



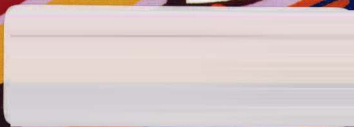
一本颠覆你固有观念的**心理学**读本！

解读有趣的心理现象，
探求心灵的未知领域。
揭开行为背后的秘密，
寻找幸福生活的方向。


趣味

心理学

张艳凯◎编著



清华大学出版社

趣味心理学

张艳凯 编 著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

你知道潜意识跟第六感有什么关系吗？你会为一束花而买一个花瓶吗？你明白为什么人们总对初恋念念不忘吗？这些有趣的问题反映了人们的某种心理。在心理学的广大领域里，任何人都能找到自己感兴趣的主题。

本书将“趣味”和“心理学”两个概念结合在一起，从认知心理学、社会心理学、交际心理学、职场心理学、消费心理学、色彩心理学、婚恋心理学和健康心理学等多个角度介绍了有趣的心理学现象。只要你认真学习、综合掌握，就能对心理学有一个全新的认识，对心理学的运用也会更加自如。

本书用科学的方法探索复杂的人性，揭秘生活中不可思议的现象，让我们在感受到乐趣的同时，还能学到很多心理学知识。因此，本书对广大心理学爱好者来说，是一本不可多得的心理学的入门工具书。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

趣味心理学/张艳凯编著. —北京：清华大学出版社，2013

ISBN 978-7-302-32605-2

I. ①趣… II. ①张… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 117668 号

责任编辑：李玉萍

封面设计：王晓武

责任校对：陈立静

责任印制：刘海龙

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载：<http://www.tup.com.cn>, 010-62791865

印 装 者：三河市春园印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：169mm×230mm 印 张：14.75 字 数：265 千字

版 次：2013 年 8 月第 1 版 印 次：2013 年 8 月第 1 次印刷

印 数：1~3500

定 价：35.00 元



→ 有些事和你想的不一样

人生在世，活得太聪明不行，活得太傻也不行，最好的状态就是假借糊涂之象以行聪明之道。综观那些大智慧、大成就的人，往往表面上都显得很木讷，甚至有些愚笨，其实，这正是大智若愚的状态。

正是由于智慧的复杂性，使得人心成为一种很难猜测的东西。生活中，大多数人总是热衷于猜测别人的想法，他们常常凭借自己看到的或听到的事情作为最主要的判断依据。其实，很多时候你的眼睛会欺骗你的心。即使亲眼看到的、亲耳听到的事情也未必是真实的情况，从这个角度来讲，很多事情真的和你想的不一样。

两位天使到一户富有的人家借宿。可是，这家的主人却是个一毛不拔的“铁公鸡”，他把天使安排在冰冷的地下室过夜。两位天使在睡觉前，年长的天使见墙上有一个洞，就顺手把它修补上了。年轻的天使惊讶地问老天使为什么帮助这种为富不仁的人，老天使笑了笑，只说一句话：“有些事情并非你想象中的那样。”

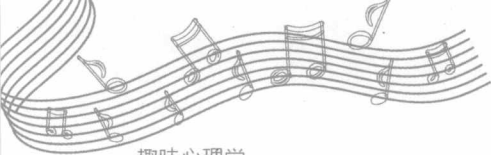
第二天晚上，两位天使来到一户非常贫穷的农民家借宿。农民夫妻二人虽然日子过得很穷，但他们仍把仅有的一点食物拿出来招待两位天使。然后，农夫把自己的床铺让给两位天使睡。第二天一早，两位天使听到从窗外传来农民妻子的哭声，原来，他们唯一的生活来源——那只奶牛昨晚突然死了。

年轻的天使非常愤怒，他质问老天使为什么事情会是这样的，他气愤地说：“为什么第一个家庭那么富有，你还帮他修补墙上的洞，而第二个家庭夫妻二人那么贫穷，你却阻止奶牛的死亡？”

