

我知道你在想什么：八卦心理学

作者：安晓良

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

我知道你在想什么：八卦心理学 / 安晓良著. —北京：清华大学出版社，2017

ISBN 978-7-302-47374-9

I. ①我... II. ①安... III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第108797号

责任编辑：胡洪涛

封面设计：中文天地

责任校对：王淑云

责任印制：沈 露

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

印装者：三河市中晟雅豪印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：145mm×210mm

印 张：8.5

字 数：212千字

版 次：2017年6月第1版

印 次：2017年6月第1次印刷

定 价：39.00元

产品编号：073140-01

作者简介

内容简介

序

在众多学科之中，要说被大众误解得最多的，恐怕就要算心理学了。现代物理的一些高深概念——诸如量子、引力波、希格斯玻色子之类——自然也很难被大众真正理解，但普通人最多只是感到“不明觉厉”而已，很少见到纯粹的“伪物理学”名词在公众中广泛流行。而心理学则不同，在今天，广大群众最“耳熟能详，喜闻乐见”的那些心理学概念，几乎都是纯粹的“伪心理学”。换句话说，都是主流心理学界从未接受或者认同过的东西。诸如“九型人格”“情商”“色彩心理学”“血型性格”等，多半都是某个“民间心理学家”发明，且最近才流行起来的“学说”。当然，也有源流更为古老的占星、看相之类，但总而言之，大众所理解的“心理学”基本上都是主流心理学界视为歪门邪道的事物，这似乎是一个不争的事实。

从大众传播的角度来说，这显然是一个值得研究的现象。其实不难发现，伪心理学概念之所以大行其道，很大程度上是因为普通人对“真正的心理学”毫无了解。在中国，除了弗洛伊德比较有名之外，那些“正儿八经”的心理学家，如斯金纳、皮亚杰、荣格等，对路人而言基本上是完全陌生的存在，他们的学说和事迹更是无人知晓。如果把大众传播比作一个市场，以迷因（meme）而论，正统的心理学在市场竞争中几乎完败于“伪心理学”，这确实有些尴尬。

如何改变这一现状？在我看来，恐怕首先要改变的就是该领域的科普方式。准确地说，心理学需要更专业的“营销”，而科普作品应该成为它的“广告”，而不是“技术说明书”。

为什么这么说？因为很多人，包括一些科普作家，对“科普”都有一种误解。在他们的眼里，科普就相当于一种“技术说明书”，只要“通俗易懂”地把一门学科描述一遍，保证资料齐备，内容正确无误，就算是成功的科普了，它起到的是一种“教育参考”的功能。比如很多人都会推荐《心理学与生活》（一本大学入门教材）作为心理学的“科普读物”，大概就是这种心态。

这样的图书在市场上并不缺乏，但对心理学的推广并没有起到太大的作用。道理显而易见：从来没有哪种产品说明书——哪怕是再精美准确的说明书——能够帮助商品在市场上扩大份额。如果主流心理学想要和星座血型之类迷因在传播领域竞争，我们更需要的是“广告”式的科普作品。

什么是广告？广告的目的并不在于向你普及某个产品的具体性能乃至各种技术参数，广告最主要的目的，是让你觉得“好看”，从而记住这个产品。因此，从根本上说，广告的功能并不是教育观众，而是娱乐观众，激发他们对某种东西的兴趣。我始终认为，“科普”和“教材”的不同，本质上就是“广告”和“说明书”的不同。而一名“真正的”科普作家，他对自己的定位应该类似于广告策划，而不是技术工程师。也就是说，他始终应该把作品写得“好看”放在第一位，而不是其他。

遗憾的是，如今市面上大部分的科普作品（不局限于心理学领域）都是用“说明书思维”写成的，而“广告思维”的作品则极其少见。从这个意义上讲，安迪斯晨风的这本《我知道你在想什么：八卦心理学》显然有着十分积极的意义。它不仅仅单纯地追求“为科普而科普”，在字里行间，我们可以随时见到作者为了提高作品的可读性而做出的努力。即使看完之后，你很快就将其中的技术细节全都忘光了，也不会觉得是浪费时间，因为至少你还记得：自己读了一个好故事，一个关于心理学的好故事。

所以，不管怎么样，至少让我们抱着轻松的心态来读一读这本书。它当然未必完美，但我认为这是一个正确的方向。如果有朝一日，主流心理学在大众中恢复了一定的影响力，那也一定是因为这样的作品越来越多的缘故。在各种伪心理概念疲劳轰炸的今天，这就算是为“正统”心理学打的一个广告吧。

