

壹心理周刊

NO.21

心理测试：

你有成为心理咨询师的天赋吗

读心有术：

为什么星座说看起来很靠谱

心理专访：

弗洛伊德是不是伪心理学

特别策划：
对伪心理学说不

改变，从这里开始
www.xinli001.com



壹心理

对伪心理学说不

壹心理 出品

浙版数媒

版权信息

壹心理·对伪心理学说不

出品方：壹心理 www.xinli001.com

策划编辑：壹心理编辑部

封面设计：泡泡

联系我们：bd@xinli001.com

制作：侯洁敏

知识产权：

此电子书中内容的著作权均归作者本人所有，壹心理拥有作者授予的使用权。第三方若出于非商业目的，将此电子书中的内容转载，应当在作品的正文前注明原作者姓名和来源，不得对作品进行修改演绎。第三方若选取内容进行商业转载，请联系我们与作者进行协商获得授权。

©浙江出版集团数字传媒有限公司 2015

DNA-BN: ECFD-N00006367-20150916

最后修订：2015年10月21日

出版：浙江出版集团数字传媒有限公司

浙江 杭州 体育场路347号

互联网出版许可证：新出网证（浙）字10号

电子邮箱：cb@bookdna.cn

网 址：www.bookdna.cn

浙江出版集团数字传媒有限公司为作者提供电子书出版服务。

本书电子版如有错讹，祈识者指正，以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO.,LTD,2015

No.347 Tiyyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.

cb@bookdna.cn

www.bookdna.cn

目 录

卷首语

[科学心理学也可以很酷](#)

心理自测

[测你有成为心理咨询师的天赋吗？](#)

心理专栏

[心理专访：弗洛伊德是不是伪心理学？](#)

读心有术

[心理学究竟是不是科学？](#)

[被误解的心理学](#)

[勿被“伪心理”蒙上双眼](#)

[为什么“星座说”看起来很靠谱？](#)

[我想找一个不相信星座的男人](#)

[超强击破伪心理学招数](#)

[如何判别心理学与伪心理学？](#)

有心事问答

[我想大学就读心理学专业，怎么样？](#)

壹心理推荐

心·书

心·影

心·音



壹心理

改变，从这里开始

壹心理成立于2011年7月，是一家专注心理学细分领域的新媒体。近年来，壹心理一直致力于心理学的传播和应用，相继推出了心理FM、口袋心理测试等APP以及心理学人网络社区——心理圈，逐渐成长为国内最大的心理学网络服务平台。

壹心理创始团队专注心理学超过11年，并建立了一支专业的编辑及运营队伍，超过50%的成员是心理学学士、硕士或博士。为此，我们承担着心理学人使命——推动心理学的普及和发展，让社会与每一个人变得更美好。

壹心理致力于打造一个心理学平台，聚集国内新锐心理学人，输出健康、科学的心理学价值。我们在心理学中发现趣味，分享美好；我们为需要心理帮助的人提供在线解决方案，为心理机构提供展示、推广及服务平台；我们用有趣、有爱、实用的表达方式为社会、组织以及每一个人提供有价值的心理学服务。

欢迎关注壹心理订阅号（微信：onexinli），将碎片时间利用起来，每天学点好玩、实用的心理学。

本刊精选壹心理网站的优质原创、转载内容供大家阅读，感谢你们的关注和喜爱。

卷首语

科学心理学也可以很酷

近年来，心理学已经成为一个热词，心理专家也频频出现在各大综艺节目中，好像大家都懂一点儿心理学的知识了。可当下流行的乐嘉“性格色彩”、书店畅销的“心理读心术”、“催眠可以让别人服从你的命令”，这些都是科学、靠谱的心理学知识吗？心理学的本来面目是什么样子呢？

作为一个科班出身的心理学人，我深知科学的心理学的本来模样与大众的想象差异巨大。心理学本身也没有那么神秘，它与其他学科一样，需要严谨、科学、规范的研究范式来得出靠谱的结论。但它与我们的日常生活息息相关，不应该是沉寂于实验室中的高冷而小众的学科，科学心理学也可以是有趣的、很酷的、能帮助我们解决生活中的实际问题。

壹心理作为国内最大的心理学服务平台，创办五年来一直立志于传播有趣、科学的心理学知识，因而我们策划了本期杂志的主题——对伪心理学说不。在本期杂志中，我们科普了一些比较流行的伪心理学命题，介绍了科学心理学的基本模样，希望大家在读完后，能够对伪心理学产生正确的判断能力。

壹心理编辑 小王子

心理自测

测你有成为心理咨询师的天赋吗？



也许在很多人心中，心理医生都是一个既神秘又有挑战性的行业。她同时也是很多人所追求的职业目标。但是不是每个人都适合做心理医生哦。要成为一名出色的心理医生需要一些特别的能力与个性，快来测测看，你是不是命中注定的心理医生吧！

1.你更容易？

A困惑于电影中的诸多不合理之处 5分

B被情感丰富的电影情节感染 0分

2.对于流行的游戏“大家来找茬”，你的情况是？

A不太擅长 0分

B找的又快又准 5分

3.朋友向你讲述ta最近的不幸遭遇，你通常会有怎样的反应？

A认真地听Ta宣泄不良情绪

B给Ta提出一些改善的建议

4.在聚会中认识一群陌生的朋友，两周后再见面，你通常？

A能记得大部分朋友的面孔 5分

B只记得几个面孔 0分

5.服务员服务态度很差，你会？

A非常生气，提醒他注意礼貌 0分

B一笑置之，买完东西就走 5分

6.你决定了事情别人怎么说都很难改变。

A是的 5分

B不是 0分

7.在你身上发生了重大变故，你可以做到？

A很容易将自己的情感流露出来 0分

B只要我不说就没人能看出来 5分

8.数学对你来说？

A比较困难 0分

B很容易 5分

9.你更擅长？

A接受新的未知的挑战 5分

B处理复杂但熟悉的事物 0分

10.每逢重大考试，会有失眠、拉肚子的现象发生。

A是这样的 0分

B从来没有 5分

11.对于哲学理论，你通常？

A很感兴趣并且有自己喜欢的哲学流派 5分

B感觉很高深，自己学不来 0分

12.经常思考采用何种表达方式才不会招致误解。

A不是 0分

B是的 5分

13.喜欢以分享秘密或新鲜事儿的方式拉近与不太熟悉的朋友之间的距离。

A不是 0分

B是的 5分

14.每天睡觉前会自我反省一天的行为。

A必须的 5分

B很少会这样 0分

15.业余时间，你更喜欢：

A上网或者睡觉 0分

B看书或者郊游 5分

结果分析：

A、天赋指数：★ 0—25分

很抱歉，你几乎没有做心理咨询师和心理医生的天赋。相比心理治疗，你可能更擅长经济、金融、管理等方面。你的问题不在于专业知识和经验的方面，而是在于你的个性和特质。你的情绪可能比较多变，对待心理咨询的热情也可能只停留在表面。这些都是阻碍你成为优秀心理咨询师的方面。建议你戒骄戒躁，从头开始认识心理咨询。

B、天赋指数：★★ 26—40分

你有一定的从业天分，但仍有很大的改进空间。也许你只是道听途说一些关于心理咨询的知识或消息，但并没有对这个领域有全面的认识。但这不代表不能成为优秀的心理咨询师，丰富的专业知识和从业经验也是很必要的。如果你真的对心理咨询感兴趣，可以多阅读相关书籍，有条件的话，也可以参加一些培训班。这样会帮助你更多地了解心理咨询，了解自我。

C、天赋指数：★★★ 41—55分

嗯，你是一个很有心理咨询天赋的人哟！你无论在心理素质，情感认知以及人生态度方面均显示了过人的才能。虽然目前可能欠缺一些知

识经验，但这都不是什么大问题，可以通过系统的学习来弥补。不过你需要对心理咨询行业有较为坚定的信念，而这个则不是天赋所能企及的。还需要有百折不挠的精神和持之以恒的勇气。

D、天赋指数：★★★★★ 56—75分

哇咔咔，你真是一个天生的心理咨询师，你不做这一行真是白瞎了你的天赋呀！你不仅对心理咨询的认识很深，而且有着敏锐的洞察力，情绪控制能力绝佳，你有着很完善的自我认知，是一个有着健康健全人格的人。我们相信你可以通过一定的学习达到优秀咨询师的标准。如果你也希望从事心理咨询的工作，一定不要放弃啊，也许你可以获得意想不到的成功！

心理专栏

心理专访：弗洛伊德是不是伪心理学？

采访：耳朵|壹心理编辑

这是心理学崭露头角的时代，这也是心理学被广泛误解的时代：书店里的畅销书籍常常被打上“心理励志”的标签；各大综艺节目里也每每正襟危坐着几位大谈星座血型的“心理学家”。人们对心理学的认识可能还仅仅停留在“你猜猜我心里在想什么”的层面。

当大众心理学异军突起，大量的伪心理学也跻身其中，误导着大众的认识。如何审视这样的尴尬处境？如何优雅地对伪心理学说“不”？

这正是我们本期想要探讨的话题。

【专访嘉宾】

陈武，华中师范大学心理学博士在读。研究方向：网络心理与行为。



微信公众号“心理学与生活”（psy_life）创办人，关注“心理学与生活”，请扫描二维码。



Part 1：伪心理学会一直持续

壹心理：作为一个科班出身的心理学博士，您几乎可以说是站在了与“伪心理学”对立的那一面。那么，您是如何看待“伪心理学”的？

陈武：我觉得伪心理学是一种非常正常而且还会一直持续的社会现象，我经常看到媒体电视里面会穿插一些所谓的心理学家，侃侃而谈，还有包括星座、血型什么的就更是让人哭笑不得。我不得不说，很多伪心理学的东西要么比较鸡汤，要么比较吸引眼球，严重地误导了大众对心理学的认识。

当然，这也跟心理学的学科特殊性有一定关系。伪心理学与所谓的科学心理学一样，包括的范围太广，只要是与人有关系的很多问题及见解，看起来不是经过科学研究发现的，都可以叫做伪心理学。

关于伪心理学，我认为：一方面，作为科学心理学的一方，当然要对此表示必要的批判和否定，因为这是科学心理学人的责任。另一方面，我个人认为科学心理学的研究者也要多从自身身上找原因。

我个人觉得，伪心理学的大量流行也与科学心理学在大众中的发

声较少有密切关系。具体体现在几个方面：其一，很多科学心理学的研究并没有解答或解决大众心中的问题，很多科学研究与大众生活之间的距离较远；其二，很多心理学研究者可能有一些“清高”，不屑于去澄清一些本可以说清楚的心理事实，比如我记得百家讲坛就有这样的事，有人说，如果我不去讲的话，那就有别人去讲，但是别人讲了，自己可能又会觉得别人讲错了，不符合本学科的基本认识等等，那为什么自己不去讲呢？其三，把心理学研究与大众的生活结合起来是一件不容易的事情，这需要很多科学研究者以及对科学心理学感兴趣的同行和学者一起努力。

壹心理：除了上述的因素之外，您觉得伪心理学的流行还与哪些因素有关？

陈武：我认为主要有以下几个点：

第一，伪心理学满足，至少部分满足了大众的需要，比如满足大众的好奇心，大众对人性的理解需要等等，有需要就会有市场，这是伪心理学流行的根本原因；

第二，伪心理学非常通俗易懂，很多东西连没读过书的人都可以懂，基本没有门槛；

第三，伪心理学相对来说，比较有趣，涉及的一些话题和问题往往能一下子抓住读者的兴趣；

第四，伪心理学需要的成本较低（不需要像科学研究那样经过大量的调查和实验），只要口才好，会写，再加上现代社会的互联网媒体传播，很容易被大量传播；

第五，伪心理学具有不可证伪性，怎么说仿佛都很有道理，这很容易让大众觉得伪心理学的东西说得很对，与自己的经验似乎很相符，于

是深信不疑。

Part 2：弗洛伊德是不是伪心理学？

壹心理：如何辨别什么是“伪心理学”？“伪心理学”与“科学心理学”之间的边界是什么呢？

陈武：大概有以下几点辨别方法吧：

第一，最显而易见的就是，伪心理学的相关言论是否有科学根据，有条件的人甚至可以去查文献依据，或者至少看看发表相关言论的人，是不是经过心理学专业训练出来的；

第二，伪心理学的典型特色就是不可证伪，如果一件事情，怎么说都是对的，那一定不是科学的；

第三，伪心理学的言辞往往比较吸引眼球，很多伪心理学的言论都比较夸张，比如当下，网上有很多那种，你不得不知道的XXX啊，看到这样的标题党就应该小心了。

壹心理：那么，科学心理学就是与之相反的东西了？

陈武：其实我个人并不想把科学心理学和伪心理学绝对的对立起来，伪心理学和科学心理学之间的界限我觉得比较模糊。

首先，科学心理学的东西未必就一定是科学的，最近**science**发文也指出，有高达**60%**的心理学研究不可重复，而可重复是心理学研究的基本要求。也就是说，科学心理学并不代表真理，科学研究也带有很大的探索性，需要不断自我纠正。其次，伪心理学虽然不是建立在科学研究基础之上的，但是有一些伪心理学的东西并不是随口乱说，至少有些是基于一定的个案啊，人的经验等等。

