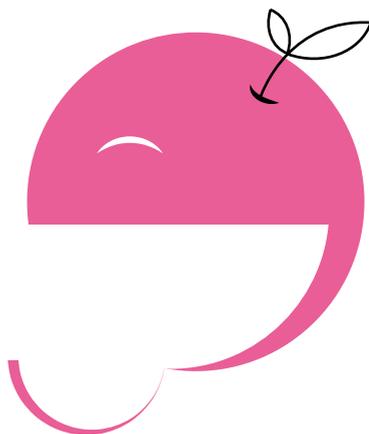


張艷凱 ——— 編著

趣 味 學 心 理 學



幸福生活的 69 個貼士

中和出版
OPEN PAGE





目 錄

CONTENTS

序 有些事和你想的不一樣	ix
---------------------------	----

第 1 章 遇見未知的自己 (認知心理學)	1
--------------------------------------	---

心理測試：解密你的內心	2
1. 認識未知的自己	6
2. 在夢中尋找真實的自我	10
3. 你的潛意識從不說謊	14
4. 潛意識跟第六感的關係	18
5. 血型與性格之間的「曖昧」	20
6. 筆跡與性格的關係	24
7. 為甚麼某些「網絡紅人」會一炮而紅	30
8. 為甚麼我們記不清三歲之前的事	32

第 2 章 吸引力是怎樣煉成的 (社會心理學)	37
--	----

心理測試：通過乘電梯的小習慣發現天賦	38
1. 在電梯中人為甚麼喜歡向上看	39
2. 「第一印象」與「外貌協會」	42
3. 改個名字真的能轉運嗎	46
4. 天下沒有賣不出去的東西	49
5. 女性熱衷於拍婚紗照的原因	53
6. 不願幫助別人的心理原因	56
7. 你為甚麼喜歡與勝利者為伴	58
8. 為何女性看電視愛流眼淚	60

第 3 章 「眼見為實」與「耳聽為虛」 (交際心理學)	63
--	----

心理測試：你的社交障礙是甚麼	64
1. 與煩惱相伴的日子	66
2. 鄰里效應：遠親不如近鄰	70
3. 背後稱讚比當面稱讚更有效	73
4. 香水在人際交往中的妙用	75
5. 說者無心，聽者有意	78
6. 正視錯誤你將得到更多	82

7. 為甚麼中國人喜歡請人吃飯.....	84
8. 保持適當的距離才能產生最佳美感.....	88
9. 你被別人貼的「標籤」誤導了嗎.....	92

第 4 章 職場潛伏的藝術（職場心理學）.....97

心理測試：職場生存能量測驗.....	98
1. 職場新人的「心理斷奶期」.....	102
2. 吃着碗裡的，瞧着鍋裡的.....	107
3. 人往高處走，水往低處流.....	110
4. 「座位」與「地位」的關係.....	114
5. 你不是老鼠，老闆也不是貓.....	119
6. 拒絕別人時要留足面子.....	122
7. 可有可無的員工最終肯定被淘汰.....	125
8. 事不過三：新官為何只點三把火.....	127
9. 執行團隊任務要分工明確.....	132

第 5 章 到底誰動了你的錢包（消費心理學）..... 137

心理測試：誰掏空了你的錢包.....	138
1. 你為甚麼會迷上買彩票.....	141
2. 「網購」為甚麼會成癮.....	145
3. 你會為一束花而買一個花瓶嗎.....	148
4. 你的信用卡透支了嗎.....	151
5. 優惠券到底「優惠」了多少.....	155
6. 商店裡隱藏的「陷阱」.....	157
7. 價格與質量沒有直接關係.....	162
8. 了解商家打折促銷的內幕.....	167

第 6 章 不可思議的色彩魔力（色彩心理學）..... 173

心理測試：你的性格是哪種顏色.....	174
1. 讓人感到時空錯亂的色彩.....	176
2. 女人初次約會時不能穿的顏色.....	181

3. 不同顏色折射出不同的心情.....	184
4. 每個女人心中都有個粉色情結.....	187
5. 紅色的力量有助於增加自信.....	191
6. 巧用綠色平息不滿和怨言.....	195
7. 黃色助你成為「求人高手」.....	198
8. 妙用灰色能讓你的工作效率加倍.....	202

第 7 章 破解幸福密碼（婚戀心理學）..... 207

心理測試：你的婚姻幸福指數有多高.....	208
1. 愛一個人真的需要理由嗎.....	210
2. 一見鍾情只需 3 秒鐘.....	215
3. 為何人們總是對初戀念念不忘.....	219
4. 單相思：落花有意，流水無情.....	223
5. 優劣互補，白頭偕老更靠譜.....	227
6. 像男人一樣思考，像女人一樣行動.....	231
7. 愛情沉默症：婚後無話可講的夫妻.....	236
8. 枕邊話不能口無遮攔.....	240
9. 夫妻吵架時，多考慮一下對方的感受.....	242

第 8 章 大家都有「病」（健康心理學）..... 247

心理測試：你的自虐指數是多少.....	248
1. 購物狂的「自白書」.....	249
2. 傷不起的「骨感後遺症」.....	253
3. 情緒不正常，身體就會不正常.....	257
4. 心裡委屈時一定要說出來.....	261
5. 別把工作中的壞情緒帶到家中.....	264
6. 手中握着刀，就更容易傷人.....	268
7. 肚子疼的時候，你能笑得出來嗎.....	272
8. 在全球流行疾病面前，為啥沒得病也鬱悶.....	277
9. 抑鬱症並不是簡單的「不高興」.....	282
10. 走極端的人就是在「自我毀滅」.....	286

序 有些事和你想的不一樣

人生在世，活得太聰明不行，活得太傻也不行，最好的狀態就是假藉糊塗之象以行聰明之道。綜觀那些大智慧、大成就的人，往往表面上都顯得很木訥，甚至有些愚笨，其實，這正是大智若愚的狀態。

