

# 《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

《心理学的50大奥秘》提到大部分人只用了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

## 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

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

# 《心理学的50大奥秘》

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

## 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，但是只有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》

## 精彩短评

- 1、失败的标题，使得这本书的价值大打折扣，连书名都充满讹误，怎么能让读者放心阅读？
- 2、喜欢的不得了，推荐
- 3、我知道这本书的编者是CSICOP的反伪科学者，原本想买的，结果一看书名翻译，傻眼了，“神话”和“奥秘”是一回事吗？
- 4、看来一点，还可以，感觉翻译的不是很好
- 5、这本书放在手里最让我惊奇的是竟然有四位作者。要知道在知识产权相当严谨的欧美，论文的第一作者绝不是中国的“广为流传的谈天功为已有的领导干部，有几个作者就证明真的有几个人在编写。不过四位也太夸张了点，我见过兄弟两一块写经济学理论著作的，见过夫妻两写婚姻爱情解疑答惑的。四个人一块写心理学，啧啧，这个难度真的不小。

看完书后，我得说，不论是作者还是译者，都非常狡猾的，你也可以说是懂得变通——把标题定为《心理学的50大奥秘》，实际上，在正文中，作者们都毫不客气的抡圆胳膊赏了此类心理学一个高帽子“神话”，即“广为人知的（但是错误的），与人物、风俗或偶然事件相关的信念和故事。”或“虚构的或半真半假的陈述，特别是这些陈述构成了理念的一部分。”你肯定听得出来这口气不大好，那么对于整个神话性的心理学呢，以及进行所谓研究的案例和应用，藉此敛财的那些人和事儿，作者们称之为大众心理学工业。尽管对很多人来说什么业的说法也许很难听，但读完书后我却深以为然，因为心理学已经如同我国的教育产业化，而且是低劣的产业化了。

光看序言，你也许会觉得这本书会枯燥无味，实际上并非如此，当然也不能说截然相反。比如第八页开始的“心里神话的是个来源”。口耳相传。追求轻松回答和权宜之计的愿望，选择性知觉和回忆，从相关推理到因果，这前四个还算是为大众所熟悉的，凡是能不时思索死亡的人偶尔也会发现我们思维中的这些有趣的地方，比如有的医生（专业人士啊）是这样推理的：有人格障碍的人是在成年以后才开始犯案，人类在幼年吃流质食物后来改吃米面，因此，食用米面是导致人格障碍的原因。如果你不太坚定的话，很容易就会被这种理论所引诱，说不准还会成为该医生的忠实信徒，我们以后荒诞不经的东西，对于另一些人确实被奉为圭臬的世界运行规律。其实，我认为第四条与第五条“后者因之而发”的来源基本上可以归结为一条，譬如你生病后吃了药，过几天好了，你就觉得这药简直灵的不得了，但事实上呢，是你的免疫力起了作用，这例子可怖生疏，经常发生不说，连宗教和巫术的角斗都来自于它。

在实际应用领域，我们所见的各种神话就更多，有需要就有提供，譬如，听了莫扎特的音乐（基本上是第九交响曲）就能提升人的智力；大部分人只用了10%的大脑容量（早年我也觉得这理论怪有趣的，克莱越长就越感觉不对头）；视知觉是与眼中微小分泌物或射线伴随出现的（你做梦都想不到现在的什么烟熏妆的来源古埃及人之所以抹眼影这玩意是因为要抵挡“恶毒目光”，嗯，金光闪闪反射回去么）等等，拉动了很大的消费需求啊，人类社会离不开“大众心理学工业”。嗟乎，不乐意被忽悠的毕竟只是少部分人，这证明辟谣的路任重而道远啊~如作者在序言中所说：希望众位能通过本书在大众心理学领域更好的理解并区分事实和虚构，乃至于或者批判性思维的工具。所说我觉得我们的环境还是鱼糊涂的活，但清醒的方式既然存在，总不能毁灭他。

- 6、大概是学到了对一切已知规则存疑的思考方式吧
  - 7、了解心理学的书
  - 8、纠正大家日常生活中的一些错误的看法。
  - 9、只是在破除神话而已。
  - 10、所谓大部分人只用了10%的脑容量所谓挺莫扎特的音乐能让婴儿提高智力所谓催眠有助于召回忘却的记忆所谓发泄愤怒比压抑怒火要好所谓月圆时精神病容易发作，人容易犯罪其实吧，都是浮云，都是浮云这样的书，看着挺好玩的书里提了50个神话有点像谣传粉碎机... [阅读更多](#)
  - 11、以故事为主线，生动、引人入胜。
  - 12、本书更贴切的名字应该称为“破除心理学的50个神话”。
- 又是一本很好看的社会心理学书籍，虽然寄到我手上时，既要亲劳亲为的大老远跑邮局去取，而且拿

## 《心理学的50大奥秘》

到手时，这本书已经被蹂躏得皱巴巴的形状极其不堪，但倒也无损其内容的优质。原本因为大中午外出热得一肚子火地气愤，也在看了本书后烟消云散。

罢了罢了。就好好地学学心理吧。

本书所深入破除的50个神话，以及连带破除的其他250个神话，无不是和我们生活中密切相关的。比如神话1：大部分人只用了10%的大脑能量！这可是我一直滥用大脑的原因啊——只要想想，我还有90%的大脑细胞没有使用，那么我这样拼命的用脑，又有什么关系呢……原来，这是一个错误的想法，而用脑过度造成的后果，就是偏头痛得厉害。

心理学的神话很多，这些观点也在日常生活中一直根深蒂固地影响人们的看法，这使人们会错误的理解他人，并作出各种不正确的决定，甚至因此严重的伤害到他人。所以，本书的意义，在于破除这些旧式的固执的观点，使我们更科学的去看待这个世界和周围的人。

