

<<盲点>>

图书基本信息

书名：<<盲点>>

13位ISBN编号：9787509702451

10位ISBN编号：7509702453

出版时间：2008-7

出版时间：社会科学文献出版社

作者：邵启扬，吕玉 编著

页数：300

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>

## <<盲点>>

### 内容概要

本书列出了47种人类心理盲点或误区，并对之进行一一解读。

有理——所有的分析与论述都基于心理学的研究成果      有趣——生动的事例与设计精巧的实验  
让您感同身受      有用——对您的生存、发展尤其是生活质量的提高有着直接的指导意义。  
让我们一起步入探索心理盲点的征途，去寻找生活的真谛吧.....

## 作者简介

邵启扬，1956年生，江苏省扬州市人。

现任职于扬州大学教育科学与技术学院教育系，副教授、中国心理学会会员、江苏省首批人事考试专家。

长期从事心理学的教学与研究，自1987年起从事催眠术研究。

独立撰写及与人合作撰写心理学等著作10多部，论文20多篇。

2005年出版《催眠术》，引起较大社会反响，一直位列各大书城畅销书的排行榜。

<<盲点>>

书籍目录

引言 你知道盲点吗1 会有个性完全相同的人吗2 当感觉被剥夺之后3 眼见是实4 错觉种种5 心诚则灵6 动机愈强，效率愈高吗7 人的记忆力有好坏之分吗8 信息在头脑中是有变化的9 灵感的由来10 肥胖：心理学家的解释11 你对睡眠知多少12 男女智力有差异吗13 我们生活在臆想的情境中14 莫名其妙随大流15 不经意间，你被人操纵了16 神奇的心理感染17 “关注”的效用18 我们常犯的归因错误19 是什么决定你的行为反应20 为什么“我不行”21 富贵险中求22 发财的都是些有心人23 他们是金钱的奴隶吗24 得到的代价25 焦虑是不是件坏事26 人群中的孤独27 逃避，可能吗28 其实你不懂她的心29 为什么热恋中的人几近疯狂30 为什么英雄难过美人关31 人是一束一束会行走的习惯32 个人魅力，可以改善吗33 行动者的我与观察者的我34 追求成功还是逃避失败35 吃不到葡萄说葡萄酸36 去个性化，我不再是我37 现有的，原来很珍贵38 人皆有之的嫉妒心39 潇洒人生应是这样度过的40 安全感与危机意识41 儿童对成人的控制42 爱，需要能力43 他人在场影响活动效率44 你是变色龙吗45 他们为何不伸出援手46 人际间的“心理气泡”47 人际冲突是与非

