第一图书网, tushu007.com

# <<我知道你不知道的自己在想什么>>

## 图书基本信息

书名：<<我知道你不知道的自己在想什么>>

13位ISBN编号：9787308090957

10位ISBN编号：7308090957

出版时间：2011-10

出版时间：浙江大学出版社

作者：果壳

页数：254

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

## 前言

你好，我们是学心理学的。
“那你知道我在想什么吗？
”——这，必定是每一个心理学人在自我介绍后被问及最多的问题，也是最头疼的问题。
我知道你们在想什么。
但我不知道你在想什么。
从定义上看，心理学是“关于行为及精神过程的科学研究”（《心理学与生活》），但对于特定的行为和心理，由于变量太多或者学科阶段性发展水平所限，还不能精确到这个程度。
这就好像你拿着一个硬币去让物理学家预测抛出之后哪个面朝上，理论上，知道所有条件后是可以计算的，但实际操作起来却几乎不可能。
每个人的行为和心理也会受到先天的生物基础和后天社会经验的影响。
既然个体之间存在差异，心理学研究也总是利用统计学上的显著来验证理论，那么怎样保证它可以适用于每个人呢？
解答这个问题，需要绕过它来思考。
牛顿第一定律说——“在没有外力的条件下，物体维持原有的运动状态”。
虽然真实情况中“没有外力”的条件无法实现，我们不能直接证明定律的正确性，但是通过间接的实验依然可以逼近理想状态，所以在经典力学框架下它的正确性不容置疑。
同样的，心理学实验中做不出100%的结果并不意味着它不适用于所有人，而只不过因为条件所限，难易完美控制所有无关变量。
我知道你们在想什么。
但你自己不知道自己在想什么。
生活中，常听人们说“自己最了解自己”，是这样吗？
其实，人们不也还常说“旁观者清”嘛？
几乎任何一句名言，都可以找到另一句观点与之相反的驳斥。
所以，名言警句不足为信。
那么，自己要不要信自己？
现代心理学研究不断在表明一个事实：我们，真的不了解自己。
我们以为忘掉痛苦经历就可以感受不到痛苦，但对短时记忆障碍患者的研究却发现，想不起痛苦的原因反倒让他们更难过；我们以为清闲的无所事事的白日梦生活很美好，但其实忙碌，哪怕是瞎忙活，也可以提高幸福感。
这本书里充满了这样的悖论，你看完后也许会惊讶：原来自己太不了解自己了！
我知道你们在想什么。
但你们以为他们更知道你在想什么。
“自己”，永远是每个人最关心的话题，很多人每天都会关注星座运程，或者试图通过血型、性格色彩、手相等去了解自己。
这些方法方便在似乎可以只用少量的信息摄入代替辛苦的长期探索。
——你看，一个人琢磨琢磨星座便可以把对方的前世今生了如指掌，对对九型人格就知道ta的性格命门，省去了多少交往的时间和金钱！
就冲这，人们都愿意相信那些看上去实用、实则牵强附会的推断和结论。
书店的“心理类”书架上，摆的都是读心术之类的东西；网络上搜索“心理”两个字，被关注最多的是“心理咨询师”；电视上频频露脸的“心理专家”甚至看不出是学过心理学的，哪怕是自学。
他们的说辞往往能够让人的窥探欲很方便地得到满足，于是本来就懒得进行批判性思考的大脑，乐得其所。
这一类大师不需要任何研究支持，只要一个权威的、能言善辩的形象，就可以行走江湖了。
其实，他们知道的根本不是你在想什么，而仅仅是利用了你思维的弱点。
我知道你们在想什么，但我一直没有大声说。

