# 56 FAKTÓW O PSYCHOLOGII CZŁOWIEKA

Wszyscy wiemy, że psychologia jest nauką o zespole zjawisk psychicznych i zachowaniu ludzi i zwierząt wyższych, które jest wyjaśniane na podstawie tych zjawisk. Dlatego przedmiotem nauki jest człowiek, istota obdarzona świadomością i wewnętrznym subiektywnym światem.

Psychologię można zaliczyć do jednej z najciekawszych nauk. Jeśli nadal chcesz dowiedzieć się więcej, pomocne będą interesujące fakty z psychologii.

1: Aktywność mózgu trwa nawet wtedy, gdy odpoczywamy. W tej chwili następuje filtrowanie tego, co tak naprawdę trzeba zapisać w pamięci, a co usunąć „na wszelki wypadek”. Kiedy obudzisz się rano, nigdy nie zapomnisz, co jest dla Ciebie naprawdę ważne, ale też nie będziesz pamiętał, na czym nie skupiałeś się wczoraj.

2: Osoba czuje się bardziej skuteczna i szczęśliwa tylko wtedy, gdy jej mózg jest czymś zajęty. Co więcej, istota szara nie jest zainteresowana monotonną pracą – mówimy o ciągłym krzątaninie koncentracji i przechodzeniu z jednej pracy do drugiej. Tylko w takich chwilach człowiek czuje się szczęśliwy.

3: Nie możesz ignorować jedzenia, niebezpieczeństwa. Czy zauważyłeś, że ludzie zawsze zatrzymują się, aby spojrzeć na miejsce wypadku. W rzeczywistości nie możemy ignorować sytuacji zagrożenia. Każda osoba ma specjalną część mózgu odpowiedzialną za przetrwanie i pyta: „Czy mogę to zjeść? Czy może mnie zabić?”.

4: Badacze udowodnili, że jeśli człowiek w młodości wiedział, jak zrezygnować z tego, czego naprawdę chciał, życiowe wyzwania są mu stawiane łatwiej i przy minimalnych stratach.

5: Aby się do czegoś przyzwyczaić, potrzeba trochę więcej niż 2 miesiące, a raczej 66 dni. Jest to taki okres, którego dana osoba będzie potrzebować, aby uformować i doprowadzić dowolne działanie do automatyzmu. Na przykład, jeśli chcesz przejść na prawidłowe odżywianie, możesz potrzebować trochę mniej - około 55 dni. Ale przyzwyczajenie się do sportu zajmie więcej czasu - do 75 dni.

5: Aby się do czegoś przyzwyczaić, potrzeba trochę więcej niż 2 miesiące, a raczej 66 dni. Jest to taki okres, którego dana osoba będzie potrzebować, aby uformować i doprowadzić dowolne działanie do automatyzmu. Na przykład, jeśli chcesz przejść na prawidłowe odżywianie, możesz potrzebować trochę mniej - około 55 dni. Ale przyzwyczajenie się do sportu zajmie więcej czasu - do 75 dni. 5: Aby się do czegoś przyzwyczaić, potrzeba trochę więcej niż 2 miesiące, a raczej 66 dni. Jest to taki okres, którego dana osoba będzie potrzebować, aby uformować i doprowadzić dowolne działanie do automatyzmu. Na przykład, jeśli chcesz przejść na prawidłowe odżywianie, możesz potrzebować trochę mniej - około 55 dni. Ale przyzwyczajenie się do sportu zajmie więcej czasu - do 75 dni.

6: Jeśli myślisz, że możesz mieć nieograniczoną liczbę przyjaciół, głęboko się mylisz. Okazuje się, że człowiek może zaprzyjaźnić się nawet 150 razy w ciągu swojego życia.

7: Są chwile, kiedy chcesz zadowolić dziewczynę, dając jej prezent, ale nie wiesz, czego ona potrzebuje. Istnieje rozwiązanie! Powiedz jej, że kupiłeś prezent i zaproponuj odgadnięcie, co to jest. Wypisze, co chce.

