



思想是金
智慧是金
财富是金

人生金书

阅读改变人生

心理学

一本通

连山 编著

THE COMPLETE GUIDE TO PSYCHOLOGY

一本书让你读懂心理学

洞察人性弱点 破解心理玄机



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

「人生金书系列」

心理学一本通

连山

编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学一本通 / 连山编著. — 北京: 北京联合出版公司, 2015.6
ISBN 978-7-5502-5224-0

I. ①心… II. ①连… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 087137 号

心理学一本通

编 著: 连 山

责任编辑: 孙志文

封面设计: 李艾红

责任校对: 郝秀花

图文制作: 北京东方视点数据技术有限公司

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京华平博印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 486 千字 720 毫米×1020 毫米 1/16 28 印张

2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-5224-0

定价: 38.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-58815821

前言

心理学是一门探索心灵奥秘、揭示人类自身心理活动规律的科学，它的研究及应用范围涉及与人类相关的各个领域，如教育、医疗、军事、司法等，对人的生活有着深远的影响。对于个体而言，企业管理、工作学习、人际关系、恋爱婚姻等都需要了解人的心理，都离不开心理学。可以说，心理学与我们的生存乃至发展息息相关。

生存要懂心理学。随着心理学的逐步发展，人们逐渐认识到心理学的应用范围越来越广，对人类生活所起的作用越来越大。首先，人类的健康与心理学密切相关。随着经济的飞速发展，社会的不断进步，人们的物质生活越来越丰富，但随之而来的是人们精神层面的匮乏。人们所面临的心理问题越来越多，诸如人际关系、夫妻关系、父母与子女之间的关系以及抑郁、焦虑、恐慌、嫉妒、自私、自卑、自闭等心理问题日益凸显，因心理问题厌世、自杀的比率日渐升高，人们的心理健康受到前所未有的挑战。此外，在医疗康复过程中，心理学也发挥着重要的引导和促进作用。

发展要懂心理学。中国古代兵法强调：“用兵之道，攻心为上，攻城为下，心战为上，兵战为下。”若想在竞争激烈复杂的社会中占有一席之地，除了必备的基本技能，掌握并利用人的心理达到目的，也是成功的必备要素之一。掌握了心理学知识，就能更好地了解自己、读懂他人、认识社会，生活中的各种疑难问题也会迎刃而解；学好心理学，可以让自己在社交、爱情、职场、生活等诸多方面占尽优势，游刃有余。

心理学被确立为一门学科，还只是 100 多年以前的事情。但这门年轻的学科如今已枝繁叶茂，目前，心理学已经在许多领域形成了分支学科，如基础研究领域包括发展心理学、认知心理学、变态心理学等；应用研究领域包括健康心理

学、教育心理学等。面对体系如此庞大复杂的学科，想要系统地对其进行了解将是一项耗时耗力的浩大工程。为了让读者以最轻松、最高效、最简明的方式快速读懂心理学，我们推出了这本《心理学一本通》。

全书秉承“一本通”的编写思路，将科学知识与实际应用结合起来，内容全面，系统性强，语言精炼，化繁复为简约，化晦涩为明了，化深奥为通俗，集科学性、知识性与实用性为一体，让你一本书读通心理学。

《心理学一本通》分为上、中、下三篇，分别为“心理学的产生与发展”、“生活中的心理学”和“心理障碍与心理治疗”。全书内容全面，实用性强。上篇从心理学的基本知识讲起，全面介绍了心理学的历史，心理学的主要流派、代表人物及其重要理论和思想观点，再现了心理学的发展历程；中篇着眼于生活中的心理学，介绍了心理学在生活中方方面面的实际应用技巧，涉及教育心理学、学习心理学、人际关系心理学、职场心理学、谈判心理学、管理心理学、消费心理学、投资心理学、婚姻心理学等方面，同时还对各种经典心理学效应进行了解读；下篇以心理健康为主，介绍了心理健康的基本知识，教你了解并认识心理咨询和心理治疗，学会应对常见的嫉妒心理、猜疑心理、自闭心理等心理问题，了解常见的人格障碍和异常行为，及如何正确调适儿童期、青少年期、中年期和老年期所面对的各种心理问题。

