107

心理学家是怎样难倒心算家的？

——“注意”的选择性 /112

格林太太是怎样醒过来的？

——心理“警戒点” /115

心理学家的“障眼术”

——知觉定势 /118

“心理眩晕”与“脑筋急转弯”

——思维定势 /122

如果你愿意，马上就能看见鬼

——视觉后象 /126

爱因斯坦的“时间相对论”

——时间知觉 /129

有趣的人际心理 /135

钻出恶性循环的“怪圈”

——人际互动 /136

印第安人部落的禁忌

——目光接触 /142

龙舌兰也是测谎专家

——测谎技术 /148

糖果店的“心理学大师”

——人际知觉 /157

加利福尼亚州监狱的整容术

——人际知觉 /163

肯尼迪与尼克松的“仪表之战”

——人际吸引(一) /168





“最佳决策”——比基尼泳装
 ——人际吸引(二) /173

胖先生 + 瘦太太 = ?
 ——人际吸引(三) /178

有趣的心理调适法 /183

男同志为何不能穿花裙子?
 ——角色心理 /184

“缺德”的心理学实验
 ——从众心理 /188

帕尔曼切与“鬼苹果”
 ——逆反心理(一) /193

马克·吐温与“飞去来器”
 ——逆反心理(二) /198

谁好意思往红地毯上吐痰?
 ——心理暗示 /203

“泄气中心”与“鼓气学校”
 ——心理宣泄 /209

德国诗人歌德的创作诀窍
 ——颜色心理 /214

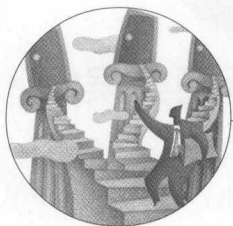
白鲸不喜欢迪斯科, 你呢?
 ——音乐心理 /220

“不是要消除紧张, 而是要消除慌乱”
 ——“怯场”心理 /226

先紧后张, 然后喊声“哈”
 ——紧张情绪的调节 /232

后记 /237





有趣的心理分析法

心理分析法又名精神分析法，由弗洛伊德在19世纪—20世纪创立。迄今为止，心理分析法在众多科学领域与社会生活中都产生了巨大影响。

心理分析法的早期理论基础来源于弗洛伊德学说，即人的3个不同层次的意识系统：意识、前意识与潜意识。

意识是能够知觉的精神生活，人们的思维和行为都属于意识系统；前意识即是在集中注意、努力思索后回忆起的那部分经验；潜意识是个体不能知觉的精神生活，它由人的本能以及早年的多种欲望构成，这些内容由于在现实中得不到满足，就被压抑到潜意识里，但并未消失，而是在潜意识中积极活动，力图渗透进意识中，以获得满足，从而构成意识与潜意识的冲突。其结果就是引发神经、精神病症等。

潜意识理论是整个心理分析理论的基础，是由弗洛伊德早年在使用催眠术为癔病患者治疗时发现的。在治疗过程中，患者把早年的心理创伤事件完全暴露出来，同时伴有生动的情感表露。事后癔病得到很大缓解，甚至消失。

心理分析疗法拥有几个特点：

首先，该方法重视潜意识探索，尝试把潜意识的内容带入意识，通过自由联想、释梦或对移情的分析等方法来揭示潜意识的内容。第二，移情作用是咨询的核心与关键。移情是指咨询者将咨询员当作过去生活中的重要人物。咨询员可以把握咨询者的人际关系状态，消去咨询者这种转移的意识与感受。第三，咨询员通常针对感受作出咨询。第四，澄清和界定一些问题，将不同的事件与感受并列，让咨询者作比较，或指出咨询者行为中逃避的那一部分。第五，使用自由联想和释梦的方法。



· 趣味心理分析经典案例 ·

对于心理学，你大概认为，它是一门“测心术”，能够猜出别人在想什么、准备做什么吧？当然，你也许认为，它只是一门骗人的“伪科学”，因为你完全可以自豪地说：“任何心理专家也不能够猜出我在想什么、准备做什么——那只有老天爷知道。”

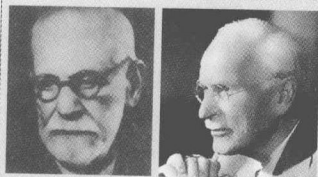
· 心理学大师 ·

总有一天，我会“听”到你在想什么 ——心理分析（一）

对于心理学，你大概认为，它是一门“测心术”，能够猜出别人在想什么、准备做什么吧？当然，你也许认为，它只是一门骗人的“伪科学”，因为你完全可以自豪地说：“任何心理专家也猜不出我在想什么，准备做什么——那只有老天爷知道。”

