
Серия «X-файлы»

Шапарь В.Б.

ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Издание десятое



Ростов-на-Дону
«Феникс»
2013

УДК 159.9
ББК 88.3
КТК 017
Ш23

Шапарь В. Б.

Ш23 Занимательная психология / В.Б. Шапарь. —
Изд. 10-е. — Ростов н/Д : Феникс, 2013. —
431 с. : ил. — (Х-файлы).

ISBN 978-5-222-21310-0

Расширение знаний о себе и других людях, умение установить оптимальные отношения, навыки личного и делового общения — вот путь от человекознания к человеколюбию. На этом и построена данная книга, читая которую, и взрослый, и ребенок научится развивать и совершенствовать память, волю, внимание. Эта книга станет союзницей любого человека, стремящегося осмыслить волнующие вопросы повседневной жизни — проблемы воспитания детей, психического здоровья, формирования личности.

Для широкого круга читателей самого различного возраста.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-222-21310-0

© Шапарь В. Б., 2011
© ООО «Феникс», оформление, 2013

К ЧИТАТЕЛЮ

Психология — прекрасная и увлекательная наука. Научно-популярная литература в этой области выполняет очень важную роль — она не только доносит до широкого круга читателей в популярной форме те проблемы, которые труднодоступны неспециалисту, но и развивает навыки научного мышления, творческий подход к решению проблем, изобретательскую инициативу.

В последние годы интерес к психологии и ее проблемам значительно возрос. Многих читателей волнуют вопросы «Кто Я?» и «Какой Я?». Большое количество публикаций по этим проблемам по-прежнему рассчитано на достаточно квалифицированных специалистов. Читатель не всегда может разобраться в многочисленных терминах и научных толкованиях элементарных вопросов повседневной жизни.

В то же время откровенная псевдонаучная литература, захлестнувшая книжный рынок, не способна удовлетворить запросы даже начинающих психологов.

Всеми этими обстоятельствами и продиктовано создание данной книги. Это не пособие по психологии и не популярное изложение давно и широко известных истин. Здесь собраны простейшие психологические опыты, доступные каждому читателю, большое количество занимательных фактов, или, лучше сказать, данных.

Не все в них истина, кое-что дискуссионно, но в общем они поучительны.

Действительно, кого сегодня не интересует, что такое совесть, любовь с точки зрения психологической науки; может ли мысль передаваться на расстояние; что такое сновидения; существует ли взаимосвязь между характером человека и его группой крови, и многое другое.



Вместо введения



ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГИЯ

По-видимому, люди начали задумываться над существованием некоего духовного идеала, направляющего их поведение, в далекие доисторические времена. Люди того периода уже обладали основными качествами: они ходили на двух ногах, были всеядны, умели приспосабливаться к обстоятельствам, владели ремеслами, вели общественный образ жизни, были умными и осмотрительными, добросовестными и словоохотливыми. К этому можно добавить, что они были еще и любознательными.

Именно в силу этих качеств у первобытного человека возникало все больше и больше вопросов о мире, в котором он жил. Он пытался понять причины смены дня и ночи, времен года, появления снега и огня, туч, приносящих дождь, молнии и грома. Он также искал ответы на вопросы, касающиеся его самого: о переживаниях, которые ему приходится испытывать, о видениях, посещающих его во сне, о том, что с ним будет после смерти. Несомненно, во всем этом следует искать корни религиозных правил и ритуалов, которые он создавал, чтобы защитить себя от неизвестного. Здесь же нужно искать корни философии — «матери всех наук», которая гораздо позднее породит физику, химию, биологию, астрономию... и, наконец, психологию.

Наши далекие предки вначале пытались объяснить духовную деятельность тем, что в теле человека заключе-

но другое существо, занятое расшифровкой того, что видят его глаза, слышат уши и ощущает кожа.

Эту «душу», или «тень», наделяли способностью выходить на волю, пока человек спит, и жить собственной жизнью в его снах. Во сне охотник убивал желанную добычу, воин становился храбрым, влюбленный овладевал предметом своего вождения и т. п. Полагали, что в момент смерти душа покидает тело навсегда, вылетая через рот.

Древние цивилизации придумали себе божества; им казалось, что Солнце, Луна и звезды наделены таинственной силой, которая дает им возможность перемещаться, а поэтому их следует считать бессмертными созданиями и люди должны их почитать.

Те мысли или поступки человека, которые древние не могли понять, они приписывали действию таинственных и могущественных сил, обитающих — в зависимости от данной культуры — на Олимпе, на небе или в аду.

Таким образом, жизнь и смерть, любовь и ненависть, отвага и трусость, словом, все чувства, испытываемые смертными, зависят от настроения богов и от соперничества между ними.

