

<<心理学的50大奥秘>>

图书基本信息

<<心理学的50大奥秘>>

前言

## <<心理学的50大奥秘>>

### 内容概要

大部分人只用了10%的大脑能量吗？

听莫扎特音乐能让婴儿提升智力吗？

催眠有助于找回忘却事件的记忆吗？

个体通常压抑对创伤经历的记忆吗？

如果你在考试时对自己的作答拿不准，你应该跟着最初的直觉走吗？

经由离身体验，人们的意识真的可以离开自己的身体独立存在吗？

积极态度能预防癌症吗？

发泄愤怒比压抑怒火要好吗？

在月圆的时候进入精神病院和犯罪的人数会上升吗？

请记住你对以上问题的答案，让我们马上开始这场令人震撼的神话破解之旅吧！

## <<心理学的50大奥秘>>

### 作者简介

斯科特 O. 利林菲尔德

心理学教授，曾任临床心理科学协会主席、心理科学学会高级会员。  
现任《心理健康实践科学评论》主编，热衷于研究心理健康中的伪科学。

史蒂文·杰伊·林恩

心理学教授、心理诊所主任，曾任美国心理学会催眠分会主席，美国心理学会和美国心理科学学会高级会员。

约翰·鲁希欧

心理学副教授，《心理健康实践科学评论》副主编。  
他的学术兴趣包括心理学研究的量化方法，在心理科学边缘地带区分伪科学概念的特点。

巴里 L. 拜尔斯坦

心理学教授，不列颠哥伦比亚怀疑论协会主席。  
他是多个杂志的联合主编。

## <<心理学的50大奥秘>>

### 书籍目录

赞誉

译者序

作者简介

前言

引言心理神话学的宽广世界1

#### 第1章 大脑能量

有关大脑和知觉的神话

神话1大部分人只用了10%的大脑能量

神话2一些人是左脑型的，另一些人是右脑型的

神话3超感官知觉是一种有真凭实据的科学现象

神话4视知觉是与眼中微小的分泌物伴随出现的

神话5阈下信息能驱使人们购买商品

#### 第2章 从子宫到坟墓

有关发展和老化的神话

神话6听莫扎特的音乐能让婴儿提升智力

神话7青春期必然是一个心理混乱的阶段

神话8大部分人在四五十岁时都会经历中年危机

神话9晚年常常与日益增加的不满及衰老相连

神话10临死之时，人们经历一系列共同的心理阶段

#### 第3章 追忆过往

有关记忆的神话

神话11人们的记忆像录音机或录像机那样工作，能够准确地记录我们经历过的事件

神话12催眠有助于找回遗忘事件的记忆

神话13个体通常压抑对创伤经历的记忆

神话14大多数健忘症人遗忘了他们早期生活的所有细节

#### 第4章 教老狗学新把戏

有关智力和学习的神话

神话15智力测验对于特定人群是有偏见的

神话16如果你在考试时对自己的作答拿不准，最好跟着你最初的直觉走

神话17阅读障碍的典型特征是翻转字母

神话18当教学方式与学习方式匹配时，学生学得最好

#### 第5章 变异状态

有关意识的神话

神话19与觉醒相区分，催眠是一种特殊的“精神恍惚”状态

神话20研究者已经证明梦具有象征性的意义

神话21睡眠中的个体能学习外语这样的信息

神话22经由体外体验，人们的意识可以离开他们的身体

#### 第6章 我有一种感觉

有关情绪和动机的神话

神话23多导生理记录仪（测谎仪）能够准确地检测是否说谎

神话24幸福更多地取决于外部环境

神话25溃疡主要或完全是由压力导致的

神话26积极态度能预防癌症

#### 第7章 社会性动物

## <<心理学的50大奥秘>>

有关人际行为的神话

神话27相反相成：在感情上，我们更容易被那些和我们不同的人所吸引

神话28人多保险：危急事件发生时，在场的人越多个体介入的可能性越大