阅读后，除了受益匪浅外，心中还难免产生各种的情绪。

一个是对目前西方心理学的实用发展所感到的崇敬与艳羡，手中所有的优秀的心理学书籍，无不来自国外的研究。朋友最近送我一整套荣格的心理学及荣格的德语手写《红皮书》，让我对西方心理学一路的发展有个纵向的了解和一个横向深入的学习。而我手中所有的心理学书籍，也都出自国外的研究结果。本书内容更是不同凡响，在实际生活中的精妙运用，既确切又科学。

同时则是对我们中国的心理学发展地缓慢感觉痛苦和遗憾，至今我没有看过任何一本国人写的，能让人感觉眼前一亮的心理学书籍。“拾人牙慧”，心理学家们要么就在全盘的吸收西方心理学的内容；要么就在自我创造“神话”——正是本书所要否定的一系列神话。这也说明我们国人在心理学方面的研究还是不够重视的。

再次则是深度的体会到心理学的使用范围之广，从大脑研究，到学习、情绪、情感、动机、人格、智力……无不都有其涉足的领域。当然，这也说明，只要与人有关的事，都会涉及心理学。之所以没有动物心理学，估计是动物的心理想法很单纯，不像人类，在意识中还包裹了数层潜意识，言外之意还再有深度之意，做个梦还要在里面制造多几层的梦，比如《盗梦空间》。

很喜欢本书，让我们一同破除心理学的神话吧！

13、纠错改刻板

14、就是一本普读版本。不适合专业人士用。

15、此书内容还可以，当做科普读物，是老师推荐的，不过跟别的书内容有重复。

16、听莫扎特的音乐能让婴儿提升智力；临死之时，人们经历一系列共同的心理阶段；人越多往往越危险，而不是越保险，你可以想象你的大部分关于自我和他人的认识都是错误的吗？带着疑惑，我跟随4位美国心理学教授的指引，逐步走出心理学神话的谬误丛林。

《心理学的50大奥秘》共十一章，它从大脑和知觉的神话起笔，到发展和老化的神话，最后落笔于关于心理治疗的神话，从各个层面，揭示大众心理学的50大误区。

我对书中神话10和神话28印象较深，神话10讲述临死之时，人们经历一系列共同的心理阶段。这是由库布勒·罗斯医师提出的死亡五阶段：否认、愤怒、讨价还价、抑郁和接受，被称为“死亡五部曲”，她的这一观点在大众文化中得到广泛认可，傅伟勋先生在《死亡的尊严与生命的尊严》也提到“五阶段”模型，汲汲观照生死，观照生命的尊严与死亡的尊严，解脱生死的智慧，讨论现代人的死亡问题及其精神超克，以及生死的终极关怀，神话10阐述出很多人跳过了某些阶段，甚至颠倒顺序经过这些阶段，五阶段让人感到消极效果。

神话28讲述人越多往往越危险，而不是越保险。在紧急事件中，如果只有一个旁观者的话，我们多半能获救，如果有一大群人在旁边，他们则往往只会观望，看着这些内容，让我想起了发生在广东佛山的小悦悦事件，2岁的小悦悦被两车碾压，7分钟内，18名路人路过但都视而不见，漠然而去，最后一名拾荒阿姨上前施以援手，小悦悦经医院全力抢救无效死亡，事件发生后，人们一直在反思为什么人们越来越冷漠，殊不知这正是心理学上“责任扩散”效应，既当发生某种紧急事件时，如果有其他人在场，那么在场者所分担的责任就会减小。因为每个人都认为助人的责任和助人的失败所带来的可能成本应由大家共同承担，也就是说提供帮助的责任扩散到其它人身上，不就是我们俗语所说，一个和尚担水吃，两个和尚担水吃，三个和尚没水吃的道理吗？

## 《心理学的50大奥秘》

静心思考，客观的看待问题，那些心理学的神话会一一破灭.....

17、心理学领域中没有硝烟的战争

18、内容上没问题，普及心理学知识，对于科班的人也加深专业知识，纠正误区。但内容基本已在其他书籍中涉猎到。

19、：

B84-49/2944

20、送朋友的。朋友看完之后表示很吃力，因为翻译的很糟糕！

21、不错的书，值得学习思考！

22、很好的书，心理学专业和爱好者亦或是普通读者都能从中受益

23、作者能从批判的角度对待“权威”不错。但是&hellip;作者所说也不是都正确

24、很有趣的读物

25、很受不了的一本书。有的部分前戏部分做的特别充足，还在期待用什么样的方法能破除这个神话的时候，一句“相关实验表明”匆匆了事。选择例子都选择了对自己立场有利的例子。一句话，整本书就是一个神话，把它看破了也就是那么回事。

26、2013-3-13

27、当今社会信息密集程度是当年的指数倍，因此，我们要学会判断真假，靠自己，当然还要靠学习，这本书是很好的推翻一些谬误的证据

28、中文版的书名翻译的还可以再坑爹一些吗.....明明的好书被翻成了猎奇类书籍.....==

29、法国人不背LV，用她们的话说“那是我奶奶那个年代的人背的包”，当年的urbanisation和工业化的步伐的推动创造了较多的工作机会，他们的奶奶辈那代人是相当的富有。所以在他们眼里，如果不是dior这种一直在推陈出新的品牌，其它都是奶奶才背的。你会跟你的祖母背一样的包吗？

30、坊间常传闻某地某处有某位得道高人，询名问利或身心饱受纠结之苦、自我不能决断者，只需支付予高人费用，即可得到高人指点以度劫难。高人之所以得道，被誉为高，据称是因为常能妥帖说出素未谋面的测者之个人信息乃至曲折隐密的情感经历，使测者惊奇之余对高人之信心进一步加深。若论古往今来，亦颇有些能准确预测国祚人事的高人载于史册，这神秘精准的能力及时间造成的历史感亦是人们乐于将自己托付于高人的理由之一。

事物能够预测，这并不奇怪。太阳底下，并无新鲜事，万事万物，经过长时间观察总结，总能总结出规律来，以此规律推断人情事理并能预测成功也是常理。但这高人，同时也必是能够通达人性、熟知古今、博学多才之士，除聪明外，比常人更多出几十倍的悟性与洞察力。至于坊间所谓得道高人，固也不排除子平隐于市井之人，然而若按照《心理学50大奥秘》来讲，这高人说到底十之有九竟是也只能是江湖术士。这术士与测者之间的每次交流，简直就是心理战的交锋。细论之，最少与以下几方面有关：