Первые греческие философы, пытавшиеся в VI в. до н. э. понять природу человека, сознавали, что представление о мире, признающее власть божества, чтобы объяснить поведение людей, основано на *мифах*. Не более приемлемой они считали и примитивную идею о существе, заключенном в человеке и ответственном за его поведение.

Однако они были убеждены, что в каждом человеке есть нечто, позволяющее ему думать, принимать решения, волноваться, владеть собой. Этот «дух» был, по их мнению, чем-то нематериальным, похожим на пламя или на дуновение. Так, согласно представлению Платона, дух, или «душа», обитает в теле человека и направляет его на

ВОСПРИЯТИЕ

ПОРОГИ ЗРИТЕЛЬНЫХ ВОСПРИЯТИЙ

Н а расстоянии, хотя и не очень отчетливо, можно различить:

колокольню, заводскую трубу, водонапорную башню	— 15–20 км
многоэтажный дом	— 8–10 км
одноэтажный дом	— 5–8 км
окно в доме	— 4 км
трубу на крыше дома	— 3 км
отдельных людей	— 2 км
километровые столбы на шоссе, общий контур человека	— 1 км
движение рук и ног человека	— 700 м
головной убор, переплеты окон	— 400 м
голову и плечи, овал лица, цвет одежды	— 300 м
лица людей, кисти рук	— 200 м
кирпичи в стенах, форму и цвет листьев деревьев	— 100 м
глаза, нос, пальцы	— 60 м
веки	— 20 м

Однако точность определения зависит и от прозрачности воздуха, и от остроты зрения, и от опыта смотрящего.

Пороги определяют только качество ощущения (как отражения отдельных свойств предметов и явлений материального мира, непосредственно воздействующих на анализаторы). Качество же восприятия (как отражение этих предметов и явлений в совокупности их различных свойств) зависит от опыта, умения видеть именно то, что в данном случае надо увидеть.

Ощущение и восприятие — составляющие психических познавательных процессов личности. Каждый из нас без затруднений видит, слышит и ощущает то, что вокруг нас. А как же слепоглухонемые люди?

Слепоглухонемая от рождения кандидат психологических наук Ольга Скороходова научилась воспринимать скульптуру, слушать музыку, писать стихи:

*Думают иные — те, кто звуки слышат,
Те, кто видят солнце, звезды и луну:
— Как она без зренья красоту опишет,
Как поймет без слуха звуки и весну?!*

*Я услышу запах и росы прохладу,
Легкий шелест листьев пальцами ловлю.
Утопая в сумрак, я пройду по саду,
И мечтать готова, и сказать: люблю...*

*Пусть я не увижу глаз его сиянье,
Не услышу голос ласковый, живой,
Но слова без звука — чувства трепетанье —
Я ловлю и слышу быстрою рукой.*

*И за ум, за сердце я любить готова
Так, как любят запах нежного цветка.
Так, как любят в дружбе дорогое слово,
Так, как любит трепет сжатая рука...*

Продолжим разговор о восприятии. Речь пойдет о зрении. У человека редко оба глаза одинаковы, обычно один из них является ведущим.

Глядя одновременно на близкие и далекие предметы, прикройте ладонью сначала один, а потом другой глаз. Как только вы закроете ведущий глаз, все резко сдвинется в сторону, когда же вы проделаете то же самое с другим глазом, картина останется почти неизменной. Таков способ определения ведущего глаза (рис. 1).



Рис. 1. Каждому человеку полезно знать, какой глаз у него ведущий

ЦЕЛОСТНОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ

Видя главное, мы не замечаем деталей. Ряд линий воспринимается как узор, характер которого обычно определяется какой-либо одной его частью, организующей все целое, как на рис. 2. Мы ведь



Рис. 2. Хотя этот рисунок не закончен, мы видим, что здесь нарисовано

привыкли читать слева направо. Араб, читающий справа налево, увидит на этом рисунке иной узор.

Почти каждый, посмотрев на рис. 3, а, увидит треугольник. Дело в том, что при любом восприятии прежде всего бросается в глаза изображение в целом, а уже потом вырисовываются детали; благодаря целостности восприятия отдельные линии и точки видимого объединяются в фигуру (рис. 3, б).

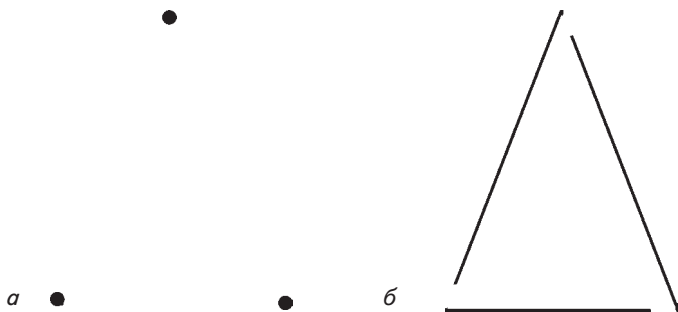


Рис. 3. Отдельные линии и точки объединяются в целое

Слушая музыку, мы воспринимаем не отдельные звуки, а мелодию. Она остается той же самой, если ее исполняет симфонический или струнный оркестр или один рояль. Целостность музыкального образа в нашем сознании проявляется при этом ярче, чем отдельные звуковые ощущения, различные в данных случаях.