“有些事情并非你想象中的那样。”老天使回答，“我们在第一户人家借宿时，我从墙洞里发现墙里边堆积了很多金块，由于那位富人已经被贪欲迷惑，不愿意分享他的财富，于是我便把墙洞填上了。昨天，死神来召唤农民的妻子，我为了让她多活几年，只好让奶牛代替了她的生命。”

确实，有些事情，即使我们真的亲眼看到、亲耳听到，可看到的、听到的也未必是事情的真相，这是一种非常有趣的心理学现象。

在生活中，很多聪明的人，别人会怀疑他；很多愚蠢的人，别人会讥笑他；只有那些看起来有些愚笨的聪明者，才是真正具有大智慧的人。美国第九任总统威



廉·亨利·哈里逊出生在弗吉尼亚州的一个小镇上，他从小就聪慧过人，哈里逊挑硬币的故事至今还被人们津津乐道。

由于哈里逊小时候非常文静，又有些怕羞，很多人都将他当成傻瓜对待。那时，街上的人们总是喜欢和他玩一个游戏。他们将一枚五分的硬币和一枚一元的硬币扔在哈里逊面前，让他随意挑选一个，而每次哈里逊都会选择那枚五分的硬币。于是，大家一边嘲笑他傻一边继续和他玩这个游戏。

有一天，一位善良的老夫人对哈里逊说：“可怜的孩子，下次别人再和你玩这个游戏的时候，你可以拿那枚一元的硬币，你难道不知道吗，一元比五分值钱多了。”

“我当然知道一元钱要比五分钱多得多，”哈里逊回答说，“可是，如果我真的捡了那枚一元的硬币，那恐怕这条街上不会有人再和我玩这个游戏了。到时候，五分钱我也失去了。”

这个故事让人深思：原来，看上去最“傻”的人，才是最聪明的人。

很多事情，我们总是用自己特定的思维标准与价值理念去判断，然后得出一个自以为正确的结论。殊不知，很多事情并不是真的像我们想象中的那样。在这个世界上，有太多的真真假假，有很多事情是我们无法理解的。因此，我们在遇到事情的时候，要学会换一种思维角度看问题。只有这样，我们才能发现生活原来是如此有趣。

编者

目 录

CONTENTS

序 | 有些事和你想的不一样

第1章 | 遇见未知的自己(认知心理学)

心理测试：解密你的内心.....	2
1. 认识未知的自己.....	5
2. 在梦中寻找真实的自我.....	8
3. 你的潜意识从不说谎.....	10
4. 潜意识跟第六感的关系.....	13
5. 血型与性格之间的“暧昧”.....	15
6. 笔迹与性格的关系.....	17
7. 为什么某些“网络红人”会一炮而红.....	21
8. 为什么我们记不清三岁之前的事.....	24

第2章 | 吸引力是怎样炼成的(社会心理学)

心理测试：通过乘电梯的小习惯发现天赋.....	28
1. 在电梯中人为什么喜欢向上看.....	29
2. “第一印象”与“外貌协会”.....	31
3. 改个名字真的能转运吗.....	33
4. 天下没有卖不出去的东西.....	36
5. 女性热衷于拍婚纱照的原因.....	38
6. 不愿帮助别人的心理原因.....	40
7. 你为什么喜欢与胜利者为伴.....	43
8. 为啥女性看电视爱流眼泪.....	45



第3章 “眼见为实”与“耳听为虚”(交际心理学)

心理测试：你的社交障碍是什么	50
1. 与烦恼相伴的日子	51
2. 邻里效应：远亲不如近邻	54
3. 背后称赞比当面称赞更有效	56
4. 香水在人际交往中的妙用	59
5. 说者无心，听者有意	62
6. 正视错误你将得到更多	64
7. 为什么中国人喜欢请人吃饭	67
8. 保持适当的距离才能产生最佳美感	70
9. 你被别人贴的“标签”误导了吗	73

第4章 职场潜伏的艺术(职场心理学)