一、商业利益推动术士的不断产生，术士又在人们口耳相传、夸张描绘的以讹传讹中，进一步谋取更多利益。

二、术士有整体的形象包装：外在异于常人的服饰，深居简出的生活作风，并于星象人事的知识，长期浸淫于预测职业的经历，使他们在预测学中充当起专家的称号。而一个专家所给建议往往比知晓自己情况的亲友更具说服力。况且人们大抵都知晓一句诗：不识庐山真面目，只缘身在此山中。

三、术士善于利用基本比率信息。基本比率信息，即基于过往历史事实总结出的概率，将此概率应用于预测中，术士的言论或多或少必定与某些测者真实情况相符。

四、术士虽未习过《鬼谷子》，却也擅长捉住测者细微神情、动作变化，从中推测哪句话使测者产生共鸣，并以此作为切入点，进一步探知测者事业、家庭、健康等方面现状。

五、巴纳姆效应。术士均擅长模糊概括，比如在预测过程中说“你与水有缘”之类话语，这种暗示促

## 《心理学的50大奥秘》

使人们下意识搜索生命当中与水有关的记忆，将这些适合于所有人的描述视为特指自己，事实上——每个人与水都脱不开干系。

六、选择性偏差。测者有选择的接受并过份看重术士描述正确的一面，忽略其它错误信息，当这种背景由个体测试者流变为历史纵深的大背景时，术士们的低命中率绕过高错误率，经过多次渲染越发显著突出。

七、存疑不能决的测者在得到指导性意见后，一定程度缓解了要自我选择带来的压力，产生了安慰剂效应。这是一种启发示心理捷径，源于人们都有使用简单有效方法的倾向性。反过来讲，即使意见不被测者马上接纳，也会或多或少影响决策过程，并在这之后的生活中，将自己一应变化充当术士预测准确的铁证。使不过是具有相关、相似性质的事物，一锤定音成为因果关系。

江湖术士之所以产生，既是因为人们有此心理需求。虽然知识的增加使越多人们愿用科学方法来分析现状找到解决问题的办法，然而心理学家或媒体大肆传播的某些关于心理学的理论是靠谱的科学，还是如同江湖术士之言说一般充满伪诈？

《心理学50大奥秘》所做的，便是从根源上拆穿神话，给予其致命打击。方法包括探寻神话的起源与依据；制订神话之人或团体是否确实采用有效科学研究手段；所研究出的特征是事物的典型特征还是事物共享的普遍特征；在对某一神话解释时采取的观点是主观观点还是综合客观实情后给出的谨慎、严谨的论述。总结到一句话，既是这本书一切从批判性思维出发，力图使读者掌握这一批判的工具，提高甄别能力，不轻信盲从于错误的理论概念。

但书中有些打击可能也过于严苛。譬如积极态度能预防癌症。它或许并不算神话，一位癌症患者以积极乐观的心情去配合治疗，虽然不可能治愈病症，但这一心情却会推动患者的生活质量，不会因坏情绪的影响而导致饮食失衡、镇日不眠。这也就意味着，患者在心理与生理上得到了双重放松。所以，不应当完全否定某些神话存在的必要性。而且就现象界来讲，许多情况目前科学无法破解，因此，或许若干年后，书中内容会通过反复修正再度出版。

真相会使人们眼界事物更加明确清晰，但随之而来的一部分情绪，是常规被打破、心理认知被颠覆、预期值被粉碎的失落。不管如何，真相——严格说是当前科学研究的部分真相都在此书中独立存在，不会因为人们的内心需要改变半分。

31、帮朋友买的，印刷挺好。

32、让我们不断破除迷信！

33、PMS不是MS这个比较不对称 所以否定也不好使。其他就不清楚了 不过相对它纠正的一面 本书肯定正确率更高

34、蛮好的，书的质量好，快递很给力。

35、很乏味

36、美式教育心理学，不同于苏式，有意补充。。。。。

37、一本非常值得看的心理书。

38、学术不学术，通俗不通俗，感觉论据也不给力

39、如果是专业科普至少要系统严谨，如果是短篇小品至少要有趣，可惜都没有。整体更像是果壳的“谣言粉碎机”，然而顶着心理学的标题却又并非所有命题都与心理学有关，甚至事实上连结论的依据也不是那么充分。而大量以电影情节为佐证的桥段也让人无语，书名应该叫《电影中那些被误解的心理学》，或者作者干脆直接去研究类似“电影中的心理学”之类的噱头更适合。

40、还不错 现在医院竟是为了 医生提出胡开药 有了精神药物的书 自己先多了解吧 要不心里的病本来就够烦了 再吃错要更是发胖变傻了 别人救不了你 你要自己学习救自己 外国写的心理书确实不错 外国人写的书 不像中国人 什么好的技术都不告诉你 他们很直接

41、但总是能够做到开卷有益，不算浪费时间。心理学中的批判性思维犹为重要，因为人人都觉得自己是个心理学家，至少都有一套关于人心如何运作的理论。破除些迷信，总是好的。



## 《心理学的50大奥秘》

42、一本令我看不起的书。

43、许多听上去很有道理的“常识”其实都是经不起推敲实验的道听途说，人云亦云。通过对心理学上50个常见谬误的分析，破解，可以更客观的了解自己，了解社会。推荐不时读一下，有些谬误已经成为了“常识”，需要不断提醒自己去警惕不费力气的相信。