8: Jeśli cierpisz z powodu koszmarów nocnych, możesz zamarzać we śnie. Fakt naukowy - im zimniejsza sypialnia, tym większe prawdopodobieństwo, że będziesz miał zły sen.

9: Nawet pozytywne wydarzenia, takie jak ukończenie studiów, ślub lub znalezienie nowej pracy, mogą prowadzić do depresji.

10: Najlepszym lekarstwem na zmartwienia, niepokój i stres jest czytanie. To ćwiczenie ma szybszy wpływ na organizm. O dziwo, ta metoda jest znacznie lepsza niż picie alkoholu, znacznie skuteczniejsza niż spacery, picie herbaty czy słuchanie muzyki.

11: W psychologii obowiązuje zasada: im więcej oczekiwań wiąże się z jakimś wydarzeniem, tym większe jest prawdopodobieństwo druzgocącego rozczarowania. Czekasz więcej - dostajesz mniej, czekasz mniej - dostajesz więcej.

12: Większość ludzi w nieznanym miejscu trzyma się prawej strony. Jeśli nie chcesz być w tłumie lub długo stać w kolejce, to wiedząc o tym, możesz śmiało przejść w lewo lub zająć kolejkę, która jest po lewej stronie.

13: Według ekspertów osoby o niebieskich oczach mogą zakochać się w zaledwie kilka minut, podczas gdy osoby o brązowych oczach mogą zakochać się w dwóch jednocześnie. Zakochanie się w zielonookiej osobie zajmuje dużo czasu, czasami trwa to latami. Ludzie o wszystkich innych kolorach mogą się zakochać w ciągu zaledwie godziny.

14: Interesujące jest to, że dana osoba zapamiętuje dobre oceny wielokrotnie lepiej niż złe. Z prawdopodobieństwem 89% ludzie zapamiętają znak „5”, a tylko 29% – znak „3”. W rezultacie wydaje się, że szacunki były wyższe niż w rzeczywistości.

15: To ciekawe, że sędziowie w sporcie często karzą drużyny, których stroje są czarne. Potwierdzają to statystyki prowadzone przez NHL i FIFA.

16: Powszechnie wiadomo, że kobiety w sklepie odzieżowym zwracają większą uwagę na zagracone półki i wieszaki. Podświadomie wydaje im się, że jest coś lepszego, ciekawszego.

17: Sklepy wykorzystują całą gamę czynników i technik psychologicznych. Na przykład powtarzające się pozycje przy kasie, promocje i specjalne metki w różnych kolorach. Jeśli napiszesz na metce zamiast "Skarpetki - 2 UAH". - "AWANS! 5 par skarpet - 10 UAH." sprzedaż może wzrosnąć dokładnie o połowę..

18: Jeśli w domu pęknie szkło, wkrótce nie pozostanie w nim całe okno, a wtedy rozpocznie się grabież - to główna idea teorii wybitych okien. W szerszym sensie teoria ta mówi, że ludzie są znacznie bardziej skłonni do łamania zasad i norm zachowania, jeśli widzą wokół siebie wyraźne oznaki nieporządku – zostało to wielokrotnie udowodnione eksperymentalnie.

20: Ludzie niechętnie sprzeciwiają się spokojnej, zrównoważonej osobie. Wręcz przeciwnie, gdy ktoś zaciekle i agresywnie broni swojego zdania, spotka się z oporem i dyskusją.

21: Ci, którzy śpią 6-7 godzin, są mniej narażeni na przedwczesną śmierć niż ci, którzy śpią 8 godzin. Warto zauważyć, że ci, którzy śpią mniej niż 5 godzin, są trzy razy bardziej narażeni na zaburzenia psychiczne niż ci, którzy śpią 8-9 godzin.

22: Nie ma lepszego słowa dla osoby niż jego imię. Pierwszą rzeczą do zapamiętania podczas poznawania jest nazwa. Nie stanowisko, nie zawód, ale nazwisko. To podstawowa zasada budowania dobrych relacji.