弗洛伊德的盛名，对于心理学来说不知是件好事还是坏事——他让更多人知道心理学，同时又遮住了很多人的眼睛，让人以为精神分析那一套便是心理学。
其实，弗公在心理学上的贡献远比他对大众文化的贡献小得多。
更让心理学人无奈的还是媒体上那些根本不是心理学、却自称“心理学”的东西。
这些没有根据的说法、杜撰的格言、折翼体的小感悟，动辄吸引数以百万计的粉丝。
相反，真正的心理学家却很少发话，因为他们不愿意随便评论非自己研究领域的内容，即便偶尔张个口，也总是小心翼翼说话，不走惊悚路线，也很难引起网友的“激情分享”。
心理学本身就很有趣，一点儿不缺乏吸引人的东西。
这些可以帮助我们认识自己、理解世界的智慧结晶不该只是少数心理学人的乐趣，应该和更多人分享。
这是多么大的一件遗憾！
所以，果壳心事鉴定组从诞生之日起，就明确了自己的使命所在——让心理学研究走出实验室和学术期刊，让更多人知道什么是真正的心理学，让彼此多一份理解。
我想这也是很多心理学人的共识，所以心事鉴定组主题站很快得到了很多院校心理系老师和同学的支持，也吸引来一批热心传播心理学的朋友，与我一道建立了这个营地，并通过真诚和努力将之经营得有声有色，影响力渐远。
他们有的成了本书的作者，有的是心事鉴定组的译者，有的作品还没来得及被收录但暗暗努力着，有的在一边摇旗呐喊加油助威。
假以时日，我们相信这种观念和坚持一定能改变许多人片面的认知，也让他们获得对这个世界的更深的理解。
《我知道你不知道的自己在想什么》是大家共同完成的第一本书，很多作者都是第一次写作科普文章，我也是第一次当上真正意义的编辑。
几个月前刚得知要出书的消息，很意外和忐忑，现在看最初的文章，内容和形式都还不太成形。
——但转念想想，市面上伪心理学正大行其道，就觉得心理学人该做点什么，则舍我其谁？
在同时追求科学和有趣的道路上，必须保持一种平衡，所以很难做到学术期刊一样的严谨，虽严谨仍是我们一贯的态度，书中很多小的细节，都经过反复的争辩和商榷。
当你看到任何不妥之处，请不必包涵，及时联系指正便是。
在此感谢所有心事鉴定组的作者和译者，他们是（按在网站上的发稿顺序，截止到2011年7月4日）——psychway，塔塔，hahahuang，Synge，Luna 3.O，豆豆助，卡巴猫斯基，dindin，Matrix67，chengmine，没围脖的兔子，阿饭，艺茗，琦迹517，懒木，赵紫菱，cobblest，keledoll，Nico，hcp41715，Dorae-mon，LessDilettante，沉默的马大爷，amygdala，珊爷，zplzpl，科学家种太阳，tadayima，津巴特别多，perfectear，小汉斯，601ml，绿布农，范小趴sarita，猫薄荷茶，Frances，faitn_truth，COSMO。
特别感谢chengmine为本书特别翻译的部分章节导语。
对了，最后再知会一下那些和我们一样特别有知识搜藏癖好的读者们，所有在文章中提及的文献，详细检索信息都可以上我们的网站（www.guokr.com）到相应文章的“参考文献”部分进行查询。

## 内容概要

你的名字能透露什么特别信息？
闹市中打手机是该堵耳朵还是捂嘴巴？
暧昧真的能增加吸引力？
相亲最应该穿红色是有科学道理的？
为什么在关键时刻掉链子？
为什么会有似曾相识的感觉？
记忆能否被移植？
自由是否让你更快乐？
……
对身边发生的种种常见现象，人们通常有约定俗成的说法，而在心理学家看来，其中却蕴含另番科学解释。

你不知道自己究竟在想什么，“我”知道！

## 作者简介

果壳网：一群蛰伏在果壳网、富有激情的心理学专业分子，有心为曾经或正在从事的研究工作正名，也不想脱离人民群众空谈理论，所以选择了“从学院来，到民间去”的方式，不辍耕耘，为大众奉上真正靠谱的日常心理现象分析。