正是由於智慧的複雜性，使得人心成為一種很難猜測的東西。生活中，大多數人總是熱衷於猜測別人的想法，他們常常憑藉自己看到的或聽到的事情作為最主要的判斷依據。其實，很多時候你的眼睛會欺騙你的心。即使親眼看到的、親耳聽到的事情也未必是真實的情況，從這個角度來講，很多事情真的和你想的不一樣。

兩位天使到一戶富有的人家借宿。可是，這家的主人卻是個一毛不拔的「鐵公雞」，他把天使安排在冰冷的地下室過夜。兩位天使在睡覺前，年老的天使見牆上有一個洞，就順手把它修補上了。年輕的天使驚訝地問老天使為甚麼幫助這種為富不仁的人，老天使笑了笑，只說一句話：「有些事情並非你想像中的那樣。」

第二天晚上，兩位天使來到一戶非常貧窮的農家借宿。農民夫妻二人雖然日子過得很窮，但他們仍把僅有的一點食物拿出來招待兩位天使。然後，農夫把自己的床鋪讓給兩位天使睡。第二天一早，兩位天使聽到從窗外傳來農民妻子的哭聲，原來，他們唯一的生活來源——那隻奶牛昨晚突然死了。

年輕的天使非常憤怒，他質問老天使：「為甚麼第一個家庭那麼富有，你還幫他修補牆上的洞，而第二個家庭夫妻二人那麼貧窮，你卻沒有阻止奶牛的死亡？」

「有些事情並非你想像中的那樣。」老天使回答，「我們在第一戶人家借宿時，我從牆洞裡發現牆裡邊堆積了很多金塊，由於那位富人已經被貪慾迷惑，不願意分享他的財富，於是我便把牆洞填上了。昨天，死神來召喚農民的妻子，我為了讓她多活幾年，只好讓奶牛代替了她的生命。」

確實，有些事情，即使我們真的親眼看到、親耳聽到，可未必是事情的真相，這是一種非常有趣的心理學現象。

在生活中，很多聰明的人，別人會懷疑他；很多愚蠢的人，別人會譏笑他；只有那些看起來有些愚笨的聰明者，才是真正具有大智慧的人。美國第九任總統威廉·亨利·哈里遜出生在弗吉尼亞州的一個小鎮上，他從小就聰慧過人，哈里遜挑硬幣的故事至今還被人們津津樂道。

由於哈里遜小時候非常文靜，又有些怕羞，很多人都將他當成傻瓜對待。那時，街上的人們總是喜歡和他玩一個遊戲。他們將一枚五分的硬幣和一枚一元的硬幣扔在哈里遜面前，讓他隨意挑選一個，而每次哈里遜都會選擇那枚五分的硬幣。於是，大家一邊嘲笑他傻一邊繼續和他玩這個遊戲。

有一天，一位善良的老夫人對哈里遜說：「可憐的孩子，下次別人再和你玩這個遊戲的時候，你可以拿那枚一元的硬幣，你難道不知道嗎，一元比五分值錢多了。」

「我當然知道一元錢要比五分錢多得多，」哈里遜回答說，「可是，如果我真的撿了那枚一元的硬幣，恐怕這條街上不會有人再和我玩這個遊戲了。到時候，五分錢我也失去了。」

這個故事讓人深思：原來，看上去最「傻」的人，才是最聰明的人。

很多事情，我們總是用自己特定的思維標準與價值理念去判斷，然後得出一個自以為正確的結論。殊不知，很多事情並不是真的像我們想像中的那樣。在這個世界上，有太多的真真假假，有很多事情是我們無法理解的。因此，我們在遇到事情的時候，要學會換一種思維角度看問題。只有這樣，我們才能發現生活原來是如此有趣。

最初頭腦中的思維定式
決定了態度，態度決定了結
果。也就是說，如果一個人能
夠意識到自己的潛在能力，並
將這種能力發揮到極致的話，
就能發現一個連自己都不知道
的自己。



第 1 章



遇見未知的自己

認知心理學



心理測試 解密你的內心

1. 假如你受了委屈，你會怎麼做呢？
 - A. 立刻反駁→ 2
 - B. 低聲哭泣→ 3
 - C. 悶在心裡→ 4
2. 很多人都說你是一個很較真的人嗎？
 - A. 是的→ 4
 - B. 不是→ 3
3. 你是一個及時行樂的人嗎？
 - A. 是的→ 5
 - B. 不是→ 4
4. 假如你看到一對情侶在吵架，你覺得女生接下來會做甚麼呢？
 - A. 女生打了男生一巴掌→ 7
 - B. 女生掩面哭泣着跑走→ 5
 - C. 女生原諒了男生→ 6
5. 你是一個無法藏住秘密的人嗎？
 - A. 是的→ 7
 - B. 不是→ 6
6. 你把金錢看得很重嗎？
 - A. 是的→ 9
 - B. 不是→ 8
7. 你最想與甚麼人談一場轟轟烈烈的愛情？
 - A. 陌生人→ 10
 - B. 自己的偶像→ 9

C. 暗戀對象→ 8

8. 當你在愛情中受了傷，你會變得十分脆弱嗎？
 - A. 是的→ 11
 - B. 不是→ 10
9. 假如你最親密的朋友愛上了一個人渣，你會怎麼做？
 - A. 勸服→ 11
 - B. 忽視→ 12
10. 你是一個對音樂有着很高鑒賞力的人嗎？
 - A. 是的→ 12
 - B. 不是→ 13
11. 當你心裡沒有一個目標時，你就感覺很倉皇嗎？
 - A. 是的→ 14
 - B. 不是→ 13
12. 晚餐時你煎了一條魚，你會用以下哪一個盤子來裝呢？
 - A. 長方形的木盤→ 13
 - B. 魚形的白瓷盤→ 15
 - C. 圓形的玻璃碟子→ 14
13. 你十分在意自己在別人心目中的形象嗎？
 - A. 是的→ 15
 - B. 不是→ 16
14. 你喜歡看希臘神話嗎？
 - A. 是的→ 16
 - B. 不是→ 17

