

目錄

前言 學術心理學和大眾心理學

學術心理學	11
大眾心理學	14

第一章 心理學的今昔

心理學的百年演變：由哲學到科學	20
現代心理學的研究發展	33

第二章 心理測驗、星座塔羅為什麼總令人覺得準確？

巴納姆效應 (Barnum effect)，史上最準的心理測驗？	40
自欺欺人才是人類的天性？	44
我們是如何「學習」變得迷信？理解操作制約及控制錯覺	50

拆解迷信背後的心理原因——自尊及恐懼管理理論	53
如何避免「過度迷信」的心理陷阱	61

第三章 你喜歡做性格測試嗎？ MBTI 和九型人格是否真正的心理學？

人格的特性和人格的形成	67
大眾流行的人格測試：MBTI 和九型人格	75
人格測試流行的原因	82
MBTI 和九型人格都是偽科學？	85
由特質論看正統現代心理科學量度人格的方法	94

第四章 月老牽紅線？一見鍾情是真正的愛情？

一見鍾情的感覺是怎樣產生的？	105
腦神經反應與愛情	109
一見鍾情一定要和外貌掛鉤嗎？	111
一見鍾情的對象是命中注定的安排？	117

第五章 女人的嫉妒心真的比男人重嗎？

嫉妒的感覺是如何產生的？	125
男女妒忌的表現大不同	129
妒忌心源於自尊心	131
放開妒忌，承認自卑	141

第六章 夢是否有意思？

精神分析學派的夢學說	154
現代神經科學的夢理論	161
夢的意義	168

第七章 筆跡能夠反映性格嗎？


筆跡學的起源	174
從生物神經及運動生理學角度看筆跡	177
先天和後天對筆跡形成的影響因素	179
筆跡心理學的理论背景	182
筆跡心理學的相關研究	184
筆跡心理學的爭議	189

第八章 從心理學解讀吸引力法則

「吸引力法則」的本質	199
尋找真正的理想	203
改變心態和意志力	210
改變行為的動機和加強動力	216

第九章 科學方法之局限

唯物主義和二元論	227
現代心理科學常用作量化行為的三種研究方法	229
依賴定量數據的局限	233
如何理解心理學研究結論	239
科學方法並不完美，卻是現今最客觀的方法	241



前言

學術心理學和 大眾心理學

自 Lo's Psychology 心理學科普平台成立以來，已經出版了四本以中文書寫的心理學科普書。而這一本是和花千樹出版社合作的第三本著作。前兩本著作《改變人生的正向心理學》和《活得真累》都是一些關於正向心理學的論述。承蒙各位讀者的厚愛，《改變人生的正向心理學》獲得 2021 年香港出版雙年獎（心理勵志類）出版獎，這是筆者萬萬不能預期的，在這裡要說聲感謝。和前兩本著作不一樣，在 2022 年出版的這一本書，並不關於正向心理學知識，而是一本令大眾更瞭解現代心理科學本質的書籍。書中會提及各種被大眾相信的「心理學知識及理論」，我們把它稱為「大眾心理學」(popular psychology)，例如星座命理、吸引力法則、一見鍾情、解夢等知識，本書透過提出各種具科學實證意義的學術心理學證據 (academic psychology)，使大眾更好地理解這些廣受歡迎的理論及它們的真實性與可靠性。由於每章都會專門探討某一種「大眾心理學理論」，章節之間並沒有緊密的聯繫，所以各位讀者可以當散文般隨心閱讀自己喜歡的主題。

這是一本以正規、具科學意義的學術心理學知識去解讀社會大眾都十分著迷的大眾心理學的書籍。大眾常常對心理學的本質有錯誤的期望及理解，誇大及錯誤解讀一些現象，也往往使剛剛真正接受心理學訓練的人（例如心理學系大學生）對心理學大失所望，並失去學習動機。要瞭解這個期望落差，必先瞭解學術心理學和大眾心理學的分別是什麼。