心理测试：职场生存能量测验	78
1. 职场新人的“心理断奶期”	81
2. 吃着碗里的，瞧着锅里的	85
3. 人往高处走，水往低处流	88
4. “座位”与“地位”的关系	90
5. 你不是老鼠，老板也不是猫	93
6. 拒绝别人时要留足面子	96
7. 可有可无的员工最终肯定被淘汰	99
8. 事不过三：新官为何只点三把火	102
9. 执行团队任务要分工明确	105

第5章 到底谁动了你的钱包(消费心理学)

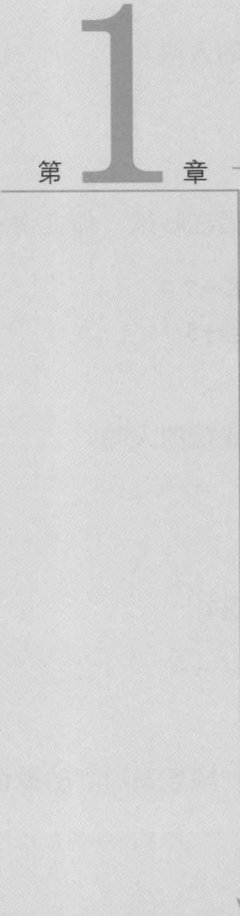
心理测试：谁掏空了你的钱包	110
1. 你为什么会上迷上买彩票	112
2. “网购”为什么会成瘾	114
3. 你会为一束花而买一个花瓶吗	117
4. 你的信用卡透支了吗	120
5. 优惠券到底“优惠”了多少	123

	6. 便利店里隐藏的“陷阱”	126
	7. 价格与质量没有直接关系	129
	8. 了解商家打折促销的内幕	132
第6章	不可思议的色彩魔力(色彩心理学)	
	心理测试: 你的性格是哪种颜色	138
	1. 让人感到时空错乱的色彩	139
	2. 女人初次约会时不能穿的颜色	142
	3. 不同颜色折射出不同的心情	145
	4. 每个女人心中都有个粉色情结	148
	5. 红色的力量有助于增加自信	152
	6. 巧用绿色平息不满和怨言	155
	7. 黄色助你成为“求人高手”	158
	8. 妙用灰色能让你的工作效率加倍	161
第7章	破解幸福密码(婚恋心理学)	
	心理测试: 你的婚姻幸福指数有多高	166
	1. 爱一个人真的需要理由吗	167
	2. 一见钟情只需3秒钟	170
	3. 为何人们总是对初恋念念不忘	173
	4. 单相思: 落花有意, 流水无情	176
	5. 优劣互补, 白头偕老更靠谱	179
	6. 像男人一样思考, 像女人一样行动	182
	7. 爱情沉默症: 婚后无话可讲的夫妻	186
	8. 枕边话不能口无遮拦	189
	9. 夫妻吵架时, 多考虑一下对方的感受	192
第8章	大家都有“病”(健康心理学)	
	心理测试: 你的自虐指数是多少	198
	1. 购物狂的“自白书”	198
	2. 伤不起的“骨感后遗症”	201
	3. 情绪不正常, 身体就会不正常	205



4. 心里憋屈时一定要说出来	207
5. 别把工作中的坏情绪带到家中	211
6. 手中握着刀, 就更容易伤人	213
7. 肚子疼的时候, 你能笑得出来吗	216
8. 在全球流行疾病面前, 为啥没得病也郁闷	220
9. 抑郁症并不是简单的“不高兴”	223
10. 走极端的人就是在“自我毁灭”	225

第 1 章 → 遇见未知的自己 (认知心理学)





→心理测试：解密你的内心

1. 假如你受了委屈，你会怎么做呢？
 - A. 立刻反驳→2
 - B. 低声哭泣→3
 - C. 闷在心里→4

2. 很多人都说你是一个很较真的人吗？
 - A. 是的→4
 - B. 不是→3

3. 你是一个及时行乐的人吗？
 - A. 是的→5
 - B. 不是→4

4. 假如你看到一对情侣在吵架，你觉得女生接下来会做什么呢？
 - A. 女生打了男生一巴掌→7
 - B. 女生掩面哭泣着跑走→5
 - C. 女生原谅了男生→6

5. 你是一个无法藏住秘密的人吗？
 - A. 是的→7
 - B. 不是→6

6. 你把金钱看得很重吗？
 - A. 是的→9
 - B. 不是→8

7. 你最想与什么人谈一场轰轰烈烈的爱情？
 - A. 陌生人→10
 - B. 自己的偶像→9

C. 暗恋对象→8

8. 当你在爱情中受了伤, 你会变得十分脆弱吗?