Разговаривая по телефону, мы слышим не все буквы, но вряд ли кому-либо это мешает. Да и в обычной речи мы ведь не произносим всех букв слова. Вот как звучит просьба подать полотенце:

— Дайть, пжаста, п'лтенц.

Это тоже одно из проявлений целостности восприятия. Иногда две-три недосказанные фразы обобщаются и воспринимаются как законченная мысль. Произведение искусства заставляет нас активно, творчески воспринимать его, воссоздавать целое по деталям. Этим оно отличается от протокола или фотографии.

ИЛЛЮЗИИ

Иллюзии, о которых сейчас пойдет речь, описал еще Аристотель примерно 2300 лет назад. Это иллюзии высоты и ширины (рис. 4), иллюзии Мюллера—Лиера (рис. 5), Цельнера и Геринга (рис. 6, а, б).

Покатайте, закрыв глаза, шарик (лучше металлический, холодный) перекрещенными указательным и средним пальцами, как показано на рис. 7.

Вам будет казаться, что под пальцами у вас два шарика. А ларчик открывается просто: наружные поверхности двух соседних пальцев, как в нашем случае, практически никогда не касаются одновременно одной поверхности, и поэтому ощущения, идущие от них, не обобщаются. Иногда эта иллюзия возникает, если пальцами касаться кончика собственного носа: возникает впечатление, что вы стали собственником двух носов — положение не лучшее, чем у героя гоголевского «Носа».



Рис. 4. Иллюзия высоты и ширины

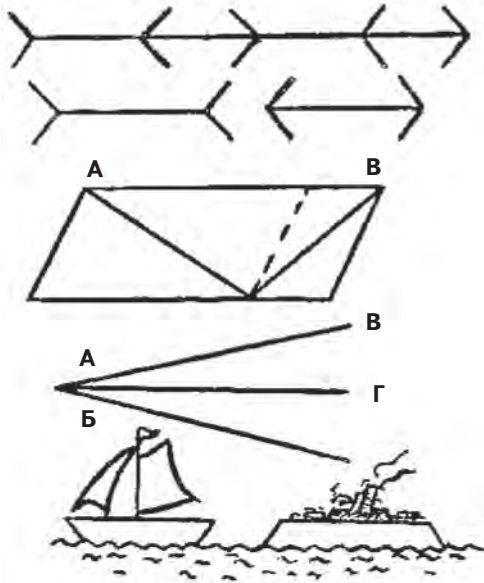


Рис. 5. Иллюзия Мюллера–Лиера.
Сравните эти линии и фигуры

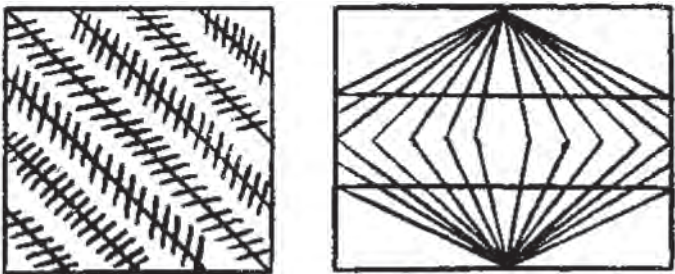


Рис. 6. Иллюзия Цельнера, иллюзия Геринга (трудно поверить, что эти линии параллельны)

СОДЕРЖАНИЕ

К читателю	3
ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ	5
ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГИЯ	6
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РАЗЛИЧИЯ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ ...	13
Глава 1. ЗАГАДОЧНЫЕ ЯВЛЕНИЯ ПСИХИКИ	18
НЕОБЫЧНЫЕ ЛЮДИ	19
Люди-некрофилы	19
Люди-светляки	22
Электрические люди	24
Невосприимчивость к огню и хождение по углям	26
Кипящий человек	29
Женщина-башня	29
Сверхнеобычный Юзеф	30
Ребенок с лицом собаки	30
ТЕЛЕПОРТАЦИЯ	32
ЯСНОВИДЕНИЕ	35
ВНУШЕНИЕ И САМОВНУШЕНИЕ	43
ГИПНОЗ	64
ТЕЛЕПАТИЯ	77
МЕДИТАЦИЯ	91

