

完全图解 心理学入门

以最快的方式通晓心理学



图书在版编目(CIP)数据

完全图解心理学入门 / 霍欣彤编著.

—海口: 南海出版公司, 2008.9

ISBN 978-7-5442-4237-0

I. 完… II. 霍… III. 心理学—图解 IV. B84-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 142847 号

完全图解 系列

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目创意 / 设计制作 / 紫圖書 ZITC®

插画公司 / 文鲁工作室

WANQUAN TUJIE XINLIXUERUMEN

完全图解心理学入门

- | | |
|------|-------------------------------------|
| 编 著 | 霍欣彤 |
| 责任编辑 | 黄 利 |
| 封面设计 | 紫圖書装帧 |
| 出版发行 | 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 |
| 社 址 | 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206 |
| 电子信箱 | nanhaicbgs@yahoo.com.cn |
| 经 销 | 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 |
| 印 刷 | 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司 |
| 开 本 | 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 |
| 印 张 | 12 |
| 字 数 | 91 千 |
| 版 次 | 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5442-4237-0 |
| 定 价 | 25 元 |

南海版图书 版权所有 盗版必究

完全图解 29

完全图解 心理学入门

以最快的方式通晓心理学

霍欣彤 / 编著



心理学不是万能的，不懂心理学是万万不能的！无论是想了解自己，还是了解他人，无论是想治愈自己，还是治愈他人，都将从本书找到捷径。

南海出版公司

2008·海口

揭开心理学的神秘面纱

1982年，国际科学理事会（ICSU）接收国际心理科学联合会（IUPsyS）为其会员，从此，心理学的学术地位被确立了。20多年过去了，心理学的发展又呈现出崭新的面貌，如我们所见，不断有高校开始增设心理学专业，很多行业都开始招聘拥有心理学背景的雇员。心理学在不知不觉中已成为一门与我们休戚相关的学科了。

虽然心理学与我们的生活非常贴近，但是由于种种原因，心理学总是带有神秘的色彩。例如，人们常常会问，心理学就是研究如何看穿人心的“猜心术”吗？心理学的目的就是为了治疗那些精神失常的人吗？经常和行为偏离的人接触，心理学家的工作是不是很危险呢？懂得了催眠术的心理学家是不是可以随意操控他人的意志呢？通过释梦探察人们的内心世界，是不是有迷信的成分呢？经常看到招聘单位对求职者进行心理测试，这些测试准确吗？……

这些都是本书要回答的问题。其实心理学并不神秘，心理学家常常通过观察人的外显行为来推测人们的内心活动，但心理学家再有经验也不能一眼就看穿人心。与心理治疗师接触的不仅仅是存在心理问题的人，许多健康的人也可以从治疗师那里获得帮助。至于释梦、催眠术和心理测试的真伪和作用，本书都会一一详细介绍。

下面来简单介绍一下本书的结构。

在第1章，我们先要回顾一下心理学的历史。它是一门既年轻又古老的学科，借用艾宾浩斯的话说就是，心理学拥有漫长的过去和短暂的历史。心理学的起源可以追溯到古希腊时期哲学家对“灵魂”的思考，而真正促使心理学诞生的原因在于近代自然科学的飞速发展。同时，这一章还将阐述精神医学的内涵和作用，从而让读者可以全面地了解心理学究竟如何研究人类的心灵。

在第2章，我们会详细地说明心理学的几个重要概念，如感觉、知觉、感

情、学习、智力等。它们是心理活动的重要组成部分。虽然这些专业名词看上去非常熟悉，但是我们平常的理解与这些专业解释还是有所不同的，因此这一章将带领读者做一回心理学家，从心理学的角度来对待我们熟悉的生活现象。

在第3章，我们会了解到心理学家是如何看待人们的一生，即从生命开始在母体里孕育，历经出生、成长、衰老，直到消亡的过程。我们可以这样理解，第2章介绍的专业术语是构成心灵的“纬线”，而第3章描述的人生各个阶段则是构成心灵的“经线”。