A. 是的→11

B. 不是→10

9. 假如你最亲密的朋友爱上了一个人渣, 你会怎么做?

A. 劝服→11

B. 忽视→12

10. 你是一个对音乐有着很高鉴赏力的人吗?

A. 是的→12

B. 不是→13

11. 当你心里没有一个目标时, 你就感觉很仓皇吗?

A. 是的→14

B. 不是→13

12. 晚餐时你煎了一条鱼, 你会用以下哪一个盘子来装呢?

A. 长方形的木盘→13

B. 鱼形的白瓷盘→15

C. 圆形的玻璃碟子→14

13. 你十分在意自己在别人心目中的形象吗?

A. 是的→15

B. 不是→16

14. 你喜欢看希腊神话吗?

A. 是的→16

B. 不是→17

15. 你总是能够轻易察觉出别人脸上的细微表情吗?

A. 是的→18



B. 不是→17

16. 你希望以什么形式来留住最美好的回忆？

A. 用文字记叙下来→19

B. 用画笔绘下来→18

C. 用照相机拍摄下来→20

17. 假如你为洗衣液设计包装瓶，你会选择什么颜色的瓶子呢？

A. 蓝色→18

B. 黄色→19

C. 绿色→20

18. 你很少会因为想太多的事情而失眠吗？

A. 是的→19

B. 不是→20

19. 在《睡美人》这出话剧里，你最想扮演谁？

A. 仙女→20

B. 巫婆→E

C. 公主→C

20. 你希望自己的卧室布置在房子中的哪个位置呢？

A. 小阁楼里→A

B. 阳光充足的房间→D

C. 安静清幽的房间→B

结果分析

A型

你的内心深处有一张细密封闭的网，将自己最私密的灵魂世界与外界封闭起来。你有着一种向往流浪和孤独的决绝，彻底的自由和完美的幻想世界会让你想远离这个纷繁的世界，你偶尔会在人群中孤僻而娴静。

B 型

你是一个在物质和精神上都很矛盾的人，你的声色感官与物质欲望都十分强烈，你会站在现实生活层面上对艺术和美孜孜不倦地追求。你的内心看透了这个世界的爱恨离别、虚无缥缈、堕落欺骗，你只想在生活中找到满足与安逸。

C 型

你的内心有着一个宁静安详的角落，里面装满了你对浪漫和小资情调的追求，你总是在逃避现实生活中所有烦琐的事情，你恐惧生老病死、尔虞我诈、明争暗斗。你想要找到现实世界和自己幻想的虚拟世界的平衡所在。

D 型

你的内心是一片充满希望和自信的阳光之地，生命中点点滴滴的成长和经历都会让你铭刻在心，包括那些大喜大悲、大起大落，但是你更注重去记住那些快乐和激励人心的事情。现实的你无法停下灵魂的脚步，执着追求现实生活的目标。

E 型

虽然表面上的你看起来是一个乐观主义者，总是带着亲切的笑容，但是这并不代表你的内心也信奉快乐，然而聪明的你会信奉顺畅自然之流水般的感觉。就算遇到挫折和失败，你也会坚信“船到桥头自然直”，你总是用一个平实的心态去面对一切。

→1. 认识未知的自己

“认识你自己”是刻在阿波罗神庙里的三句箴言之一，这句名言作为象征着最高智慧的“阿波罗神谕”，告诫我们要有自知之明。

从古到今，我们对自己的认识始终处于无尽的探索之中。然而，现实中大多数人却固执地认为只有自己才是最了解自己的人。实际上，对于自己，自己不知道的地方还有很多。例如，有一天朋友对我说：“你知道吗，你的性格太要强了，遇到什么事情都从不服输。”虽然我嘴上不愿意承认，可心里还是暗暗吃惊，第一次意识到自己的性格中确实有这样的倾向。可见，别人能够帮助我们发现以前不知道的自己的另一面。



