

目錄

0 2 4	0 2 2	0 2 0	0 1 8	0 1 6	0 1 4	0 1 2	0 1 0	0 0 8	0 0 6	0 0 4	0 0 2
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

小心！有雙眼睛看着你
人人都會面對的心理怪圈

傷心後遺症：窮到燬

救救我的智商！

聰明人不會自殺？

美麗幻想，錯誤滋長

穿越時空的可能

泄露祕密的正確方法

小心！有雙眼睛看着你

你、呃、人！

你到底死了沒有？

十七歲的天荒地老

我是王中之王

補償比不上一句道歉



001

0 2 6	重溫劇集，提升能量
0 2 8	只願你肯聽我說
0 3 0	童年往事，喚醒善心
0 3 2	嬰兒回憶錄
0 3 4	思想簡單，對信仰比較虔誠？
0 3 6	心理變態的自我測驗
0 3 8	香港民主之母
0 4 0	走得快，好世界
0 4 2	原來，沉默不是金
0 4 4	神又係你，鬼又係你
0 4 6	閉起雙眼，腦袋更靈
0 4 8	唯獨是你不可取替
0 5 0	一閃一閃想起你
0 5 2	無法忽視的哭聲
0 5 4	鬧鬼
0 5 6	用你的耳朵說服我
0 5 8	懂得更多，更害怕
0 6 0	咬你食你，絕非偶然
0 6 2	容易受誘惑的嘴
0 6 4	不要試煉人性
0 6 6	富翁是這樣煉成的

0 6 8
0 7 0
0 7 2

別要我提前參加你的喪禮
魔術號碼：四
忘了竹野內豐

異夢不要緊，同牀最重要

男女行為差異的心理根源

0 7 6

男性定力真不夠？

0 7 8

異夢不要緊，同牀最重要

0 8 0

跟前度吃飯，萬萬不可？

0 8 2

為甚麼女人會看奧運？

0 8 4

男性不能抗拒的紅

0 8 6

男比女漠視倫理道德？

0 8 8

小心！有外遇的男人容易猝死

0 9 0

難為了女人

0 9 2

年輕小男伴

0 9 4

男女愛情面面觀

0 9 6

一見鍾情靠不住

0 9 8

令女性發狂的，不是裸男

1 0 0

愛情中的第一次



075

1 0 2
1 0 4

中國男人的情與色
男人貞操帶

肥胖魔咒，源自內心

肉體與心靈的曖昧關係

1 0 8

裸照風雲

1 1 0

閒書與「鹹書」

1 1 2

調情的代價

1 1 4

性，總能吸引你注意

1 1 6

裸體，為何如此誘惑？

1 1 8

肥胖魔咒，源自內心

1 2 0

強姦更易成孕？

1 2 2

那話兒的形狀為何如此？

1 2 4

為你的身材尖叫

1 2 6

以性欲拆除反感

1 2 8

誰為我們作主？

1 3 0

遇見不喜歡的人，腦袋變遲鈍？

1 3 2

禁欲妙法

1 3 4

日本男人不鹹濕了？



1
3
6

女人最挑剔的時候

開會打瞌睡，非飯氣攻心？

世相百態下的心理祕密

1
4
0

你今日like咗未？

1
4
2

你要的，我也要！

1
4
4

邪惡三角

1
4
6

穿Prada的殺手

1
4
8

為甚麼有些語言像機關槍？

1
5
0

我們的毅力，來自爸爸

1
5
2

衣着會令你性情大變

1
5
4

巧合？偶然？

1
5
6

巫毒娃娃顯神通

1
5
8

讚美都要夠原創

1
6
0

二十四小時也不夠？有辦法！

1
6
2

模仿殺人事件

1
6
4

你的上司可能是冷血狂魔

1
6
6

如何令旅遊舒適、招積、超值？

1
6
8

名人總有點變態特質？



1 7 0
1 7 2
1 7 4
1 7 6
1 7 8
1 8 0
1 8 2
1 8 4
1 8 6
1 8 8
1 9 0
1 9 2
1 9 4
1 9 6
1 9 8
2 0 0
2 0 2
2 0 4
2 0 6
2 0 8
2 1 0

為甚麼我們怕蛇？
講，要天下無敵
很空閒，但停不下來
我們都是浴室歌神
拋棄你，我會後悔
我的中南海保鏢
婚前恐懼，離婚警告
不要拍我大頭照
死亡數字
面具的力量
重要事，親口說
中國人最厲害的暗器：痰
拖得一時得一時
我介紹游清源你識
我M到，所以暴躁
打劫銀行前，請三思
開會打瞌睡，非飯氣攻心？
宅男宅女的帽子
靚人特別乞人憎？
預先知道的恐懼
介意我給你意見嗎？介意！