在第4章，我们将围绕“性格”这一个话题进行研究。这是很多人都非常关心的问题，这是因为性格与人们的生活、情感、职业等方面的关系太密切了，如分析心理学之父荣格所说的“性格决定命运”。在这一章，我们会学习到性格究竟由什么决定，同时，性格对心理健康有何影响。

在第5章，我们将放眼整个社会，看看心理学对人们之间的交往起到了什么样的作用，如何应用心理学来改善人们之间的关系，消除各种冲突。让读者了解到，心理学不仅可以消除个人的内心矛盾，对于化解国际冲突也是有用的。

这5章的内容并不能概括心理学的全部，但是可以让读者大致了解到心理学的发展脉络、研究主题以及在日常生活中的应用。相信通过阅读本书，读者可以尝试像心理学家一样思考，用心理学的知识来解决生活的难题，让自己生活得更好。此外，本书采用了图解的编辑手法和“左文右图”的版式，用有趣的插图和简洁的流程表来解读心理学的深刻内涵，希望能为广大读者带来快乐的阅读体验。由于编者水平有限，失误之处在所难免，还望广大读者不吝赐教，共同完善。

编者谨识

目录

编者序：揭开心理学的神秘面纱	2
本书阅读导航	8

第1章

心理学的历史与方法论

1. 心理学的诞生：漫长的过去和短暂的历史	12
2. 心理学与科学：心理学的前身是“精神物理学”	14
3. “心理学之父”冯特：第一所心理学实验室的创建	16
4. 格式塔心理学：冯特学说遭遇了反驳	18
5. 精神分析心理学：弗洛伊德将无意识引入心理学	20
6. 机能主义心理学：詹姆士转变了美国心理学的方向	22
7. 行为主义心理学：“意识”是肉眼看不到的	24
8. 人本主义心理学：心理学的第三股势力	26
9. 超个人心理学：受东方思想影响的心理学	28
10. 心理学的两大分门：实验心理学与临床心理学	30
11. 心理学的未来：当代心理学的发展方向	32
专栏：心理学学术研究中心的变换	34

第2章

了解心理机能

1. 心理活动：人们有哪些心理活动	36
2. 生理心理学：生理和心理存在对应关系	38
3. 神经系统：心理与生理的优秀联络员	40
4. 大脑的机能：心理活动的指挥官	42
5. 感觉：人类赖以生存的基础	44
6. 感觉现象（一）：适应	46
7. 感觉现象（二）：对比	48

8. 感觉现象 (三): 遮盖	50
9. 知觉: 让感觉变得更有意义	52
10. 错觉: 不能信任自己的眼睛	54
11. 供给理论: 从功能的角度看待事物	56
12. 记忆的机能: 了解托尔文的记忆模式	58
13. 记忆与遗忘: 海马是记忆的桥梁	60
14. 感情: 比较和感情相似的概念	62
15. 情绪: 人们为什么有各种情绪	64
16. 吊桥实验: 情绪会受到生理反应的影响	66
17. 学习: 用联结理论解释学习的原理	68
18. 穿梭箱实验: 习得性无助感的形成	70
19. 智力: 一种综合或一般的能力	72
20. 智力的构成: 吉尔福特的智力结构模型	74
21. 人脑与电脑: 电脑会超越人类吗	76
专栏: 植物也会感觉到疼痛吗	78

第3章 人的一生与心理学

1. 发展心理学: 关注人们一生的心理变化	80
2. 胎儿期的发展: 母亲的心理会影响胎儿成长	82
3. 感觉的形成: 人类感觉机能的发展	84
4. 依恋关系: 小婴儿的“一见钟情”	86
5. 婴幼儿期的认知: 开始认识世界和自我	88
6. 社会性的萌发: 幼儿时期的游戏很重要	90
7. 儿童期的心理发育: 反抗意识和思维能力的发展	92
8. 帮团年龄: 人格形成的重要环节	94
9. 性别的分化: 性别角色的确立	96
10. 青少年期的过渡: 从叛逆到成熟的转折	98
11. 不想长大的青年: 心理上的彷徨时期	100
12. 青年期的人际关系: 同性和异性的关系变化	102