曹天元

《上帝掷骰子吗：量子物理史话》作者

前言

最近几年，心理学似乎火了。

当我们走进一家书店里，一般都会看到门口位置上摆着一大堆名为“××心理学”的书籍，但是打开一本一看，却总会发现又在挂着心理学的名头贩卖“心灵鸡汤”；打开我们的微信朋友圈，可以看到满坑满谷以“每天学点心理学”名义卖弄星座玄学的公众号；再打开微博，每天也都能看到很多人在谈论和抑郁症有关的话题，但是能够说清楚抑郁症到底是什么、应该如何治疗的却百中无一。

前段时间，笔者还曾读到一本在网络上名气很大的悬疑小说。书里一位据说专业能力很“厉害”的女心理学专家侃侃而谈地分析道：“我明白你们俩为什么明明相爱却斗来斗去，因为你们都是天蝎座！”看到这里，笔者在笑到喷饭之余也不禁想问：在大家的心里，心理学到底是什么？

我们都知道，科学可以大略分为自然科学和社会科学。关于各种自然科学之间的关系，网上有一段很精辟也很有争议的论述：“生物学的终点是化学，化学的终点是物理学，物理学的终点是数学。”其实何止是生物学和化学，天文学、地质学、电学、光学乃至全部的其他自然科学到最后都可以归结为一个可以用数学来表述的物理学问题，这应当是毫无疑问的。

那么社会科学中有没有类似物理学这样的“终极科学”呢？有，就是哲学，古往今来都把研究这种“终极社会科学”的人称为“哲学家”。但是在笔者看来，相比之下，还是我们这本书要聊的心理学更适合。或者说，心理学实际上就是把哲学用自然科学的研究方法重新诠释了出来。

其实很容易理解，因为社会是由一个个的人组成，社会科学研究人与人的关系时，无论如何也无法忽略在人们交往过程中“心灵”起到的作用。社会科学有两大根基，一曰政治学，一曰经济学。就政治学而言，无论是国家的活动和其组成形式，还是各种政治实体和人民之间的博弈关系，都离不开对人们心理的掌控与把握；就经济学而言，无论是对价值规律如何优化配置的探索还是对人类经济活动的追踪研究，在进行之初都必须预设一种特定的心理学框架。

甚至连远远看去只是在故纸堆中寻章摘句的历史学，本质上也是对已经成为对过去人类社会的重新发现，以及对他们当时心理过程的挖掘与探寻。在美国科幻大师艾萨克·阿西莫夫（Isaac Asimov）的传世之作《基地》系列中，他提出了一门贯穿始终的新学科：“心理史学”。其核心理论就是从人类的心理研究中探寻人类社会发展和进化的规律，并把这些规律整合成数学模型，进而预测整个人类的命运。也就是说，我们对历史的研究，实际上就是对过去那些人类心理过程的重构。透露一个小秘密，其实笔者对心理学产生兴趣，最初就是受到了阿西莫夫那本著作的影响。

美国伟大的科普作家阿西莫夫

用同样的方式我们还可以继续审视教育学、法学、语言学、管理学、新闻学、广告学……，凡是与人类活动有关系的学科，无一不基于对人类心理的研究和把握。

这样看来，心理学可以说是一门囊括了人类社会方方面面的科学，理应在全社会拥有极高的普及度，心理学家们理应受到全社会的顶礼膜拜，被高高地供起来“吃冷猪肉”。但事实却并非如此，以笔者接触的人群来说，除了弗洛伊德因为某些学术之外的原因还有一些知名度之外，那些曾经做出开创性贡献的心理学大师无论是斯金纳、皮亚杰还是约翰·华生、荣格、马斯洛，在大众眼里也只是一个活在冷皮书中的极为陌生的名字。至于行为主义、精神分析、构造主义这些佶屈聱牙的名词，更是活在远离大众视野的异次元世界里。

似乎人人都喜欢心理学、人人都能谈上几句心理学，但是很少有人知道什么是“真正的”心理学。

那么心理学到底是什么呢？我们可以说它是一门基于社会观察和实验验证，并经历了好几代心理学家理论总结的科学；是一门和我们日常生活息息相关但又不能仅凭生活常识观其全貌的科学；是一门既有着科学理论的严谨性又可以用来指导实际心理咨询操作的科学。