## 书籍目录

前言
chapter1 放空：认识真的自己
大脑放空时究竟在做什么
激情燃烧时，你已不用大脑？

你比自己想的更诚实
睡觉，抽动一下很正常
用心感受世界，不只闭上眼睛
嘈杂环境中打电话，堵耳朵还是捂嘴巴？

你的错误，手指知道
适合所有年龄的神奇外语学习法
重要时刻，大脑为何一片空白？

想要提高记忆力？
做梦去吧！

要提高创造力：换个人称代词
逛街勿在下班后
关键时刻掉链子是为什么
chapter2 他她：认识自己多一些
你爱的是他，还是你的心跳？

暧昧增加吸引力？

聊得投机，才能情投意合
相亲记得穿红色！

你不知道自己有多爱他
在心爱的女生面前，该不该打那个架？

承诺是我说爱你的方式
为什么你背着我勾搭别人？

爱他，原谅他
chapter3 人际：认识自己还不够
爱与恨本是同根生
在朋友眼中，你本来就很好
予人金钱，自己健康
对于你的帮助，我表示压力很大
奥斯卡诅咒：女人有了事业就失去家庭？

“伤不起”是渴望被认同而咆哮的炫耀
又要震？
易得性直觉在骗你

NBA中的心理学
信任不过一张皮
灾难面前听谁的？

你的名字告诉了我什么？

chapter4 盲区：认识不到的自己
似曾相识，在哪见过你？

记忆不靠谱，小心被种植
道歉真的有用吗？

痛，是为了快乐着
上瘾不全是毒品的错
欲有灼见，必先自恋
就是忍不住听你的电话
忘记一切，痛苦依旧
美味来自“死磕”？

中了头彩和意外残疾——一样快乐
乐嘉的“性格色彩学”是个山寨版？

没有难题，只有抽象题
chapter5 抉择：认识自己了再做
低价，才能收买人心
天下没有白做的广告
决定掏钱前，你的大脑在干嘛
花钱怎么买快乐？

花钱给自己，不如送点礼
不买对的，只买忠诚的
电游，让生活更好还是更糟？

50%=70%=全都
你的答案我做主：锚定效应
把握问题核心，还得高瞻远瞩
抢盐！
以防万一
chapter6 自由：认识另一个自己
灾难面前，你是神还是兽？

见死不救也该被理解？

谁说“蛋疼”没意义？

换一种方式，让你说话更有分量
自由让你不快乐

证人的沉默，无辜者的福音
惩罚有价，请慎用
为何中国人比日本人对核泄漏事件更敏感？

不信科学，只是不想否定自己

## 章节摘录

版权页：插图：人们对大脑在完成各种任务过程中会如何活动表现出了极大的好奇，但在很长一段时间内，一直忽略了大脑在“放空”状态下的活动。
华盛顿圣路易斯大学的神经科学家马库斯·雷切利（Marcus Raichle）和他的同事通过数年的研究，逐渐揭开了大脑空闲时究竟在做什么的奥秘。
马库斯起先一直运用一种称为PET的脑成像手段研究与词汇有关的大脑活动。
有一天他偶尔发现，大脑某一区域在参与者休息时还存在某些激活，而在任务开始后激活又消失。
大多数研究者对此不以为意，认为这不过是“随机噪声”罢了。
但在1997年，马库斯的同事戈登·舒拉姆（Gordon Shulam）发现结论并非如此。
他仔细查看了以往134名被试的脑成像结果，发现无论实验任务是什么，大脑中有一块位置总是在任务开始后降低了激活。
2001年，他们两人发表了论文，向世人揭开了大脑中这一神秘的“默认网络”。
筛选记忆——“放空”的任务大脑在空闲时到底在干什么呢？
马库斯和他的同事德布拉·古斯纳德（Debra Gusnard）认为，大脑放空时的功能和记忆密切相关，大脑中负责记忆的海马可能正在为我们提供日常的种种记忆片段，并让我们产生看似无意义的“白日梦”，再由默认网络——包括内侧前额叶（MPFC）、扣带回后部（PCC）以及邻近的楔前叶、前扣带回腹侧（vACC）的神经网络——对这些记忆片段进行再整合，以便为未来的行为提供参考。