СПИРИТИЗМ	93
ЛУНАТИЗМ	95
О СНАХ	99
Метафорическое значение сна	102
Вещие сны	106
Просветленные сны	107
Источник снов	108
Кому что снится	111
Продолжительные сновидения в доли секунды	112
Кошмары	113
Метод работы со сновидениями у племени сенои	114

Глава 2. ПСИХИЧЕСКИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ 118

ОЩУЩЕНИЯ	119
Запахи — причина нашей приязни или неприязни к другому человеку	119
ВОСПРИЯТИЕ	123
Пороги зрительных восприятий	123
Целостность восприятия	125
Иллюзии	127
Парадигма силы справедливости	129
Изменение восприятия	130
ВНИМАНИЕ	133
Задачи на внимание	133
Сколько дел можно сделать одновременно?	134
Как стать внимательным?	135
ПАМЯТЬ	137
Кладовая памяти	138
Хорошая ли у вас память?	140

Содержание 429

Как улучшить память?	140
Тренируйте память	143
РЕЧЬ	148
Непонимание	148
Разговорные каламбурчики	151
МЫШЛЕНИЕ	160
Проверьте, как вы мыслите	161
ВООБРАЖЕНИЕ	167
Способы стимуляции воображения	167

Глава 3. **ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА ЛИЧНОСТИ** 172

ВИДЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА	173
Психометрический тест	176
Пульс — гибкий выразитель эмоций	189
Робкий и трусливый	190
Страх	190
Сильнее смерти	192
Проверьте себя	193

Глава 4. **УЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ОБЩАТЬСЯ** 220

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОБЩЕНИЯ С ЛЮДЬМИ	221
ФИЗИОГНОМИКА	223
Брови	226
Глаза	227
Нос	229
Рот	231
Уши	232
Форма лица	233
«Дистанция разговора» и рост	236

Как выработать магнетический взгляд	237
Вращайте глазами налево и вверх	238
«Его глаза не лгут, они правдиво говорят, что их владелец плут»	239
Дело в ухе?	241
НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ПОХОДКЕ	245
ГОВОРЯЩИЕ РУКИ	247
ПОЗА, МИМИКА, ЖЕСТЫ	250
СМЕХ	256
Группа А — самая надежная	259

Глава 5. **ЧТОБЫ НЕ БЫЛО В СЕМЬЕ КОНФЛИКТОВ** 293

ЛЮБОВЬ С НАУЧНОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ	294
КАК ВЫБРАТЬ СЕБЕ НЕВЕСТУ?	311
БРАК — ДЕЛО ТОНКОЕ	313
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СУПРУЖЕСКОЙ ЭТИКИ	315
САМЫЙ КОРОТКИЙ ПУТЬ К СЕРДЦУ МУЖЧИНЫ	321
ЖЕНЩИНЫ В МУЖСКОМ МИРЕ	323
МУЖЧИНЫ И ИХ КОМПЛЕКСЫ	332
Наркоманами рождаются	338
Самооценка формируется в первые пять лет	341
Не хочу идти в школу... ..	344
Как избавиться от детских страхов	347
Ссорятся взрослые — страдают дети	352
КАК РАЗРЕШИТЬ ВАШИ СОМНЕНИЯ?	356
Ах, так ты сварливая?! Развод!	358
Уходя — уходи!	359

Глава 6. ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ	362
НАШИ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ	363
ПОСМОТРЕЛ — И ВЫЗДОРОВЕЛ	368
ВСЕ О ХАРАКТЕРЕ И СУДЬБЕ	373
Чертово клеймо или счастливый знак?	373
Ваш характер — на лице	375
Обнажи бюст — и я скажу, какой у тебя характер	377
Нарисуйте свой характер	378
Ваши вещи — ваш характер	381
ЧЬЯ ДЛАНЬ, ТОТ И ГАДАТЕЛЬ	387
МОЗГ	396
Как думает голова?	396
Вес мозга	398
Живые тени	403
ИЗ ПЕРВЫХ УСТ	414
Заключение	421
Ответы к задачам	422

Научно-популярное издание



Шапарь Виктор Борисович

Занимательная психология

Ответственные редакторы *О. Морозова, Н. Калиничева*

Технический редактор *Г. Логвинова*

Подписано в печать 16.04.13 г.
Формат 84x108¹/₃₂. Бумага офсетная.
Гарнитура NewtonС. Печать высокая.
Тираж 2500 экз. Заказ № .

ООО «ФЕНИКС»
344082, г. Ростов н/Д, пер. Халтуринский, 80
Сайт издательства: www.phoenixrostov.ru
Интернет-магазин: www.phoenixbooks.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов в ЗАО «Книга»
344019, г. Ростов-на-Дону, ул. Советская, 57

Интернет-магазин www.phoenixbooks.ru