15. 你總是能夠輕易察覺出別人臉上的細微表情嗎？
- A. 是的→ 18
 - B. 不是→ 17
16. 你希望以甚麼形式來留住最美好的回憶？
- A. 用文字記敘下來→ 19
 - B. 用畫筆繪下來→ 18
 - C. 用照相機拍攝下來→ 20
17. 假如你為洗衣液設計包裝瓶，你會選擇甚麼顏色的瓶子呢？
- A. 藍色→ 18
 - B. 黃色→ 19
 - C. 綠色→ 20
18. 你很少會因為想太多的事情而失眠嗎？
- A. 是的→ 19
 - B. 不是→ 20
19. 在《睡美人》這齣話劇裡，你最想扮演誰？
- A. 仙女→ 20
 - B. 巫婆→ E
 - C. 公主→ C
20. 你希望自己的臥室佈置在房子中的哪個位置呢？
- A. 小閣樓裡→ A
 - B. 陽光充足的房間→ D
 - C. 安靜清幽的房間→ B

結果分析

A 型 你的內心深處有一張細密封閉的網，將自己最私密的靈魂世界與外界封閉起來。你有着一種嚮往流浪和孤獨的決絕，徹底的自由和完美的幻想世界會讓你遠離這個紛繁的世界，你偶爾會在人群中孤僻而嫻靜。

B 型 你是一個在物質和精神上都很矛盾的人，你的聲色感官與物質慾望都十分強烈，你會站在現實生活層面上對藝術和美孜孜不倦地追求。你的內心看透了這個世界的愛恨離別、虛無縹緲、墮落欺騙，你只想在生活中找到滿足與安逸。

C 型 你的內心有着一個寧靜安詳的角落，裡面裝滿了你對浪漫和小資情調的追求，你總是在逃避現實生活中所有煩瑣的事情，你恐懼生老病死、爾虞我詐、明爭暗鬥。你想要找到現實世界和自己幻想的虛擬世界的平衡所在。

D 型 你的內心是一片充滿希望和自信的陽光之地，生命中點點滴滴的成長和經歷都會讓你銘刻在心，包括那些大喜大悲、大起大落，但是你更注重去記住那些快樂和激勵人心的事情。現實的你無法停下靈魂的腳步，執着追求現實生活的目標。

E 型 雖然表面上的你看起來是一個樂觀主義者，總是帶着親切的笑容，但是這並不代表你的內心也信奉快樂，然而聰明的你會信奉順暢自然之流水般的感覺。就算遇到挫折和失敗，你也會堅信「船到橋頭自然直」，你總是用一個平實的心態去面對一切。

1 認識未知的自己

「認識你自己」是刻在阿波羅神廟裡的三句箴言之一，這句名言作為象徵着最高智慧的「阿波羅神諭」，告誡我們要有自知之明。

從古到今，我們對自己的認識始終處於無盡的探索之中。然而，現實中大多數人卻固執地認為只有自己才是最了解自己的人。實際上，對於自己，自己不知道的地方還有很多。例如，有一天朋友對我說：「你知道嗎，你的性格太要強了，遇到甚麼事情都從不服輸。」雖然我嘴上不願意承認，可心裡還是暗暗吃驚，第一次意識到自己的性格中確實有這樣的傾向。可見，別人能夠幫助我們發現以前不知道的自己的另一面。

愛因斯坦小時候非常貪玩，幾乎每天都會和一群頑皮的孩子混在一起，母親怎麼勸說都毫無用處。直到他 16 歲那年的一天，父親的一個故事改變了愛因斯坦的一生。

那天，愛因斯坦又約了一群朋友去河邊玩耍，父親突然對他說：「你能先等一下嗎？我這裡有一個故事，能不能聽我講完再出去？」

愛因斯坦有些不情願地坐了下來。

父親說：「昨天，我和你傑克叔叔一起清理了一個煙囪，我們踩着裡面的鋼筋梯子爬出來的時候，你傑克叔叔走在前邊，我跟在後邊。當我們走出煙囪時，我發現了一個非常有趣的現象。你傑克叔叔臉上和身上全是濃濃的煙灰，而我身上卻連一點煙灰都沒有。」

「是嗎？怎麼會這樣呢？」愛因斯坦一下子來了興趣。

父親接着說：「我當時看到你傑克叔叔的樣子，心想自己身上肯定和他一樣髒，於是我到旁邊的小河裡仔細地洗了洗。而你傑克叔叔呢，他看到我身上幾乎沒有一點灰，認為自己身上肯定和我一樣乾淨，所以他只是簡單地洗了洗就和我一起上街了。結果，街上的人看到他都笑破了肚皮，還以為你傑克叔叔是個瘋子呢！」

愛因斯坦聽到這裡，也忍不住哈哈大笑起來。

父親等了一會兒，嚴肅地對他說：「孩子，我之所以給你講這些，是想告訴你，任何人都不能作為你的鏡子，只有你自己才是自己的鏡子。一個一直拿別人當鏡子的人，永遠無法「照」出自己的樣子。

聽了這話，愛因斯坦一臉愧色。從此，他遠離了那群頑皮的夥伴。在以後的日子裡，愛因斯坦時刻用自己做鏡子來審視自己，終於照出了光輝的一生！

愛因斯坦的故事告訴我們，每個人都隱藏着不為人知的一面。如果我們想更深入地了解自己，可以適度通過別人的幫助。但是，不要把別人當成自己的鏡子，只有自己才是最好的參照物。

哈佛大學心理學教授羅森塔爾曾做過這樣一個實驗。

他隨機找來兩群老鼠，把它們編成 A 鼠群和 B 鼠群。然後，他把 A 鼠群交給一名實驗員，並再三告訴他，這是一群自己特地挑選出的老鼠，每一隻都特別聰明，交由他來訓練。接着，羅森塔爾教授把 B 鼠群交給另一名實驗員訓練，告訴他這是一群非常普通的老鼠。於是，兩名實驗員開始對這兩群老鼠進行了訓練。

過了一段時間，羅森塔爾教授讓兩名實驗員將自己訓練的老鼠進行穿越迷宮測試。結果，A 鼠群通關的時間比 B 鼠群要快得多。羅森塔爾教授

說：「當初我對鼠群分類時，完全是隨機的。而實驗員聽說 A 鼠群聰明，他就用對待聰明老鼠的辦法來訓練它們，結果 A 鼠群中的老鼠真的變成了聰明的老鼠；另一個實驗員則用對待普通老鼠的辦法來訓練它們，結果 B 鼠群的老鼠真的成了普通的老鼠了。」