## &lt;&lt;盲点&gt;&gt;

## 章节摘录

1 会有个性完全相同的人吗 德国哲学家莱布尼茨曾在德国皇宫里断言：世界上没有两片完全相同的树叶。

有些宫女不以为然，恰好她们也闲得没事干，就到皇家花园里拼命地找呀找，结果当然是徒劳的。

正如世界上找不到两片相同的树叶一样，世界上不可能出现两个个性完全相同的人。

这是由两大因素决定的，一是遗传，二是环境。

先说遗传。

遗传就意味着差异。

研究表明：一个受精卵的形成（个体的产生），是来自父体的800万不同精子染色体模式中的任何一种和来自母体的800万不同卵子染色体模式中的任何一种相结合的产物。

人类除一种情况外，两个人遗传完全相同的可能性虽然不是完全不存在，但这可能性也小得可怜，大约是60万亿分之一。

目前地球上大约有60亿~70亿的人口，而这个星球上肯定不会出现有60万亿人口的时候。

也就是说，两个人遗传完全相同的可能性只是理论上存在，实际上不大会发生。

上面说到有一种情况除外，这种情况就是同卵双生子。

由于同卵双生子是同一个受精卵分裂开的两个细胞，因此他们在遗传特性上是一模一样的。

这种同卵双生子在个性上会不会完全相同呢？

也不会！

原因是左右着人们个性形成的第二个因素，从某种意义上讲是更重要的因素——环境在起作用。

每个人的环境都是独特的，如果说两个人在遗传上相同的可能性理论上还存在，那么，两个人所处的环境完全相同的概率为零。

因为人与人之间互为环境，你的环境中有我，我的环境中有你，因此我们所处的环境不可能一样。

这里有个典型例证，可以很生动地说明这个问题。

苏联心理学家在莫斯科大学历史系找到两个女生。

她俩是同卵双生子，自然是生活在一个家庭之中，并且从幼儿园开始到大学都是同班同学。

可她们俩的个性却迥然有别。

姐姐外向，妹妹内向；姐姐遇事有主张，妹妹则小鸟依人，见人害羞……究其原因，是由于她俩所处的环境不同所致。

双胞胎出生的时间间隔虽然只有几分钟，最多几小时，但社会赋予他们的角色却不同，一个是哥哥，一个是弟弟，或者一个是姐姐，一个是妹妹（龙凤胎肯定不是同卵双生子）。

哥哥（姐姐）不管比他（她）的弟弟（妹妹）大多少，他（或她）都得承担照顾弟弟（妹妹）的社会责任。

而弟弟（妹妹）则是有一个可以依赖的哥哥（姐姐）。

他们这种不同的环境，会造就出不同的个性来。

就说莫斯科大学的这两个女生吧，正因为她俩几乎时时都在一起，所遇到的情况也大致相同，通常情况下，遇到事情都是姐姐上前处理，妹妹则在一旁观望。

例如，上大学报到的时候，所有手续一式两份，姐姐一下子就给办了，妹妹什么都不用操心。

正所谓：姐姐吃苦在前，妹妹享受在后。

久而久之，姐姐因需不断与外界打交道，则个性外向，妹妹因与外界接触少，则显得内向。

个性就是在这点滴的积累中逐步形成的。

至此，我们已经知晓为什么不可能出现两个个性完全相同的人的科学依据了。

接下来再讨论两个问题。

其一，不会有两个个性完全相同的人是好事还是坏事？

换句话说，我们跟别人不一样是好事还是坏事？

我们认为是好事。

人类的千差万别、丰富多彩既是客观的、自然的，对于人类的生存与发展来说也是绝对必要的。

## &lt;&lt;盲点&gt;&gt;

想一想吧，如果所有的人都毫无差别，成为一个统一的模式，那么生活将暗淡无光，缺乏生气与活力，科学的进步，社会的发展将变得不可思议。

从个人意义上来讲，如果我们和别人完全一样，那么我们的存在还有多大的价值呢？

其二，人类个性的这种差异性是否排斥共同性的存在？

我们认为并不排斥。

学者们在社会生活中发现，同一国家、同一社会、同一民族、同一阶级、同一年龄段的人，必然有其相对同一的心理特点。

在新几内亚的三个部落的人，就各有其共同的特点。

居住在山区的阿拉比修族，人们相互协作、不争强好斗、性情温和。

居住在河川地带的孟都古母族，习惯于狩猎肉食生活，人们带有明显的攻击性、残忍性、嫉妒性、竞争性等个性特征。

居住在湖泊地区的张布里族，男女有明显分工，女子当权。

支配性较强，具有攻击、支配的特征，男子对女子则表现有自卑感。

每一个中国人，在读到《阿Q正传》这部小说时，对照对照自己，总觉得哪儿有点相像。

为什么呢？

因为在阿Q身上，集中了每个中国人或多或少都有的病态国民性特征。

所谓国民性，就是一个国家中人民所普遍具有的众数特性。

由此我们可以得知，个体的个性独特，并不排斥有其共同性的存在。

正是个性中有共性，共性中有个性，我们的社会生活才是那样的丰富，而我们彼此之间的理解也才具有可能性与现实性。

承认世界上不可能出现两个个性完全相同的人这一事实，对我们生活的启示是：我们不能要求别人（不管是什么人）有一样的想法，一样的态度，一样的兴趣，一样的需求，一样的爱好，一样的...只要两个人，就不可能做到完全一样。

“心心相印、亲密无间”那是小说家骗少男少女的把戏。

你去问问他们自己，和谁真正“心心相印、亲密无间”过？

承认差异、尊重差异，是人与人之间和谐相处最重要的认识基础，这一点搞不明白，冲突（显性的或隐性的）必然不期而至。

我曾和一个朋友的太太发生过一场争执。

朋友的太太不让他看足球，说那玩意跑来跑去有什么意思？

不仅如此，她还让他老公看黄梅戏，说那才是一种享受。

我这朋友惧内，敢怒而不敢言。

于是，我就“见义勇为”与朋友的太太争辩起来。

我说：“为什么要以你的标准为标准？”

别人不反对你看黄梅戏，你为什么要反对别人看足球？

各看各的不是挺好吗？

”她说：“不是我不让他看足球，是因为足球实在没看头；不是我逼他看黄梅戏，是因为那才是真正好看的东西。

我爱我老公，当然要让他享受好东西。

”言毕，回过头来问他老公：“老公，你说对吗？”