13. 青年期的择业观：左右人生的职业选择	104
14. 成人期的问题：在社会中寻找自我同一性	106
15. 家长的责任：育儿能力与性别差异的关系	108
16. 中年的“思秋期”：如何应对中年期的压力	110
17. 老年期的计划：活到老学到老	112
18. 临终关怀：平静地面对死亡	114
专栏：最舒服的节拍是什么样的	116

第4章

关注性格和行为的心理学

1. 思考人类的性格与行为：性格心理学与临床心理学	118
2. 性格的分类：性格是由什么决定的	120
3. 弗洛伊德创立的构造论：心灵由本我、自我和超我构成	122
4. 特性论：20世纪诞生于美国的性格理论	124
5. 性格测试（一）：作业测试法和投射测试法	126
6. 性格测试（二）：测试性格的答题纸法	128
7. 心理异常（一）：神经症表现和治疗	130
8. 心理异常（二）：精神病的表现和治疗	132
9. 催眠疗法：了解催眠疗法的效果	134
10. 精神分析疗法：消除无意识中的压抑	136
11. 分析心理学：荣格探寻的无意识世界	138
12. 行为疗法：改变来访者的不良行为	140
13. 认知行为疗法：融合认知心理学的疗法	142
14. 人本疗法：真正解决问题的是自己	144
15. 交流分析法：构建良好的人际关系	146
16. 森田疗法：顺其自然地进行治疗	148
17. 家庭疗法：改变家人之间的交流模式	150
18. EAP系统：对员工的心理进行辅导	152
19. 临床心理学的发展：越来越关注人们的生活	154
专栏：利用交流分析进行的心理测试	156

1. 社会心理学的目标：关注人们之间的各种关系 158
2. 对他人和事物的认知：我们的判断受到什么影响 160
3. 认知不协调理论：因愿望和现实不符合而矛盾 162
4. 归因理论：寻找的原因要合理 164
5. 群体的作用：人类受到群体的很大影响 166
6. 群体的规范：群体中理所当然的常识 168
7. 组织的士气与动机：关注组织成员的心理 170
8. 领导的类型：什么样的领导令人满意 172
9. 组织变革：组织如何与时俱进 174
10. 广告与消费心理学：广告如何影响消费者的心理 176
11. 人类工程学：营造舒适环境的心理学 178
12. PTSD 的应对：怎样治疗突发事件的后遗症 180
13. 犯罪心理学：了解罪犯的行为和心理 182
14. 罪犯低龄化：青少年为什么犯罪 184
15. 在家庭分化的呼声中：家庭的现状和家长的作用 186
16. 偏见与陈规：了解现存的认知结构 188
17. 国际冲突与心理学：尝试使用心理学解决国际冲突 190



本书阅读导航

本节主标题

本节所要探讨的主题。

8

完全图解 心理学入门

心理异常 (二)

精神病的表现和治疗

精神病是最严重的一类心理异常,是人的整体心理机能瓦解的表现。本节要对精神病中较为常见和严重的精神分裂症进行介绍,以澄清读者对其的误解。

书名与序号

用醒目的序号来提示该文在本章中的排列顺序。

正文

通俗易懂的文字,让你轻松阅读。

◎ 1000 人中就有 3—7 人患病

有的时候,人们偶然会在犯罪报道上接触到“精神分裂症”这个词。但是,这种报道非但没有加深人们对这种疾病的理解,反而使误解扩展开来了。

“精神分裂症”(schizophrenia)这个名字是由瑞士的精神医学家E. 布罗拉于1911年命名的。这是一种常见且严重的心理疾病,患病者的比例为1000人中有3—7人,发病的原因到现在还未弄清。这种疾病会出现很多症状。很多时候,患者甚至会听到某人命令自己的声音(幻听),或者感觉自己正在被某个人操纵之类的被害妄想。据说,近年来药物方面(精神治疗药)也取得了进步,服药后出现的症状减轻了。最近的治疗方法倾向于以药物为中心,通过生活上的训练等,以使患者回归社会。持续服药,而且没有任何问题地在社会上生活着的人也很多。