羅森塔爾教授的這個實驗，之所以出現這樣反差極大的結果，根本原因是實驗員在訓練老鼠時所採取的態度和採用的方法不同。用心理學的術語來講，就是最初頭腦中的思維定式決定了態度，態度決定了結果。也就是說，如果一個人能夠意識到自己的潛在能力，並將這種能力發揮到極致的話，就能發現一個連自己都不知道的自己。

在我們從事某項事業之前，首先要做的一項工作就是尋找自己、認識自己。只有對自己有一個清醒的認識，我們才能更好地塑造自己的人生。

那麼，如何才能客觀真實地認識自己呢？

1. 要認識自己，先學會面對自己

在心理測試的題目中，有這樣一個經典的案例：一名因落水而導致昏迷的女人被救起來，她醒後發現自己一絲不掛地躺在某處時，第一個反應會是甚麼？答案是「先尖叫一聲，然後閉着眼睛用手捂住自己的臉」。這是一個典型的不願面對自我的例子。

生活中很多人正是因為自己存在「缺陷」，才會通過這樣的方法來掩蓋「缺陷」。這種行為實際上和前面提到落水的女人一樣，只是蒙上了自己的眼睛，解決不了任何實際問題。因此，想要認識自己，先要敢於面對自己。

2. 培養收集信息的能力和判斷力

所謂判斷力，是指一種在大量信息基礎上的決策能力。如果不收集信息，判斷力就無從談起。

有一位年輕的割草工打電話給一位太太說：「請問您家需不需要割草？」這位太太回答道：「抱歉，我已經請了割草工。」年輕人又說：「我能幫您清理花園中的雜草。」這位太太回答：「我請的割草工已經做了，我對他的工作很滿意，不需要其他割草工了。」年輕人便掛了電話。旁邊的哥哥問他：「你不就是一一直在這位太太家做割草工嗎？」年輕人笑着說：「是的，我只是想知道自己做得有多好。」

故事中的這位年輕人在收集到大量信息之後，對自己的工作作出了判斷。同樣的道理，我們在生活中想判斷自己某件事情做得到底怎樣時，一定要在搜集大量信息之後，再作出判斷。這樣才是最接近於真實的判斷。

2 在夢中尋找真實的自我

人在睡眠中有兩種狀態會交替出現，一種是大腦和身體都休息的狀態，另一種是大腦清醒但身體休息的狀態。一般情況下，人容易在大腦清醒的睡眠狀態下做夢。有時候，夢中的情節會有一個完整的結局；有時候，夢中的情節匪夷所思。當我們醒來時，有些夢仍然記得很清楚，有些夢則只剩下支離破碎的片段了。

著名的精神分析專家弗洛伊德認為，人們會把自己的願望埋藏在內心最深處，當一個人處在清醒狀態時，他的意識會抑制願望；而一旦進入睡眠狀態後，內心中的願望會化為影像，就形成了夢境。

對大多數人而言，緊張忙碌的生活讓其不得不做一些自己不願意做的事，說一些自己不願意說的話。每個人在社會中所表現出的性格特徵都不是純粹真實的自己，這是我們在意識上的一種自欺。但在夢中，人們則無須掩飾，能夠直面自己的內心。從這個角度來說，我們能夠在夢中尋找真實的自己。

「莊周夢蝶」的故事一直流傳至今，或許正是因為我們都能隱約感覺到，自己在夢中反而更加清醒。因為夢是潛意識的展現，而潛意識則永遠不會欺騙我們；可在現實生活中，我們的意識卻時常會故意欺騙我們。

因此，夢境是一個有趣的心理學現象。我們來看一個真實的案例。

小雪是一名普通的女人，她結婚已經有三年了。最近幾個月，她陷入了一場婚外戀不能自拔。於是，她去心理學專家陶玲那裡做心理諮詢。

夏雪很漂亮，可她卻一直覺得自己很醜。之所以會有這樣的心理，是因為她從小就被爸爸開玩笑說她是個醜女孩。時間一長，她竟然將這種玩笑當真了。這給夏雪造成了不小的心理負擔。在夏雪 25 歲那年，她嫁給了一位大自己十幾歲並離過婚的男人。

「老公對我很好。」夏雪回憶說，「可我總覺得，他並不真正了解我。」

一個偶然的機會，夏雪遇到了何成。一直感覺婚姻平淡的夏雪很快被何成的浪漫打動了，兩個人陷入了一場熱戀之中。

這讓夏雪心裡很矛盾，一方面她認為婚外戀是件可恥的事情，另一方面她又無法克制自己。可是在這段時間裡，夏雪晚上總會做一個奇怪的夢，她夢見丈夫也有了婚外戀。

當夏雪把這個奇怪的夢告訴陶玲時，陶玲說：「這並不奇怪，因為你的自責太強烈了，夢見你丈夫有了婚外戀，你能在心理上適當減輕對自己的指責。」

夏雪向陶玲請求幫助，因為她覺得像自己這麼醜的女人，一旦真的離婚了，以後很難找到合適的伴侶。而且，她也一直擔心這段婚外戀被丈夫發現。

其實，夏雪的這種想法本身就是矛盾的。她在夢中已經意識到自己錯了，只不過在為自己的出軌尋找心理上的安慰而已。

於是，陶玲開始幫助夏雪消除這種病態的自我欺騙。讓她意識到自己很漂亮，意識到婚外戀的嚴重後果。隨着治療的深入，夏雪不但斷絕了婚外戀，也變得越來越自信了。

可見，人在夢中有時候更能直觀地表達出自己的真實想法，展現更加真實的自我。通常，夢中包含的各種信息都與人的心理有關。這些信息或許是來自內心深處的願望，或許是身體發生了危險警報，或許是對