是的，心理学不是“测心术”，它是研究心理及行为的特征和规律的一门科学。它的研究成果已广泛运用在教育、军事、运动、医学、管理等各个领域。但遗憾得很，它的一门分支——心理分析还仍然处于经验的“草创”阶段，还无法完整地探求人的内心活动。人的内心世界委实太复杂了。如果说，现有的心理学能教会人们准确无误地“猜”出别人在想什么，那确实是骗人的。

1979年以来，美国密苏里大学的D·约克、T·金森等人，利用脑电图机和一台能挑选出脑电波形式并将它们记录在纸上的装置。在被试者头部连好脑电图机以后，他们要求



↑ 西格蒙德·弗洛伊德(左)

西格蒙德·弗洛伊德(Sigmund Freud, 1856—1939)，奥地利精神分析学家。精神分析学的创始人，称为“维也纳第一精神分析学派”的创始人。

↑ 卡尔·古斯塔夫·荣格(右)

卡尔·古斯塔夫·荣格(Carl Gustav Jung, 1875—1961)，瑞士著名心理学家、精神分析学家。在世界心理学界都得到了很高的评价，是现代心理学的鼻祖之一。

↓ 威廉·冯特

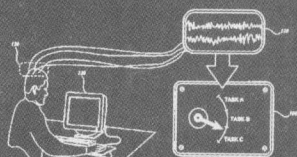
威廉·冯特(Wilhelm Wundt, 1832—1920)，德国生理学家、心理学家。构造心理学派创始人之一。科学心理学的创始人。



被试者重复一特定的词语，同时即可看到记录下来的脑电波形式的变化。试验结果表明，不仅不同的词语有不同的波形，而且对同一词语，无论是被试者说出声，或是仅仅想到它，研究者都能辨认出反映该词语的特定波形。他们从 40 名被

· 测心术 ·

测心术真的存在吗？测心术在一般人眼里就是通过某种人体的特异功能看穿对方的想法。其实，在心理学中，测心术并不是什么特异功能，它是一种心理分析法。即便是科学方法，人的内心也很难琢磨，但了解心理分析学原理，也许能帮助你找出测心的奥秘。



↑ 微软测心术



心理测验标准

心理测验主要用于评估一个人的某些心理特征。它根据客观的分析，经过标准化的程序来测量人的行为，以便判定个体差异。

一项有应用价值的心理测验的编制必须要经过“标准化”的过程，需要一系列环节，不是仅仅凭经验编写一些题目就可以完成的。不论是国内编制的还是国外引进的心理测验，判断其准确性的标准都在于它是否经过了“标准化”的程序。进行“标准化”的测验都应具备测验指导说明，并在说明中对此测验的信度和效度（即可靠性和有效性）有明确的分析和解释。

心理测验通过“标准化”过程，可以更好地达到测试目的。↓



慌。为了破这一案件，纽约警察局的侦探们为寻找有关线索绞尽了脑汁，但仍然束手无策。他们决定去寻求心理学家的帮助。

一天下午，警察局的芬内探长去心理分析专家布鲁塞尔博士的家。与绝大多数人一样，他还不知道心理分析是怎么回事，对此行是否有收获感到没有把握。他带去的全部材料中，唯一有用的只是F·P的几封信，以及几张炸弹的照片和一些弹片。要根据这些东西就作出结论显然是不够的。

但是，布鲁塞尔博士运用心理分析法竟然滔滔不绝地谈了四小时，并具体提出了十五方面的可能性分析：

分析之一：“他”是个男人，因为以前造炸弹和放炸弹的都是男人。

分析之二：他的年龄在五十岁上下，这个人之所以对爱迪生公司抱有偏见，是他认为这个公司害他生了病。渐渐地，他认为整个世界都在与他过不去，这是他行为失常的由来。一个人一旦为这种思想所纠缠，就变成“偏执狂”。偏执狂的发展是缓慢的，但一过三十五岁，便发展得不可收拾。他放炸弹已有十几年历史，年龄应该在五十岁左右。

分析之三：爱迪生公司对他有过不适当的处置，以致遭到他的报复，所以他的出发点也许无可非议。而偏执狂都非常爱护他们自己。当他们有所行为时，总认为是在“自卫”。他们从不承认自己有缺点，而把过错都归于别人，或归于某个组织。在这个案例中，爱迪生公司是理所当然的“过错方”。

分析之四：从他清秀的字迹看，他受过良好的中等教育。

分析之五：他不胖不瘦，中等身材，体格匀称，外表平常，举止端庄。因为，据有关统计，85%的偏执狂患者属于运动员体型。

分析之六：他是个遵守时间、行为检点的人，这可以从他清秀的字迹和干净的信纸看出。他不做有失体面的事，因此很少可能会在公安卡上留下记载，更不会到过精神病院或收容所，因为他根本不认为他自己有病。