壹心理：说到临床个案，您是如何看待以弗洛伊德为代表的大众心理学的？

弗洛伊德对心理学的贡献毋庸置疑，在所谓最伟大的三位犹太人之中，我个人还是比较喜欢弗洛伊德这个人。至于大众心理学，我认为有一定的必要性，个案研究作为现在最普遍的科学研究（比如大数据、大样本等需要很多被试的研究），具有其独特意义。这些研究或许可以发现一些大样本研究所不能发现的东西。现在的大部分科学研究主要在于统计推断，也就是通过一部分人，以期去发现一些更为普遍的、适合更多人的普遍规律。但是这些规律其实并不适合每个人。而个案研究就可以对此作为补充。

壹心理：那您觉得弗洛伊德的精神分析是伪心理学吗？

陈武：我认为不是，弗洛伊德的很多发现并非空想出来的，比如他有自己的来访者。虽然在今天看来，他的研究方法不够“科学”，但是他的一些研究结论和理论在他所在的年代还是有非常大的意义和价值。当然，他有一些观点很极端，比如关于性的部分，但我们不能因此就否定了他整个的理论。我个人就非常赞同，一个人早期童年经验对人的重大影响这一说法。

另外，我认为，如果今天有谁也像弗洛伊德一样，花费那么大的精力和时间在心理学的理论和探索人性上，即便他得出的结论不够准确，那也是值得佩服的。所谓的伪心理学，很多时候都是没有经过多少心血和汗水而来的，这样自然是站不住脚的。

Part 3：科学心理学成长了，伪心理学自然就下去了

壹心理：心理学的分支体系众多，美国心理学基金会杰出教学奖得主亨利·格雷特曼将心理学描述为“一个松散地联合在一起的学术王国，它横跨了生物科学和社会科学两个领域”。这种多样性是否也在某种程度上削弱了心理学本身的科学性？

陈武：我认为心理学本身的科学性从本质上不会因为这种多样性而削弱。但是，我觉得人们很容易形成这样的看法倒是真的。众所周知，心理学的某些分支并不会像实验心理学一样，进行深入的实验，比如心理学史。也正因为如此，有些人一直会觉得心理学是文科。心理学的科学性是心理学本身学科具有的基本特质，不能因为某些心理分支采用的研究方法不是统计推断，就说心理学科学性不强。

当然，我也完全理解大众对心理学的误解，这也受限于心理学的发展阶段，在当下，心理学的发展只到了这个水平，大家有这种看法，也很正常。当科学心理学成长了，伪心理学自然就下去了。

壹心理：值得玩味的是，一些人通过“伪心理学”敲开“科学心理学”的大门。“伪心理学”代表了常识、通俗的那一面，而“科学心理学”似乎代表了艰涩、难懂的那一面。您认为后者可以通过怎样的方式更好地进入大众的视野里呢？

陈武：最近，American Psychologist发表了一篇有关这个主题的文章：《把心理科学翻译给大众》（Translating Psychological Science to the Public）。说明，科学心理学界也在逐步重视科学心理学如何向大众靠拢这一问题。就我个人而言，我认为有以下一些措施可以尝试。

第一，心理学的期刊要鼓励更为接地气的研究，对于原创性的，具有浓厚生活味道研究不要太拘泥于所谓科研文章的各种条条框框的束缚，要敢于大胆发表，把争议留给未来的学者。如果现有的期刊不愿意

发表类似的文章，那可以创办一些专门发表这类文章的杂志；第二，把现有的科学研究用通俗的语言进行科普化，把艰涩难懂的科学研究用大白话讲出来，结合生活实例，给普通大众以启发；第三，媒体电视台可以邀请一些大学心理学科研人员去做一些专题讲座，就像百家讲坛一样；第四，MOOC平台很不错，可以对心理学的通俗科普化起到一定的作用。

壹心理：从您自身出发，作为一名心理学领域的学者，您想要做些什么？有哪些书籍是您想要推荐给大家的呢？

陈武：首先，搞好自己的研究吧，希望能够在某一个领域做出一点成绩，坚持去做好一项研究是非常重要的。另外，我可能会坚持心理学科研论文的科普化写作。希望自己做一个社会中的心理学人。

书的话，比较多，就今天的话题来说，《与众不同的心理学》就不错啊！这也是我们院的老师（范照）参与翻译的。另外，心理学经典的著作莫过于《心理学与生活》了。除此之外，我再推荐几本：《大连接：社会网络是如何形成的以及对人类现实行为的影响》，《进化心理学-心理的新科学》，《改变心理学的40项研究》，《思考：快与慢》，《心理学史导论（赫根汉著）》，《中国人的心理（杨国枢主编）》，《死亡哲学（段德智著）》，《文化与组织》等等。

读心有术

心理学究竟是不是科学？



文：夏落

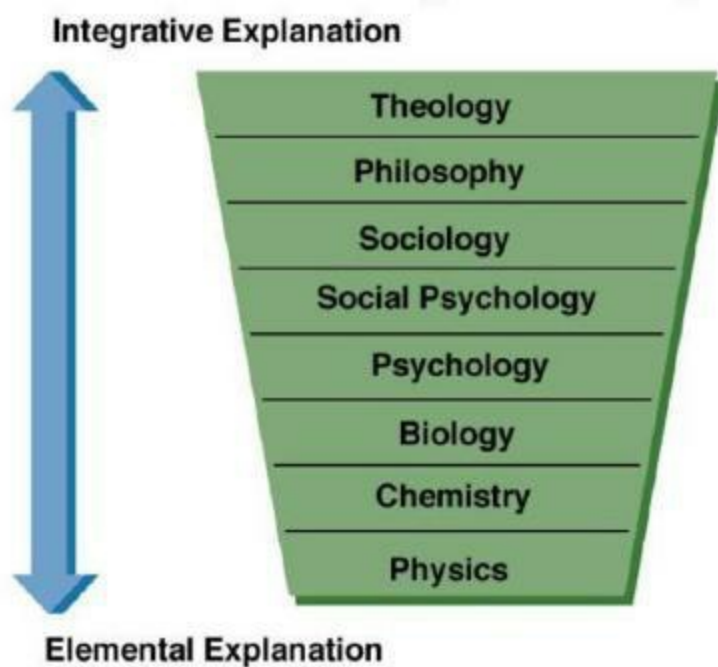
谈起心理学，想必每个人都会产生一个印象：十二星座的性格，乐嘉的性格色彩，弗洛伊德的梦的解析抑或者是坐在对面的倾听你的咨询师.....似乎心理学相比物理、生物和化学要更五彩斑斓，更加贴近我们的日常生活。然而我们却对心理学既熟悉又陌生：心理学是不是科学？我们所熟知的“常识”是否正确？倘若被问起，许多人就会一脸茫然。

要回答“心理学是否为科学”这个问题，我们首先要知道什么是科学。科学应该有两个关键词：实证以及可证伪。

1. 实证

在古代人类思想萌发时期，心理学、物理学、化学和生物都还处于哲学的孕育之中，随后则分化出物理学、生物、化学、心理学则是最后从哲学的襁褓中脱离出来，她相对来说还是一门年轻的学科。

Partial Hierarchy of Disciplines



我们都可以肯定物化生是一门科学，却对心理学有些迟疑。因为我们会有一种根深蒂固的偏见：化学就是试剂之间发生的一系列化学反应，物理则是经典的牛顿三大定律或者爱因斯坦的相对论，生物则是显微镜下的细胞……这些学科都有共同特征——实证。那么心理学呢？提

起心理学实验人们却无法想象。

有些人会有当过心理学有偿被试的经历，可能戴过脑电帽，可能被领进小黑屋对着电脑按键，也可能就和一群不认识的小伙伴一起做一件事情.....不同的心理学实验有不同的目的，但心理学实验中比较经典而且占很大一部分的是行为实验，而行为实验中通常都遵照**S-O-R**基本研究范式。

心理学在刚开始起步发展的时候，很多人质疑精神分析学派这种纸上谈兵的做法，从而出现了行为主义，讲求实证。主要思想简言之就是，人们的心理机制（**Organism**）就像一个黑箱，我们给予一个刺激（**Stimuli**），得到一个结果——行为反应（**Response**），我们可以从行为反应中间接推出这个黑箱的构造，即**S-O-R**。这种推理十分完美，因为这也符合我们对未知事物的探索的基本方式和规律，因此这种行为实验的范式经久不衰，直到现在还在大量应用。

以上就是心理学实验一窥，更加详细的内容如有兴趣请移步心理学专业书籍（如《实验心理学》）。

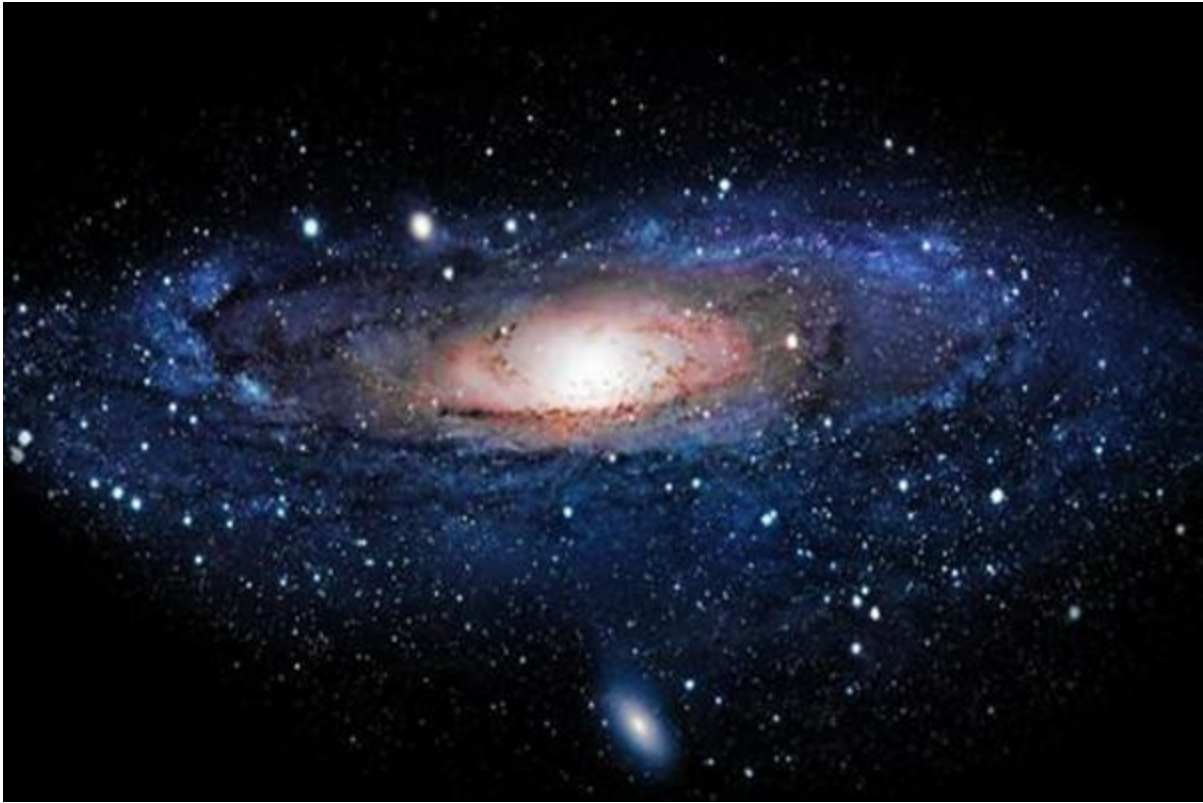
实证可谓是科学中非常重要的部分，然而很多人却并没有真正意识到这一点。睡眠占用了我们人生的三分之一时间，我们对这一神秘过程充满好奇。我们知道睡眠中我们的大脑并不是完全不工作了，我们做或瑰丽、或可怕、或离奇的梦。原始的好奇心驱动我们探索梦的含义，并赋予其很多神秘的符号。弗洛伊德的《梦的解析》就满足了人们的这种欲望，从而成为经典。但是如果从实证的角度来看，弗洛伊德尽管是不可多得的天才，梦的解析却不能称之为科学，因为这本著作是根据他的