44、原来有很多错误。

45、买了好多书还没来得及看，慢慢来吧，看完了会把评价补上的

46、让我明白了很多不为所知的理论，同时教给了我很多东西，值得书友们一阅。

47、这本书暂时还了之后就没找到了，写得很有深度，但是框架不对，看过后容易把错误的东西记住，因为其首先提出论点，然后进行反驳。这对读者来说不是一件好事。

48、1、书名翻译得很伪科学；

2、内容偏快餐，不过比鸡汤营养点，适合大众。

49、还不错的书，一些大家迷惑的观点有解释

50、第一次在当当上买书，其实这本书是在书店就看好了，感觉不如在网上买便宜，就来当当了。书海没具体看，不过感觉还是不错的，对自己心理的认识还会有很大帮助的。

1、这本书放在手里最让我惊奇的是竟然有四位作者。要知道在知识产权相当严谨的欧美，论文的第一作者绝不是中国的“广为流传的谈天功为已有的领导干部，有几个作者就证明真的有几个人在编写。不过四位也太夸张了点，我见过兄弟两块写经济学理论著作的，见过夫妻两写婚姻爱情解疑答惑的。四个人一块写心理学，啧啧，这个难度真的不小。看完书后，我得说，不论是作者还是译者，都非常狡猾的，你也可以说是懂得变通——把标题定为《心理学的50大奥秘》，实际上，在正文中，作者们都毫不客气的抡圆胳膊赏了此类心理学一个高帽子“神话”，即“广为人知的（但是错误的），与人物、风俗或偶然事件相关的信念和故事。”或“虚构的或半真半假的陈述，特别是这些陈述构成了理念的一部分。”你肯定听得出来这口气不大好，那么对于整个神话性的心理学呢，以及进行所谓研究的案例和应用，藉此敛财的那些人和事儿，作者们称之为大众心理学工业。尽管对很多人来说什么业的说法也许很难听，但读完书后我却深以为然，因为心理学已经如同我国的教育产业化，而且是低劣的产业化了。光看序言，你也许会觉得这本书会枯燥无味，实际上并非如此，当然也不能说截然相反。比如第八页开始的“心里神话的是个来源”。口耳相传。追求轻松回答和权宜之计的愿望，选择性知觉和回忆，从相关推理到因果，这前四个还算是为大众所熟悉的，凡是能不时思索死亡的人偶尔也会发现我们思维中的这些有趣的地方，比如有的医生（专业人士啊）是这样推理的：有人格障碍的人是在成年以后才开始犯案，人类在幼年吃流质食物后来改吃米面，因此，食用米面是导致人格障碍的原因。如果你不太坚定的话，很容易就会被这种理论所引诱，说不准还会成为该医生的忠实信徒，我们以后荒诞不经的东西，对于另一些人确实被奉为圭臬的世界运行规律。其实，我认为第四条与第五条“后者因之而发”的来源基本上可以归结为一条，譬如你生病后吃了药，过几天好了，你就觉得这药简直灵的不得了，但事实上呢，是你的免疫力起了作用，这例子可怖生疏，经常发生不说，连宗教和巫术的角斗都来自于它。在实际应用领域，我们所见的各种神话就更多，有需要就有提供，譬如，听了莫扎特的音乐（基本上是第九交响曲）就能提升人的智力；大部分人只用了10%的大脑容量（早年我也觉得这理论怪有趣的，克莱越长就越感觉不对头）；视知觉是与眼中微小分泌物或射线伴随出现的（你做梦都想不到现在的什么烟熏妆的来源古埃及人之所以抹眼影这玩意是因为要抵挡“恶毒目光”，嗯，金光闪闪反射回去么）等等，拉动了很大的消费需求啊，人类社会离不开“大众心理学工业”。嗟乎，不乐意被忽悠的毕竟只是少部分人，这证明辟谣的路任重而道远啊~如作者在序言中所说：希望众位能通过本书在大众心理学领域更好的理解并区分事实和虚构，乃至于或者批判性思维的工具。所说我觉得我们的环境还是鱼糊涂的活，但清醒的方式既然存在，总不能毁灭他。

2、斯科特O·科林菲尔德、史蒂文·杰伊·林恩、约翰·鲁希欧和巴里L·拜尔斯坦四人合著的《心理学的50大奥秘》一书，将广为流传的大脑和知觉、发展和老化等11个大类的50个心理学神话放在科学证据的显微镜下进行考察，介绍了其在大众中的流程度、典型案例、最初起源以及与之相关的心理学研究，从而达到帮助读者驱散普遍流行的错误信念，揭示真相，普及科学真实的心理学知识，让读者更好的指导自己生活的目的。而且书写得浅显易懂，很少用到专业名词，还借用了大量的影视作品来加以说明和辅证，不见图却给人图文并茂的感觉，读来轻松自然，的确可以称得上是一本引人入胜的大众心理学读物，非常值得一读。而在我看来，这本书不单是一本心理学书籍，更是一本教给人批判思维的工具书。这是因为他们在引言中，总结出了由心理神话产生的10个根源——口耳相传、追求轻松回答和权宜之计的愿望、选择性知觉和记忆、从相关推理到因果、后发者因之而发推理、基于有偏样本的推论、代表性推理、误导性的电影和媒体刻画、事实的夸张和术语混乱——所组成的“神话破除工具箱”。作者的安排也很巧妙，在其后的主体部分，即对那些生活中存在的50个心理学谬误进行揭示和解析的过程，这些工具得到了充分的应用，很象是递给读者的一份“使用说明书”。所谓授人以鱼不如授人以渔。所以我说，引言是渔，主体是鱼；引言是方法，主体是实例；读前者是得渔，不思考不行，读后者是得鱼，有兴趣就成。抛开对书的内容的评价，这本书也带给我一些思考。现在已经进入信息时代，各类信息爆炸式增长，我们更多时候只是信息的受众。诸多渠道的海量信息扑面而来，其中那些与我们的知识背景、文化传统、个人感觉相契合的更容易为我们接受，但仍是驳杂难辩，无从或者疏于验证其正确与否，即照单全收。比如开发左脑让人更聪明的传言，比如棍棒出孝子娇生无义郎的谚语，比如用男人来自火星女人来自金星来形容男女在交流沟通的巨大差距……自然，其中也不乏有利益相关者故意曲解，蒙蔽众人，以从中渔利。但总的来说，很多时候我们是被蒙蔽者。有被蒙蔽者，就必然有蒙蔽者。被蒙蔽者是我们，那么蒙蔽者就是作者所提到的那些制造谬误、