最近，达特茅斯学院的玛利亚·梅森（Malia Mason）利用功能核磁共振成像技术（fMRI）证实了这一点：当人们报告要放空时，默认网络也随即活跃起来。
也就是说，上课时的走神或白日空想可能具有重要的意义。
不过，默认网络似乎还不仅仅负责产生“白日梦”。
斯坦福大学的迈克尔·格雷瑟斯（Michael Grecius）发现，当人们的大脑处于休息状态时，不同的神经元不再随机无规律地波动，而是呈现出一种有规律的“共振”——不同的大脑区域开始形成统一活动的单元。
不仅如此，在其他几项研究中，麻醉、镇静剂和睡眠状态也发现了同样的神经发放模式。
由于睡眠也具有类似的模式，马库斯认为默认网络参与着记忆的筛选工作：哪些有意义、哪些有威胁……由于这些工作与人密切相关，所以默认网络随时待命，抓紧一切时间积少成多地处理大量的短时记忆信息。
这一过程可能伴随着神经链接的大量建立，以及接踵而来的能量消耗——这或许就是为什么最初索科洛夫发现，休息的人脑反而耗氧更多。
阿兹海默——“默认网络”的损伤不仅如此，最近人们还发现，默认网络与阿兹海默氏症等重大疾病有密切的关联。
2004年，神经学家兰迪·巴克纳在查看匹兹堡医学院的一份阿兹海默氏病人的大脑蛋白簇切片图时，惊讶地发现整个图像和默认网络的分布具有惊人的相似！
也就是说，阿兹海默氏症的症结很可能是由于默认网络的损伤。
马库斯和兰迪对轻微记忆问题病人的默认网络进行追踪之后，发现默认网络的损伤与最终患上阿兹海默氏病有较大关联。
在未来，至少可以根据默认神经网络的状况在一定程度上预测和预防阿兹海默氏病。

## 编辑推荐

《蓝狮子·果壳阅读视界4:我知道你不知道的自己在想什么》：现代心理学研究不断在表明一个事实：我们，真的不了解自己。
我们以为忘掉痛苦经历就可以感受不到痛苦，但对短时记忆障碍患者的研究却发现，想不起痛苦的原因反倒让他们更难过；我们以为清闲的无所事事的白日梦生活很美好，但其实忙碌，哪怕是瞎忙活，也可以提高幸福感。
《蓝狮子·果壳阅读视界4:我知道你不知道的自己在想什么》里充满了这样的悖论，你看完后也许会惊讶：原来自己太不了解自己了！
果壳网最具人气的心理学主题站——“心事鉴定组”教你认识真正的自己！
睡觉的时候，突然抽搐着踹了一下腿——伪心理学认为，这是大脑以为身体快要死亡了，所以发送一个脉冲……但，真正科学的术语叫“入睡抽动”。
还有很多民间说法认为这种抽动是因为在长个儿，但根本毫无依据，难道姚明小时候踹塌过很多面墙吗？
其实你已经……够靠谱的啦——一般来说，在朋友眼中，你比你心目中的自己更淡定，更靠谱，因为在对他人和法、感受等内心的东西，但在判断别人时，则更多参照他的外在行为表现。
掉链子有理——为什么我们总是关键时候掉链子？
因为我们宁可承受一时的失败，也不愿被全盘否定。
如果在“我已经尽力了”的情况下失败，这说明能力不够，还不如“因为受伤而失败”、“因为意外而失败”。
“伤不起”突如其来大流行——难道大家都如此痛恨自己的专业？
错！
这种咆哮和对专业的情感无关，说到底不过是为了寻求一种同行间的认同罢了，通过抬高所属群体和寻找同类而减少内心的不确定性。

## 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