某件事情的憂慮。因此，很難用一句簡單的話來總結夢代表着甚麼。而且，由於做夢的人情感、生活、工作、心態等都各不相同，夢的含義也是千差萬別。

不過，特定的夢有很強的傾向性。接下來，我們來看一些心理學專家和睡眠研究專家關於夢的研究結果。當然，即使對於同樣的夢，不同的研究者得出的結論也不盡相同。所以，我們不必將其當成準則，但可將其作為認識真實自我的一個參考。

那麼，到底夢與我們的內心有着怎樣的關聯呢？下面我們根據幾個常見的夢做一個簡單的分析。

1. 墜落的夢

很多人時常夢見自己從高空或從某個地方墜落下來，摔在地面上卻沒有一點疼痛感。做這類夢的人通常是在工作中遇到了困難，或在情感上遇到了挫折，內心的不安使得自己在睡眠時出現這樣的夢境。

在夢中，我們墜落的時候大多能意識到自己是正在做夢，有些人在墜落的過程中突然把腿用力伸一下，然後從夢中驚醒。

從心理學上來看，做墜落的夢表明你在現實生活中感覺自己受到了打擊，你可能失去了一個穩定的立足點，整個人正在恍惚之中。這個時候，你需要腳踏實地，認真對待自己的工作和生活，才能讓自己的內心穩定下來。

2. 飛翔的夢

當一個人工作順利、事業成功、家庭美滿時，常常會做飛翔的夢。夢見自己在飛，暗示做夢的人職位會得到提升，事業會更加順利。當然，也有心理學家認為，當人在現實中壓力過大或者想逃避現實的時

候，才會做飛翔的夢。

夢見自己飛得太高，暗示着做夢的人對生活或工作中的挑戰感到擔憂；夢見自己飛得很暢快，則表示做夢的人擁有駕馭一切的能力，並有施展自己能力的空間；夢見自己飛得有困難，表明做夢的人對周圍環境缺乏一定的控制能力。

一般來說，飛翔的夢大多非常真實，甚至在生活中有些人夢見了自己能飛，還真的以為自己能夠在空中自由飛翔，結果在現實中試了一下卻摔成重傷。

3. 被追趕的夢

通常來說，當一個人陷入不安或工作壓力太大時會夢見自己被追趕。這類夢容易讓人聯想到充滿壓力的現實。因此，壓力是做這類夢的關鍵因素。

對於夢中的追趕者，有些人能夠回憶起來，有些人甚至在夢中都不敢看一眼到底是誰在追趕自己。假如能夠回憶到是誰在追趕自己，那夢中反映出的心理就比較簡單了。如果是老闆或同事，則表明夢與工作有關；如果是家人，則表明夢與家庭有關。當你在夢中都無法看到追趕自己的是甚麼人時，則表明你在現實中遇到了極大的壓力無法排解。

另外，也有一些心理學家認為，當一個人時常做被追趕的夢時，表明他兒時曾有過恐怖經歷或心理上曾有過恐怖的體驗。

通過上面幾種常見的夢境，我們可以發現夢與自己的真實心理有着很奇妙的關聯。正是由於這種關聯，使得我們在夢中更容易找到真實的自己。

3 你的潛意識從不說謊

人的大腦在接收信息時，分為有意識和無意識兩種方式。我們的大腦每天都會受到不同程度的有形或無形的刺激，根據刺激程度不同，我們會產生不同程度的反應。有意識的接收是我們對於周圍事物的刺激有知覺地接收信息，無意識的接收是我們對周圍事物的刺激不知不覺地接收。這種無意識的接收行為就是我們通常所講的潛意識。

每個人的大腦都是一座金礦，它所蘊藏的潛在能量是驚人的。科學研究表明，人類的大腦存儲信息的容量相當於一萬個藏書為一千萬冊的圖書館，絕大多數人一生中也僅使用腦能力的很小一部分。正如美國著名學者奧圖博士所說的那樣：「人腦好像一個沉睡的巨人，我們只用了不到 1% 的腦力。」

如果我們能開發大腦的一小半潛能，就能輕易學會 40 種語言，記住一整套百科全書，獲得 12 個博士學位。可惜的是，很多人終其一生，都忽略了如何有效發揮大腦的潛能，即潛意識中激發出的力量。

我們的潛意識擁有無窮的力量，它能完全控制我們的身體功能、狀況和感覺。它從不會說謊，能夠最真實地表達我們內心的聲音。例如，通過暗示，能夠讓人感覺到發燒或發冷，能夠讓人失去行走能力。

舉兩個最簡單的例子。我們端着一杯水對處於催眠狀態下的人說：「這是杯辣椒水，你聞一下。」對方接下來的反應就是打噴嚏。如果有人說他對花粉過敏。當他進入催眠狀態時，你可以捧一束人造花給他聞，告訴他這束花開得如何豔麗，他肯定會出現過敏症狀。

上面兩個例子說明，很多人得病的根源在於心態上出了問題。基於

此，很多疾病都可以通過潛意識來治療。諸如精神病醫生、心理學家等，都是利用潛意識的力量來幫助病人獲得康復。

16 世紀意大利著名的哲學家皮爾特羅·龐波納茨說：「我們可以很容易地想像出信仰和想像力所產生的神奇效果。一些遺物能治好病實際上是想像力和信心的結果。江湖醫生和哲學家知道，如果放一些骨頭在聖人場所，讓人們相信這確實是聖人的遺骨，相信的病人多多少少會產生效果的。」

可見，當一些有形或無形的東西對人的潛意識起到很好的暗示，人們很容易從心理上有所改變，從而直接體現在行為上。

法國著名的醫學教授希波萊特·伯恩海姆曾在自己的著作《暗示療法》中提到這樣兩個真實的案例：

案例一：

一位病人患了舌頭麻痺症，失去了說話的能力，他曾嘗試過多種治療，但都沒能起到效果。後來，這位病人找到了伯恩海姆教授。

伯恩海姆教授告訴患者，說自己有一個新型設備，能夠很輕鬆地治好他的病。接下來，伯恩海姆教授拿來一個普通的袖珍口腔溫度計，然後小心翼翼地放入這名患者口中。對方以為這真的是一個特殊儀器。沒過幾分鐘，這名患者居然大叫起來，他的舌頭恢復了自由。