传播谬误的人，就象社会中到处都有的那些做假药广的骗子、宣传特异功能的术士等等。事实上，很多时候人们也不是只被他人蒙蔽，还会自我蒙蔽——为了安慰自己而搜集信息以支持自己相信谎言，也或者真相比谬误更让人难以致信（就象书的后记中的那13个真相）。当然，人们也会因为追求轻松回答和权宜之计的愿望（第三大来源），或者其他某种原因而制造谬误，以蒙蔽他人。这里最多的就体现在对孩童提问的回答上，以讹传讹，就会在孩子中造成新的神话。所以说，因为生活的原因，人们既受到他人的蒙蔽，也会主动蒙蔽他人，每个人都是蒙蔽者，也是被蒙蔽者，都在蒙蔽着，也在被蒙蔽着。认清了这一点，不但要不被他人蒙蔽，还要避免去蒙蔽他人，我们才能够生活中做出更好的判断，从而选择正确的行为。我似乎扯得有点远了，这些已经与心理学无关，而是人们生活中的种种情态了。其实不然，这本书作为一本心理学科普读物，重点是从客观上来解释我们是如何被一些心理神话所误导、所蒙蔽，并最终陷入彀中的，可以称得上是一本防蒙蔽手册。但作者也并不仅限于此，而是剑指生活中的一切谬误，他们在后记中写道——结尾的思考：时刻记着破除神话——即希望这本书不但成为评估心理学神话的向导，也希望它能够成为日常生活许多其他重要领域中破除神话的终生向导。显然是旨在由此引导人们经常进行批判性思维，对生活中的各种说法进行鉴定，以在真实世界做出更好的决定。由此看来，我的这一通蒙蔽与被蒙蔽的感叹，是深得作者真意了——自嘲而已矣

3、这本书的作者是反伪科学组织CSICOP的会员，这本书本身也是揭批伪心理学的，原本书名很清楚：《大众心理学的50个神话》。中国出版社这里，首先把“大众”二字删掉了，这可不得了，“大众心理学”和“心理学”的差别，就像“民间科学家”和“科学家”的差别，“电椅”和“椅”的差别一样，删掉形容词，原书名的意思就大相径庭了。更令人费解的是，他们居然把“神话”变成了“奥秘”？我想请问这些天天码文字的中国编辑，“奥秘”和“神话”是同义词吗，是近义词吗，是同属褒义词吗？

4、本书更贴切的名字应该称为“破除心理学的50个神话”。又是一本很好看的社会心理学书籍，虽然寄到我手上时，既要亲劳亲为的大老远跑邮局去取，而且拿到手时，这本书已经被蹂躏得皱巴巴的形状极其不堪，但倒也无损其内容的优质。原本因为大中午外出热得一肚子火的气愤，也在看了本书后烟消云散。罢了罢了。就好好地学学心理吧。本书所深入破除的50个神话，以及连带破除的其他250个神话，无不是和我们生活中密切相关的。比如神话1：大部分人只用了10%的大脑能量！这可是我一直滥用大脑的原因啊——只要想想，我还有90%的大脑细胞没有使用，那么我这样拼命的用脑，又有什么关系呢……原来，这是一个错误的想法，而用脑过度造成的后果，就是偏头痛得厉害。心理学的神话很多，这些观点也在日常生活中一直根深蒂固地影响人们的看法，这使人们会错误的理解他人，并作出各种不正确的决定，甚至因此严重的伤害到他人。所以，本书的意义，在于破除这些旧式的固执的观点，使我们更科学的去看待这个世界和周围的人。阅读后，除了受益匪浅外，心中还难免产生各种的情绪。一个是对目前西方心理学的实用发展所感到的崇敬与艳羡，手中所有的优秀的心理学书籍，无不来自国外的研究。朋友最近送我一整套荣格的心理学及荣格的德语手写《红皮书》，让我对西方心理学一路的发展有个纵向的了解和一个横向深入的学习。而我手中所有的心理学书籍，也都出自国外的研究结果。本书内容更是不同凡响，在实际生活中的精妙运用，既确切又科学。同时则是对我们中国的心理学发展地缓慢感觉痛苦和遗憾，至今我没有看过任何一本国人写的，能让人感觉眼前一亮的心理学书籍。“拾人牙慧”，心理学家们要么就在全盘的吸收西方心理学的内容；要么就在自我创造“神话”——正是本书所要否定的一系列神话。这也说明我们国人在心理学方面的研究还是不够重视的。再次则是深度的体会到心理学的使用范围之广，从大脑研究，到学习、情绪、情感、动机、人格、智力……无不都有其涉足的领域。当然，这也说明，只要与人有关的事，都会涉及心理学。之所以没有动物心理学，估计是动物的心理想法很单纯，不像人类，在意识中还包裹了数层潜意识，言外之意还再有深度之意，做个梦还要在里面制造多几层的梦，比如《盗梦空间》。很喜欢本书，让我们一同破除心理学的神话吧！

5、坊间常传闻某地某处有某位得道高人，询名问利或身心饱受纠结之苦、自我不能决断者，只需支付予高人费用，即可得到高人指点以度劫难。高人之所以得道，被誉为高，据称是因为常能妥帖说出素未谋面的测者之个人信息乃至曲折隐密的情感经历，使测者惊奇之余对高人之信心进一步加深。若论古往今来，亦颇有些能准确预测国祚人事的高人载于史册，这神秘精准的能力及时间造成的历史感亦是人们乐于将自己托付于高人的理由之一。事物能够预测，这并不奇怪。太阳底下，并无新鲜事，万事万物，经过长时间观察总结，总能总结出规律来，以此规律推断人情事理并能预测成功也是常理