爱因斯坦小时候非常贪玩，几乎每天都会和一群顽皮的孩子混在一起，母亲怎么劝说都毫无用处。直到他 16 岁那年的一天，父亲的一个故事改变了爱因斯坦的一生。

那天，爱因斯坦又约了一群朋友去河边玩耍，父亲突然对他说：“你能先等一下吗？我这里有一个故事，能不能听我讲完再出去？”

爱因斯坦有些不情愿地坐了下来。

父亲说：“昨天，我和你杰克叔叔一起清理了一个烟囱，我们踩着里面的钢筋梯子爬出来的时候，你杰克叔叔走在前边，我跟在后边。当我们走出烟囱时，我发现了一个非常有趣的现象。你杰克叔叔脸上和身上全是浓浓的烟灰，而我身上却连一点烟灰都没有。”

“是吗？怎么会这样呢？”爱因斯坦一下子来了兴趣。

父亲接着说：“我当时看到你杰克叔叔的样子，心想自己身上肯定和他一样脏，于是我到旁边的小河里仔细地洗了洗。而你杰克叔叔呢，他看到我身上几乎没有一点灰，认为自己身上肯定和我一样干净，所以他只是简单地洗了洗就和我一起上街了。结果，街上的人看到他都笑破了肚皮，还以为你杰克叔叔是个疯子呢！”

爱因斯坦听到这里，也忍不住哈哈大笑起来。

父亲等了一会儿，严肃地对他说：“孩子，我之所以给你讲这些，是想告诉你，任何人都不能作为你的镜子，只有你自己才是自己的镜子。一个一直拿别人当镜子的人，永远无法“照”出自己的样子。

听了这话，爱因斯坦一脸愧色。从此，他远离了那群顽皮的伙伴。在以后的日子里，爱因斯坦时刻用自己做镜子来审视自己，终于照出了光辉的一生！

爱因斯坦的故事告诉我们，每个人都隐藏着不为人知的一面。如果我们想更深入地了解自己，可以适度通过别人的帮助。但是，不要把别人当成自己的镜子，只有自己才是最好的参照物。

哈佛大学心理学教授罗森塔尔曾做过这样一个实验。

他随机找来两群老鼠，把它们编成 A 鼠群和 B 鼠群。然后，他把 A 鼠群交给一名实验员，并再三告诉他，这是一群自己特地挑选出的老鼠，每一只都特别聪明，交由他来训练。接着，罗森塔尔教授把 B 鼠群交给另一名实验员训练，告诉他这是一群非常普通的老鼠。于是，两名实验员开始对这两群老鼠进行了训练。

过了一段时间，罗森塔尔教授让两名实验员将自己训练的老鼠进行穿越迷宫测试。结果，A 鼠群通关的时间比 B 鼠群要快得多。罗森塔尔教授说：“当初我对鼠

群分类时，完全是随机的。而实验员听说 A 鼠群聪明，他就用对待聪明老鼠的办法来训练它们，结果 A 鼠群中的老鼠真的变成了聪明的老鼠；另一个实验员则用对待普通老鼠的办法来训练它们，结果 B 鼠群的老鼠真的成了普通的老鼠了。”

罗森塔尔教授的这个实验，之所以出现这样反差极大的结果，根本原因是实验员在训练老鼠时所采取的态度和采用的方法不同。用心理学的术语来讲，就是最初头脑中的思维定式决定了态度，态度决定了结果。也就是说，如果一个人能够意识到自己的潜在能力，并将这种能力发挥到极致的话，就能发现一个连自己都不知道的自己。

在我们从事某项事业之前，首先要做的一项工作就是寻找自己、认识自己。只有对自己有一个清醒的认识，我们才能更好地塑造自己的人生。

那么，如何才能客观真实地认识自己呢？

1. 要认识自己，先学会面对自己

在心理测试的题目中，有这样一个经典的案例：一名因落水而导致昏迷的女人被救起来，她醒后发现自己一丝不挂地躺在某处时，第一个反应会是什么？答案是“先尖叫一声，然后闭着眼睛用手捂住自己的脸”。这是一个典型的不愿面对自我的例子。