案例二：

一天，一位女士找到伯恩海姆教授，她已經有四週不能說話了。伯恩海姆教授通過仔細觀察後，判斷她可能是心理方面的原因。於是，他對這位患者說，失去說話能力很多時候可以通過電來治療。

接下來，伯恩海姆教授讓助手拿來電感應設備，用手捂住她的喉部，然後輕輕動了幾下對她說：「好了，你現在可以大聲說話了。」這位女士

用懷疑的眼神看了伯恩海姆教授一眼。伯恩海姆教授笑着讀了幾個詞，她居然也跟着讀了出來。她的「病」徹底好了。

伯恩海姆教授的這兩個案例表明病人可以通過信心和期待的力量來治病，也就是對潛意識進行有效的暗示。他曾經這樣說：「我可以在病人的脖子上貼一張郵票，暗示他說這是一張黏蠅紙，病人的脖子上居然會起火炮。可見，人的潛意識能產生多麼強大的力量。」無數事實表明，人的潛意識的確能控制身體的各個器官。

正是因為人的潛意識從不說謊，所以當一個人在撒謊的時候，他身體的任何一個部分，都會下意識地泄露他內心的真正情感。

1. 眼睛會說話

有些人在說假話的時候，眼神總是避免和對方接觸，他們會想方設法地避開與別人直視的機會。因為他們潛意識覺得對方總會透過眼神看穿自己的真實想法，故而會本能地感到心虛，並且眼神閃爍、飄忽不定，或者老是往下看。

相反，當人們在講真話或是受到冤枉時，眼睛會瞪着對方，彷彿在說：「我說的都是實話，你不能這樣冤枉我。」

這些眼睛上的反應，就是自己潛意識的一種表達方式。

2. 快速地聳肩

聳肩表示對某件事情漠不關心或一無所知，傳達的意思是「我不知道」或「我不在乎」。當人們聳肩的時候，表示他們願意溝通某個信息。當然，如果聳肩過快，則表示對方心裡存在不確定性。他想要讓別人覺得自己泰然自若，但事實上並非是自己的真實感情，聳肩的動作也不是

真正的聳肩，只是一個自我安慰的下意識動作而已。

3. 情緒騷動

當一個人的情緒出現騷動的時候，只要仔細觀察，就能發現他的真正想法。由於做假的情緒反應不是自然發生的，自然會稍微延後出現，持續的時間也比真正的情緒要久，然後就「突然」消失了。

如果一個人的情緒持續過久，表示這種反應很有可能是裝出來的。這種裝出來的東西會在潛意識的動作裡出賣自己。

4. 潛意識的隱藏

當一個人在陳述某件事情或回答某個問題的時候，會把手往臉上放，這樣的動作通常表示他所說的不是真話。如果他在說話的時候下意識地捂住自己的嘴，則表示他連自己都不相信自己所說的話。這些動作表示他在潛意識裡試圖隱藏真相。

如果一個人在聽你說話的時候，時而雙手掩面，時而摸摸自己的臉，則表示他壓根不想聽你說這些。

可見，一個人不管自控能力有多麼強，他的潛意識都會表露出他的真實想法，因為人的潛意識從來不會說謊。

4 潛意識跟第六感的關係

直覺其實就是「第六感」的一種表現方式。一般來說，「直覺」不僅僅是「第六感」，還包括一些預感、靈感、洞察力等，它和「潛意識」有着千絲萬縷的聯繫。

從心理學上講，潛意識是指潛藏在我們一般意識下的一種神秘力量，是相對於「意識」的另一種思想，也就是我們常說的「潛能」。潛能往往藏在我們深層的意識之中。

那麼，「第六感」又是甚麼呢？所謂的第六感，就是人類除了聽覺、視覺、嗅覺、觸覺、味覺之外的感覺。現代心理學上所說的第六感，更多的是將研究重點放在了意識的深層。從這個角度上來講，第六感也是潛意識的一種。

2005年，美國華盛頓大學腦心理學專家的研究結果顯示，人類大腦額前葉的某一部分會對一些危險起到奇妙的預警作用，這種預警有「第六感」的特點。當今世界，第六感研究領域最主要的訊息主要來源於動物界，著名的動物心理學家丹尼斯·巴登在自己的作品《動物心理學》中提到這樣一個故事：1940年，希特拉對倫敦進行大規模轟炸。在轟炸前的數個小時裡，很多貓、狗在屋子裡跑來跑去，頻頻發出尖叫聲，有些還咬着主人的衣裙拚命地往外拉，催促他們趕快逃離。動物的這種反應就是「第六感」的一種體現。

研究動物意識的科學家普遍認為，動物界普遍存在着對信息素的感覺。信息素是動物分泌的一種化學物質，它能影響同種動物的行為、習性乃至發育和生理活動等。

第六感涉及的問題比較複雜，從現代心理學的角度來分析，第六感肯定不是意識範疇的事物，它的種種特性表明，第六感是潛意識的一種表現形式。通常來說，第六感的表現形式有以下幾種。

- （1）自己曾經做過一些夢的場景真實發生了。
- （2）到一個自己從未去過的新地方，卻發現這裡的景物都是熟悉的。
- （3）在別人說話之前，已經知道他要說甚麼了。
- （4）在工作或生活中，常常會有極度準確的預感。
- （5）有時候自己的皮膚或體內器官有刺痛感或有螞蟻爬的感覺。
- （6）在電話鈴響之前，就能預知它會響。
- （7）突然想到一個很久不見的人，然後在短期內居然真的與他相遇了。
- （8）曾經做過一些色彩繽紛的夢或者聽到一些無法解釋的聲音。

上面列出的這些事情，相信很多人在生活中都曾經感受過。這些其實就是潛在意識的集中體現。

5 血型與性格之間的「曖昧」

.....