接诊积累的经验以及加上其智慧的产物，缺乏实证，而且实证也十分困难。

2. 可证伪

可证伪即存在能够被证明不正确的可能性。我们说太阳是从东边升起，那么它的可证伪就是我们可以观察，如果哪一天太阳从西边升起那么它就是错误的理论。所以科学是要能够被质疑的，是可以证伪的。宗教不能成为科学是因为神创论我们无法质疑，我们只能接受，我们也无法证明神不存在。明确这一分界线后，我们分别来说明心理学为何是科学，是如何体现其科学性的。

前面说到十二星座性格也属于心理学研究范畴，我们常常会在网上看到流传十二星座的不同性格的说法，那么本着怀疑者的科学态度我们就需要问：星座时间真的会影响我们的性格吗？心理学家很早就对这一点进行了研究，研究者收集被试的出生时间以及大规模收集性格问卷，最终发现性格在出生日期上是一种随机分布，即没有显著的相关关系，没有一个星座的群体具有一个突出特点。



科学工作者要求拥有敢于质疑的精神。尽管有研究证据支持这个心理学理论，尽管按照我们的常识推理，这个理论似乎十分合理，尽管这个理论是多么的经典，科学的态度并不是全盘接收而是带着怀疑的态度审视一切。类似于上面这个星座的例子在心理学研究中数不胜数，例如对注意模型的发展就可以窥见心理学研究的日臻成熟。这些理论一旦被证明不正确，就不能称之为科学。

很多人可能会有这样的疑问：很多心理学研究的结果似乎就是常识，有何意义？一个建筑不能没有地基，一门科学必须有坚实的基础，才能蓬勃发展。真正的实证心理学发展在1879年冯特正式建立心理学实验室才开始的。所以必须就要站稳脚跟才能一步步推进，从最基本的开始，从所谓“常识”开始验证，我们的常识没有得到验证我们又如何说这是对的呢？抑或许我们所认为的常识其实完全错误呢？敢于

质疑，勇于验证这就是科学。

无论是心理学还是其他科学，我们都可以看见理论被不断地推翻和提出，而这一切则是建立在实证的基础之上。但是我们并不能完全依赖实证，即使有实验有数据证明一个理论的正确性，我们也不能完全接受，我们需要怀疑，也许它只能解释一部分情况却不能成为普遍的机制，这时候就需要更新理论或者建立新的理论来解释。

因此，心理学是正在蓬勃发展的科学，它是人类必须攻克的一块科学领地，这将需要我们用科学的态度、实证研究来匍匐前进。然而，心理学还一棵生机勃勃的小树，有太多的分支和树杈，需要有一个完整且系统的统一体系将其修剪，才能长成一棵参天大树。

被误解的心理学

心理导读：生活中，人们总是像一只小猫，对心理学充满好奇却又不敢过于靠近。只能依靠在各种媒体吸收到的心理学碎片，如瞎子摸象般想象出自己头脑中心理学的模样。现在，让我们一起看看心理学这头被误解的大象的本来面目。——www.xinli001.com



文：华牧之

来源：《心理学的帮助：人人受益的心理策略》

误解一：心理学家知道人们在想什么

你是学心理学的，那么你说说我正在想什么？当周围人得知了你是学心理专业的时候，他们会马上好奇地发出这种问题。人们总是以为心理学家和算命先生差不多，应该能透视眼前人的内心活动，其实这是一种误解。心理活动具有广泛的含义，包括人的感觉、知觉、记忆、思维、情绪和意志等，并非只是人在某种情境下的所思所想。心理学家所做的就是要探索这些心理活动的规律；它们如何产生、发展，受哪些因素影响，相互间有什么联系等等。心理学家通常是根据人的情绪表现和外在行为等来研究人的心理。也许他们可以根据你的外在特征和测验结果来推测你的内部心理特征，但除非具有超感知能力，否则再老道的心理学家也不可能所谓的知心术；一眼就看穿你的内心世界。

误解二：心理学是伪科学

许多人认为心理学是伪科学，都是骗人的。这着实让搞心理学的人伤心不已。为什么会这样呢？首先，对于大多数人，所谓科学，应该有严格的实验操作和严格的逻辑推理，比如物理学或数学，而人的心理是看不见又摸不着的，对它的操作和研究岂不是很玄？人的心理又变化莫测，是个十分难以控制的变量，所以人们认为心理学研究是靠不住的。其次，心理咨询往往令人们失望。由于人们对心理咨询没有一个正确和充分的了解，产生了瞬间治愈心理问题的希望，这样当然会失望。没有什么药能瞬间愈病，心理咨询解决心理困扰同样需要一个过程。而且，心理咨询要想收到好的效果，咨询者需要积极配合咨询师的要求，不能只由咨询师一方努力，但实际情况并非如此。诸多的原因，使许多人认

为心理学是伪科学。

心理学是一门正在走向成熟的科学。1982年，国际心理科学联合会正式成为国际科学联合会的成员。这证明了心理学的学术地位。心理学的许多研究领域的研究方法，如生理心理学、实验心理学和物理心理学，向来就与自然科学的研究方法相近似。发展到现在，心理学的各个领域，从实验控制、统计学分析，直到结论的提出，都已经采取了严格的科学设计，都制定了统一的科学标准。

关于心理咨询，在咨询者的积极配合的基础上，往往需要数月甚至是更长时间才会收到应有的效果。这是一个互动的和漫长的过程。所谓冰冻三尺，非一日之寒，大家对心理咨询要有正确的理解和现实的期望，不宜因为急于求成、效果不佳，就否定心理咨询，否定整个心理学。

误解三：心理学家会催眠

很多人对催眠术有浓厚的兴趣，因为觉得它很玄妙。提起催眠术，人们又往往想起心理学家。原因之一，可能是弗洛伊德的误导。弗洛伊德是著名的心理学家，既然他使用催眠术，那么心理学家应该都会催眠术。另外，可能是缘于几部颇有知名度的心理电影的误导，例如日本恐怖片《催眠》。片中的描述和心理学家使用催眠术的实际情况相差甚远，纯粹为了商业炒作而对催眠术的作用进行了夸张甚至歪曲。

催眠术源自18世纪的麦斯麦术。19世纪，英国医生布雷德研究得出，令患者凝视发光物体会诱导其进入催眠状态。他认为麦斯麦术所引

起的昏睡是神经性睡眠，因此另创了催眠术一词。但催眠的内在机制至今尚未完全搞清楚。催眠术的方法多种多样，但最常用的方法是：要求人彻底放松，把注意力固定在诸如晃动的钟摆和闪烁的灯光等某个小东西上，引导人们把注意力集中在想象中的星空等，然后诱发出昏睡状态。催眠前要先测定被催眠者的暗示性，暗示性高的人容易被催眠，能进入深度睡眠状态，此类人的催眠治疗效果较好。在催眠状态下，人会按照治疗师的暗示行事，可能会有不良副作用，因此应该由经验丰富的催眠师来实施。

催眠术并非所有心理学家必然会的招牌本领。它只是精神分析心理学家在心理治疗中使用的方法之一。实际上，大多数心理学家的工作是不涉及催眠术的。他们更倾向于运用实验和行为观察等更为严谨的科学研究方法。在国外，催眠术常用于帮助审讯嫌犯，以期使嫌犯在催眠状态下不由自主地坦白情况。现在，很多司法心理学家认为催眠状态下的问讯有诱导之嫌，很可能使嫌犯按着催眠师的暗示给出所希望的但并不公正的回答，所以对此持反对态度。

误解四：心理学就是心理咨询

作为一个新兴的行业，心理咨询蓬勃发展，越来越火。各种各样的心理门诊、心理咨询中心、心理咨询热线等不断涌现，通过不同的渠道冲击着人们的视听。再加上心理咨询师资格考试制度的实施，使心理学的社会影响力得到了极大的提高。这些动向使很多人一听到心理学就想起心理咨询，以致使它做了心理学的代名词。另外，对大多数人来说，倾向于从实际应用的角度去认识一门学科。而心理学最为广泛的应用就

是心理咨询或心理治疗，较之其他心理学知识更为大家所熟知，所以很多人将心理咨询等同于心理学，这是一种误解。

必须明确，心理咨询只是心理学的一个应用分支。心理咨询的目的，是为了帮助人们认识和应对生活中的各种困扰，更幸福地生活下去。心理咨询的对象可能是一个人，也可能是一对夫妇、一个家庭或一个群体。通常，心理咨询是面向正常人的，咨询者虽然有各种心理困扰，但并不存在严重的心理障碍。如果是严重的精神疾病，那就要交给临床心理学家或精神病学家来处理了。

在发达国家，人们的工作、生活压力较重，因此心理咨询机构繁多。如日本的心理咨询机构，经常为人们所称道。当在工作、生活中面临巨大的压力时，就可以到自己的心理医生那里去宣泄，比如心理医生提供办公室和家庭设施，随便让顾客进行摔、砸等破坏行为以充分发泄。当然顾客必须支付价格不等的咨询费用。在国内，目前的心理咨询机构多布在一些高校、医院等地方，也有一些专门的咨询中心。这是一个专业性很强，责任重大的职业。从事这项工作的人必须有专业知识背景，足够的实际技能培训，以及良好的职业道德。

误解五：心理学家只研究变态的人

很多人对心理学有这样的看法：去心理咨询的人都是心理有问题的人，而有问题就是变态；心理学家只研究变态的人；与心理学有干系的非专业人士都是变态的。这些看法可以解释为什么很多人在决定进行心理咨询时需要很大的勇气和进行激烈的思想斗争。

为什么会对心理学和心理学家有这样的偏见呢？一方面，这和我们的人文传统有关。中国人比较顾及面子，认为有了心理困扰是不光彩的事，倾向于自己解决，如果大摇大摆地去心理咨询，就会被人说成是神经病了。另一方面，和媒体的误导有关。为了谋求利润，媒体会抓住人们的猎奇心理，在表现与心理学有关的题材时，喜欢选择和炒作心理变态。从电视、电影、报纸和杂志上接触心理学的，很难逃出这种误导。好莱坞和日本的所谓心理电影便是典型，如《沉默的羔羊》、《精神变态者》、《发条橙》、《催眠》等，描绘了心理变态中最为严重的情况，应该对于人们对于心理学的这种偏见负很大责任。

人们也常常把心理学家和精神病学家混在一起。精神病学是医学的一个分支，精神病学家是医生。他们的工作对象是心理失常的人，即所谓变态的人，主要从事精神疾病和心理问题的治疗。和其他医生一样，精神病学家在治疗精神疾病时使用药物；与此不同，尽管临床心理学家也关注精神病人，但他们不能使用药物进行治疗。要知道，大多数心理学研究都是针对正常人的，如儿童情绪的发展、性别差异、智力、老年人心理和跨文化的比较等都是心理学研究的内容。

误解六：心理学知识就是一般常识

很多人对心理学研究很不以为然，觉得心理学家整天、整月、整年地搞来搞去，搞出来的只不过是一些简单的尽人皆知的常识。这是一种十分不公平的误解。心理学知识是来源于一般生活的，但并非一般常识，其研究的深度和广度远不是一般常识所能解决和理解的。你不相信吗？下面证明给你看。下面几个常识性问题摘自《心理学与你》一书。

试着回答一下，体会一下心理学知识与一般常识有什么区别。

1. 牛奶一样多吗？

五岁的瑶瑶看见妈妈在厨房里忙，便走了进去。在厨房的桌子上放着完全相同的两瓶牛奶。她看见妈妈打开其中一瓶，把里面的牛奶倒进一个大玻璃坛子里。她的眼睛溜溜地转，目光从那只仍装满牛奶的瓶子转回到坛子。这时妈妈突然记起她在一本心理学书上读到的情况，便问：瑶瑶，是瓶子里的牛奶多呢，还是坛子里的牛奶多？

瑶瑶的可能回答：a. 瓶子里的多 b. 坛子里的多 c. 一样多

2. 哪一种决定风险大一些？

朋友准备把一些钱作为共同资金在赛马会上花掉。在每次比赛前他们都分别写出赌注的意见，然后集中商讨，做出全组决定。在每项比赛上，最慎重的决定是一点赌金也不押，较为冒险的决定是在最有可能获胜的马上押少量的赌金，而非常冒险的决定是在不大可能获胜的马上押大量的赌金。