”她老公连声称是。

我一声苦笑，对我朋友说：“算我多嘴，你就慢慢欣赏黄梅戏吧！”

也许，朋友的太太是真心爱她的老公，可她不承认更不尊重人与人之间的差异，未必会给她所爱的人带来幸福感，这一点大概是没有什么疑问的。

2 当感觉被剥夺之后 人们在生活和工作中，由于特殊的原因，有时会陷入与世隔绝的处境，过后，他们报告了非常特殊的体验。

例如，船只失事，水手们在辽阔的海洋里垂死挣扎，曾产生过荒诞离奇的幻觉。

飞行员驾驶飞机，离地面几千米，在连续巡航几小时以后，有时会产生与世隔绝的感觉：身冒冷汗，

## &lt;&lt;盲点&gt;&gt;

不相信自己的眼睛或飞行仪器，总觉得有一些陌生的物体在自己周围飞来飞去，严重的会导致坠机的结局……这里所说的感觉与日常生活中人们所说的感觉有所区别。

在科学心理学的定义中，感觉是指人脑对当前直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反映。

虽然我们没有意识到，但它每天却成千上万次发生在我们每个正常人的身上。

感觉是一种最简单的心理现象，但同时也是一种最重要的心理现象。

它不仅是人类认识世界的源泉，是一切心理活动的基础，而且对维持人们正常的心理状态也有着极为重要的、不可替代的作用。

为探究上例中的“与世隔绝效应”，1950年，加拿大政府委托心理学家D．O．赫布研究隔离的心理反应。

于是，D．O．赫布就做了一个感觉剥夺实验。

实验者征募了一些大学生为被试，告诉这些大学生们，你们每忍受一天的感觉剥夺，就可以获得20美元的报酬。

当时大学生打工的收入一般是每小时50美分，因此一天得到20美元是一笔不菲的收入。

而且在实验中，要求大学生所做的事情好像是一次愉快的享受，因为实验者要他们做的只是每天24小时躺在小房间里的一张极其舒服的床上，只要被试愿意，尽可以躺在那儿白拿钱。

在实验的过程中，除了让被试吃饭、上厕所，严格控制被试的任何感觉输入。

为此，实验者给每一位被试戴上了半透明的塑料眼罩，可以透进散射光，但图形视觉被阻止了；被试的手和胳膊被套上了用纸板做的袖套和手套，以限制他们的触觉；同时，小房间中一直充斥着单调的空调嗡嗡声，以此来限制被试的听觉。

参加实验的大学生们本以为实验者为他们提供了一次安安心心睡大觉的机会，他们正可利用感觉被剥夺后的清静安宁，思考学业或整理毕业论文的思路，同时还能得一笔钱。

但学生们不久就发现，他们的思维变得杂乱无章，他们没忍受几天就不得不要求立刻离开感觉剥夺的实验室，放弃20美元的报酬。

实验后，学生们报告说，他们对任何事情都无法做清晰的思索，哪怕是在很短的时间内；他们感觉自己的思维活动好像是“跳来跳去”的，进行连贯性的集中注意和思维十分困难，甚至在剥夺实验过后的一段时期内，这种状况仍持续存在，无法进入正常的学习状态。

还有部分被试报告说，在感觉剥夺中，体验到了幻觉，而且他们的幻觉大多都是很简单的，比如有闪烁的光，有忽隐忽现的光，有昏暗但灼热的光。

只有少数被试报告说是体验到较为复杂的幻觉，比如曾有一个被试报告说他“看到”电视屏幕闪现在眼前，他努力尝试着去阅读上面放映出的不清楚的信息，但却怎么也“看”不清。

此后，许多学者发展出了多种形式的感觉剥夺实验研究方法，所有的实验都显示了在感觉剥夺情况下，人会出现情绪紧张忧郁、记忆力减退、判断力下降，甚至各种幻觉、妄想，最后难以忍受，不得不要求立即停止实验，把自己恢复到有丰富感觉刺激的生活中去。