2 1 2 一句讚美等於幾多錢？

2 1 4 當「污糟貓」的好處

2 1 6 不老祕訣：繼續 shopping

2 1 8 漱漱口，做事得心應手

2 2 0 「我以前點點點……」

人人都會面對的心理怪圈

小心！有雙眼睛看着你



傷心後遺症：窮到爛



當你感到很不幸、很傷心的時候，你的情緒正默默影響你的身家財富。人又有、工又有、錢又有，夠不夠慘無人道？

當你剛剛被一個內內外外上上下下的條件都比你差九十幾倍的情敵，狠狠地搶走你那個其實只長得像林雪，但你依然很愛他的男朋友；

當你剛剛被你一生中最好的知己把你只告訴過他一人的天大祕密，例如有戀鼻涕癖，在Facebook上公開並肆意取笑；

當你晚晚加班，勞心勞力為老闆拚命，老闆卻仍然辭退你，原因不是因為你能力不夠高，而是因為新來的祕書小姐雙腿比你長；

當家中一隻陪伴你度過無數寒暑，見證你每晚上網假裝成俊男欺騙無知少女感情的摯友小強，終於命喪你媽媽的無情拖鞋底下……

你多多少少感到有點失落，覺得上天很不公平，也許你還會慨歎世態炎涼，你的情緒

跌到深淵最深處，甚至生無可戀。可是，你知道嗎？低處未算低，還有比不幸更不幸，比悲哀更悲哀的事正向着你招手。原來，當你感到很不幸、很傷心的時候，你的情緒正默默影響你的身家財富。人又冇、工又冇、錢又冇，夠不夠慘無人道？

根據二〇一二年十一月號《心理科學》，哈佛大學公共政策及管理學系教授 Jennifer 指出，壞情緒不但影響健康、左右決定，更可能形成一種「當下偏向」，會令人變得目光短淺，只想尋求即時滿足，容易因小失大和耗掉金錢。實驗中，一半受試者首先觀看一段會誘發悲哀情緒的短片，然後參與金錢遊戲。結果他們顯得比較短視，着重短期回報，所以在遊戲結束時，他們所賺得的錢比另一組沒有悲哀情緒的受試者少三成。

在二〇〇四年，Jennifer 另一項研究也發現，有悲哀情緒的受試者，會比其他受試者花更多錢去買同一件物品。而當研究人員讓他們在一件東西（例如新水瓶）或者現金之間作出挑選，他們情願要物件也不要錢。Jennifer 解釋，當我們在波動情緒狀態下，資訊過濾程序會出亂子，看不到事情的壞結果，所以就會發生在衝動下豪買奢侈品、在盛怒下錯手傷人、在情緒高漲下向人求婚或答應求婚等將來勢必後悔的傻事。

救救我的智商！



每天樂此不疲收發手機短訊，會令智商下降百分之十。你以為百分之十不算多嗎？告訴你，慣性吸食大麻「只會」令智商下降百分之四……

本來智商不高的我，已經盡量避免生活中一切有可能令腦袋提早衰老、退化的源頭，但原來這也不是一件容易做到的事。例如美國一項研究指受體罰會令人的智商下降五分，於是，我急急逃離媽媽魔掌，從美國走難來到香港，希望一點一滴地增加智商分數。可惜，我走了眼，研究說「幼年時常受體罰的人，智商會低五分」，看來這五分是追不回了。

例如，英國南安普敦大學的調查發現，成長期特別愛吃肉類的孩子，長大後的智商有可能停滯不前，平均也只提高百分之十五。而喜歡吃蔬菜的孩子，成長後的智商，則比以前提高百分之三十八。我孩童年代雖然也十分喜歡吃蔬菜，不過卻超級熱愛肉類，尤其當我去了美國之後，簡直變成食肉獸，一個人可以消滅兩個美式牛排餐，所以我只能取一個

同時喜歡蔬菜和喜愛肉類的平均數，智商大抵只提高了二十六點五。扣減少時經常捱打的五分，才有望上升二十一點五分。不過英國の一項研究報告又打擊我，每天樂此不疲收發手機短訊，會令智商下降百分之十。你以為百分之十不算多嗎？告訴你，慣性吸食大麻「只會」令智商下降百分之四……

壞消息陸續傳來。英國布里斯托大學研究指，愛吃加工及垃圾食物的兒童，智商又會比只吃健康食品的兒童低五分。薯片、披薩、腸仔、鹹魚、鹹蛋……慘，這五分我又保不住了。最近C○Y對老鼠進行研究，發現只是短短六星期的高糖飲食，都會令老鼠的記憶力、學習能力減弱，連之前走過的迷宮都無法找到出口。我在寫這篇文章之前剛好吃了一包巧克力餅乾和一杯特濃300D。不行，需要去廁所扣喉。

台灣亦有研究發現，吸入過量鉛會損害大腦。無緣無故我怎會吸入過量的鉛？放心。慢着，研究說，若經常在馬路邊停留，又或者經常處於建築工地附近，便有可能在塵土飛揚的空氣中吸入鉛。鄰座大廈正進行維修，每天沙塵滾滾，我體內鉛的指數一定高企。看來，我不僅無法提升智商，甚至只能眼睜睜失去二分又一分，十分又十分。