与其说心理学是什么，不如来说说心理学不是什么。

心理学不是相面术和颅骨学，学了心理学之后并不能让你仅仅看一眼就可以判断出你的上司是什么性格、容易不容易相处；心理学也不是成功学，它没办法让你学过之后就永远保持一个健康上进的心态去面对人生；心理学更不是玄学，无论是血型、属相还是星座，都无法用来推测一个人的性格；心理学不是催眠术，没办法让你用来撩到喜欢的妹子或者汉子……

和很多读者想象中不同，学习心理学甚至很可能对你的抑郁症、强迫症、拖延症没什么作用，更无法用来治疗精神病和神经症患者，因为那是精神科医生的工作。心理学实际上只是我们人类真正认识自己和他人的一个工具，是打开心灵之门的钥匙，它既不优雅也不高贵，更缺少让人沉迷的神秘感。

然而心理学在科学大家族中又是独一无二的。早在2000多年前，古希腊哲学家苏格拉底、柏拉图和亚里士多德以及医学家希波克拉底等人就已经开始试图探寻关于心理学的奥秘；中国春秋战国时代的孟子和荀子也曾经探讨过人性的善与恶。然而心理学真正成为现代意义上的科学，却是19世纪末的事。从1879年，德国人W. 冯特建立世界上第一座心理学实验室距今不过100多年。如果只从诞生出现代心理学的“人本主义革命”算起，甚至才刚刚到60年历史。

就如同德国心理学家赫尔曼·艾宾浩斯（Hermann Ebbinghaus）⁽¹⁾所说：“心理学有一个长久的过去，却只有一个短暂的历史。”

为什么会出现如此大的反差呢？原因很多，讲起来能再写一本书。不过笔者认为，最大的原因在于心理学研究的对象与生物学、化学、物理学这些自然科学不同。人类的心理活动是隐藏在大脑中的，直到现在也无法直接观测到心理活动如何产生和变化。我们知道，现代科学最主要的研究方式就是观察与实验，面对无法直接观测的对象，研究者们只能想出一些迂回的办法来解决。

构造心理学家假装那些复杂的心理学活动不存在，只选取那些最正常最无辜的被试者来研究，被戏称为“大学二年级学生的心理学”；行为主义学派在最初的时候干脆放弃研究人的心理而只注意人的行为；精神分析学派根据自己的临床经验和个别案例，推断出了一些人类大脑的作用机理，并直接用于临床治疗；人本主义心理学家试图用积极的办法唤醒人头脑中的“正能量”；而认知心理学则干脆把人脑当成一部电子计算机……

1909年精神分析学派创立者弗洛伊德访问美国时和美国心理学界的合影

心理学家们如同八仙过海，仿佛每个人都有自己的独门绝艺。然而直到今天，我们对“如何直接观测人类的心理活动”这个心理学上最重要的问题依然一筹莫展。于是心理学中的派系争端也直到现在仍然无法调和——尽管其中一些理论在现实中早已不再使用或者被证伪了，但我们依然要了解它，万一它们才是对的呢？心理学和其他自然科学的最重要区别也在这里：心理学至今仍然没有一个居于统治地位、被认为完全正确的核心理论成果。现在的心理学学术体系，更像是各个学派拼凑起来的百衲衣。

所以我们读那些心理学的历史书时，很难获得眼前豁然开朗的感觉，而是像登山一样总是遇到岔路口。经常会有两种针锋相对的观点，我们无法判断这两种观点孰是孰非，只能暗暗记在心里，留待以后分辨。心理学的历史更像是小孩子们玩的拼图游戏，每一种在历史上留下名字的心理理论都是拼图中的一块，把它们全部拼在一起才能看到隐藏在迷雾中的真相，才能获得心理学的全貌。

接下来，笔者就要带着大家去见识一下这个拼图游戏，沿着上溯时间的顺序把心理学史上的那些人和那些事一一讲给大家听。你准备好了吗？

(1) 艾宾浩斯是心理学早期代表人物之一，他在记忆研究领域有很大的功绩，发现了著名的“遗忘曲线”。

目录

[序](#)

[前言](#)

[第一章 洪荒巨擘——心理学的上古时代](#)

[第一节 我是谁](#)

[第二节 灵魂的重量](#)

[顿悟瞬间：梦的真相](#)

[第三节 神奇的四体液](#)

[顿悟瞬间：血型能够决定性格？](#)

[第四节 从古罗马到文艺复兴，心理学的大停滞](#)

[第二章 新芽初生——早期心理学的大乱斗](#)

[第一节 我思，故我在](#)