23: Aby szybko zasnąć, musisz położyć się na plecach, rozciągnąć i zrelaksować całe ciało. Zamknij oczy i podwiń źrenice pod zamkniętymi powiekami. Jest to normalny stan oczu podczas snu. Po przyjęciu tej pozycji osoba zasypia szybko, łatwo i głęboko.

24: Psychologowie ustalili, że kobieta potrzebuje tylko 45 sekund, aby ocenić nieznanego mężczyznę. Z tego 10 sekund poświęca na budowanie ogólnego wrażenia na temat sylwetki, 8 sekund na ocenę oczu, 7 sekund na patrzenie na włosy, 10 sekund na usta i podbródek, 5 sekund na ramiona. I ostatnie 5 spojrzeń na obrączkę, jeśli taka istnieje.

25: Znajomość psychologii ułatwia życie, biorąc pod uwagę możliwe reakcje otoczenia, a zastosowanie praktycznej psychologii poprawia wzajemne zrozumienie i pomaga rozwiązywać konflikty w odpowiednim czasie.

26: Osoby cierpiące na depresję często mówią, że postrzegają otaczający ich świat w odcieniach szarości. Okazało się, że nie jest to tylko zjawisko psychologiczne – szarość kolorów w depresji ma podłoże fizjologiczne. Do takiego wniosku doszli niemieccy naukowcy z Uniwersytetu we Freiburgu, którzy badali procesy zachodzące w oczach pacjentów za pomocą elektroretinogramu. Stwierdzili ścisłą zależność – im silniejsze objawy depresyjne, tym słabiej siatkówka reaguje na stymulację, pokazując kontrastowe obrazy.

27: Za każdym razem, gdy wracasz do wydarzenia w swoim umyśle, zmieniasz je, ponieważ ścieżki nerwowe są aktywowane za każdym razem inaczej. Wpływ na to mogą mieć późniejsze wydarzenia i chęć uzupełnienia luk w pamięci. Na przykład nie pamiętasz, kto jeszcze był na spotkaniu rodzinnym, ale ponieważ twoja ciocia jest zwykle obecna, możesz później włączyć ją do swojej pamięci.

28: Niekompetentni ludzie często znajdują się wyżej na szczeblach kariery niż ich bardziej wykwalifikowani koledzy z powodu efektu Dunninga-Krugera. Według niego osoby o niskich kwalifikacjach mają tendencję do przeceniania swoich możliwości, a podejmując złe decyzje często nie są w stanie uświadomić sobie błędu ze względu na słabe kompetencje. Osoby o wysokich kwalifikacjach patrzą na sprawy trzeźwiej i wręcz przeciwnie, mają tendencję do niedoceniania swoich umiejętności, a także uważają, że inni nie cenią ich wysoko. Odkrycia te zostały eksperymentalnie potwierdzone przez psychologów Dunninga i Krugera z Cornell University w 1999 roku.

29: Optymistyczny lub pesymistyczny pogląd na świat każdego człowieka jest zaprogramowany genetycznie. Według badań naukowców z University of Michigan determinuje to stężenie neuropeptydu Y w mózgu: obniżone stężenie sprawia, że ​​postrzegamy otoczenie pesymistycznie i przygnębiająco.

30: Czasami nieodwzajemniona miłość zamienia się w prawdziwą obsesję, a nawet grozi zaburzeniami psychicznymi. Takich jak na przykład zespół Adele. Zespół Adele to długotrwała, nieodwzajemniona, bolesna obsesja miłosna na punkcie innej osoby.

31: Po przeanalizowaniu ponad miliarda tweetów opublikowanych podczas ważnych wydarzeń sportowych naukowcy odkryli, że im „głośniejsze” i bardziej pewne wypowiedzi dyskutanta, tym większe prawdopodobieństwo, że wygra debatę. Innymi słowy, mów pewnie, nawet jeśli wiesz, że się mylisz.

32: Jeśli ktoś próbuje sobie coś przypomnieć, ale jednocześnie nadal patrzy ci w oczy, upewnij się, że zostałeś oszukany.