學術心理學

現代心理學經過多年發展（請參閱第一章），其思想原理其實已和自然科學無異，分別只在於自然科學研究的對象是自然事物，例如物理現象、分子反應或生物結構等，而心理學則研究人的大腦和行為。物理學家會問天體運行的機制是什麼，而心理學家則會問人類喜歡上一個人的機制是什麼。大家都想瞭解世間事物運行的定律，從而能介入萬物，改變萬物，令世界變得更進步。不論是自然科學和心理科學，它們都是以科學方法 (scientific method) 去解答問題。所謂科學方法，重點在於實證二字。也就是說，所有結論必須基於證據，沒有證據的話則不作任何結論。更有趣的是，科學方法所倚重的證據通常指的是定量證據 (quantitative data)，也就是說證據是要能被量化的，是能用數字表達的。這一點對於自然科學是理所當然的，但對於心理學來說，還是有一點灰色空間，因為有很多人類主觀情感還是很難以定量方法以數字表達，有某些類型的心理學研究，仍是十分依賴研究參加者的主觀意見等定質數據 (qualitative data)，例如研究人員想參加者分享一下他們對於「快樂」的主觀意見等。基於這點，筆者想和大家分享兩個想法。

首先，現代質素最高的心理學研究絕大部分都基於定量研究結果，基於主觀意見的定質數據往往都只是扮演著配角的角

色，這是由於定質數據往往都較為主觀，在科學層面上可信度較低，所以大部分國際主流的同儕評審 (peer-reviewed) 的心理學學術期刊都較少接受只有定質數據的論文。即使有定質數據，很多情況來說，如果學者們打算將論文投至心理學期刊，定質數據都只會用作支持最主要的定量數據。其次，很多定質數據分析 (qualitative data analysis) 其實最終都會將定質數據轉換成數字，然後再作定量分析。例如學者們想研究大專生對「不安全性行為」的想法，他們邀請了二十名大專生進行了聚焦小組訪問 (focus group interview)，在聚焦小組中，參加者分享了他們很多的想法，這些想法被文字記錄，成為了定質數據。其後，研究人員可以將這些定質數據，透過某些方法，將之轉換成數字。例如，這個人說了多少遍關於對「不安全性行為」感到擔憂的句子，多少遍感到刺激的句子等。這些關於次數 (frequency) 的數據會再被用作定量分析。由此可見，如果能做到的話，心理學家都會把它們轉變成能被數字表達的數據，以方便用作定量分析。所以，各位讀者可以將心理學和數字緊緊串聯在一起。筆者相信單憑這點已能令許多讀者感到錯愕。

讀者們可能會問，那些經典的心理學理論呢，像奧地利精神科醫生和心理學家 Sigmund Freud (西格蒙德·佛洛伊德) 的潛意識理論，或是美國心理學家 Carl Rogers (卡爾·羅傑斯) 的人本主義理論，也是根據定量證據而產生的嗎？不。像這些在半世紀以前的，筆者會稱之為經典的心理學理論，比較像是一種思

想、一種概念。在這些概念發表之時，都是基於一些個人觀察和邏輯推理而已，並沒有嚴謹的定量證據支持。所以在今天來說，這些理論一直都像是被看作「待驗證」的狀態。但可惜的是，這些理論提及的很多部分在嚴謹的科學層面是暫時不能回答的 (例如潛意識是什麼?)，所以在今天的心理科學中，學者們都沒有過分強調它們的重要性，反而在大眾的心目中，卻一直奉這些經典心理學思想為心理學的主流，這也是造成大眾對心理學的期望存在落差的一個重要原因。今天心理學作結論時奉行嚴謹的科學方法，但科學方法對研究人類其中一些十分抽象的精神層面卻仍然顯得蒼白無力，這可能是由於現今科技始終還沒發達至能令我們完全理解大腦，以及大腦如何和自然互動的奧秘。這也是現今用嚴謹科學方法研究心理學的其中一個限制，這個在第九章會有更多的描述。