[顿悟瞬间：摸摸你的头，说出你的性格](#)

[第二节 冯特，心理学之父](#)

[第三节 铁钦纳的神逻辑](#)

[第四节 机能主义，一锅大杂烩](#)

[第三章 剑走偏锋——行为主义心理学的狗血往事](#)

[第一节 “虐狗狂魔”巴甫洛夫](#)

[第二节 桑代克的悲喜人生](#)

[第三节 一个有个性的华生](#)

[顿悟瞬间：是大师，也是渣男](#)

[第四节 斯金纳和他的小白鼠](#)

[第五节 在社会中学习](#)

[第四章 天翻地覆——弗洛伊德和他的精神分析帝国](#)

[第一节 梦的解析](#)

[第二节 食色，性也](#)

[顿悟瞬间：你想杀死自己的父亲吗？](#)

[第三节 弑父之子](#)

[第四节 飞蛾扑火](#)

[第五节 华山论剑](#)

[第五章 变革年代——现代心理学的两大流派](#)

[第一节 天命之子](#)

[第二节 你的内心到底渴求什么？](#)

[第三节 一代宗师](#)

[第四节 黑客帝国](#)

[顿悟瞬间：人工智能](#)

[第六章 百花齐放——心理学的分支](#)

[第一节 我们的童年](#)

[顿悟瞬间：人之初](#)

[第二节 乌合之众——社会心理学的历史](#)

[第三节 你病了吗？](#)

[第四节 心理测量者](#)

[第五节 心理咨询](#)

[参考文献](#)

[后记](#)

第一章 洪荒巨擘 ——心理学的上古时代

第一节 我是谁

题记：人类是一种使思想开花结果的植物，犹如玫瑰树上绽放玫瑰、苹果树上结满苹果。

——安托·法勃尔·多里维

心理学到底起源于什么时候？这是一个让人十分难以回答的问题。因为心理学所研究的对象是我们人类自身。不像天文学需要借助望远镜，也不像生物学要用显微镜观察细胞。任何一个人，不需要借助于任何科学器械，也不需要他人的协助，就可以对躲在精神深处的自己进行一番窥探了。所以，我们可以把心理学的历史拉得无限长。

人类诞生至今已有200多万年之久，尽管其中绝大多数时间都处在黑暗蒙昧的旧石器时代，但是，在那早已被黄沙掩埋，只留下少许化石的历史时空中，真的没有一个“人”在夜深人静之时，思考一下人生和哲学吗？

好吧，我们把视角稍微拉近一些，拉到一万年以前的冰河时代。那时在世界各个角落里分散成若干个零星小群落的人类，他们刚刚学会用摩擦树枝的办法生火，还在使用沉重而粗陋的磨制石块和削尖的树枝作为工具捕杀猎物，身上披着树叶、羽毛或者兽皮制成的简陋衣物。

智慧的火花在大地上开始蔓延并即将燎原，这些被后世的我们称作“智人”的祖先们，在迈入文明时代之前的生活却依然困顿不堪。此时陆地上的大型动物如猛犸象、剑齿虎等尚未绝迹，寒冷导致猎物极为少见且难以捕捉，祖先们依靠着女性采集到的野生植物果实和块根以及偶尔寻获的动物残尸勉强果腹。

然而，此时人类的脑容量和现代人已经几乎完全一致了，甚至为了抵御寒冷，当时的人类体型上比现代人还要高大一些，脑容量可能也会成比例增长。当一个一万年前的史前人类——我们不妨就叫他“智人”好了——在结束了一天的严酷生活，终于获得了继续存活下去的宝贵机会后，躲在自家幽深晦暗的洞穴中辗转反侧时，在他那相对于自身生活环境已经显得过分发达的大脑中，除了思考明天要如何继续存活下去之外，是否也会想一些似乎不是那么紧要的问题呢？

远古人类的大脑进化图示

比如说：我是谁？我从哪里来？我要到哪里去？

这三个充满哲学感的终极问题，在今天被统称为“保安三问”，因为如果你到一个比较陌生的小区去，门口的保安拦住你以后也会问这三个问题：

你干啥的？你哪个单位的啊？你找谁啊？

好吧，不开玩笑了，实际上这三个问题确实属于哲学范畴，但是在心理学家看来，它们同样是三个关于心理学的问题。

“我是谁”考问的是自己对自己本身的认同。德国哲学家莱布尼茨有句名言：“世界上不存在两片相同的树叶”，同样，我们每个人也都是独一无二的。即使是外貌几乎完全一致的同卵双胞胎，在精神世界里仍然完全不同。那么我们又是依靠什么来分辨出别人与自己的呢？