与个人意见的平均情况相比，全组的决定可能：a. 更慎重 b. 更冒险 c. 既不更慎重也不更冒险

下面是心理学上的答案：

(1) 瑶瑶会认为瓶子里的牛奶比坛子里的多。一般情况下，儿童到了七岁左右才会明白同一瓶牛奶不管倒到哪里体积是不会变的。瑶瑶

只有五岁，当她看见瓶子里的牛奶比坛子里的牛奶液面高很多时，便会认为是瓶子里的牛奶较多，除非她不是一般的儿童。一斤棉花和一斤泥土相比，哪个更重呢？恐怕这个问题，瑶瑶也是回答不了的。

（2）较之个人决定的平均情况，全组的决定很可能更冒险一些。这个例子所揭示的现象叫做集体极化。这种现象很难直接预测，但很容易在心理教学示范中被展现出来。冒险转移是集体极化的一种特殊实例。

20世纪50年代末、60年代初，两位心理学家分别发现了这一实例。尽管两位心理学家的研究方法很不相同，但都得出同样的结果：全组决定一般比个人决定更冒险。得出这种结论有两种假设：第一，在小组讨论中，比较冒险的意见更容易吐露，其他的人此时容易被说服；第二，在全组讨论中，由于一般人赞赏冒险精神，因此大多数组员会发现其他人的决定比自己的决定更冒险，这时较为慎重的人会改变自己的决定。

误解七：心理学就是解梦

这种误解的产生同样和弗洛伊德分不开。对于多数了解心理学的人来说，解梦是弗洛伊德的理论中最吸引人的部分。这是因为人们总是喜欢挖掘自己和别人内心深处的秘密，而梦被当作是透视内心世界的一扇天窗。由于弗洛伊德的心理学家代表性，许多人把弗洛伊德的理论等同与梦的分析，进而“解梦”成了心理学的代名词。

好莱坞的电影对此也是脱不了干系的，例如《最后分析》，是很多人对心理学的最初了解的来源。《爱德华大夫》是好莱坞第一部涉及精

神分析的作品，票房成绩斐然，使精神分析题材开始在电影中盛行。这部电影的一个中心内容就是解梦，其中有一句经典台词，也是许多人以为的心理学家的口头禅：晚安。做个好梦，明天拿出来分析一下。解梦只是精神分析心理学家所使用的心理治疗技术之一，仅仅是心理学热带雨林中的一株树木而已，怎么能等同于整个雨林呢？

勿被“伪心理”蒙上双眼

心理导读：所谓“伪心理学”是指那些貌似心理学但没有任何事实根据的体系。在我们这个科学的时代，伪心理学为什么没有消失，有的甚至还很流行？——xinli001.com



来源：心灵咖啡

我们先把伪心理学同科学心理学做一个有趣的比较。所谓“伪心理学”是指那些貌似心理学但没有任何事实根据的体系。多年来，各种伪心理学变化不大，这是因为伪心理学的信徒不敢正视那些与他们的信念

不相符的事实证据。而真正的科学家则总是积极寻找理论中的缺陷，以怀疑、批判的态度评价自己的学说，使人类的知识领域不断得到扩展。

与真正的心理学家不同，伪心理学家从不进行科学实验

1. 手相学就是一个伪心理学的例子。

手相学家声称，手掌学的纹路能显示一个人的性格并预示其未来。尽管无可辩驳的证据已经证实这些说法是骗人的，但在很多城市里仍然可以看到有人靠看手相赚钱。

2. 另一种类似的伪心理学是颅相学。

颅相学家声称，一个人的个性特征会通过其颅骨的形状显示出来。而现代研究早已证明，个人颅骨的形状与其天分和能力毫无关系。颅相学家的定位系统也很离谱，比如，他们所标定的显示人的“好斗性”的脑区其实是大脑的听觉中枢。他们逐个对比颅骨的不同区域来确定人的个性特征。与其他的伪心理学家一样，颅相学家也从未用实验证明过自己的观点。

3. 笔迹学也是一种伪心理学。

笔迹学家声称，笔迹能反映人的个性特征。乍一听似乎颇有道理，某些公司在招聘时甚至还请笔迹学家参与人员选拔。但其中有很大的问题，检验结果证明，笔迹学家所做的人格评价非常不准确，与标准人格

测验的结果几乎完全不一致。事实上，他们评价人格和工作绩效的准确性与从未受过训练的大学生相比没有什么差别。连笔迹学会最近也承认，不应该根据笔迹分析结果来进行人员招聘。在此需要说明的是，笔迹学家在进行人格测评时是失败的、但对真假笔迹的鉴定是成功的。

最流行的星座占星术

在我们这个科学的时代，伪心理学为什么没有消失，有的甚至还很流行？以占星术为例，看看其中原因究竟何在。

占星术大概是最流行的一门伪心理学了。占星术说，一个人的人格特征和行为是由其出生时天上恒星与行星的位置决定的。无数的证据表明，这种说法根本没有科学效度。通过以下分析即可充分说明，占星术根本就是无稽之谈：

1. 占星术创立至今，黄道带中的星座已经换位置。换句话说，占星术创立时的天蝎座位置而今应该是天秤座。可是，大多数星相学家都装作不知道这个变化。

2. 夫妻在星象上是否般配与他们的结婚率和离婚率之间没有任何关系。

3. 研究结果已经表明，星座与领导能力、生理特征，职业选择或人格特质等毫无关系。

4. 星相学家无法解释为什么出生的那一刻要比精子与卵子结合的

那一刻对人的发展更重要。

5. 研究表明，在著名的星相学家所作的3000多个预言中，能算是被证实的预言没有几个。其实，那些所谓的成功预言也都是说得含糊糊的东西，还有一些则是很容易从现况中预料到发展结果的事情。

6. 当要求星相学家将一组陌生人与星象算命结果一一对应起来时，情况与胡蒙乱猜差不多。

7. 曾经有星相学家试图检验他们的占星术，但他们得到的结果与批判者的意见一样，都是否定性的。

为什么我们如此相信星座？

综上所述，占星术根本不灵。既然如此，为什么还有不少人热衷于占星术呢？下面将解释其原因。

·无批判接受顺言

如果一位星相学家画出了你的星象图，你也许会对表面上的准确性印象颇深。不过，这类感觉一般都是不加思考便接受顺言的结果。无批判接受顺言是指人们容易相信别人对自己的奉承或赞扬。许多星象图都是为了取悦于人而设计制作的。当你见到描述自己个性的词语都是你爱听的话时，你会很自然地认为这些描述是真实的。

·正例谬误效应

在占星术的个性描述中，即使是好的和不好的人格特质兼而有之，人们还是认为说得挺准。下面是一段普遍适用的对人格的剖析。读完之后，你也许能够发现人们为什么容易相信这种东西。

“你的人格特征：你非常需要别人喜欢你，你也非常需要别人佩服你。你对自己往往求全责备。你有大量潜能尚未开发利用，你还没有把它变成你的优势。你在人格方面有一些弱点，但一般来说，你有能力加以弥补，你在性适应方面有一些问题。表面上，你遵守纪律、服从管理，但在内心里往往感到烦恼和没有安全感。你时常对自己的所作所为充满疑惑，不知道自己做对了还是做错了。你喜欢变化和时常换换花样，对约束和限制感到不满。你为自己的独立思考能力自豪，并且不接受那些未经可信的证据证实的观点。你发现过于坦率和让别人了解你的一切是不明智的。有时你是外向的，你和蔼可亲，容易交往，善于交际；但有时你又是内向的，小心谨慎，沉默寡言。你渴望的一些东西可能是相当不现实的。”

这些能够准确说出你的个性特征吗？一位心理学家调查了79位曾参加过人格测试的大学生，把这段话分别读给每个人听，其中认为没有准确抓住自己个性特征的大学生仅有5人。另一项研究表明，人们认为这种对人格的剖析要比星象图的描述更准确。

请你再读一遍那些描述，你会发现，其中包含了同一人格维度中的不同特征。比如，前面说“有时你是外向的”，后面又说“有时你是内向的”，听上去总有准确的成分在里边。这就容易使人在正例谬误基础上产生一种错觉。正例谬误指人们由于只关注与自己的期望相符的信息而忽略其他信息所产生的知觉错误。伪心理学家成功地利用这种效应，骗

取了人们的信任。比如，你总能在一个属于狮子座的人身上发现占星术中描述的狮子座个性特征，但如果你再仔细读读那些描述，你就能发现，这此描述与对双子座个性特征或天蝎座个性特征的描述实际上大同小异。

正例谬误被形形色色的“通灵者”利用，他们装作能与死者对话，欺骗观众。通过分析发现，这些骗子的表演其实很拙劣。但由于正例谬误的作用，观众只对他们“成功”的表演印象深刻，而对其失败则视而不见。况且，电视台在节目播出之前，也会将那些令人尴尬的失败统统删掉。

·巴纳姆效应

伪心理学家利用的另一种心理效应是巴纳姆效应。巴纳姆是个有名的马戏艺人，他的成功秘诀只有一句话：“永远要让每位观众都感到自己若有所获。”如果能让每个人都能感到对自己人格的描述是准确的，就要去说那些带有普遍性的行为特点，使这种描述用在谁身上都行。

看手相、算命、占星术及其他伪心理学都是在利用这种效应，怎么说都能让你听着有点儿道理。说的现象越具有普遍性，就越能让你佩服他们说得准。有一种方法可以使你了解巴纳姆效应：只要连续几天阅读报纸上所登载的对12个星座的未来预言，你就会发现，在那些预言中不同星座未来将要发生的事情都差不多。

伪心理学不只是令人厌恶，实际上，它们的危害性很大。比如，那些自封的“心理专家”会使众多心理障碍患者上当受骗，因为他们提供的

伪心理疗法完全无效。科学心理学的基础是观察和证据，因而是有效的，它容不得狂热、猜测或痴心妄想。

心理学名词：

伪心理学（Pseudo-psychology）：试图解释人类行为的各种虚假的、违背科学概念与方法的体系。

无批判接受顺言（Uncritical acceptance）：指人们容易相信别人对自己的奉承或赞扬的倾向。

正例谬误（Fallacy of positive instances）：指人们只关注与自己的期望相符的信息而忽略其他信息的倾向。

巴纳姆效应（Barnum effect）：越是使用空泛、笼统的语言描述他人的情况，就越能让其感到这些描述是准确的。

为什么“星座说”看起来很靠谱？



文：淡水天，肩头慢先生

有人认为星座很准，非常相信星座；另外一部分人认定星座是伪科学，给予猛烈的抨击。但不可否认一点：星座是我们生活中的一大话题，先不要一棍子打死，让我们来看一看它能存在并且生生不息的原因。

一、大众尤物：巴纳姆效应

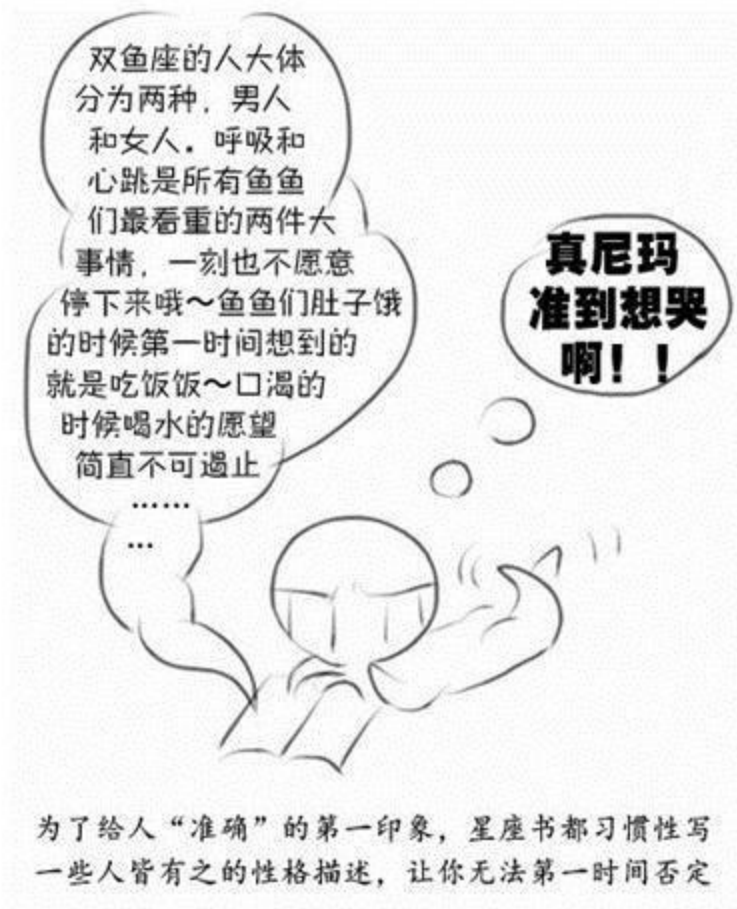
如果说我会变魔术，在没有接触过你的真人，甚至完全不知道有关

于你的任何信息，就能预测出你的性格，你会相信吗？不信看看以下这段文字描述的是不是你？

“你很需要别人喜欢并尊重你。你有自我批判的倾向。你有许多可以成为你优势的能力没有发挥出来，同时你也有一些缺点，不过你一般可以克服它们。你与异性交往有些困难，尽管外表上显得很从容，其实你内心焦急不安。你有时怀疑自己所做的决定或所做的事是否正确。你喜欢生活有些变化，厌恶被人限制。你以自己能独立思考而自豪，别人的建议如果没有充分的证据你不会接受。你认为在别人面前过于坦率地表露自己是不明智的。你有时外向、亲切、好交际，而有时则内向、谨慎、沉默。你的有些抱负往往很不现实。”