血型是人的天生素質，它主要分為兩種：一種是與身體有關的體質，另一種是與精神有關的氣質。體質和氣質乍看上去是毫不相關的東西，其實二者之間是有一定聯繫的。

由於觀察的角度不同，有些東西有時可以稱之為體質，有時則可以稱之為氣質。例如，人的飲食、睡眠習慣等，很難將其歸結為體質還是氣質。血型是體質和氣質的總和。

血型的差別程度之大是非常驚人的。那麼，血型與性格之間到底有怎樣的關係呢？

從心理學的角度來講，性格是表現一個人個性的心理特徵，它主要表現在待人接物的態度和行為方式上，不同的態度和行為方式構成了每個人區別於他人的獨特性格。按照傳統的說法，一個人的性格與多種因素有關，包括家庭因素、生理因素、遺傳因素等，而性格與血型是否有一定的關係，並沒有得到人們的廣泛認可，也缺乏統計學上的數據支持。

然而，日本一些學者堅持認為，血型決定着一個人的性格，科學地運用血型知識，可以幫助人們妥善地處理複雜的人際關係。在那些堅信血型決定性格的人看來，血型與性格關聯密切。下面是血型與性格的常見理論。

1. O 型 —— 現實浪漫主義者

O 型血的人性格敏感，很在意別人對自己的評價。另外，O 型血的人喜歡表現自己，擁有全局意識，一旦下決定就很難再改變。

2. A 型——崇尚完美主義者

A 型血的人擁有奉獻精神，具有很強的協調性。他們不太喜歡在別人面前完全袒露自己的內心。另外，A 型血的人重視周圍氣氛，能夠積極地服務別人。

3. B 型——充滿感情的行動家

B 型血的人個性爽朗，富有同情心，說話喜歡開門見山。另外，B 型血的人做事情不求結果，更在乎過程。然而，這種類型的人有時過於相信直覺，容易不顧一切地蠻幹。

4. AB 型——充滿矛盾的自信家

AB 型血的人是天生的和平主義者，他們時常會為了公眾的事而奔波，不太計較個人得失。然而，AB 型血的人對人忽冷忽熱，有時又太固執己見，不太合群。

上述提到的這些血型與性格的關係，是被很多人所認可的，他們時常會根據一個人的血型來判斷其性格。

1927 年，一位名叫古川竹二的日本人採集了 1245 個人的血型進行調查，得出了「同一血型的人具有共同的氣質」這一結論。他的調查結果顯示：A 型血的人順從聽話；B 型血的人感覺靈敏；O 型血的人意志堅強；AB 型血的人有雙重性格，外表與 A 型血的人相符，內在與 B 型血的人相符。這個調查結果雖然在學術界並沒有得到認可，甚至遭到了批評和嘲笑，但在民間卻被很多人視為科學新發現而廣泛接受。

為此，很多人將血型與性格當成一門科學進行研究。一些學者還為此做了大量調研。他們使用最多的是徵詢調查，通過詢問被調查者來總結血型和性格的關係是否具有通用性。可是，徵詢調查最大的弊端就是

被調查者在回答中經常會帶有主觀的成份。因此，更科學的是使用另一種方法，即各行各業血型分佈差別對比法。

有一位日本學者對政界、商界和文藝界等一百多種職業近五萬人進行了調查，其目的就是試圖證明血型與性格之間有着直接聯繫。可是，他的調查結果卻顯示，同種血型的人，有些人確實性格比較接近，可有些人性格卻截然相反。這一點顯然沒有在血型與性格之間找到令人信服的科學依據。

還有一種方法是試驗觀察法，即對人進行試驗，這種方法雖然有一定的局限性，但它仍是不可缺少的科學手段。例如，在日本進行相撲的比賽中，相撲力士在對陣時先出右腳還是先出左腳與血型有着驚人的關係。或許在不久的將來，人們對血型與性格的關係會產生新的認識。

儘管血型決定性格的說法在日本影響非常大，但一些嚴謹的日本心理學家在對血型和性格進行深入研究後發現，二者之間並沒有明顯的關係，即使有些許微弱的關聯，也多是出於被試者對自己的心理暗示，也就是說，有些被試者從心理上堅信血型與性格有很大關聯，從而自己給自己一個強烈的心理暗示。例如，一個人是 A 型血，他在了解了 A 型血的人具有的特性之後，開始要求自己朝着這個方面去發展，並逐漸把自己塑造成具有 A 型血共性的人。血型與性格之間真正的關聯竟然僅僅是自我暗示，這一點讓很多心理學家感到沮喪。於是，科學家的實驗地由東方轉到了西方。

1964 年，美國的幾位心理學家在一本著名的學術刊物上發表了一篇論文，內容是他們對五百多名意大利人進行了 16 項性格指標測試，發現其中只有一項與血型相關，即 B 型血的人比 A 型血和 O 型血的人更加溫順，這個實驗結果與血型學說提出的理論正好相反。

此後，有很多國家的心理學家針對血型與性格做了大量實驗，最後

得出的結論是：血型與性格無關！

這樣看來，血型決定性格的說法不但缺乏科學依據，也沒有一個站得住腳的原理。儘管如此，血型決定性格的說法仍然被很多人所認可。因此，血型與性格之間的這種「曖昧」還會一直持續下去。

6 筆跡與性格的關係

每個人都有自己獨特的筆跡，筆跡能直接反映出一個人的心理狀態。多少年來，筆跡學發展成為一種筆跡心理學。它是以筆跡為窗口，研究不同的人是如何把人性的屬性以與眾不同、獨一無二的方式表達出來的科學。

筆跡心理學是應用心理學的一種，但對大多數人來說是個陌生的詞彙。然而，它作為一門古老而又悠久的學科，在中國的歷史上源遠流長卻未形成獨立的科學體系。

在生活中，我們常聽人說通過一個人的筆跡能看出他的性格。下面，我們來詳細介紹一下筆跡與性格的關係。

1. 從字體的傾斜看性格

所謂字體的傾斜，是指字體的偏斜角度。一般來說，字體有傾左、傾右和端正三種。

1) 傾左的字體

- * 擁有較強的進取心，在日常的工作和生活中擁有奮發向上的態度。
- * 在個性上擁有反抗精神，在生活中他人不太容易與之相處。
- * 過於傾左，則表示詭計多端，為人奸詐。