大眾心理學

筆者剛才簡單地解釋了現今學術心理學的本質乃基於科學二字，那麼什麼是大眾心理學呢？大眾心理學就是一些在大眾媒體上（例如社交媒體、網頁、YouTube 等）廣為流傳的心理學概念。由於流通量龐大，每個人都幾乎聽過，可說是非常有名。這種名氣也往往令大眾有一個錯覺，以為真正的心理學就是和在大眾媒體中流傳的差不多。讀完上文，會知道大眾心理學和真正的學術心理學有一定的差別，那麼在大眾媒體上廣為流傳的心理學知識就一定是假的嗎？筆者會答不一定。這可從兩個層面來討論。

第一個層面，要在大眾媒體中將訊息廣為傳播，其實和市場營銷息息相關，一些在市場營銷上做得好的內容創造者，他們說的話或寫的文章自然能傳遞給更多人。為了令訊息更吸引更易傳播，他們必須把訊息加以包裝，甚至「加鹽添醋」，務求得到讀者的關注。在這個過程中，大眾傳播的心理學很容易會被誇大、被過分簡化，或以偏概全。例如一位 YouTuber 看到一篇文章是關於性格和收入之間有正關係（positive correlation），也就是說性格好和高收入有關係。但他並不瞭解有關係（correlation）並不同於有因果關係（causation），結果在影片中不斷強調這個性格會帶來高收入，那個性格會導致低收入。為了令影片更有趣，他更舉出一些十分主觀的個人經驗例子去「印證」他的說法，這

樣會令觀眾誤以為性格導致收入差異。但其實這在統計學上只是一個相關性，更準確的說法應是「性格和收入有關」。性格好的人可能較盡責，較盡責的人通常得到更多發展機會，所以收入可能跟「性格有關」，並不一定是原因。

筆者提及的這種例子，在網路世界中隨處可見，尤其是關於心理學的，更是特別嚴重。筆者認為主要是因為心理學是人的科學，我們每個人對於人都是熟悉的，也有許多個人看法，所以當我們不瞭解心理學的科學本質，一旦閱讀到心理學的研究知識，很容易就會用自己的主觀情感及常識解讀心理學知識，帶來錯誤解讀。這和自然科學不一樣，要理解自然科學的門檻很高，所以一般人要麼就完全不能理解，要麼就能較正確地理解，沒有像心理學這樣的情況。

另一個原因是現在每個人都可以成為內容創造者，由於每個人的學術基礎不一樣，所以接收到的資訊並不一樣，如何解讀也不一樣，更令人擔憂的是，每個人都可以把假資訊在網路上傳播，一旦傳播覆蓋範圍夠大，多了人討論，假的東西都會誤當成真實。

大眾心理學就是這樣的心理學知識，很多人說，很多人聽過。它可以是真的，可以是假的。即使是真的也可能被過分或錯誤解讀。

而本書就是為了這個問題而寫。在這本書中，作者們會選取數個在大眾媒體上常常被提到關於心理學的現象，運用嚴謹的心理科學的研究結論，與大家一起審視每一種大眾心理學知識的可信性。

與其說本平台是此書的作者，更準確的說法應該是本書是本平台的首本編輯作品。因為在本書中，筆者邀請了許多心理學人擔任各章的主筆。眼利的讀者可能會感受到每一章的寫作風格都是不同的，這是筆者樂見的事情，因為它能令讀者的閱讀感受更加多元化。每章的作者都和筆者淵源甚深，他們有的是筆者昔日的學生，有的是筆者的研究搭檔，有的更是因為本平台而認識，後來發展成緊密合作伙伴。能集合更多心理學人將真實的心理學科普知識傳遞給大眾，使筆者感到快樂。希望各位讀者也能從以下的篇章好好認識他們，感受到他們的誠意。

這是 Lo's Psychology 心理學科普平台成立的第四個年頭，時間來到 2022 年，新冠肺炎仍然肆虐全球。而在撰寫此段的這一天，俄羅斯正式對烏克蘭發動戰爭。這是一個艱難的時代。戰爭、疾病、環境污染、天災、貧富懸殊等問題都纏繞著我們這個