可见，丰富的感觉刺激对维持我们的生理、心理功能的正常状态是必需的。

现实生活中，雷达测量员和长途汽车司机几乎都处于轻微的感觉剥夺状态。

正因为如此，他们有时会看见实际上不存在的东西，从而引发事故。

丰富多彩的外界环境还是我们智力和情绪等心理因素发展的必要条件，大脑的发育，人的成长、成熟是建立在与外界环境广泛接触的基础之上的。

我们应当积极感受光怪陆离的外部世界，从环境中获得更多的知识和信息，才能发展自己的聪明才智；封闭的环境则会限制人的智力和个性的发展。

古人就曾说过，人要“读万卷书，行万里路”。

在古代欧洲的一个国家里，因为发生政变国王被杀害，他的儿子也就是王子被囚禁在一个地堡里长达十年之久。

给吃的也给喝的，就是终年不见天日，也没有人理他。

到了被救出之时，除了还活着，已成一个完完全全的废人。

我们常常看见很多父母在教育孩子时，不许做这个，禁止做那个。

不许小孩子玩水以免把衣服弄湿，不许孩子玩沙子以免弄脏了手，这样做的结果，就是把孩子的感觉

## &lt;&lt;盲点&gt;&gt;

给剥夺了。

孩子其实只是在不断地尝试，通过尝试来感知周围的世界。

我们不能光是“告诉”孩子应该怎么办，还要让孩子去“尝试和决定”应该怎么办。

“尝试”可能失败，“决定”也未必正确。

这里，结果并不是最重要，最重要的是过程。

对这过程的感受会促进孩子诸方面的全方位发展。

特别是在生命的早期，这种感受更是弥足珍贵。

让我们再来看一段文字，它出自于美国著名女作家海伦之手。

她又盲又聋，失去了许多正常人所拥有的感觉。

她的感受，可能从另一个侧面佐证感觉的重要性。

我们大多数人认为生命理所当然，我们明白总有一天我们会死去，但是我们常常把这一天看得非常遥远。

当我们身体强壮时，死亡便成了难以想象的事情了。

我们很少会考虑它，日子一天天过去，好像没有尽头。

所以我们为琐事奔波，并没有意识到我们对待生活的态度是冷漠的。

我想我们在运用我们所有五官时恐怕也同样是冷漠的。

只有聋子才珍惜听力，只有盲人才能认识到能见光明的幸运。

对于那些成年致盲或失聪的人来说尤其如此。

但是那些听力或视力从未遭受损失的人却很少充分利用这些幸运的能力，他们对所见所闻不关注、不欣赏。

这与常说的不失去不懂得珍贵，不生病不知道健康可贵的道理是一样的。

我常想如果每一个人在他成年的早些时候，有几天成为聋子或瞎子也不失为了一件幸事。

黑暗将使他更珍惜光明；沉寂将教他知道声音的乐趣。

有时我会试探我的非盲的朋友们，想知道他们看见了什么。

最近我的一位非常要好的朋友来看我，她刚刚在树林里走了很长时间，我问她看见了什么。

“没什么特别的。

”她回答说。

如不是我早已习惯了这样的回答，我也许不会轻易相信，因为很久以前我就相信了有眼睛的人看不见什么。

我问自己在树林中走了一小时，怎么可能什么值得注意的东西都没有看到呢？

而我一个盲人仅仅通过触摸就发现了数以百计的有趣的东西。

我感到树叶的对称美，用手摸着白桦树光滑的树皮或是松树那粗糙的厚厚的树皮。

春天里我满怀着希望触摸着树枝寻找新芽，那是大自然冬眠后醒来的第一个征象。

我感到了花朵的可爱和茸茸的感觉，发现它层层叠叠地绽开着，大自然的神奇展现在我的面前。

当我把手轻轻地放在一棵小树上，如果幸运的话，偶尔会感到歌唱的小鸟欢快地颤动。

我会愉快地让清凉的溪水从手指间流过。

对我来说，满地厚厚的松针和松软的草坪比奢华的波斯地毯更惹人喜爱。

对我来说四季变换的景色如同一场动人心魄的不会完结的戏剧，剧中的人物动作从我的指尖流过。

我的心不时在呐喊，带着对光明的渴望。

既然仅仅通过触摸就能使我获得如此多的喜悦，那么光明定会展示更多美好的事物啊。

可惜的是那些有眼睛的人分明看到很少，整个世界缤纷的色彩和万物的活动都被认为是理所当然。

也许不珍惜已经拥有的，想得到还没有得到的是人的特点，但是在光明的世界里只把视觉用做一种方便的工具，而不是丰富生活的工具，这是令人多么遗憾的事情啊。

噢，假如我拥有三天光明，我将会看见多少事物啊！



<<盲点>>

编辑推荐

你一定听说过一个词——盲点，但你知道它是怎么回事吗？生活中我们有着太多太多的视而不见或者考虑不周，有着太多太多的心理盲点或心理误区，这些盲点或心理误区太多是我们听不自知，从而导致了一系列错误的认知和行为。显然，它直接影响到我们的生活质量，而追求生活质量又是现代人的终极目标。本书列出47种人类心理盲点或误区……

#### 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>