阅读本书，你将可以轻松掌握心理学，系统而全面地了解和应用心理学知识及技巧，轻松解决生活中出现的各种问题，从而拥有健康的身体、和谐的家庭、满意的工作、圆满的人际关系、完美的心态和幸福的生活，让你充满智慧，成就梦想，改变生活。

目 录

□上篇 心理学的产生与发展

第一章

心理学的主要流派及其代表人物

构造主义心理学派	3
机能主义心理学派	6
行为主义心理学派	7
精神分析学派	10
格式塔心理学派	13
人本主义心理学派	15
日内瓦学派	18

第二章

认知心理学

注意与信息加工	21
表征信息	29
储存信息	39
语言加工	52

第三章

发展心理学

婴儿的认知	64
发展的阶段	72
记忆的发展	86
情感发展	97

第四章

神经心理学

心智	105
感知	114
情感与动机	128
意识	136

第五章

社会心理学

人：社会性动物	155
人际关系	163
社会影响	175
沟通	184

第六章

变态心理学

什么是变态	196
-------------	-----

精神障碍	204
发育过程中的变态	222
物理疗法	234

□中篇 生活中的心理学

第一章

教育心理学

宽容比惩罚更有力量	251
每个孩子都可能是天才	253
配套效应的妙用	256
学会赞美你的孩子	258
奖励要讲究策略	259
拯救孩子的习得性无助	261

第二章

人际关系心理学

距离产生美	266
人不可貌相	268
战胜交往中的“约拿情结”	269
将心比心出奇效	272
适当的“自我暴露”有助于加深亲密程度	274
人与人之间的跷跷板	275

第三章

职场心理学

初涉职场的心理准备和角色转换	277
初入职场走好第一步	278
大学生与上班恐惧症	280
办公室心理换位的应用	282
当心办公室心理污染	283
谨防成功后的抑郁症	284

第四章

消费心理学

物以稀为贵	287
越贵越好卖	288
价格的心理效应	291
神奇的进门槛技术	292
包装设计的心理技巧	294
情感广告的心理作用	297

第五章

投资心理学

了解自己的风险承受能力	300
摆脱情绪的困扰	302
投资中的“阿 Q 精神”	304
投资中的错位效应	305
“赌场的钱”效应	306
风险厌恶效应	307

尽量返本效应	307
--------------	-----

第六章

恋爱心理学

恋爱中的审美错觉	309
恋爱中的心理差异	311
恋爱中的自惑心理	313
恋爱中的嫉妒心理	314
驶出单相思的心理孤港	316
失恋后的心理调节	318

第七章

婚姻心理学

新婚心理调适	321
当心婚后“爱情沉默症”	323
婚姻的“头号杀手”——婚外恋	326
如何面对婚外恋	328
离婚后的不良心理调适	330
再婚后的心理调适	333