很准对吧？不过我告诉你我并不是魔术师也不会变魔术，其实以上这段文字是20世纪40年代一位名为伯特伦·弗瑞尔教授从星座书上随手抄下来的文字。在课上弗瑞尔教授先让学生完成一份性格测试，并向学生们反馈测试结果，当然不是真正的结果，而是以上的这段文字，可是有趣的是87%的学生都认为这个性格测试非常准。

后来，心理学家保罗·米尔以著名的美国马戏团艺人菲尼亚斯·泰勒·巴纳姆的名字将伯特伦·弗瑞尔的实验结果命名为“巴纳姆效应”（Barnum effect）。即：人们会很容易相信一个笼统的、一般性的人格描述特别适合自己。即使这种描述十分空洞，人们仍然认为这反映了自己的人格面貌。



这就是“星座说”之所以能够存活下来的奥秘。无他，唯笼统耳！

二、关注巧合：一说曹操曹操就到

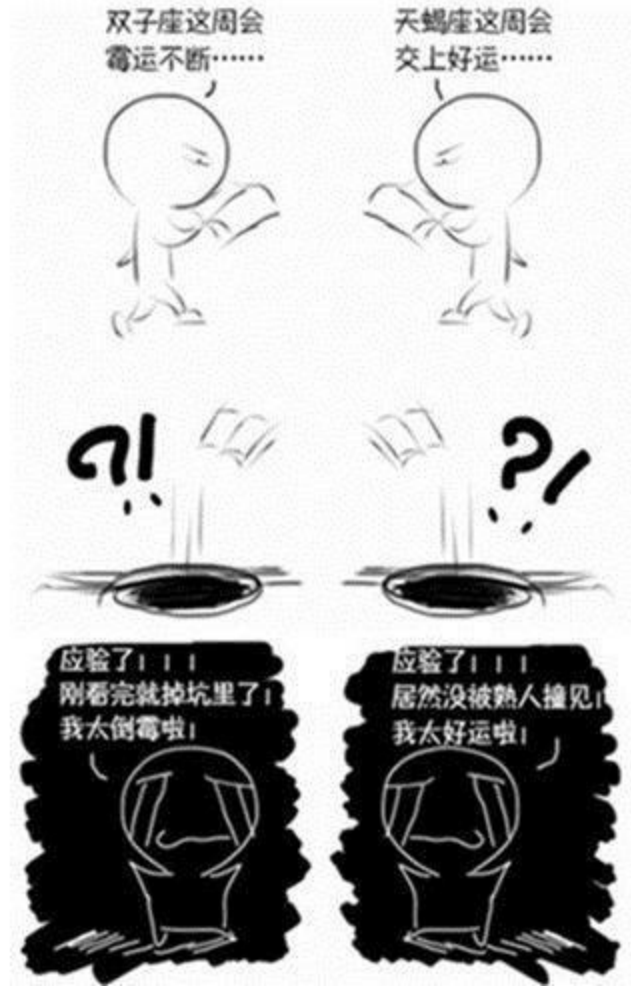
或者，你会说类似于“星座关于运势的预测”或者“哪个星座和哪个星座特别合得来”之类的结果都非常准，其实只是你特别关注巧合罢了。相信你也经历过“一说曹操，曹操就到”的巧合，这类巧合会让你的记忆特别深刻，但仔细想想，或许在你不知不觉中已经说过无数次曹操，只是你不记得罢了。星座也是如此，当发生与星座描述一致的巧合时，你会特别留意关注，并且记忆非常深刻；相反如果星座不准，你也会一笑而过不继续较真，渐渐也就忘了。最后剩下在你脑袋里的都是各

种各样的关于星座的巧合，因此会形成星座非常准的错觉。

三、罗森塔尔效应：有些人会成为他们“应该成为”的人

让我们先听一个小故事：美国著名心理学家罗森塔尔做了一次这样的实验，他和助手来到一所小学，声称要进行一个“未来发展趋势测验”，并煞有介事地以赞赏的口吻，将一份“最有发展前途者”的名单交给了校长和相关教师，叮嘱他们务必要保密，以免影响实验的正确性。其实他撒了一个“权威性谎言”，因为名单上的学生根本就是随机挑选出来的。8个月后，奇迹出现了，凡是上了名单的学生，个个成绩都有了较大的进步，且各方面都很优秀。这就是著名的罗森塔尔效应，也称皮格马利翁效应或者期待效应。

罗森塔尔效应是指人们基于对某种情境的知觉而形成的期望或预言，会使该情境产生适应这一期望或预言的效应。简单的说，就是人们受到怎样的暗示，就容易产生怎样的结果。



假如说你是一个非常的狂热星座爱好者，从小就深信“射手座喜欢追求自由”、“处女座有完美主义”、“狮子座比较自信好强”等在星座领域中较为主流统一的说法，或许你会不知不觉中受到这样的暗示而成为这样的人，甚至不知不觉中用这样的观念影响了身边的人。所以说，如果你越信星可能就会越像星座。因此也不能说星座一点儿也不准，在客观世界来看，星座可能并不科学站不住脚，但是在主观世界来看，你信则有，不信则无。

四、星座是不错的话题，但别像狗皮膏药一样四处乱

贴

无论星座说的靠谱程度有几分，但不得不承认它是一个很好的聊天话题。两个互不相识的人，可能会因为星座聊得热火朝天。假设别人和你聊起了星座，而你却义正辞严地和TA科普起星座的种种不是，多半会让别人觉得你很不识风趣。因此，从人际沟通的领域来看，星座确实是一个好东西。

但同时，你也需要明白：星座有风险，使用需谨慎。那种招聘时不要处女座，也不要天蝎座的招数，还是少用为妙。“星座说”不是狗皮膏药，绝不能无原则地奉若神明，甚至四处乱贴。调侃说笑可以，怡情娱乐可以，至于其它嘛.....就算啦！

我想找一个不相信星座的男人

心理导读：我不信星座，在当下的社交语境里，这已经变成一句不太礼貌的话。我想找一个不相信星座的男人，也是如此艰难啊。——www.xinli001.com



给我一个不信星座的男人吧

文：陶姜

在《对“伪心理”说不》这本书的序言里，彭凯平老师提到，新版的

两位翻译者“是同行，也是夫妻，应该是我们心理学界不鲜见的学术伴侣之一，这可能也是我们心理学界与众不同的地方吧。”我看到这个有一种心有戚戚的感觉.....我想找一个不相信星座的男人，也是如此艰难啊！

每次被人问到“你是什么星座？”这个问题的时候，我都会心理咯噔一下，怎么回答人家好呢？

但凡经过一点心理学研究基本训练的人都应该知道，实验研究证明了星座学说的扯淡性，但经过媒体和周围人群日复一日年复一年的轰炸。我敢说，至少现在在中国城市做关于星座的调查实验，相关性一定高多了，但还是会有像我这样艰难抵制着侵害的人来验证不信者与星座描述无显著相关这个结论。

兴致好的时候，我会详细解释一下那几个实验结果，但结果是显而易见的，人只愿意相信自己愿意相信的；另一方面也是因为，心理学在很多人眼里连科学都算不上，这让人怀疑心理学实验结论的可靠性，这种误解和迷思就连在心理学普及教育做得最好的美国都依然存在，更何况这方面教育普遍缺失的中国.....所以，现在我一般根据心情来随机选择答案，如果愿意跟人家哈拉两句，就告知“我是金牛座，怎样，你觉得我像吗？”如果心情欠佳就甩一句“我不信星座”，气氛瞬间尴尬，在当下的语境里，这已经变成一句不太礼貌的话了，于社交不利。

小时候家附近第一家面包房开张，透过玻璃橱窗里可以看到蛋糕师傅做奶油蛋糕的过程，那个时候应该是订生日蛋糕给小孩子的开始，奶油蛋糕是新鲜事物，包裹在塑料泡沫蛋糕盒外表的十二星座图，让我第

一次知道因为出生的日子，可以将人分成这样十二种。我不知道全国人民对上海人产生刻板印象用了几年的时间，但是星座学说显然在现代媒体尤其是网络的推波助澜之下，在短短十多年间，让星座的普及率如此之高，以至于某星座的人是什么样的人都快成为一种被大众默认的常识了。

一旦你在一个陌生人面前说出自己的星座，就立刻被贴上一种标签，譬如，金牛座沉稳寡言抠门.....即使我说我不是这样的人诶，也只能换来对方质疑的眼神；更何况面对一个陌生人，你完全有可能因为对象不同而产生不一致的应对，在对方眼波里投下不同的倒影，因为星座，你无力辩白。

如果我是巨蟹座的话，我可能更愿意接受巨蟹座的标签“顾家温柔体贴”。实验也证明过：被划分为社会认可度高的星座的人相信星座的比率更高。而对于那些星座的忠实粉丝，乃至那些自称星座专家的人，更是将星座作为一种认识评价人的工具，更有以之为基础而产生的利益集团。

而更多的人，即使只是将星座当成茶余饭后的余兴话题，当作在社交过程中最易轻松进入而得以避免一开始就摄入过多私隐的一种新方法，也在日复一日的讲述中，被自己所说过的话说服了。三人成虎也抵不过自己说一次产生的影响。

为什么当代人对于星座的依赖性越来越强？是因为社交压力越来越大，面对“人”越来越没有安全感？这也许并不是一个新的议题，对于人类而言，始终有一种追寻解释的本能，不是投向神话故事，就是投向宗

教经典，不是谚语就是箴言，只不过这次换成了星座，还有近几年流行的九型人格（影响率还不够大，因为理论颇复杂传播效率远不及星座）。

我有一朋友，每次遇见一个有好感的新对象，就会上网搜索新对象的星座，以及与她自己的星座的配对指数，这在我看来也许有点偷懒，因为我一般通常都是把人家的博客、微博、人人、豆瓣所有内容都浏览一遍.....这要花去我很多时间很多精力，更何况要花更多的时间去交谈以挖掘更多的信息。也许在这个信息爆炸的时代，匆忙到对于潜在交往对象的了解也要简单快速，现代爱情只需要一见钟情加十二星座就够了？

心理学实验研究的难度之大，是因为人是如此复杂，不像化学研究，某种物质只跟某些物质发生反应，人呢？哪怕是昨晚做过的稀奇古怪的梦，早上吃了过于油腻的早饭肠胃不适，出门时的交通状况，听过的歌说过的话.....天气、环境、身体状况、心情和情绪，乃至过去的经历，所受的教育，童年，家人，朋友.....一点一滴、方方面面都可能影响一个人的行为，这实验变量怎么控制？！所以，心理学实验通常只能适用于某种限定条件下，并且只能是基于概率论的并非百分之百的准确。