聰明人不會自殺？



如果自殺是一種愚蠢、懦弱的行為，那麼，可不可以由此反證：愚蠢的人，比較容易走上自殺之路？

有時候我會閃過一個念頭：如果要自殺，我會採用哪一種方式？跳樓？不不不，太可怕了。斷手斷腳甩頭甩髻的死狀，過於轟烈，我為人低調，不太適合。跳海？對，我絕對有完全不懂游泳、容易溺斃的優勢，不過萬一一個大浪把我沖到公海，水警在七七四十九日、我家人拋下十幾箱西瓜之後，才找到我，屍體肯定已經發脹好幾十倍，我無法接受這樣的遺容。燒炭？首先去超級市場買一大包炭回家才成，但是我長期腰痠背痛，臨死前還要做苦力，抬一包重幾十磅的炭回家，想起也辛酸，但又沒理由等超級市場送貨呀！送貨的人甚少準時，多等一天半天，可能甚麼尋死念頭都忘記了。吃安眠藥？有一次家庭醫生給我開了一種美其名曰「睡得安好」藥，她警告此藥在半小時至一小時內一定令人昏昏沉沉，所以只可以在睡前服。但是我服藥後，龍精虎猛，徹夜失眠，所以服安眠藥也非上佳

選擇。想來想去，應該是否槍比較妥當。「轟」一下，一了百了，問題是在香港如何買到真槍？（這讓我想起美國北卡羅萊納州一個男子的無辜吞槍慘劇，話說有一個半夜，他被電話鈴聲吵醒，模模糊糊伸手到牀頭櫃拿起電話，準備接聽，可是他卻錯手拿起了一向放在牀邊自衛的手槍，結果——砰！就這樣被奪命兇鈴殺掉了。）

我這麼怕死，當然不會自殺。如果自殺是一種愚蠢、懦弱的行為，那麼，可不可以由此反證：愚蠢的人，比較容易走上自殺之路？BBC中文網在二〇〇五年曾引述英國與瑞典一項對超過一百萬個平均年齡為十八歲的年輕人作長達二十六年之追蹤研究，發現在智能測試中，例如語言能力、邏輯思維、空間想像力等，得分愈低的人，自殺傾向或者已經自殺身亡的比例卻愈高，而且高出二至三倍，智商高低同時亦跟是否容易患上精神病有關連。

專家指出，產生這種微妙關係的原因，可能是青少年在成長時期的經歷，尤其面對一些重大危機之後，對大腦發育以及情緒管理有不良影響，所以並非單純是因為不聰明，而更容易想到自殺。

美麗幻想，錯誤滋長



根據紐約大學心理學家 Heather Barry Kapper 的研究，如果我們腦海中只出現旅遊地點的美麗幻象，判斷能力會削弱，隨時令我們錯下決定。

最近入侵我電郵的駭客已經待我不薄，至少，沒有像上一次，以我的名義廣發示愛情信給電郵地址內的男性友人，害我之後頻頻收到恥辱性回郵，例如「請自重，要知道你年紀不輕了」，或者「很抱歉，你的深情表白實在無法令我動容和雀躍」之類之類。這一次，駭客郵件內容只是教人如何在短時間內賺大錢，或者推薦超值旅遊套餐。

據打開了來自我電郵駭客聯結而慘遭毒害的朋友說，那個旅遊超值套餐，表面看來真的很吸引：歐洲十四天自由行，包機票、火車票、五星級酒店及各地機場、火車站專車接送，只是三千八百八十八美元。當他們滿心歡喜，以為暑假有着落，以為我終於對他們有點貢獻的時候，一 O O X，死機！難怪那幾天我不斷眼眉跳、打噴嚏，原來日夜遭到咒罵。

對，幻想假期可以在浪漫的歐洲度過，真的很美好。但根據紐約大學心理學家

Heather Barry Kapper 的研究，如果我們腦海中只出現旅遊地點的美麗幻象，判斷能力會削弱，隨時令我們錯下決定。

研究人員要求受試者分別幻想三類未來事件：穿上漂亮昂貴的高跟鞋、在股票市場賺大錢，或者出外旅遊。其中一半受試者只要集中幻想事件的正面結果，另一半則需要考慮事件的正反效應。之後，受試者可以瀏覽幾個網站，裏面提供了穿高跟鞋、玩股票或出外旅遊的正、負面資訊。結果顯示，之前只集中幻想事件美好一面的受試者，花更多時間閱讀網站中正面資訊，而不傾向瀏覽，甚至刻意忽略負面資訊，即使本身被評為「深思熟慮」的受試者，都依然受到影響。

當然，人生總是需要對未來有點期望，才會快樂。二〇一〇年荷蘭一項研究就指出，計劃在假期去旅遊的人，比沒有任何計劃的人更愉快，而且回國後，滿足的心情可以延續至少兩個星期，最多更可以延至八個星期。

那個歐洲十四天自由行套餐也許只是誘人中毒的餌，但有那麼一刻沉醉在歡愉幻想中，朋友，我的駭客也算做了好事吧？