□下篇 心理障碍与心理治疗

第一章

认识心理治疗

心理治疗的原则 339

行为疗法 342

认知疗法 347

精神分析疗法 351

森田疗法 354

催眠疗法 357

第二章

常见的心理问题及应对策略

贪婪心理 362

虚荣心理 364

嫉妒心理 366

猜疑心理 369

自私心理 372

自闭心理 374

第三章

儿童期的主要心理问题及调适

儿童孤独症 377

儿童恐惧症 379

儿童多动症	381
遗尿症	384
厌食	386
偏食	388
睡眠障碍	390

第四章

青少年期的主要心理问题及调适

恋爱心理	393
逆反心理	396
青春期焦虑症	399
神经衰弱症	401
自杀心理	404

第五章

中年期的主要心理问题及调适

心理疲劳	408
更年期神经症	411
婚姻适应不良	414
职业适应问题	417
失业综合征	418

第六章

老年期的主要心理问题及调适

老年焦虑症	422
-------------	-----

离退休综合征 424

记忆障碍 426

睡眠障碍 428

老年痴呆症 431

上篇

心理学的产生与发展

第一章 心理学的主要流派及其代表人物

构造主义心理学派

构造主义心理学派产生于 19 世纪末叶的德国。这一时期欧洲自然科学的发展促进了心理学以一门独立的学科从哲学的体系中分离出来，同时物理学、化学、生理学的发展从不同的方向上推动了心理学向更深的层次发展。人们把物理学的概念和研究方法运用到心理学中，把心理活动视为力的活动，视物理规律为心理规律的根源，用物理实验的方法去进行心理学实验，产生了心理物理学。19 世纪中叶的德国，生理学也达到了很高的水平，由于生理学与心理学的密切关系，导致了心理学的发展。化学在当时是注重分析法的一门科学，一些早年曾从事化学研究工作的心理学家把化学研究中的分析方法应用于心理学研究中，形成了心理化学的观点。所谓构造主义心理学，就是要求应用化学分析方法去分析研究各种心理现象的构造及其有关的基本规律。因此，构造主义心理学也被称为元素主义心理学。构造主义心理学家们首创了用实验的方法系统地研究人的心理问题，并且建立了心理实验室，使用和创造了各种实验的设备、仪器和手段，为现代心理学的建立做出了突出的贡献。其中杰出的代表人物是冯特和铁钦纳。

冯特是构造主义心理学的奠基人，其主要观点包括以下方面：

1. 心理学的研究对象是人的直接经验

冯特认为心理学与物理学等其他科学一样，研究的对象是经验。心理学与物理学的区别，在于心理学研究的是直接经验（即人可以直接经验到的感觉和情感心理过程），这是一种主客观不分、浑然一体的东西。而自然科学（如物理学的

分子、原子等物质现象)则属于人的间接经验。间接经验是由概念通过人的推论得到的。在这里,经验成了统一的心理学和自然科学的基础,而经验毕竟是主观的。这种心理学在哲学上的倾向是显而易见的。

2. 元素分析与创造性综合

冯特认为心理是可以而且必须加以分析的。如果把心理分析到最终不可再分的成分,这些成分就被称为心理元素。这种分析的方法就叫元素分析。这些心理元素是构成复杂心理的基本单元,通过联想、统觉进行创造性的综合来达到心理的复合体。

冯特认为心理元素有感情之分,而元素的结合叫做心理的复合,感觉元素的复合形成人们的各种不同的情绪状态。同时感觉元素与感情元素又相互影响、相互补充。所谓创造性的综合,即是通过联想和统觉两种形式形成心理复合体的过程,冯特尤其看重统觉的作用。统觉的作用就是把各种感觉联结起来的主动过程(而联想则是一种被动的不受意志支配的过程)。统觉在冯特的心理学体系中占有一定的位置,他认为心理元素综合为复合体的过程是由统觉完成的,统觉包括关联、比较、分析和综合等各种组合的过程。

3. 心理学的研究方法是实验内省法

冯特研究心理学的方法是实验内省法,即把“自我观察”的内省同实验结合起来。传统的内省心理学方法是一种古典式的、思辨性的经验式内省方法,而实验方法可以使自我观察在可控制的条件下进行精确而严格的测量,这种方法使内省心理学向前发展了一大步,为实验心理学的建立和发展打下了良好的基础。但是,由于他对经验的唯心主义认识,他只注意个人的心理经验,全然不顾客观条件对被试者的意义,主观性很大,使之失去了客观基础,失去了研究的现实意义,因而难以发现心理活动的规律。

总而言之,冯特的心理学是有贡献的,他的心理学体系内容十分丰富,不仅发展了传统的心理学,而且为后代心理学研究开拓了新的领域。

铁钦纳认为一切科学的对象都是经验。铁钦纳的主要观点如下。

1. 心理学的研究对象

铁钦纳主张心理学的对象是经验,但他又不同意冯特的直接经验与间接经验的区分。物理学是研究不依赖于经验者的经验,而心理学是研究依赖于经验者的经验。他同时又认为“心理不是脑的功能”,而“身体只是心理的条件”。这样铁钦纳又把神经系统与心理割裂开来了,从而复归到早期冯特的心身平行论观点。