33: Kobiety czują się kochane, gdy komunikują się twarzą w twarz ze swoim partnerem, mężczyźni wręcz przeciwnie, odczuwają emocjonalną bliskość w komunikacji, gdy pracują, bawią się lub rozmawiają siedząc obok partnera.

35: Istnieje bezpośrednia korelacja między wyglądem a przestępczością. Przestępcy są mniej atrakcyjni niż przeciętny człowiek. A ludzie, którzy są bardziej atrakcyjni, są znacznie mniej skłonni do popełniania przestępstw.

36: Świadkowie płci męskiej i świadkowie płci żeńskiej inaczej pamiętają szczegóły zbrodni. Kiedy na przykład przestępca chwyta torebkę, świadkowie zapamiętują wyraz twarzy ofiary. Wręcz przeciwnie, świadkowie płci męskiej pamiętają rabusia.

37: Według psychologów wszyscy lubimy marzyć. Naukowcy twierdzą, że ludzie, którzy lubią marzyć, są bardziej zaradni i lepiej rozwiązują różne problemy.

38: Istnieje mentalne zjawisko, odwrotne deja vu, zwane jame vu. Polega na nagłym odczuciu, że po raz pierwszy spotykasz się z sytuacją lub osobą, chociaż tak naprawdę dobrze ją znasz. Ale jeśli prawie każdy z nas choć raz doświadczył deja vu, jest to znacznie mniej powszechne i może być oznaką poważnego zaburzenia psychicznego. Wraz z nimi można postawić zjawisko presqueue – dobrze znany stan, kiedy nie można sobie przypomnieć znajomego słowa, które „toczy się po języku”.

39: Najbardziej znany przykład „oszustwa przez uczciwość”. Osoba, która wyraża swoje nieczyste intencje, będzie wyglądać bardziej uczciwie w oczach innych niż osoba, która nie ma tych intencji lub je ukrywa.

40: Efekt „ślepoty nieuwagi”. Chodzi o to, że często jesteśmy ślepi na to, co dzieje się dosłownie „pod naszym nosem”, jeśli jesteśmy skupieni na jakimś innym zadaniu.

41: Możesz zapamiętać tylko 3-4 rzeczy na raz. Istnieje zasada „magicznej liczby 7 plus-minus 2”, zgodnie z którą osoba nie może jednocześnie przechowywać więcej niż 5-9 bloków informacji. Większość informacji w pamięci krótkotrwałej jest przechowywana przez 20-30 sekund, po czym szybko o nich zapominamy, o ile nie powtarzamy ich w kółko.42: Widzisz rzeczy inaczej niż je postrzegasz. Według badań przeprowadzonych przez University of Cambridge „nie ma znaczenia, w jakiej kolejności litery są ułożone w słowie”. Najważniejsze, że pierwsza i ostatnia litera są na swoim miejscu. Nawet jeśli pozostałe litery są pomieszane, będziesz w stanie przeczytać zdanie. Dzieje się tak, ponieważ ludzki mózg nie czyta każdej litery, słowa jako całości. Nieustannie przetwarza informacje, które otrzymuje ze zmysłów, a sposób, w jaki postrzegasz informacje (słowa), zwykle różni się od tego, co widzisz (pomieszane litery).

43: Wiesz, jak robić rzeczy, których nigdy wcześniej nie robiłeś. Wyobraź sobie, że nigdy nie widziałeś iPada, ale dostałeś go i zaproponowano ci czytanie na nim książek. Jeszcze zanim włączysz iPada i zaczniesz z niego korzystać, masz już w głowie model, jak czytać na nim książki. Będziesz miał założenia, jak książka będzie wyglądać na ekranie, z jakich funkcji będziesz mógł korzystać i jak to zrobisz.

44: Dziecko zaczyna dostrzegać swoje odrębne „ja” dopiero po dwóch latach narodzin, a wcześniej czuje się całością z całym otaczającym go światem. Tak jak ty i ja uważamy, że nasza ręka i noga są „nami”, tak dziecko uważa cały otaczający świat za część siebie.