神话29男性与女性用截然不同的方式交流

神话30发泄愤怒比压抑怒火要好

### 第8章 认识你自己

有关人格的神话

神话31相似的儿童养育方式会导致成年后相似的人格

神话32特质是可遗传的这一事实意味着我们不能改变人格

神话33低自尊是心理问题的主要原因

神话34大多数在儿童期遭受性侵害的人在其成年后都会发展出重度人格障碍

神话35墨迹测验能准确揭露一个人的人格特征

神话36我们的笔迹揭示了我们的人格特质

### 第9章 疯狂、悲伤和不良情绪

有关心理疾病的神话

神话37精神病的标签会使人因遭受污名而受到伤害

神话38只有重度抑郁的人才会自杀

神话39精神分裂的人有多重人格

神话40酗酒者的成年子女会表现出显著的人格障碍

神话41最近儿童自闭症大量蔓延

神话42月圆的时候，进入精神病院和犯罪的人数会上升

### 第10章 法庭上的混乱

有关心理学和法律的神话

神话43大多数精神病患者会使用暴力

神话44犯罪心理画像有助于破案

神话45大部分罪犯成功地使用了精神失常辩护

神话46所有认罪的人确实真的有罪

### 第11章 技术和药物

关于心理治疗的神话

神话47专家的判断和直觉是做出临床诊断的最佳途径

神话48戒瘾是酗酒者唯一可行的治疗目标

神话49所有有效的心理疗法都强迫人们追溯其童年时期的问题“根源”

神话50电休克疗法是一种危害身体的野蛮疗法

后记真相比神话更离奇

参考文献

<<心理学的50大奥秘>>

章节摘录

## &lt;&lt;心理学的50大奥秘&gt;&gt;

## 后记

真相比神话更离奇 在本书中,我们对大量的心理学神话进行了调查,试图说服你们在评估一些心理学的观点时对自己的常识加以质疑。

为了达到这一目的,我们着重对一系列广泛的关于人类行为的错误观念进行了排疑解惑,这些观念与我们的直觉相符,但却是错误的。

在本书快要结尾时,我们希望以一种不同但是补充的方式实现这一目的,即向你们强调一个违背直觉而实则为真的心理学诸多发现结果中的抽样。

正如卡尔·沙根(Carl Sagan)所提到的,矫正伪科学的最好手段之一是真科学。

沙根提醒我们,科学事实常常远比科学幻想更离奇,而且更令人着迷。

实际上,我们猜测,如果大多数人对真实的心理学知识有足够的认识,他们就不易受到那些心理学神话的蛊惑影响。

正如沙根指出的,关于心理学的真实知识能满足我们内心的好奇心,但是在破除神话方面也有绝对优势:它是真的。

因此,我们在这儿随意列了一些难以置信但是真实的心理学发现清单(对其他显著或惊人的心理学发现结果的汇编,请参考Furnham, 1996; stine, 1990; Wiseman, 2007)。

许多发现会让我们觉得它们是神话,因为它们违反我们的直觉,甚至有些怪异。

但是它们比我们在前面章节中检验过的50个观念更有科学依据。

它们提醒我们要对我们的常识多加质疑。

难以置信但是真实的心理学发现清单 1.我们的大脑中有大约48公里的神经连接线,即脑细胞中间的连接线。

如果一个挨一个地排列起来,这些连接线会延伸到月球然后返回地球这样来回12次。

2.大脑左额叶受到撞击导致严重的语言能力丧失的患者,比没有受过脑损伤的人更善于甄别谎言。

这可能是由于丧失语言能力的人开发了补偿性的非语言技能来帮助其察觉他人的欺骗。

3.其身上表现有极端顺行性遗忘症(anterograde amnesia),一种对新近信息无法进行有意回忆的记忆障碍的人,在听到自己家庭成员的死讯后可能反复(甚至许多年间)表现出惨痛的震惊,而且会对同一本杂志反复阅读许多遍而不自知。