当然要靠自己在长期生活过程中累积和发展出来的独特的思维方式、处事风格以及精神面貌。在心理学上，我们把一个人区别于其他人的特点和表现称为“人格”。这里的人格跟我们通常所说的“高尚人格”“人

格魅力”并不一样，它并不专指那些崇高而伟大的人格，也包括一般的人格、坏的人格，甚至还有有障碍的人格。

一个人的外貌可以通过整容和化妆变得和以前完全不同，但除非是遭到了重大的改变和扭曲，他的人格始终是稳定不变的。

从精神分析学派心理学家的角度看，“我”这个义项涵盖了“本我”“自我”与“超我”，那么到底是心中潜藏的那个暴虐残忍随心所欲的“坏小孩”是自己，还是那个在法律、道德与传统约束下，事事循规蹈矩的“好小孩”才是自己？

就像10年前热播的武侠情景喜剧《武林外传》中，吕秀才忽悠一代杀手姬无命时所说的那句话：“你是谁，姬无命吗？不！这只是个名字，一个代号，你可以叫姬无命，我也可以叫姬无命，他们也都可以，把这个代号拿掉之后呢，你又是谁？”

“我从哪里来”考问的是自己的记忆。所谓“记忆”绝不仅仅是人的意识中对过去所经历的事物留下的印记，记忆是一个储存的过程，更是一个不断被使用的过程。在我们生命中的每一个时刻里，都会有意或者无意间泛起无数的记忆，这些被泛起的旧记忆和这个时刻里的新记忆互相掺杂在一起，就像传说中的“斐波纳契汤”^[1]一样循环往复永无止境，慢慢变成了意识中最牢固最厚实的部分，甚至可以说它才是意识本身。

我们对事物的认同和现实生活中的一举一动、一言一行，我们的思维方式和行事风格，其实都以记忆为基础，也可以说，没有了记忆，我们将不再是自己。十多年前某次高考的语文作文题目叫《假如记忆可以移植》，那么我们假设一下，如果你是被移植了别人100%记忆的人，你所认同的自己是自己现在这具躯壳还是被移植那段记忆的那个人呢？我想一定会是后者吧。

英国哲学家柏兰特·罗素（Bertrand Russell）有一个很著名的思维实验，有人告诉你你其实根本没有像自己记忆中那样存活20多年，而是一个全知全能的上帝在5分钟之前创造出来的，甚至连你关于自己本身来历的那些记忆也是上帝在5分钟前录制好灌注到你头脑中的，至于你的身份证、学位证、结婚证和孩提时被人在脸上抓的一道伤疤，当然也是上帝在5分钟之前制作成功的。那么你怎么证明自己就是自己，不是上帝的造物呢？

你是不是没办法证明？所以现在你还相信自己从哪里来吗？

至于“我要到哪里去”，更像是精神分析心理学或者人本主义心理学关心的问题。是什么驱使着你把自己的时间和生命挥洒在自己并不热爱的工作上？是什么驱使着你去和自己的太太结婚？又是什么驱使着你来读摆在你面前的这本书？这一切的一切，源头在哪里？

如果你去问精神分析学派的大师弗洛伊德，他一定会告诉你这一切都是因为你满足自己在两岁时没有被满足的、关于性的欲望；如果你去问他的学生荣格，他虽然不会跟你谈性欲，但是一定会告诉你，这一切的来源都是你的祖先在小时候就赋予给你的性格，也叫“集体无意识”；如果你去问人本主义心理学大师的马斯洛，他一定会告诉你这是为了满足你头脑中一级又一级的心理需求比如生理的需求、安全的需求、社交的需求、尊重的需求和自我实现的需求……至于行为主义的心理学大师华生，他一定会告诉你，谈论头脑中的驱动力毫无意义，还不如问问是不是有人在后面拿着小鞭子逼你……

虽然心理学大师们对你的问题回答得全不相同，但他们绝大多数在一点上是一致的：人类的每一个行为，都有其心理动机，而心理学要做的，就是找出这个动机。

一万年到底有没有一个智人思考过这三个心理学问题并不重要，因为我们可以想见，一旦人类社会开始迈入文明时代，总会有一两个大脑过于发达的个体开始思考这三个问题。我们现在也可以骄傲地认为心理学伴随着人类整个文明史。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《我知道你在想什么：八卦心理学》安晓良 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1323.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