世代的人民，而這一本書便是寫在這個歷史時空。筆者在這裡希望各位讀者都能身體健康，無論是生理或心理方面，沒有好的身體便什麼都不能做到。

Dr. Lo

香港大學心理學哲學博士

英國心理學會特許心理學家

香港心理學會副院士

Lo's Psychology 心理學科普平台創辦人

2022 年 2 月 24 日

第二章

心理測驗、 星座塔羅為什麼 總令人覺得準確？



蔡奕瑩，香港大學畢業生，主修心理學及認知科學。將入讀香港大學教育心理學碩士課程。研究興趣包括 Early Intervention（早期介入）和 Autism（自閉症）。傾向獨處，熱愛學習，喜歡閱讀、運動和有關大自然的一切。未來將進修不同的治療手法，幫助學生面對成長過程中所遇上的各種困難和挑戰，減輕教師和家長在教學或管教上的壓力，立志成為一位令人生活變得更好的教育心理學家。

巴納姆效應 (Barnum effect)， 史上最準的心理測驗？



「近期最紅最火的心理測驗！準得令人起雞皮疙瘩，透露你心底裡恐懼的是什麼！」開始本章之前，我們先來個熱身，請你花一分鐘時間試試以下超準的心理測驗！

有一天你與舊朋友聚會，他還未到，你先在餐廳等，你會叫以下哪種飲品？

清水

牛奶

汽水

咖啡

選擇清水的你：

你總是選擇以努力去彌補自身的弱點，表面的你看似自律堅強，其實內在的你常常擔憂和不安。有時候，你會懷疑自己的決定是否正確。

選擇牛奶的你：

有時候你是個外向熱情的交際者，有時候你需要獨處沉思的

時間。你相信對別人過度坦率是個不明智的做法，為自己建立安全感是你人生主要目標之一。

選擇汽水的你：

你不滿於受限制、被約束的環境，並常常尋求新刺激和改變。你會為自己是一個獨立思考的人而自豪，沒證據的說法總不能說服你。

選擇咖啡的你：

內心的你十分希望得到別人的認同和尊重，故此你對自己有非常高的要求。雖然你內在有龐大的潛能，但現時仍未有機會完全發揮你的長處。

相信各位讀者都曾在網絡上讀過這類心理測驗，而每一次完成並查看結果時，你心裡都會默默有一種想法：「真的很準！」難道這些「心理測驗」真的如此料事如神？還是我們的大腦在背後作怪？以下將跟大家探討在正統心理學上，我們是怎樣解釋這種心理現象。

1948年，美國心理學家 Bertram Forer（伯特倫·福勒）在大學進行一項實驗，他讓他的學生接受測試及性格評估，並告知他們該測試將交給心理學家分析。一週後每位學生都得到一張打印好的性格評估報告，但他們不知道的是，每一位收到的報告都是一樣的，而內容就是本章開首那個給大家熱身的「心理測驗」的「分析結果」，這些陳述都是從當時的星座書摘錄出來。

在這項實驗裡，不但沒有一個學生質疑這份報告的可信性，他們甚至對分析結果與自己的吻合度給予平均高達 4.26 分（滿分 5 分）。

為什麼人們總覺得這些「心理測驗」如此神準？Forer 當時提出了兩個主要解釋：

一、這些心理測試結果通常具有普遍有效性 (universal validity)，籠統的陳述一般都能夠應用到每一個人身上。

擁有兩隻眼睛是所有脊椎動物的特徵，所以我們不能以此作為脊椎動物之間的區別。外在特徵如此，心理特徵亦是同樣。在任何人身上，我們都可從某種程度上觀察到每一種心理特徵，例如，世界上沒有絕對的外向，也沒有絕對的內向，我們都落在一個光譜 (spectrum) 上，有些人偏外向，有些則偏內向。單純以

一個人有沒有展現某種心理特徵來為他貼上標籤，其實並無意義（就像我們說 A 君有兩隻眼睛一樣），因為這樣不能讓我們分辨他的獨特性。一個人的獨特性在於該種心理特徵影響其行為的相對重要性，以及這些特徵與常模 (norm) 相比的差異（例如 A 君的眼睛是藍色，而且比一般人更大，這樣的說明才能展現 A 君的獨特性）。