然而他们常常在无法有意识地进行回忆的情况下对某些事件表现出“内隐式”(无意识的、)记忆。

例如,即使他们并不记得曾经见过一名对他们态度粗鲁的医生,他们可能会对这个医生表现出负面的情绪反应。

4.患有一种称为“联觉”的罕见病症的人会经历交叉模式感觉,也就是那些直接穿越不止一种感觉形态的感觉。

他们在看到某些颜色时可能会听到特定的声音,或者在听到某些声音时感觉到特定的味道。

还有一些人可能会看到某些字,比如书(book),是特定颜色的,比如蓝色。

脑显像研究显示有联觉者(患有联觉症的人)在多种脑区有活动表现,例如,声色联觉者听到声音时在其听觉区和视觉区都有活动表现。

5.心理学家已经教鸽子对莫奈的绘画作品和毕加索的绘画作品,以及巴赫创作的音乐作品和斯特拉文斯基的音乐作品进行分辨,这进一步证明“bird brained”(意为愚蠢的)这一用语并不是一种侮辱而是赞扬。

在多次测试过程中,鸟儿们如果回答正确就能得到奖励,逐渐地它们学会了甄别在美术和音乐中暗含的、能使其辨别两个有创造力的天才的不同风格的线索。

6.用牙齿咬着一根铅笔的人比用嘴唇抿着一根铅笔的人觉得卡通片更有意思。

我们想一下就会意识到用牙齿咬着铅笔的人形成的面部表情近似微笑,而用嘴唇抿着铅笔的人形成的面部表情近似皱眉。

对这一奇特发现的一个解释是“脸部表情反馈说”(facial feedback hypothesis):面部肌肉把信息反馈给我们的大脑,这种反馈转而影响我们的情绪。

有趣的是,研究显示包含发音“k”的单词(发这个音也会使我们微笑),比如wacky, kooky和quack尤



## &lt;&lt;心理学的50大奥秘&gt;&gt;

其有可能使我们大笑。

7.基于美国人口普查报告的研究显示,居住在名称和其名字相似地区的人的数目极大。例如,居住在佐治亚州的叫乔治的人数比人们预计的人数多得多,而且在路易斯安那州居住的叫路易斯的人和弗吉尼亚州居住的叫弗吉尼亚的人也比人们预计的多得多。这种结果看来是由于叫一定名字的人被吸引到有相似名称的地区而造成的,虽然这种效应的总量不太大,但它可能是“内隐自我主义”(implicit egotism)的一种反映形式,受内隐自我主义的影响,人们总是不自觉地受到与其有相似点的人、地方和东西的吸引。

8.与被要求列出制造麻烦的足球球迷特点的荷兰籍测试对象相比,被要求列出大学老师特点的荷兰籍测试对象后来能回答出更多来自棋盘追击游戏(Trivial Pursuit)的常识性问题。这些发现表明,即使是很微妙的心理表征(mental representation)对我们的行为产生的影响都比心理学家传统上所猜测到的多。

9.人们独特的握手方式在揭示着其不同的个性特征。例如,握手有力的人可能比其他人更外向、更善于表达感情,而且不太可能比其他人腼腆和神经过敏。在女性当中,有力的握手预示着个性的开放程度,这反映了人的求知欲和追求新奇经历的一种意愿。

10.在一些亚洲国家(包括马来西亚和印度)与世隔绝的地区,有些人(通常是男人)会定期患上一种叫做“恐缩症”(koro)的怪诞心理疾病。

男性恐缩症患者认为其阴茎和睾丸在消失;女性患者常常认为其乳房在消失。恐缩症一般有很强的传染性;1982年在印度的一个地方,政府官员们拿着扩音器到大街上让那些患了瘰症的人相信他们的生殖器没有在消失。

这些官员甚至拿着尺子丈量男性的阴茎来证明他们的担忧毫无根据。

为了特别款待那些对独特心理学发现的胃口还没吊起来的人,或者那些胃口特别大的人,我们特备了三个可获“荣誉奖”(Honorable Mentions)的心理发现来结尾。

11.尽管在有些情况下我们的记忆会很容易犯错(参见神话11-神话13),但在其他情况下它会极其精确。一个研究小组给大学生研究对象出示了1560张不同场景和不同物体的照片,每张只出示几秒钟。