。但这高人，同时也必是能够通达人性、熟知古今、博学多才之士，除聪明外，比常人更多出几十倍的悟性与洞察力。至于坊间所谓得道高人，固也不排除子平隐于市井之人，然而若按照《心理学50大奥秘》来讲，这高人说到底十之有九竟也是只能是江湖术士。这术士与测者之间的每次交流，简直就是心理战的交锋。细论之，最少与以下几方面有关：一、商业利益推动术士的不断产生，术士又在人们口耳相传、夸张描绘的以讹传讹中，进一步谋取更多利益。二、术士有整体的形象包装：外在异于常人的服饰，深居简出的生活作风，并于星象人事的知识，长期浸淫于预测职业的经历，使他们在预测学中充当起专家的称号。而一个专家所给建议往往比知晓自己情况的亲友更具说服力。况且人们大抵都知晓一句诗：不识庐山真面目，只缘身在此山中。三、术士善于利用基本比率信息。基本比率信息，即基于过往历史事实总结出的概率，将此概率应用于预测中，术士的言论或多或少必定与某些测者真实情况相符。四、术士虽未习过《鬼谷子》，却也擅长捉住测者细微神情、动作变化，从中推测哪句话使测者产生共鸣，并以此作为切入点，进一步探知测者事业、家庭、健康等方面现状。五、巴纳姆效应。术士均擅长模糊概括，比如在预测过程中说“你与水有缘”之类话语，这种暗示促使人们下意识搜索生命当中与水有关的记忆，将这些适合于所有人的描述视为特指自己，事实上——每个人与水都脱不开干系。六、选择性偏差。测者有选择的接受并过份看重术士描述正确的一面，忽略其它错误信息，当这种背景由个体测试者流变为历史纵深的大背景时，术士们的低命中率绕过高错误率，经过多次渲染越发显著突出。七、存疑不能决的测者在得到指导性意见后，一定程度缓解了要自我选择带来的压力，产生了安慰剂效应。这是一种启发示心理捷径，源于人们都有使用简单有效方法的倾向性。反过来讲，即使意见不被测者马上接纳，也会或多或少影响决策过程，并在这之后的生活中，将自己一应变化充当术士预测准确的铁证。使不过是具有相关、相似性质的事物，一锤定音成为因果关系。江湖术士之所以产生，既是因为人们有此心理需求。虽然知识的增加使越多人们愿用科学方法来分析现状找到解决问题的办法，然而心理学家或媒体大肆传播的某些关于心理学的理论是靠谱的科学，还是如同江湖术士之言说一般充满伪诈？《心理学50大奥秘》所做的，便是从根源上拆穿神话，给予其致命打击。方法包括探寻神话的起源与依据；制订神话之人或团体是否确实采用有效科学研究手段；所研究出的特征是事物的典型特征还是事物共享的普遍特征；在对某一神话解释时采取的观点是主观观点还是综合客观实情后给出的谨慎、严谨的论述。总结到一句话，既是这本书一切从批判性思维出发，力图使读者掌握这一批判的工具，提高甄别能力，不轻信盲从于错误的理论概念。但书中有些打击可能也过于严苛。譬如积极态度能预防癌症。它或许并不算神话，一位癌症患者以积极乐观的心情去配合治疗，虽然不可能治愈病症，但这一心情却会推动患者的生活质量，不会因坏情绪的影响而导致饮食失衡、终日不眠。这也就意味着，患者在心理与生理上得到了双重放松。所以，不应当完全否定某些神话存在的必要性。而且就现象界来讲，许多情况目前科学无法破解，因此，或许若干年后，书中内容会通过反复修正再度出版。真相会使人们眼界事物更加明确清晰，但随之而来的一部分情绪，是常规被打破、心理认知被颠覆、预期值被粉碎的失落。不管如何，真相——严格说是当前科学研究的部分真相都在此书中独立存在，不会因为人们的内心需要改变半分。

6、听莫扎特的音乐能让婴儿提升智力；临死之时，人们经历一系列共同的心理阶段；人越多往往越危险，而不是越保险，你可以想象你的大部分关于自我和他人的认识都是错误的吗？带着疑惑，我跟随4位美国心理学教授的指引，逐步走出心理学神话的谬误丛林。《心理学的50大奥秘》共十一章，它从大脑和知觉的神话起笔，到发展和老化的神话，最后落笔于关于心理治疗的神话，从各个层面，揭示大众心理学的50大误区。我对书中神话10和神话28印象较深，神话10讲述临死之时，人们经历一系列共同的心理阶段。这是由库布勒·罗斯医师提出的死亡五阶段：否认、愤怒、讨价还价、抑郁和接受，被称为“死亡五部曲”，她的这一观点在大众文化中得到广泛认可，傅伟勋先生在《死亡的尊严与生命的尊严》也提到“五阶段”模型，汲汲观照生死，观照生命的尊严与死亡的尊严，解脱生死的智慧，讨论现代人的死亡问题及其精神超克，以及生死的终极关怀，神话10阐述出很多人跳过了某些阶段，甚至颠倒顺序经过这些阶段，五阶段让人感到消极效果。神话28讲述人越多往往越危险，而不是越保险。在紧急事件中，如果只有一个旁观者的话，我们多半能获救，如果有一大群人在旁边，他们则往往只会观望，看着这些内容，让我想起了发生在广东佛山的小悦悦事件，2岁的小悦悦被两车碾压，7分钟内，18名路人路过但都视而不见，漠然而去，最后一名拾荒阿姨上前施以援手，小悦悦经医院全力抢救无效死亡，事件发生后，人们一直在反思为什么人们越来越冷漠，殊不知这正是心理学上“责任扩散”效应，既当发生某种紧急事件时，如果有其他人在场，那么在场者所分担的责任就会减小。因为每个人都认为助人的责任和助人的失败所带来的可能成本应由大家共同承担，也就是说提供

## 《心理学的50大奥秘》

帮助的责任扩散到其它人身上，不就是我们俗语所说，一个和尚担水吃，两个和尚担水吃，三个和尚没水吃的道理吗？静心思考，客观的看待问题，那些心理学的神话会一一破灭.....