許多所謂的「特徵」都可以在每個人身上找到，只是程度的高低令我們變得獨特。普遍來說，我們都會對某些事情很執著，我們都會對自己有要求，我們都會不滿現況、都會尋求改變……由於普遍籠統的陳述都欠缺量化具體說明 (quantitative specification) 和準確的重點描述，所以很容易能夠套用在每一個人身上，令大部分人都覺得這些陳述形容得自己很貼切。

很多人都能夠辨認在自己身上的特徵，卻忘記了這些特徵也在其他人身上存在。

二、人很容易有主觀驗證 (personal validation)，即是說在驗證的過程中，大腦傾向為自己所支持的論點找證據。

不論你是個「選擇困難」抑或是「多情親切」的人，只要心理測驗的分析結果說你是這樣，你就會默默自動地在腦海裡找對應

的證據來進行解讀。「對的……上次即使在咖啡店選擇自己想喝的飲料，我也周旋了十多分鐘。」「對上一段感情我也花了數個月才能忘卻，我實在是一個多情的人。」如是者，我們總覺得那些解讀非常準確。

接下來，我們將逐一探討與主觀驗證相關的認知偏誤 (cognitive bias)，看看我們總覺得最能夠信任的大腦，會否才是令自己產生偏見的根源。



自欺欺人才是人類的天性？

確認偏誤

確認偏誤 (confirmation bias) 是指人類會傾向尋找與自己固有信念對應的證據，並進行解讀，進一步合理化我們原本所相信的。相反，我們傾向不尋求，甚至盡可能避免那些和我們原本信念相反或者支持替代解釋的證據。

試想想，你在完成那些心理測試後，會先去找和解讀相反的證據嗎？比方說，它說你是個面對重要事情總是猶豫不決的人，你會否先去想想自己毫不猶豫地作出決策的經歷呢？

過往有許多心理學上的研究都證實了人類傾向記住那些他們想去看的事情。1972 年的假病人實驗就是一個好例子。史丹福大學心理學系教授 David Rosenhan 博士從不同界別招募了八個人扮演假病人，包括年輕的研究生、兒科醫生、精神病學家、心理學家、畫家、家庭主婦。這些假病人都告訴醫生 (受試者) 他們有嚴重的幻聽，但除了這個症狀以外，他們一切言行都表現正常，而且給醫生的所有訊息全皆屬實 (除姓名和職業以外)。

有醫生能發現出他們只是假病人嗎？

不。他們當中有七位被診斷為「思覺失調症」 (schizophrenia)。更甚的是，當全部人被送進精神病院後，即使他們的行為表現一切正常，當要求出院時，由於他們早已被貼上「精神病」的標籤，醫護人員都認為這一切是他們思覺失調症惡化的症狀。這正正顯示出當人確信自己原本的信念時，我們便會戴上一副牢固的「有色眼鏡」，以既有角度去解讀外在的環境和證據。

1976 年，美國心理學家 Glen Foster 探討「學習障礙」這個標籤是如何影響教師對學生的期望和評估表現。在這項實驗中，兩組小學老師觀看一個正常學生從事各種活動的錄影帶，實驗組被告知學生有學習障礙，而對照組則被告知學生正常。兩組老師

都需根據錄影帶的內容為學生填寫推薦表，不意外地，實驗組對孩子的評價較為負面。

連受過專業訓練的醫生、教師在自己最擅長的領域都會受確認偏誤所影響，可見這種確認偏誤無人能倖免，甚至已經滲透在我們日常生活當中。在日常人際關係中，一旦你對某人有一些既定印象（可能是聽別人的閒話，也可能是你從他的社交媒體自行解讀出來的印象），他在日後的任何行為都有可能被你解讀成與你固有想法相符的那樣。