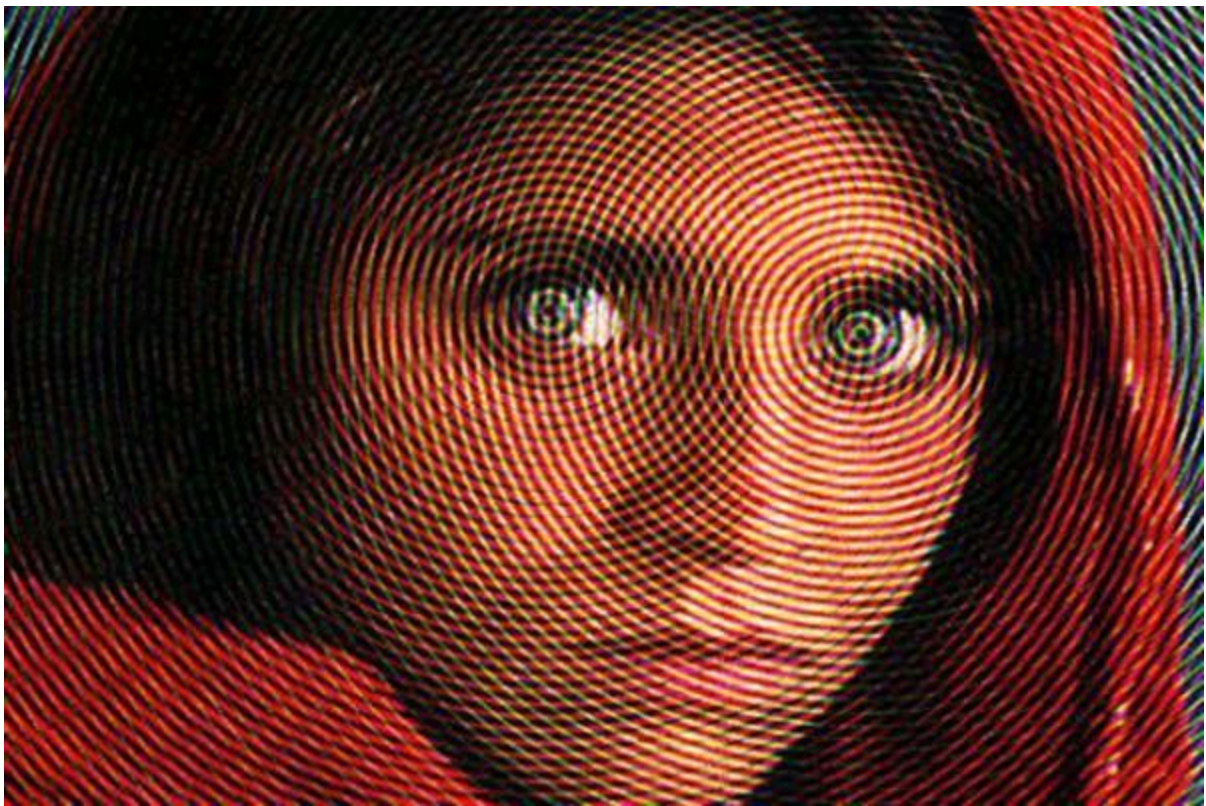
我们每个人尽管这么易受影响，但还是会有各自的一套固有的行为模型，只不过它不同于数学模型，并不具有内部一致性。“我们很少会清晰并有逻辑地表达我们的模型理论”，“我们通常只有在特意关注它们或者发现它们受到某种挑战时，才会意识到它的存在”，甚至在需要对自己的行为作出解释时，并不会向它寻求解答，而是“搬出一箩筐关于

人类行为的普遍真理、说教及谚语”。但是这些关于行为的常识常常是自相矛盾的，也是不可证伪的。比如“欲速则不达”与“时不我待”；比如“异性相吸”与“物以类聚”……最牛的还是马克思的“辩证思维”，正说反说都是对的，永远立于不败之地！十二星座不够准，还有上升星座，太阳星座，月亮星座，你总能找到符合你的！

“人们爱用它们，就是因为它们难以驳倒，不管发生什么事，都可以拿一条出来解释一番。难怪我们都认为自己是判断他人行为和人格的高手。”所以，你要是反对星座，就是在否定他们的能力；而且，要说服一个人一直在使用的某样东西没有用，远比说服他某种新东西有用难的多了。就像是你在心中默念“不要想大象”就只能想大象似的。有些实验研究结果，对他们来说，是没有用处的，就没知道的必要，如果甚至会带来麻烦，那就更没必要知道了。

超强击破伪心理学招数

心理导读：什么是科学心理学？难道是星座？生辰八字？属相？这些都不是真正意义上的心理学，为了让大​​家认识心理学的真面目，突破伪心理学的迷惑，特意贡献几个超强破解招数。



星座？血型？笔迹？塔罗？八字？属相？手相？面相？心理小测验.....是不是觉得好准呢？是不是觉得冥冥中有一股暗涌在控制着你的性格命运甚至大姨妈？其实秘诀只有三个常见的心理效应而已，这里菠萝给大家一一道来，并附上破解的招式，供大家见招拆招。

V5第一击——巴纳姆效应 **Barnum effect**

要你相信一种不靠谱，必须首先让你觉得它有点靠谱，也就是它给出的描述预测让你觉得准确，不然你肯定大吼一声：准你妹啊！！然后不顾而去。要让你觉得准确，其实不是什么困难的事情。

巴纳姆是魔术杂技师，他的节目大伙都爱看，人家问他你咋这么牛逼呢？他说牛逼个球，我只是把各种人都爱看的元素放进我的节目里而已！

星座、血型等等伪心理学给出的描述也一样，它们绝对不会给你一种常人没有的人格，比如说它不会说：“你看到凤姐会可耻地硬了，并且有恋尸癖，喜欢看莲蓬乳.....”它们肯定不会的宝贝，它们肯定会说：“你很需要别人喜欢并尊重你。你有自我批判的倾向。你有许多可以成为你优势的能力没有发挥出来.....”是不是觉得很准呢！因为它们说的都是这些人皆有之的小情结，就好像“你有两只眼睛，一个鼻子.....”为的就是第一时间抓住你的内心——还挺准的哟！博取到第一时间的信任之后，接下来就好办了。

第一招破解办法

伪心理学必然不会把所有人装到同一个篮子里，它们会神神叨叨一番计算一番后说你属于哪一类人。星座有12个篮子，血型有四个篮子，小测试的篮子数视乎选项的数目.....要破解巴纳姆效应的方法就是，你别只看自己篮子里的描述，去瞅瞅别的篮子是怎么说的，如果发现其他篮子的描述也挺准，那么这种分法就毫无意义了。

星座血型小测试的好办，因为它们傻乎乎地把所有篮子的描述都展现在你面前了，你所要做的就是，在看你所在篮子的描述之前，先让人把所有描述顺序打乱，盖住篮子名称只给你念描述结果，所有描述全部念一遍（也就是盲测）。你会发现.....其实每一个篮子都在说你！

但是塔罗、笔迹、手相这些骗子就没那个傻了，它不会告诉你别的篮子是怎样的。例如算命先生会说，你这个生辰八字缺水，你是不是经常感觉自己上火呀？口干呀？bla bla bla.....他只给你看你所在的篮子，怎么办呢？很简单，对付骗子的唯一招数就是首先欺骗他。你给他的八字是错的，然后他给你的描述同样会是“你这个八字缺水，你是不是经常感觉自己口干.....”干你妹！当你发现你给了一个错误的信息他，同样能得到一个“准确”的分析时，你就应该好好想想这到底是怎么回事了.....

V5第二击——正例谬误效应 **fallacy of positive instance**

如果说巴纳姆效应是让初次接触伪心理学的人对其产生好感，那么正例谬误效应就是让你强化这种好感；如果第一招是让你觉得“有那么点小准”，那么加强版就是让你觉得“准到你想哭！！”

当你深入接触伪心理学之后，你不会再去看别的篮子了，你只会看自己的篮子是怎么说的，并且从回忆里面找证据。所谓的正例谬误效应，是指人们由于只关注与自己期望相符的信息而忽略其他信息所产生的知觉错误。我们都知道，人的性格是复杂多变的，甚至是矛盾的，你有时候觉得自己很挑剔有时候又觉得自己很“求其”、很随性，而当你

看到你的血型或星座或塔罗或算命先生说：你是一个很挑剔的人！因为你是处女座的！因为你是A型！因为你抽到了这张牌！因为你选了B！因为你这里有一颗痣.....

于是.....你开始疯狂地回忆，我是一个挑剔的人么？但是由于你已经建立了初步的信任，你只会回忆到那些挑剔的事例，“是啊！我从不吃鱼头！”、“是啊！我对自己的发型老不满意！”之类的事情就源源不断地浮现出来了，而被你忽略掉的是“其实你是一个邋里邋遢的人”、“你挑选袜子的时候从来不考虑颜色”.....由于正例谬误效应，你最后找到的是一大堆支持伪心理学专家说法的事例。于是你震惊了！感动了！准到你尿尿！于是你在伪心理学的路上越陷越深、越走越黑.....

第二招破解方法

要克服正例谬误效应比较难，因为人天生喜欢相信神奇的事情，况且大多数情况下对方给出的都是一些取悦你的话（无批判接受顺言：uncritical acceptance），你是女的就说你气质好，男的就说你有天赋，人又是自恋的，想不相信都不行。

这时候需要你对自己的性格有充分理性的认识，自己是一个怎样的人？挑剔吗？随性吗？各占多少比例？甚至需要你做一些记录——很多人都可能有这种现象：为神马每次看表都是14：14（或者是别的什么数字）！其实这也是正例谬误效应。当你认为自己每次看表都会是14：14之后，你看100次表，可能只有3次是14：14，但你会无意识地把那97次“不准”的忽略遗忘掉，而每次一看到14：14就会触发你的大脑：娘

的！！又是14：14！怎么老子每次看表都是这个数！！其实要解决这个问题的办法是，每次看表，做好记录，是什么数字，然后统计一下，发现14：14的次数并没有比别的多。

V5第三击——俄狄浦斯效应 **Oedipus effect**

通过巴纳姆效应入门，经受正例谬误效应的放大，恭喜你！你已经对伪心理学深信不疑了！接下来的事就交给俄狄浦斯效应了。

不要把俄狄浦斯效应和俄狄浦斯情结混淆了。俄狄浦斯情结是“杀父娶母”，而俄狄浦斯效应是说，当你对一件事情深信不疑，它往往就会因为你的深信不疑而真的发生了——当然，这是在心理层面上，并不是说你深信自己会飞你就真的会飞，而是说，当你觉得自己是一个喜欢嫉妒和好胜的人，你就真的会变成那样——只要你对这些个伪心理学足够虔诚。

“我是一个处女座的人，我必须按照处女座的处事方式去行事！”

“我是A型的，优柔寡断我也没办法啊！”

“颓废就颓废吧，谁让我那道测试选了C呢！”

当你把这些伪心理学的描述奉为人生规条，毫无疑问你已经变成了它说的那种人。不过它和你自己都不会承认这是由于心理学的俄狄浦斯效应，而是另外一种力量在引导着你——星座学说那是几亿光年外的星星，血型人格说那是你的血液，小测验和笔迹学说是你的“潜意识”……

而这些理论都是不可证伪的，所以你永远不能证明它们是错的。于是，你知道继续被这些东西牵引，你越相信就越成为那样，越成为那样你就越相信，这是一个死循环，也叫自激（**self-excitation**）。到最后，你甚至以它们这些箴言作为你择业交友择偶甚至招聘别人的标准.....

第三击破解方法

到了这一步，一个个都已经成为占星小公主，血型小王子，塔罗大师了.....基本上已经很难挽回了，不过我还是想试一试，于是写了这篇文章。

如何判别心理学与伪心理学？



文：黄卓彤 | 壹心理专栏作家

去年，我与好朋友A一起进入一间公司实习，期间我们与该公司的正式员工B和C都成为了很好的朋友，原因竟是我与B是摩羯座，而A与C是巨蟹座。根据B和C的看法，觉得大家很有缘，果然摩羯座与巨蟹座很适合当好朋友。平常聊天的时候她们经常会谈到这些星座说，B有时也会问我：“咦，A的性格是不是也是这样的啊？星座真的挺准的呀！”

虽然我也经常跟她们说我读心理学的是不相信这些伪心理学的，然后跟她们科普什么是巴纳姆效应，罗森塔尔效应等等——来说明为什么

她们会觉得这些星座说很准，但还真没什么效果。自从开始学习心理学之后，我发现大众对心理学与伪心理学的界线十分模糊，甚至对心理学有很多误解。

1. 什么是心理学？

心理学是一门研究人类的心理现象、精神功能和行为的科学，心理学可以描述、解释和控制行为，并有效地预测将要发生的行为。而伪心理学是那些貌似心理学，但没有任何事实根据，试图解释人类行为的各种虚假的、违背科学概念与方法的体系。我认为心理学的科学性在于它的可证伪性与可重复性。

2. 为什么大众对心理学与伪心理学的界线十分模糊？

之前微博上流行一个段子，说的是一起来看看你的专业毕业后都能干些啥，当我看到心理学那里是算命先生的图时，我不禁笑出声来。这显然是个笑话，但一直以来心理学在大众眼中都是比较神秘的学科，一些本与心理学无关的东西如玄学、卜算等都掺杂在心理学科里。相信学习心理学专业的朋友都有这样的经历：当别人问到你的专业时，你说是心理学，他们都会发出惊讶的声音，甚至他们会觉得很神奇也很好奇。

我认为心理学在科学领域中一直处于不尴不尬的位置，它区别于传统的科学学科，如物理学等等。传统的科学学科有足够充分的理论基础，而且它们研究的对象是实际的物质以及原理，而心理学研究的对象