7、对于这种毫无文采白开水般的译注，我向来作快速翻完处理。当关上最后一页电击疗法之后，我感叹——作者是和所有畅销书作家有仇吗？首先这本书不该叫什么心理学50大奥秘，因为我翻遍全书没有半点奥秘，全部是破除XXX迷信，巫师神棍去死，畅销书作家忽悠劳苦大众，知名电影编剧误导下一代等等等等.....我惊叹于四大作者竟然看了那么多肥皂剧和文艺片，时间跨度有我两辈子那么长，但想说的就是——电视里都是骗人的，所有的探灵节目不过是为了赚取收视率，ESP是在跟科学真理扯淡，你生出来不聪明一辈子注定无救，不能电击神经病真是太可惜了.....诸如此类。你敢相信有这么残酷的人吗？一段话打碎了所有自闭症儿童父母的梦想，一段话告诫癌症患者高不高兴反正你都要去死，另外各种犯罪心理、测谎仪、催眠师、超心灵专家各种躺枪。佛洛伊德这时候睡得肯定不怎么安生，虽然我觉得他的《梦的解析》根本就是没有妹子精虫上脑，所以认为全世界的妹子也激素失调的结果。周公比他健康多了，大概这时候周公也有些不爽了，他老人家的周公解梦虽然不太准但是早就没有版权了至于这样么？还有最头起出现的超心灵学家克利奥女士，我总怀疑作者的老婆一定是生活不如意给人家打电话了，而且电话费还忒多，斯科特一看特别添堵。不知道老斯的收入怎样，但看他在书中对各种畅销书的‘伪’心理学家各种仇恨作牙根痒痒状大概也是极其不如意的。于是发了狠，联合另外三个同志，一起搞本书宣布那些大脑、灵魂之类全部都是扯皮，我这才是真理啊是真理！我不排除书中可能有一些说得确有道理，但到底多少正确多少错误谁敢说呢？现代科学才发展了一百多年，愚蠢的人类就沾沾自喜妄图破解宇宙的真理，结果最后发现自己连个小陨石都拦不住，连个小感冒都治不好，发明个电脑手机造就了几十亿宅男宅女，辐射得不知道能不能出来下一代，几个国家今天我导弹对着你了，明天你的飞机跟我这飘荡了，很有智商？虽然作者野心勃勃的希望本书产生《堂吉诃德》一般的效果，像扫空骑士小说一样将所谓的伪科学一扫而空，但《堂吉诃德》的作者泉下可知，几百年后，骑士小说的幽灵奇幻类小说又大行其道了，摆明了就是给你瞎扯，可我劳苦大众偏偏喜欢看，现实太过骨干，总要有个能发白日梦的地方。何况本书比《堂》不知差了几个北京城，让人感叹语文老师死得早、布尔函数没学好，再看看发行量，嗯，悲剧了。PS：其实作者一开始把名字起成《心理学的50大奥秘》根本就是底气不足吧，岂可修！另外斯科特如果郁闷的话可以自行电击一下，凡是说转基因大豆无害的人都给我吃转基因大豆去，早晨豆皮夹炸豆腐，稀的喝豆腐脑，中午麻婆豆腐就小葱拌豆腐，晚上和一整锅转基因豆浆.....如此类推，老斯在老婆给超心灵学女士打电话的时候也可以愤而拨起电话线，左手一根右手一根自我治疗一下，放心48v，死不了人的。

## 章节试读

### 1、《心理学的50大奥秘》的笔记-第1页

与常识的关系  
科学的方法论：10

### 2、《心理学的50大奥秘》的笔记-第17页

凡是方法工具做不到的，必然能够通过提问和研究的方式达到，而且可以确保真实。

任何人对心理学的学习，应该不只是记住一大堆概念和原理、通过各种考试，更重要的是获得一双用以鉴别各种理论和观点、审视相关关系和因果关系的“火眼金睛”，并从中发现种种研究的“缝隙”，经过自己的创造性工作使之更严谨，实现知识和真理的增值。

【也许比起记录概念，理解其中所用到的批判思维更加重要】

我们不停地试图去理解，是什么使得我们的朋友、家庭成员、恋人和陌生人彼此不同，我们努力想知道，他们做事情的动机。

我们之所以很容易就被心理神话忽悠，就是因为它与我们的常识是一致的：符合我们好的预感、直觉和第一印象。

【比如地球是圆的；地球绕着太阳转】

在一般情况下，当决定某种科学论述是否正确的时候，你应该参照研究证据，而不是你的直觉。

研究发现，听一个人表达某观点十遍和听十个人表达同一个观点一遍都能使我们觉得这个观点得到普遍接受。【？】

我们是通过自己的一组扭曲透镜去看现实世界。

相关错觉会使我们“看见”各种各样并不存在的关系。

“相关不意味着因果关系”

“后发者因之而发”的错误推理

临床错觉：即临床从业人员倾向于高估心理问题的长期性，原因在于他们接触到的多为需要长期治疗的样本。

代表性推理

误导性的电影和媒体刻画

事实的夸张

术语混乱

将错误概念与真理连起来是揭穿错误概念最好的途径

最错误的故事是我们认为知道的已经最好了，因此不需要再仔细检查和质疑。

## 《心理学的50大奥秘》

### 3、《心理学的50大奥秘》的笔记-第229页

神话1：大部分人只用了10%的大脑能量

有的说法是3%，但根据本书对此所做的反驳，例如如果人真的尚有大部分储存脑力没有利用，植物人的事件又说明了什么，电击事件为何又不起作用。

神话2：一些人是左脑型的，一些人是右脑型的  
左右脑是协调运作的，例如割裂脑胼胝体

神话3：超感官知觉是一种有真凭实据的科学现象

神话5：阈下信息不能导致潜意识来影响人们，影响人们的是人们自己大脑中存在的意识，而当其围绕阈下信息时，吸收到阈下信息所散发的能量，从而指挥大脑发挥作用。

### 4、《心理学的50大奥秘》的笔记-第39页

大部分人只用了10%的大脑能量

假如果真如此，那么人在大脑受到损伤时身体功能应该不会受到影响。因为剩下的90%，随便那个部分都可以替代损失的大脑，让身体正常的运行。然而事实上，即便是简单的任务也需要全脑加工区域的共同参与。