45: 90% wszystkich chorób ma charakter psychologiczny, a człowiek może zostać ostatecznie wyleczony dopiero po przywróceniu równowagi psychicznej.

46: Udowodniono, że dziecko pozbawione kontaktu fizycznego z ludźmi przez długi czas ulega degradacji i może umrzeć. W konsekwencji brak fizycznych powiązań emocjonalnych może być dla człowieka zgubny. Jest to rodzaj głodu sensorycznego, który trzeba stymulować w życiu człowieka.

47: Z obserwacji psychologów wynika, że ​​podczas kontaktów osobistych rozmówcy nie są w stanie patrzeć na siebie cały czas, ale tylko przez nie więcej niż 60% łącznego czasu. Jednak czas kontaktu wzrokowego może przekroczyć te granice w dwóch przypadkach: u zakochanych i u osób agresywnych. Dlatego jeśli nieznany mężczyzna patrzy na ciebie przez długi czas i uważnie, często wskazuje to na ukrytą agresję. :))

48: Czas trwania kontaktu wzrokowego zależy od odległości między rozmówcami. Im większa odległość, tym dłuższy kontakt wzrokowy jest możliwy między nimi. Dlatego komunikacja będzie bardziej efektywna, jeśli partnerzy usiądą po różnych stronach stołu – w tym przypadku zwiększenie odległości między nimi zostanie zrekompensowane wydłużeniem czasu kontaktu wzrokowego. #49: Kobiety patrzą dłużej na ludzi, których lubią, a mężczyźni patrzą na ludzi, których lubią. Jak pokazują obserwacje, kobiety częściej niż mężczyźni patrzą wprost, w związku z czym rzadziej postrzegają czujne spojrzenie jako zagrożenie.

50: Nie należy myśleć, że bezpośrednie spojrzenie jest oznaką szczerości i otwartości. Osoba, która umie kłamać, może skupić wzrok na oczach rozmówcy, a także kontrolować ręce, nie pozwalając im zbliżyć się do twarzy.

51: Zwężenie i rozszerzenie źrenic nie podlega świadomości, dlatego ich reakcja bardzo wyraźnie pokazuje zainteresowanie partnera tobą.Rozszerzenie źrenic wskazuje na zwiększone zainteresowanie tobą, ich zwężenie powie o wrogości. Jednak podobne zjawiska należy zaobserwować w dynamice, ponieważ wielkość źrenicy zależy również od oświetlenia. W jasnym świetle słonecznym źrenice osoby są wąskie, w ciemnym pokoju źrenice rozszerzają się.

52: Teoria programowania neurolingwistycznego głosi, że na podstawie ruchu oczu rozmówcy można dowiedzieć się, jakie obrazy są aktualnie w umyśle danej osoby i co w tej chwili robi: wymyśla lub zapamiętuje.

53: Jeśli rozmówca patrzy w lewo lub w górę, najprawdopodobniej jest pogrążony we wspomnieniach wzrokowych. Taki pogląd można zaobserwować u osoby odpowiadającej na pytanie „Kto jest przedstawiony na banknocie dwuhrywnym?”.

54: Widok w prawo od góry ujawnia konstrukcję wizualną. Człowiek próbuje wyobrazić sobie to, czego nigdy nie widział. Na przykład spróbuj wyobrazić sobie swojego bliskiego przyjaciela w skafandrze astronauty.

55: Spojrzenie w lewo w bok mówi o wspomnieniach słuchowych. Pomyśl na przykład o dźwiękach fortepianu. Jeśli wzrok skierowany jest w prawą stronę, jest to oznaka budowy słuchowej. Na przykład wyobraź sobie, jak mówią kosmici.

56: Patrzenie w dół w lewo to wewnętrzna rozmowa z samym sobą. Umiejętność swobodnego i niedostrzegalnego obserwowania wzroku rozmówcy, analizowania go, zapewni Ci nieocenioną pomoc, zarówno w codziennych rozmowach, jak i w przypadku ważnej rozmowy biznesowej.