生活中很多人正是因为自己存在“缺陷”，才会通过这样的方法来掩盖“缺陷”。这种行为实际上和前面提到落水的女人一样，只是蒙上了自己的眼睛，解决不了任何实际问题。因此，想要认识自己，先要敢于面对自己。

2. 培养收集信息的能力和判断力

所谓判断力，是指一种在大量信息基础上的决策能力。如果信息不收集，判断力就无从谈起。

有一位年轻的割草工打电话给一位太太说：“请问您家需不需要割草？”这位太太回答道：“抱歉，我已经请了割草工。”年轻人又说：“我能帮您清理花园中的杂草。”这位太太回答：“我请的割草工已经做了，我对他的工作很满意，不需要其他割草工了。”年轻人便挂了电话。旁边的哥哥问他：“你不就是一直在这位太太家做割草工吗？”年轻人笑着说：“是的，我只是想知道自己做得有多好。”

故事中的这位年轻人在收集到大量信息之后，对自己的工作作出了判断。同样的道理，我们在生活中想判断自己某件事情做得到底怎样时，一定要在搜集大量信息之后，再作出判断。这样才是最接近于真实的判断。



→ 12. 在梦中寻找真实的自我

人在睡眠中有两种状态会交替出现，一种是大脑和身体都休息的状态，另一种是大脑清醒但身体休息的状态。一般情况下，人容易在大脑清醒的睡眠状态下做梦。有时候，梦中的情节会有一个完整的结局；有时候，梦中的情节匪夷所思，令人感到莫名其妙。当我们醒来时，有些梦仍然记得很清楚，有些梦则只剩下支离破碎的片段了。

著名的精神分析专家弗洛伊德认为，人们会把自己的愿望埋藏在内心最深处，当一个人处在清醒状态时，他的意识会抑制愿望；而一旦进入睡眠状态后，内心的愿望会化为影像，就形成了梦境。

对大多数人而言，紧张忙碌的生活让其不得不做一些自己不愿意做的事，说一些自己不愿意说的话。每个人在社会中所表现出的性格特征都不是纯粹真实的自己，这是我们在意识上的一种自欺。但在梦中，人们则无须掩饰，能够直面自己的内心。从这个角度来说，我们能够在梦中寻找真实的自己。

“庄周梦蝶”的故事一直流传至今，或许正是因为我们都能隐约感觉到，自己在梦中反而更加清醒。因为梦是潜意识的展现，而潜意识则永远不会欺骗我们；可在现实生活中，我们的意识却时常会故意欺骗我们。

因此，梦境是一个有趣的心理学现象。有时候我们在梦中更容易找到真实的自己。下面，我们来看一个真实的案例。

夏雪是一名普通的女人，她结婚已经有三年了。最近几个月，她陷入了一场婚外恋不能自拔。于是，她去心理学专家陶玲那里做心理咨询。

夏雪很漂亮，可她却一直觉得自己很丑。之所以会有这样的心理，是因为她从小就被爸爸开玩笑说她是丑女孩。时间一长，她竟然将这种玩笑当真了。这给夏雪造成了不小的心理负担。在夏雪 25 岁那年，她嫁给了一位大自己十几岁并离过婚的男人。

“老公对我很好。”夏雪回忆说，“可我总觉得，他并不真正了解我。”

一个偶然的机，夏雪遇到了何成。一直感觉婚姻平淡的夏雪很快被何成的浪漫打动了，两个人陷入了一场热恋之中。

这让夏雪心里很矛盾，一方面她认为婚外恋是件可耻的事情，另一方面她又无法克制自己。可是在这段时间里，夏雪晚上总会做一个奇怪的梦，她梦见丈夫也有了婚外恋。

当夏雪把这个奇怪的梦告诉陶玲时，陶玲说：“这并不奇怪，因为你的自责太强