是人的心理活动以及精神世界，因此大众对于心理学的印象大多是神秘的，捉摸不透的。另外，不同于传统科学学科，心理学的分支流派有很多，而且相互之间的理论并不一样，甚至是对立的，这令心理学科没有一个统一的阵线，心理学的理论与传统科学学科不同，它是可能性的问题而且并没有100%的适用性，但伪心理学往往是确定性的理论，给出的答案也是肯定的。

除此之外，大众对心理学的了解主要都是通过媒体，如电影、电视剧、书籍等间接途径。的确大众媒体是个很好的传播途径，而且也能引起大家对心理学的兴趣以及关注，但或许他们对心理学科的认识不足或是需要噱头、需要收视率等等，这些作品会让大众产生错误的印象。记得学习专业课的时候我们老师几乎都说过，市面上那些所谓很畅销的心理学书籍很大部分都不是真正的心理学书籍，但这些“伪心理学”书籍却往往比真正科学的心理学书籍要受欢迎得多。

3. 如何判别心理学与伪心理学

首先要明白为什么我们会相信伪心理学。伪心理学之所以受到大众欢迎，是由于它满足了大众的部分欲望，有市场价值，例如有人希望有东西来帮助Ta走出现在困境或是给予Ta精神寄托，而且人都有窥探癖，内心渴望窥探别人的隐私，也就是说我们都想有看穿别人的能力（所以学心理学的孩纸被人问得最多的肯定是“你知道我在想什么吗”▽▽），能够知道别人在不同的情境下会做什么，“感觉能够控制环境”这只是一种安全感，你很可能为了获得安全感而盲目的相信各种伪

心理学。

其次我们都要培养自己批判性思维，不要盲目相信所谓的权威专家。想真正的学习了解心理学，要对心理学有个基本的认识，譬如阅读心理学的入门书籍等等，而不是去看那些打着心理学旗号的伪心理学。另外，通过正规科学的渠道去获取知识，例如得到认可的期刊，或是经过同行认证推荐的书籍。现在太多人打着心理学专家的旗号在外授课写书等等，我们不能一味相信，对于任何理论文章我们都要有批判性的精神，即使是刊登在正规期刊上的文章也未必百分百正确。科学是一个不断积累新资料，不断地修正自己的过程。

最后，要时刻记住心理学的可证伪性与可重复性。任何科学的理论都有可能是错误的，如果一个理论没有可能是错误的，那么它多半是没有任何科学价值的，也不属于科学。伪心理学的理论多半是不可证伪的，无论你怎么质疑它都能自圆其说。而可重复性就是这些理论是通过系统实证的方法来检验的，用这种方法收集来的数据是公开的，也就是说，它允许其他人重复这些实验并提出批评。伪心理学的理论是不能被重复的，它只是利用巴纳姆效应（越是使用空泛、笼统的语言描述他人的情况，就越能让其感到这些描述是准确的）来使大众相信他们的观点。

其实看待心理学与伪心理学是对待科学的态度问题，不要让伪心理学影响我们日常生活的判断，如“不要和XX座的人谈恋爱”、“X型血的人性格敏感”、“XX座与XX座性格不合”等等，甚至给生活带来消极影响。《对“伪心理学”说不》这本书非常值得一看，若有兴趣的人不妨看一看，这对如何判别心理学与伪心理学有很大的帮助。

有心事问答

《有心事》系列是壹心理的问答栏目精彩内容的集锦，旨在帮助人们解决日常生活中的种种心理上的困惑和问题。如果你有心理困惑，关注微信号有心事（youxin4），靠谱的答案在这里等着你。



我想大学就读心理学专业，怎么样？

问题：

心理学专业是不是很难就业？是不是要读到很高的学历才可以？心理学专业现在报的人多吗？

回答：

@云会说：

市场上充斥着的潜能提升、心理操控、色彩星座、催眠读心等是伪装的心理学的心理学；

如果想留学美国学习心理学，学好统计学会加分不少；

国内心理学比较好的大学以师范院校为主；

心理咨询师职业正在“走红”，心理医生门槛较高、职位名额较少。

提到心理学，人们最熟悉的的就是弗洛伊德。1900年，弗洛伊德发表《梦的解析》一书，标志着现代心理学建立。心理学从创立到今天有一百多年的时间，而直到近十年才开始变得热门。2006年《哈佛幸福课》超越王牌课程《经济学导论》成为哈佛大学最受欢迎的公共选修课；各类电视谈话节目也开始加入了心理学家的角色。

近年来，社会各行各业对心理学方面的人才需求旺盛，不仅从事心

理学专业研究、心理咨询成为热门，商品营销、企业管理、人事管理、教育等行业都对心理学专业人才表现出兴趣，从而使心理学专业成为考生争相报考的专业。

你所不知道的心理学

在今天的大众媒体和图书市场上，到处充斥着关于潜能提升、心理操控、色彩星座、催眠读心等伪装成心理学的主题内容，网上流传着各种似是而非的、神秘的所谓心理学现象。

如果你因此带着错误的认知报考心理学专业，收获的恐怕只能是失望了。事实上，市面上大多数热卖的心理学术籍，特别是成功心理学，其作者大部分都不是专业的心理学者。真正的心理学并不神秘和超现实，也不神奇夸张，更不仅仅是心理咨询、解梦甚至催眠，而是需要严格的逻辑分析、强大的理论基础和科学的研究方法。譬如想留学美国学习心理学专业的話，除了心理学的教育背景外，学好统计学也会加分不少。

心理学是研究心理现象和心理规律的一门科学，科学的心理学不仅对心理现象进行描述，更重要的是对心理现象进行说明，以揭示其发生发展的规律。心理学者只是在尽可能的按照科学的方法，间接地观察、研究或思考人的心理过程（包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象和言语等过程）是怎样的，人与人有什么不同，为什么会有这样和那样的不同，从而得出适用人类的、一般性的规律，继而运用这些规律，更好地服务于人类的生产和实践。因此，如果想报考心理学专业，建议可

以先阅读一些心理学入门书籍或专业期刊如《心理科学》等，对心理学专业有了一个正确的了解之后，再决定自己的报考意向。

心理学专业院校知多少

目前开设心理学专业的院校不少。国内心理学比较好的学校以师范院校为主，也包括一些实力强的综合院校。在选择分析不同院校的心理学专业时，不仅要看该专业的科研水平（硕士点和博士点的设置、配套设施、国际影响力等），还要注意其师资力量（教师数量、年龄配比、教学研究实力等）。

北京大学在20世纪初就开设了心理学课程，是中国最早传播心理学的学府，科研领域涉及较广泛的方面，包括认知心理学、心理统计与测量、人格与社会心理学、情绪心理学、医学心理学、工业与管理心理学、消费与广告心理学、人力资源管理等等，这一综合特性为培养心理学高等基础与应用心理学人才奠定了重要基础。

北京师范大学（（微博））心理学院下设心理学系、脑与认知科学研究所、发展心理研究所、教育心理与心理健康研究所、心理测量与评价研究所、人力资源开发与管理心理研究所，总体实力正在迅速增强。学院拥有基础心理学、发展与教育心理学、应用心理学全部3个国家二级重点学科。

华东师范大学心理系是大陆最老牌的心理系之一，在认知、发展和教育心理学领域处于全国先进水平，2008年华东师大将心理学系和认知神经科学研究联合组建了心理与认知科学学院。该学院本科毕业生除每

年有30—40%进入研究生层次学习外，大多数到高校和研究机构从事心理学教学和科研,或到政府机关、企业、中学和有关机构从事专业心理学及相关工作。

浙江大学心理与行为科学学院前身是杭州大学心理学系，是我国工业心理学的重要基地，拥有我国心理学领域唯一的国家级实验室浙江大学工业心理学国家专业实验室。学院属于理学院，主要有工程心理学、管理心理学、基础心理学、发展与教育心理学等四个研究方向。

心理学专业毕业后做什么？

中国正处于快速发展期，社会竞争激烈，人们的心理压力普遍较大，对心理健康的关注程度也越来越高。越来越多的企业把心理学人才引进管理中，公关咨询业和培训业正在蓬勃发展，它们对心理学人才需求也很大，因此社会对心理学人才有着较为旺盛的需求，心理学专业人才在中国就业前景看好，使得高校心理学专业炙手可热。目前全国有300多所高校建立了心理学系和心理学专业，在校学习心理学的本科生和研究生近万人。

心理学专业毕业生主要的就业出路有以下几个方向：

第一，担任高校心理公共课的老师，心理学系和教育系老师，辅导员，或在高校心理咨询中心工作；

第二，考公务员。相关用人单位一般是公安局、劳教所、监狱、边检站等；

第三，去企业。主要从事人才中介、企业咨询、人力资源管理以及市场调研等工作；

第四，心理咨询师。目前在发达国家，心理咨询师是一个非常“钱”途的职业，每小时的收入可以达到150美元左右。而在中国，这一职业也正在“走红”；

第五，在医院和诊所从事心理咨询和治疗的工作，但心理医生门槛较高，目前这类职位名额较少；

第六，中小学心理咨询和保健。近年来随着中小学学生心理问题的暴露，中小学也逐渐开始加强对师生的心理咨询和保健。

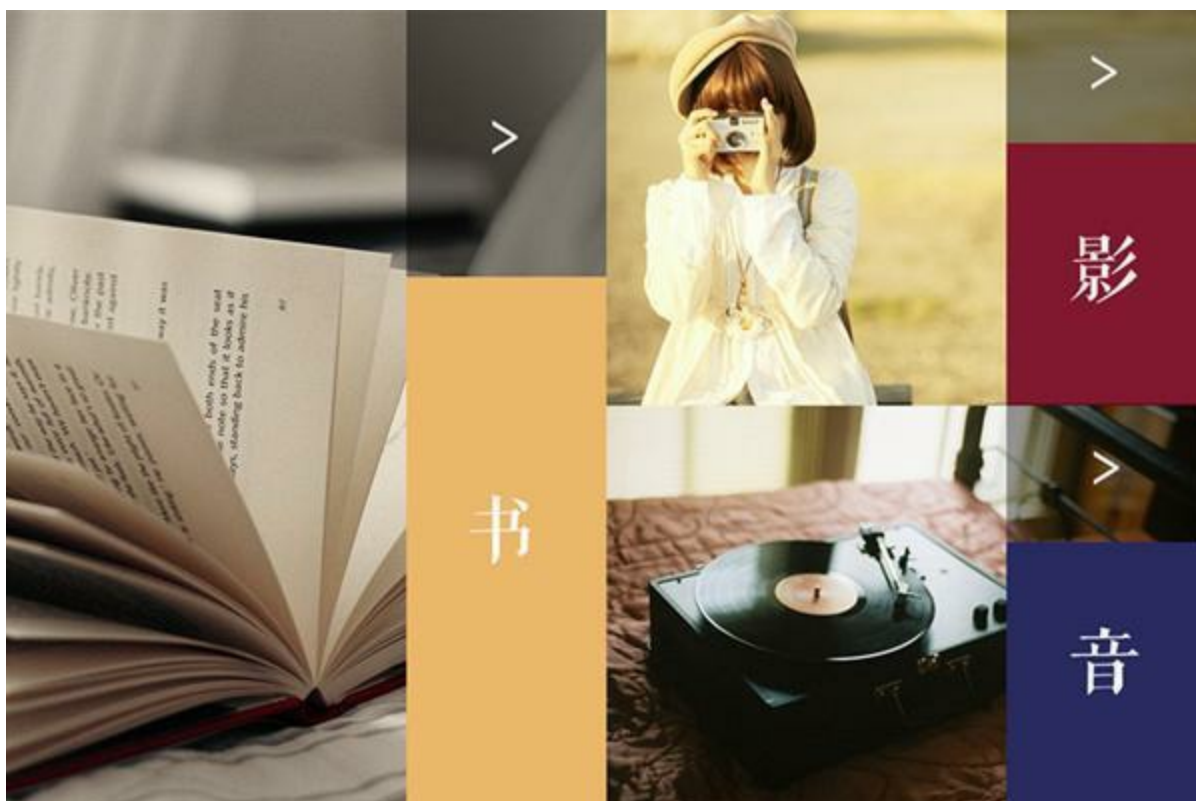
总体来说，心理学研究生的就业面较广。随着人们对心理学专业了解的加深和社会经济的发展，心理学人才需求量将日益扩大，就业前景乐观。不过由于工作对象会随着社会发展而产生变化，新的心理现象和问题层出不穷，从事心理学研究也必须有“活到老学到老”的心理准备。