3天之后,研究者们给这些研究对象出示了每一张都有新照片配对的他们见过的原来的照片,然后让他们把原来的照片挑出来。

这次他们挑对了93%。

12.一些心理研究显示狗和它们的主人长得很像。

在一项研究中,鉴定者把狗主人的脸和他们的狗进行配对,结果要比碰运气的水平高得多,但是当狗是纯血统而不是非纯种的情况下才会这样。

13.拿一个暖和的东西会让我们觉得别人“更温和”(warmer)。

在最近的一个调查中,两名研究者让研究对象拿上一杯热咖啡或者一杯冰咖啡作为对某人的关心,随后让他们对一个假想的人的一系列个性特征进行等级划分。

那些拿热咖啡的人比其他研究对象更有可能把那个人划分为更具有“温和的”(warm)个性特征,比如“宽宏大量”和“关心他人”。

结尾的思考:时刻记着破除神话 虽然我们非常期望让本书成为评估心理学神话的向导,我们还是热切地希望它能够成为在你日常生活许多其他重要领域中破除神话的终生向导,包括医学、环境、政治、经济和教育等领域。

例如,医学领域中充斥着和心理学领域中至少一样多的错误认识。

我们每天至少要喝8杯水才能保持健康;在昏暗的光线下读书有损视力;我们死后头发和指甲会继续生长;剃头发能使头发长得更快;饭后45分钟内游泳会使我们抽筋;服用维生素C有助于防止感冒;伤风感冒时应该吃饭,发烧时应该饿一饿;敲击指关节会引起关节炎;我们人体的大部分热量是通过头部散失的;吃过多的胡萝卜会使我们的皮肤变黄;吃巧克力会引起痤疮等这些流行的观念已经被医学研究所否定。

这些流行的但是谬误的观念提醒我们需要一直把神话粉碎技术带在身上对所有日常生活中的,而不仅

## <<心理学的50大奥秘>>

仅是心理学中的各种说法进行鉴定。

实践和磨炼这些技术会产生有益的回报：在真实世界做出更好的决策。

因此，在我们向你，本书读者，辞行之际，我们留给你几个有用的总结性的忠告，以便你能把破除神话带到你的日常生活中。

- 尽管我们的本能和直觉印象在对人进行“快速判断”(sizing up)或者预测我们的长期情感偏好时会有所帮助，但当我们对关于世界的科学观点进行判断时，它们通常并不充分。

- 许多通过口口相传得以传播的观念不过是都市传说而已，因此我们不应该认为广泛传播的观念就是正确的。

我们尤其应该对任何以“每个人都知道……”开头的句子表示怀疑。

- 媒体报道常常是误导人的，而且会使我们高估耸人听闻的事件的发生率，却低估不那么耸人听闻的事件的发生率。

同样，为了讲述一个好故事，媒体经常倾向于把复杂的现象过于简单化。

但是这些故事并不总是真实的。

- 片面的取样会导致同样片面的结论。

如果在工作中，我们主要接触的是某一类人(比如精神病患者)，一般来说我们对人身上某些特征的普遍程度的认识常常是歪曲的。

- 一些偏差特性(biases)，比如错觉关联(illusory correlation)、确认偏差(confirmation bias)和过度使用代表性(representativeness)及可得性启发(availability heuristics)，会使我们得出错误的结论。

启发法(heuristics)是有益的捷径和经验法则，但是如果我们不加批评地盲目依赖它们，我们常常就会犯错。

- 相关性(correlation)不是起因，因此对两种事物之间存在统计学上的联系的发现并不能告诉我们是什么引起了什么。

同样，仅仅是因为一件事发生在另一件事之前也不意味着前者引起了后者。

- 认真开展的科学研究(尽管很少万无一失)是一件我们永远都不应该认为理所当然的珍贵礼物，因为它是我们防止人为误差的最好保护措施。

正如阿尔伯特·爱因斯坦(Albert Einstein)提醒我们的，“科学本身，和真相相比，可以说既原始又幼稚，然而它却是我们所拥有的最珍贵的东西”。

<<心理学的50大奥秘>>

媒体关注与评论

<<心理学的50大奥秘>>

编辑推荐

<<心理学的50大奥秘>>

名人推荐

## <<心理学的50大奥秘>>

### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>