一些人是左脑型，另一些人是右脑型的

功能单侧化，即一个或另外一个半球在加工特定任务时表现出不同的优势性。

事实上，两半球的相似之处多于差异，左右脑能做到事也许大部分都是一样的，但是有些事情左脑更擅长，有些右脑更擅长，因此左右脑共享信息，并且选择处理自己更加擅长的部分，从而有了功能区分。理想的心理活动通常需要大脑半球不同的激活方式，而不是半球同步。

超感官知觉是一种有真凭实据的科学现象

ESP三种能力：1) 心灵感应(读心术)；2) “千里眼”(知道隐藏的或距离很远的物体或人)；3) 先知(用灵异的方法预知未来)

无法证实其是否存在，出现类似ESP的错觉可能只是单纯的戏剧性和意料之外的巧合，因为太过巧合让人印象深刻，以至于忽略了这可能只是小概率事件。

视知觉是与眼中微小的分泌物伴随出现的

作者似乎没有对此做出明确的合理解释，只是提出了三个大众可能有此观念的原因。

阈下信息能驱使人们购买商品“阈下”指的是阈限之下。而阈限是感觉的极限，是从几乎不能感觉到，到几乎刚刚能感觉到之间狭窄范围内的最小刺激量。

虽然人的很多行为是在意识之下进行的，但是并非人会像提线木偶那样被所谓的阈下信息所控制，多个实验也证明，所谓阈下信息的影响不过是人们心理的错觉罢了。

### 5、《心理学的50大奥秘》的笔记-第4页

# 《心理学的50大奥秘》

因为我们不具有评估它们所需的科学思维技巧，所以我们单凭一面之词就毫不怀疑地被动接受这些说法。

## 6、《心理学的50大奥秘》的笔记-第11页

记住“命中”忘记“漏掉”的倾向经常导致一种值得注意的现象，称为“相关错觉”。引起潜在的注意就会觉得是，只要一点相符，就会有下一点相符——自解。

第14页 当代新型的电休克疗法的患者不会体验到显著的电机痉挛。

事实上，精神分裂症患者只拥有一种破损的人格。。其实，布罗伊勒使用“精神分裂症”一词的用意是用来描述个体痛苦于心理功能分裂这样一种事实，例如在思维和情感方面，他们的思维和情感不能相一致。

催眠状态的人保持彻底的觉醒和能够完全意识到他们周围的环境。所以即使“催眠”一词来源于希腊语前缀"hypno",指的是睡眠，它们在生理学上也并无联系。

第26页 ESP主要包括三种能力：1) 心灵感应（读心术），2) "千里眼"（知道隐藏的或距离很远的物体或人），3) 先知（用灵异的方法预知未来）。

第32页 启动刺激

第36页 错觉安慰剂效应

第37页 海马体（Hippocampus），又名海马回、海马区、大脑海马，海马体主要负责记忆和学习，日常生活中的短期记忆都储存在海马体中，如果一个记忆片段，比如一个电话号码或者一个人在短时间内被重复提及的话海马体就会将其转存入大脑皮层，成为永久记忆。人有两个海马，分别位于左右脑半球。它是组成大脑边缘系统的一部分，担当着关于记忆以及空间定位的作用。2003年6月，美国哈佛大学(Harvard University)与纽约大学(NYU)科学家共同发现了大脑海马区的运转机制。借着研究海马区神经元的活动情形，研究人员发现大脑叙述性记忆形成的方法。而这个发现对于证明海马区记忆学习的可塑性，也提供了最有力的证据。

生物反馈(biofeedback)又称生物回授。它在不同的场合下具有不同的涵义，既可以指有机体内发生的一种过程；又可以表示一种方法；还可以表示一种特殊的治疗手段。

阿尔茨海默病(AD)是一种起病隐匿的进行性发展的神经系统退行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征，病因迄今未明。65岁以前发病者，称早老性痴呆；65岁以后发病者称老年性痴呆。

## 7、《心理学的50大奥秘》的笔记-第58页

听莫扎特的音乐能让婴儿提升智力

音乐天赋与智商存在正相关。同时通过实验表明莫扎特效应仅仅是刺激人们在某一段时间内能够更好的处理事务，但是其效果是微弱且短暂的。

青春期必然是一个心理混乱的阶段

三种青少年行为：1) 与父母的冲突；2) 情绪不稳定；3) 冒险行为



## 《心理学的50大奥秘》

虽然存在有一些青少年在青春期有此类叛逆行为，但是所占比例大概在20%，并且这些青少年本身就有明显的心理问题。同时研究表明，西方文化的家庭更容易面对此种问题，而在非西方文化地区，青春期的过渡多为积极、平稳的。即使如此，我们仍需正确的对待陷入青春期困扰的年轻人，帮助他们摆脱痛苦的处境。

### 大部分人在四五十岁时都会经历中年危机

人们每个一段时间就会回顾自己的过去，去调整自己的想法、人生目标、生活的意义等等，这并不是中年时候才会发生的事。与此同时，媒体的渲染、影视作品的不断隐射加深了人们脑海中这种错误的念头。有关学者在进行跨文化研究时也发现，中年危机仅仅是发生在少部分人身上，大多数人在中年感受到的是掌控力和幸福感。

### 晚年常常与日益增加的不满及衰老相连

实际上，人在老年不青年时期感到更加幸福；一般性衰老也不会对老人的记忆力产生十分巨大的影响，并且可以通过锻炼、饮食、做谜题微小的提高记忆力。

### 临死之时，人们经历一系列共同的心理阶段

库布勒·罗斯将死亡分为五个阶段：否认、愤怒、讨价还价、抑郁、接受

实际上，这五个阶段并非全部都会发生，而且发生的顺序、程度、次数都会不同。每个个体都会有自己独特的表示方式。

# 《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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)