心理学名词释义

· 心理分析学 ·

是二十世纪初奥地利精神病学家西格蒙德·弗洛伊德的独特创见。是关于早期或童年创伤经历和情绪病的研究。最初利用催眠和讲谈疗法，帮助心理病患者了解心灵困扰。后来弗洛伊德开始建立另一套潜意识理论。由于弗洛伊德的创新性的提法，在文学、哲学、心理学上都产生了强大的效应，欧美国家开始了关于心理现象的多方面研究。

分析之七：他不是纯种的美国血统，这可以从他的信中看出，使用的措施不够美国味，同时一些词的写法也与地道的美国人不同。

分析之八：他与爱迪生公司的纠纷不是放炸弹的唯一理由，他一定还受过其他心理上的创伤。例如，母亲去世得早，而去世的原因往往又是由于父亲的过错。根据弗洛伊德的学说，男孩子会由于恋母情结而憎恨父亲，从而滋生反抗的“潜意识”。

分析之九：他是个独身，没有女朋友，甚至也没有男朋友。因为，失去母爱使他感到痛苦，心理创伤始终没有愈合。同时，他可能与一个年龄比他大的女性亲属在一起生活，这个女亲属使他常常想起母亲，从而触动对父亲的怨恨，这种怨恨也常常激起他的反抗意识。

分析之十：他衣着整齐、风度翩翩。他没有友谊和爱情，但他多的是礼貌，他对谁都和蔼可亲，保持君子风度。他穿的衣服虽然笔挺，但对新式样却是犹豫的，因此爱穿一件双排纽扣的上衣，扣得整整齐齐。

分析之十一：他不喜欢公寓，宁愿住独院住宅。因为造炸弹必须有一个设备很好的工作室，一个不会妨碍邻居又不会被人发现的隐蔽的地方。

分析之十二：他是斯拉夫后裔。因为，一个恐怖分子若是到处使用炸弹的话，就极有可能是斯拉夫人，而其他民族自有其独特方式。

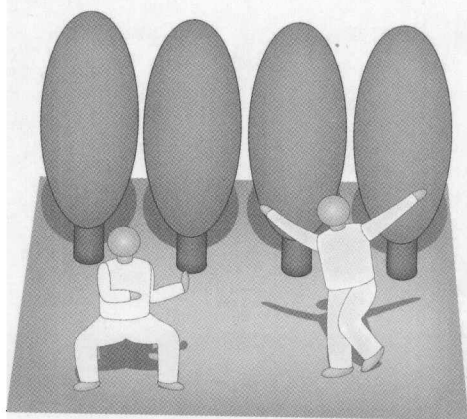
分析之十三：如果是斯拉夫人，则可能是天主教徒。所以，此人必然定时上天主教堂，因为有规则是他的习惯之一。

分析之十四：他住在康涅狄克州的布里奇波特。他的匿名信不是在纽约就是在韦斯特切斯特投寄的，因此，他的家很可能在这两地之间。而本地区最集中的斯拉夫居住区，就是布里奇波特。

分析之十五：他患有心血管疾病。因为，如果此人患的是癌症的话，十几年后早就死了，而患有肺结核等病则早已痊愈。

作了上述十五点可能性分析后，布鲁塞尔博士建议，把这十五个方面的分析公布于众。另外，又通过各报刊登启事，要这个“炸弹狂”前

“丫的，疯子，离我远点！”！



· 心理治疗 ·

心理治疗又称精神治疗，是指以心理学的理论系统为指导，以良好的医患关系为桥梁，运用心理学的技术与方法治疗病人心理疾病的过程。按照给各类事物下定义的科学原则，心理治疗定义只有一句话：“心理治疗是心理治疗师对求助者的心理与行为问题进行矫治的过程。”

不懂测心术，也能看出这只猫一心想着身后那条鱼。↓



来投案自首。这样一来，激起了他进一步的反应。他又是给博士打电话，又是写复信，从而为警方提供了更多的线索。

当所有的线索集中到某一个人身上时，此人的情况与布鲁塞尔博士的描述简直吻合到滑稽的地步，侦探们惊奇不已。

这人是爱迪生公司的电机保养工，叫乔治·梅特斯基。1931年9月，他因锅炉发生事故而被烧伤。1934年，他说自己染上了肺结核，要求终身残废津贴，公司拒绝了他的要求。几个月后，他的名字从工资单上注销了。在公司工作期间，他办事勤快谨慎，性情温和而行为端正，被公司称为模范职员。他是波兰裔，罗马天主教徒，1957年为54岁，家住康涅狄克州。未婚，父母双亡，与两个姐姐住在一栋独立住宅里。因患慢性病而未工作，由姐姐们供养。他身高1.75米，体重74公斤，没有犯罪记录，对人彬彬有礼，但保持距离，很少与人交往。