如果你也有心理困惑需要解答，请下载壹心理官方APP提问，5000位靠谱心理咨询师等着你。下载链接：<http://c3.cli.im/CJbU9X>



壹心理推荐

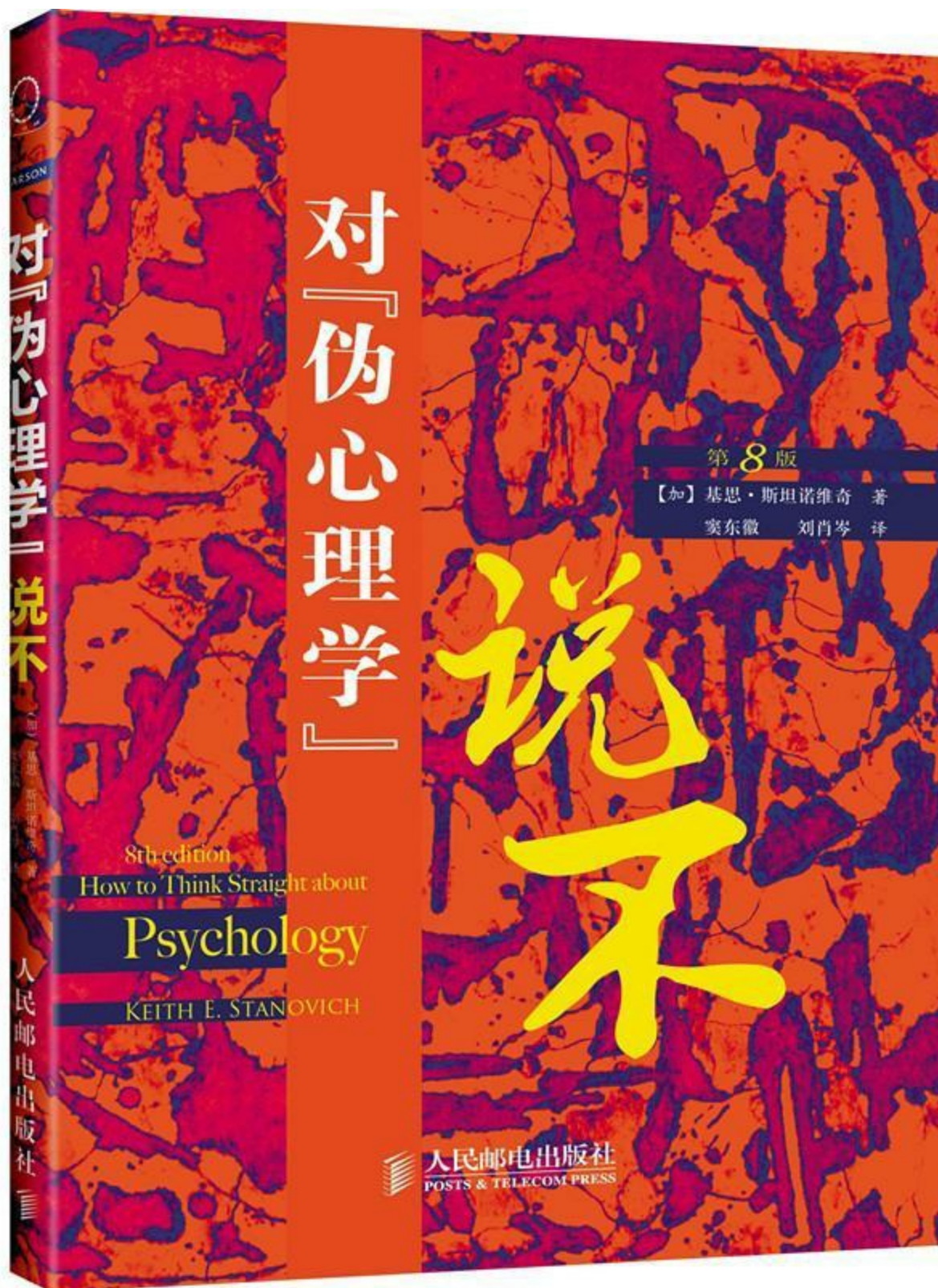
一本丰富内涵的好书，一部感动至深的电影，一段温暖治愈的声音，可以让我们成长，变得比原来更好一点。



心·书

对伪心理学说不

作者：（加）基思·斯坦诺维奇 译者：窦东徽 刘肖岑，人民邮电出版社



《对“伪心理学”说不》第1版出版于1983年，20多年来一直被奉为

心理学入门经典，在全球顶尖大学中享有盛誉，现在呈现在读者面前的是第8版。这本书并不同于一般的心理学导论类教材，很多内容是心理学课堂上不曾讲授的，也是许多心理学教师在教学中感到只可意会而不可言传的。作者正是从此初衷出发，以幽默生动的语言，结合一些妙趣横生、贴近生活的实例，深入浅出地介绍了可证伪性、操作主义、实证主义、安慰剂效应、相关和因果、概率推理等心理学中的基本原则。与上一版相比，第8版更新了最新的研究资料和实例，扩展了信度、效度、元分析、随机取样与随机分配等问题的讨论。

《对“伪心理学”说不》不仅适合于心理学专业的学生，有助于建立心理学研究中必要的批判性思维技能与意识，而其通俗易读性也非常适合所有对心理学感兴趣的读者，它将帮助你纠正对心理学的种种误解，学会独立地评估心理学信息，用科学的精神和方法理解自己和他人的行为。此外，由于心理学与其他学科的共通性，《对“伪心理学”说不》也不失为一本精彩有趣的科学哲学类读物。

心·影

心理学速成课：弗洛伊德≠心理学？



壹心理导读：当你听到“心理学”这个词时大多数人想到的或许是在一个幽暗的小房间，来访者坐在躺椅上诉说自己的过去，而旁边的咨询师正俯身倾听。咨询师大多时候戴着眼镜，捋着胡子，嘴里叼着一根雪茄……对！你想到的往往就是弗洛伊德。但这恰好证明你对心理学的认识还不够全面。那么到底什么才是真正意义上的心理学？

赫尔曼·艾宾浩斯（H.Ebbinghaus）曾有言：“心理学有一个漫长的过去,却只有一个短暂的历史。”所以，你以为你了解心理学的过去，你

就了解心理学的历史吗？简言之，你以为的心理学是真正意义上的心理学么？

【视频】

链接：<http://www.xinli001.com/oxygen/12425/>

心·音

做自己的心理师：大众为什么需要学心理学



文：丛非从 主播：小鱼

心理学在这个世界上渐渐流行开来，俨然已经不再是“心理有病”的代名词。越来越多的人通过各类的文章和身边人的改变开始接触到心理学，并且意识到它的价值。然而，我依然听到很多关于喜欢心理学但不知道从何开始的疑问。其实这个问题的本质就是：我喜欢心理学，但没想过要从事心理学工作或成为心理师。我有必要花时间去学心理学吗？

有没有必要学心理学不是我所能评判的。但我却想说说大众为什么

想心理学。

广义上的心理学研究范围十分广泛，其中有很多方面的确与大众关联不大。我们口中常谈的心理学实际上是指应用心理学，即心理学在我们的日常工作与生活中是如何应用的。其基本作用之一就是帮助人接触烦恼，给人力量，让人可以实现快乐与幸福。

那么我觉得，心理学应该成为人人必备的技能之一。

我们的心理需要营养，我们长期对我们的心灵匮乏营养的时候，我们的心理状态就表现出一系列的饥渴反应：情绪化、易暴易怒、自卑、拖延、抑郁、迷茫、挫败、人际关系紊乱、情感关系失利等一系列症状。这些症状行为其实都在提醒我们，我们的心理状态比较差了，需要补充营养，需要你的照顾。当我们的心理营养匮乏到难以维系正常生活的时候，我们就回去见心理咨询师帮忙调节。

我们的身体也是如此。身体需要营养，需要我们的照顾。当我们长期不关注身体营养，我们的身体也会出现一系列反应：面黄肌瘦、记忆力下降、注意力不集中、免疫力下降等症状。我们身体的营养匮乏到一定程度后，就会去看医生，需要医生或营养师帮我们调节。

但不是每个人都看得起医生，不是每个人都请得起营养师。所以我们为了应对及避免身体营养缺失，我们有了很多另外的方法：学习营养搭配的知识，学习营养做饭的技术。做自己的营养师和厨师。如果我们掌握了这些知识和技能，还可以帮助自己的朋友和家人做饭，让他们也可以吃到营养且健康的。

我们的心理营养也是如此。我们学习心理学知识，练习心理技能，可以不是为了成为心理工作者，但是却可以做自己的心理师，补充自己的心理营养，自我调节，在心情不好、人际关系紊乱、价值感受挫的时候可以有方法自己应对。当身边的人不开心的时候，当家人出现情绪问题的时候，甚至当身边的朋友遇到心理危机的时候，我们都可以适当的干预，让他们可以活得更好。所以我们可以做自己的心理师，做身边的人的心理师。

我们可以给家人、朋友做饭，让他们照顾好身体营养。也可以给自己力量，可以给身边的人带来温暖和快乐，补充他们的心理营养。

泛而广之，我们的生活需要学会很多技能，来让我们过得更好，我们可以不必成为专家，但是起码要懂得基本技能。比如说：我可以不成为工程师，但我可以学会修电脑。我可以不成为书法家，但我想学会写字。我可以不必成为翻译，但我需要学点英语。我可以不必成为厨师，但我要学会做饭。我可以不必成为服装师，但我要懂得一些服装搭配。我可以不必成为音乐家，我可以学会唱歌和弹吉他。这些额外的生活技能，都可以给自己和给身边的人带来欢乐，甚至帮助。

心理学也是如此，你可以不必成为专家。但是却不能一无所知。你需要花费时间精力财力去学习，就像学习厨艺、插花、搭配、化妆一样。

我始终觉得，作为一个人，可以让自己快乐，可以给身边的人带来温暖，是一件非常有价值的事。

有了心理学，当朋友心情不好的时候，失恋的时候，失意的时候。

我可以不必急着提建议，而是懂得了倾听与共情，懂得了如何在适当的时候给予准确的安慰，并提供有效的方法给予支持。有了心理学，当自己挫败的时候，无助的时候，可以给自己力量，帮自己找到资源，看清前面的方向，让自己在一次次困境中可以得以成功应对，拨开云雾，重见云天。有了心理学，当人际关系出了问题，当被生活欺骗，我能迅速追根问底，找到问题的核心，分析自己的状态，充分认识到自己的模式，进而改正，收获和谐幸福的关系。有了心理学，在恋爱及婚姻关系中，出现了分歧，知道如何有效处理。有了心理学，当结婚生子，在与孩子的关系中出现显著差异的时候，能反思自己的教育模式，与孩子和谐相处，给孩子一个和谐、安全、宽容、接纳的环境，让他能够快乐生活，开心学习，胜过报读100个补习班。

这难道不是很有意义吗？

当然，心理学是但不仅是知识，像游泳、书法、做饭一样，通过阅读和学习可以获得是什么及该如何的道理。但是养成这些技能，还得需要指导和练习。这就是我和我的同事们为什么在培训大众心理学。就是想让人们可以在模拟及练习中真正掌握心理学的一些基本技能，进而可以迁移到生活里去，改变生活的状态。

生活，不需要成为所有领域的专家，却可以掌握许多基本技能。如何让自己和他人快乐，这就是其中很重要的一个。而心理学，也只是通往这个目标的其中一条很普通却也很重要的路。

你可以不以心理学为生，却可以成为自己的心理师。

【关注公众号】：奥丁读书小站（njdy668）
1.每日发布新书可下载。公众号首页回复书名自动弹出下载地址。

2.首次关注，免费领取**16**本心里学系列，**10**本思维系列的电子书，**15**本沟通演讲口才系列，**20**本股票金融，**16**本纯英文系列，创业，网络，文学，哲学系以及纯英文系列等都可以在公众号上寻找。

3.我收藏了**10**万本以上的电子书，需要任何书都可以这公众号后台留言！看到第一时间必回！

4.也可以加微信【**209993658**】免费领取需要的电子书。

5.奥丁读书小站，一个提供各种免费电子版书籍的公众号，提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地！总有些书是你一生中不想错过的！上千本电子书免费下载。

【收听节目】

收听节目：<http://fm.xinli001.com/#3088>



The End



浙江出版联合集团旗下电子书出版机构

<http://www.bookdna.cn>

新浪微博: [@BookDNA本唐在线出版](#)

如您发现本书内容错讹, 敬请发送邮件至 cb@bookdna.cn 指正。



成为作者，只需一步
To be an author, just one click.

BookDNA.cn