2) 傾右的字體

- * 富有強烈的好奇心，喜歡探索未知的領域。
- * 性格外向，擁有服務精神。

- * 過於傾右，則表明忌妒心強，見不得比自己優秀的人。

3) 端正的字體

- * 大多為人正直，富有正義感。
- * 自尊心很強，做事積極，擁有很強的自我約束能力。
- * 大多重視自己的名譽，為了名譽可以犧牲一切。

2. 從字體行向看性格

1) 字體行向愈寫愈高

- * 野心勃勃，擁有強烈的進取意識。
- * 崇尚「慣性主義」，一旦養成某種習慣後極難改變。
- * 做事疏忽，談吐隨便，喜歡自由自在，不願受任何約束。

2) 字體行向愈寫愈低

- * 缺乏自信，遇到挫折容易意志消沉。
- * 個性擁有很強的矛盾現象，一方面有自卑感，另一方面又看不起別人。
- * 性格有些孤僻，不合群，脾氣有些古怪。

3) 字體行向排列整齊

- * 擁有很強的紀律性，重視秩序。
- * 做事情認真負責，凡事都會盡力而為。
- * 一方面擁有很強的自我約束能力，另一方面又過於拘謹，在意世俗的眼光。

4) 字體行向參差不齊

- * 性格爽朗，喜歡結交朋友。
- * 做事情粗心大意，脾氣容易急躁。
- * 適應能力非常強，但行事我行我素，不在意世俗的眼光。

3. 從字間距看性格

1) 字與字之間距離分隔得很清楚

- * 有主見，凡事都能夠自己做主。
- * 擁有比較強的組織能力，能夠很輕鬆地組織一項活動或聚會。

2) 字與字之間距離分隔得不清楚

- * 做事情容易虎頭蛇尾，缺乏堅持到底的精神。
- * 組織能力差，凡事往往拖泥帶水，並且缺乏忍耐力。
- * 善於隨機應變，喜歡評論別人，常常語言勝於行動。

4. 從行間距看性格

1) 行與行之間距離分得很清楚

- * 做事有分寸，凡事進退有度。
- * 擁有比較強的組織能力，但又有點過於注重形式化。

2) 行與行之間距離分得不清楚

- * 頭腦不夠清晰，判斷能力稍差。
- * 做事情缺乏責任感，凡事喜歡敷衍。
- * 在生活中比較吝嗇。

5. 從字體大小看性格

1) 字寫得很大

- * 擁有很強的自信，做事積極，富有冒險精神。
- * 為人光明磊落，個性剛強，敢於維護正義。
- * 其人慷慨，做事有大刀闊斧之風。
- * 如果字寫得過大，則表示其人擁有較強的虛榮心。

2) 字寫得很小

- * 做事謹小慎微，表現得不夠自信。
- * 忍耐力和觀察力都很強，凡事考慮周到，警覺性較高。
- * 一方面表現出其節儉個性，另一方面又表現出其人吝嗇成性，喜歡貪圖小利。
- * 如果字寫得過小，則表示其人器量狹小。

3) 字寫得不大不小

- * 適應能力比較強，凡事能做到隨機應變。
- * 舉止大方，待人接物都有自己獨特的原則。
- * 內心有時不堅定，經常會出現自相矛盾的現象。

4) 字寫得大小不一

- * 喜怒無常，但喜怒都寫在臉上。
- * 頭腦靈活，但自制能力稍差。
- * 適應能力強，但情緒不夠穩定，經常會自尋煩惱。

6. 從書寫壓力看性格

1) 書寫壓力過重

- * 喜歡獨斷專行，主觀意識強烈，輕易不會改變自己的主張。
- * 自尊心極重，喜歡爭強好勝，同時又帶着幾分盛氣凌人的心態。
- * 意志堅定，精力充沛，性格固執，思想保守，善於雄辯。

2) 書寫壓力過輕

- * 做事缺乏自信，常常表現得有勇無謀。
- * 喜歡依賴別人，自己獨立做事情的能力較弱。
- * 性格內向，膽小怕事，卻常常喜歡琢磨別人的心理。

3) 書寫時壓力均勻

- * 為人沉着冷靜，做事胸有成竹。

- * 喜歡幫助別人，擁有極強的同情心。
- * 自我克制能力強，頭腦靈活清醒，情緒穩定，不輕易發脾氣。

4) 書寫時壓力不均勻

- * 情緒不穩定，性格有些反覆無常。
- * 判斷能力差，喜歡胡思亂想，對藝術有特殊的愛好。
- * 健康欠佳，血液循環系統時常有點毛病。

7. 從書寫速度看性格

1) 書寫時速度很快

- * 頭腦靈活，富有強烈的進取精神，凡事都有自己獨特的見解。
- * 個性直爽，心直口快，不拘小節，大多能和身邊的人和睦相處。
- * 脾氣有點急，容易動肝火，做事情的時候缺乏相應的忍耐力。
- * 有時候喜歡敷衍，往往不能盡自己全力去做某件事情。

2) 書寫時速度很慢

- * 思維縝密，做事穩重，凡事都能考慮周全。
- * 思想有些保守，為人有些固執，不太容易被人說服。
- * 對自己所做的工作比較負責，對於別人的秘密能夠守口如瓶。
- * 過於沉穩，缺乏冒險精神，而且脾氣大多有點古板。

3) 書寫時速度不快不慢

- * 待人接物進退有度，處世從容不迫，但有點喜歡折中主義。
- * 擁有較強的自控力，能較好地控制自己的情緒，一般情況下喜怒不形於色。
- * 擅長人際交往，能夠很輕鬆地和不同性格的人相處。
- * 適應能力比較強，並能正視自己的不足，及時更正自己的錯誤。

上面介紹的是不同筆跡與性格之間擁有怎樣的關係。雖然筆跡心理學沒有形成專門的學科，但一個人的性格確實能從筆跡上或多或少地反映出來。美國著名的心理學家威廉·希契科克對筆跡研究了二十多年，他得出的結論是：筆跡是一個人性格、智力和思維邏輯的具體反映。