侦探们在他家里发现了制造炸弹的地方，并要求他去警察局，于是，这个“炸弹狂”进屋去换衣服。当他再度出现时，正如布鲁塞尔博士的分析一样：他的头发梳得溜光，擦了发油，皮鞋黑亮，身穿一套双排纽扣西服，上装的三颗纽扣扣得紧紧的……

现在我们可以明确结论了：心理学不是“测心术”，但它仍然能够在一定的程度上，间接地探求人们的内心世界——想什么、准备干什么。至于心理分析是怎样进行的，有哪些具体的途径和方法，这些留待后文介绍。

霍夫曼博士说：牙膏是性格的测量器

——心理分析（二）

利用脑电图直接探求人的内心活动只是将来的事，现在我们只能采用“黑箱”的方法，通过对人的外显行为进行分析，从而间接探求人的内心世界。必须明确：这种分析方法带有试探的性质，同时往往是不准确的（如布鲁塞尔博士的第十五点分析就有失误，因为后来的事实证明，“炸弹狂”患的并不是心血管病，而是结核病）。尽管如此，心理分析仍然给我们提供了可能性。而当分析的途径越多，提供的线索相互验证、纠正时，这种可能性就越大。因此，心理分析一般都应多渠道进行。

心理分析有两种主要的方法：

一是行为观察法。如布鲁塞尔博士对匿名信的内容、笔迹等进行的分析即是。作家柯南道尔所塑造的大侦探家福尔摩斯也常运用这种方法。如他根据一块旧怀表的若干特征，从而分析出谁是这块怀表的主人，这个人的经济状况、心理状态、习惯嗜好等。

二是行为反应法。它也是行为观察法，不过是通过心理控制，有意安排某种情景，以引起对象的特定行为，从而进行分析。布鲁塞尔博士公布“炸弹狂”的特征并刊登有关启事就是运用这种方法。这里顺便举一例：据说旧中国有一个军阀，想考一位“算命先生”的本领，要他从几十个服饰相同的妇女中找出谁是这个军阀的大太太、二太太、三太太。算命先生满口应允：“这有何难，我慧眼独具，看得出大太太脚下踩条蛇，二太太头顶冒青烟，三太太怀里抱颗印。”随着他的话语，众人的目光都不由自主地依次投向三位太太，算命先生由此很容易地判断出了她们的身份。

上述方法可通过许许多多的途径进行。在进行心理分析时，我们往往采用的是“性格分析法”。性格是一个人对现实的稳定态度以及与之相适应的习惯化了的行为方式，它明显地影响着一个人的行为特征——做什么、怎么做。而通过

催眠疗法

用催眠的方法使求治者的意识范围变得极度狭窄，借助暗示性语言，以消除病理心理和躯体障碍的一种心理治疗方法。通过催眠方法，将人诱导进入一种特殊的意识状态，将医生的言语或动作整合入患者的思维和情感，从而产生治疗效果。

患者所具有的可暗示性，以及患者的合作态度及接受治疗的积极性是催眠治疗成功的必要条件。

有关的行为特征，我们也可以分析某人特有的性格。

前段时期，有一些人对世界名著《静静的顿河》的作者的真假提出了疑问。一时间，沸沸扬扬，作者肖洛霍夫背上了“文坛扒手”的罪名，声名狼藉。后经专家鉴定，肖洛霍夫的其他著作与《静静的顿河》在语言方面存在着统一的个性化特征，从而为他恢复了名誉。

在性格—行为特征的相关分析中，国内外心理学家提出了许多比较有效的途径：

睡眠习惯 心理学家将睡眠不足6小时的人称为睡眠不足型，而睡眠时间超过9小时的称为睡眠过多型。经研究发现，大多数睡眠不足型的性格外倾，喜欢并且善于交往、交谈；相反，大多数睡眠过多型则表现为性格内倾，沉默寡言、不善交际、不喜欢户外活动。另外，睡眠不足型适于实际工作，睡眠过多型偏向于沉思默想，喜欢理论思维。发明

家爱迪生就属于睡眠不足型，他一般只需睡3—4小时；而爱因斯坦则属于睡眠过多型，他的睡眠时间经常在10小时以上。

进食方式 有的心理学家指出，进食方式可以反映出一个人的某些个性，如：①浅尝即止型：食量小，大部分个性保守，行为谨慎，稳重有余而闯劲不足，一般是守业者而不是创业者。②风卷残云型：进食速度快，有的甚至是狼吞虎咽。大部分个性豪放，精力旺盛，具有过人的狂热，办事果断，待人真诚，并且有强烈的竞争心和进取精神。③仔细咀嚼型：进食速度极慢，细细咀嚼品尝。他们办事周详、严谨，无把握的事不干，爱挑剔，对人有时近于冷酷。④饮食过度型：进食不加节制，爱吃的

饥不择食也许能训练人们强大的韧性，但可能让你消化不良。↓