人類傾向為自己的固有信念尋找證據，也是因為這樣，所以我們總會相信我們所相信的，總會拒絕相信我們不相信的。換言之，很多時候我們自以為作出了理性選擇，其實大腦早已不知不覺影響我們的思考過程。就像在算命後我們會不自覺地在生活例子中尋找證據去證實那些預言，例如和伴侶因為小事而吵架、被上司批評文件上的出錯可以被解讀成「最近生活會有點不順利」，然而這一切不都是日常生活中必經的起起伏伏嗎？

事出不需必有因——理解小數法則

假設現在你以「擲銀仔」的方法決定是否應該向伴侶道歉，你決定連續擲六次，擲到「公」的次數比較多的話你就主動聯絡他，「字」比較多你就不作任何行動。現在你想一想下列這三個排序發生的可能性：

1. 公公公字字字

2. 字字字字字字

3. 公字公字字公

你覺得這三個排序發生的可能性是否相同？依照直覺來看，當然不相同。但這個答案其實是錯誤的。每次擲銀仔都是獨立事件，前一次和下一次沒有任何關係，而且是公是字的機率（近乎）一樣，因此所有連續擲六次硬幣所得的排序發生的機率都是一樣：

$$1/2 \times 1/2 \times 1/2 \times 1/2 \times 1/2 \times 1/2 = 0.0156$$

但就這樣看來，我們也許都會覺得「3.」那個排序方法更符合我們對隨機的定義，如果像「2.」如此「罕有」情況發生的話，

那代表一定是有特別的含意，例如你也許會解讀成「上天都覺得你不應該主動找回伴侶，你們的緣分也許到此完結」。人類對於所謂「特殊」的事情發生時，都喜歡為它們尋找因果關係。其實，一件隨機的事情沒有解釋的能力，這亦是隨機的定義。這個世界許多事情都是來自機率，包括取樣的意外在內，對機率事件提出因果的解釋是沒說服力的。心理測驗、占卜算命為何總是很「準確」？因為當日常的一些隨機事件發生時（例如上班途中被途人撞到），我們都傾向為這些事件尋找因果關係（對，算命師說我最近運氣不佳！），而忽略其實一切源於隨機。

成功學校的秘密

在《快思慢想》(*Thinking, Fast And Slow*)這本書中提及過，其實我們都知道「大樣本比小樣本更精確」，但當我們確實明白「小樣本比起大樣本更容易得出極端的結果」時，才算是真正瞭解這句說話。以下是書中的一個例子：在一個由比爾蓋茨基金會(Gates Foundation)贊助的研究中，發現小型學校更容易成為成功學校。這更令蓋茨基金會投入大量資金發展小型學校，甚至連美國教育部都成立了「小型學校社區發展計劃」。就上面的研究結果來看，我們似乎也很容易解讀出當中的因果關係：小型學校的老師更能夠就每一位學生的強弱項因材施教；學生有更多機會在學校裡一展所長、擔任重要的職務，從而增強自信和學習動

機。上述的解釋看似合理，但若果我們反問：那最糟糕的學校又有哪些共同特點呢？事實是，近乎每間被「殺校」的學校規模都很小。

小型學校並沒有比大型學校更好，只是因為小型學校的樣本數(sample size)小，所以變異性(variability)較大。這亦是為什麼《快思慢想》的作者 Daniel Kahneman (丹尼爾·卡尼曼) 提出「小數原則」(Law of Small Numbers) 這個概念，提醒我們當觀察的樣本太小時，其實不能推出任何結論；直到有足夠大的樣本時，我們始能下推論。

說了這麼多，這跟占卜準不準確到底有什麼關係？

「上一次我去看完那位占卜師後，他確實料事如神的推測出我和男朋友最近會因小事爭執，真的非常神準！」

以一件事情來印證占卜師說的話準不準確，恐怕言之尚早。（更何況我們有可能是被自己的「確認偏誤」影響解讀事情的角度！）評估占卜師的預言時，不妨把觀察時間延長一點，以確保我們不是以「小樣本」來下定論。另外，其實很多時候占卜師都不止說一句話，但當在滔滔不絕的一段預言中有一句說中了，我們便很容易聚焦到那一句話上，繼而覺得占卜師很準確。若果想再客觀一點，不妨把每一句都細心分析，是不是每一句都那麼準