◎ 犯罪在很大程度上受“性格”影响

关于开头提到的误解,这里补充一句:虽然有时会有“精神分裂症患者犯罪”的报道,但是犯罪在很大程度上是受“性格”因素的影响,当然偶尔也有受疾病因素影响的情况,这种说法也是有根据的。因此,引导人们正确理解精神分裂症,并将正确的理解推广开来是非常重要的。

图解标题

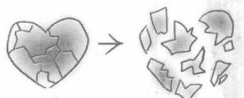
针对内文所探讨的重点，进行图解分析，帮助读者深入领悟。

原因不明的统合失调症（精神分裂症）

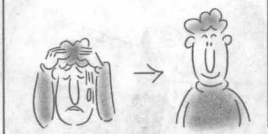
统合失调症（精神分裂症）的介绍

统合失调症多在青春期发病，原因尚不明。

受当时的哲学影响，人们认为统合失调症就是“心理要素瓦解的状态”。

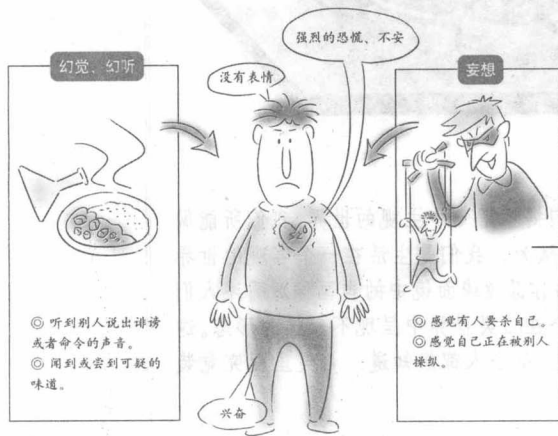


现在，精神治疗药也取得了一定的发展，回归社会是非常可能的。



出现的症状

患者虽然看起来没有表情，但是心中充满了强烈的恐慌、不安。最好用药物使患者的心情平静下来。



章节

阶梯形的色块能使读者迅速地查找到每一个章节。

第四章

关注性格和行为心理学

插图

对较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量理解文意。



心灵的世界

“所有的感官只是向我们揭示了一个主观的世界，我们所能做的只是思考，并且得出结论认为，我们是生活在一个客观的世界里。”绘画大师埃舍尔用他的作品《球面镜中的自画像》阐述人们的普遍感受，客观世界总是会在心灵世界中呈现不一样的形态。这就是心理学让人着迷的地方：每个人都想知道，心灵里面究竟装着什么。

第一章

心理学的历史与方法论

艾宾浩斯曾说，心理学有着漫长的过去，却只有短暂的历史。这是因为直到1879年，心理学才成为一门实验科学，在此之前心理学家都是以哲学的方法——思辨法来进行研究。



心理学的诞生

漫长的过去和短暂的历史

心理学是在何时何地诞生的呢？心理学之父是谁？心理学在成为一门系统学科之前是什么样的呢？心理学与哪些学科相关呢？让我们一起来追溯一下心理学成为一门系统科学的漫长历程吧。

◎ 随着自然科学的发展出现

“心理学”这个词，是由希腊语的psyche（“心”）与logos（“道理”）这两个词组合而成的。1826年，德国哲学家J.赫尔巴特在其著作《心理学教科书》中，首次使用了Psychologie（英语写法为Psychology）。

从这个词语的词源拼写上也能够了解这是一门研究“心”的科学。但是赫尔巴特并不是第一个开始思考这个问题的人。在很久以前，就有很多哲学家开始挑战这个问题——“心”是什么，而且在历史上有无数未能留名的人也思考过这个问题。

但是，心理学作为一门“科学”独立并不是很久以前的事，仅仅是一百多年前的事而已。

◎ 诞生于德国的心理学

心理学在19世纪诞生于德国，一般认为冯特是科学心理学之父。心理学在很大程度上受到物理学等自然科学发展的影响，其研究方法与自然科学与严谨的研究方法一样，也是同样适用于研究人心的科学。在这样的条件下，心理学作为一门近现代科学独立了。但是，从19世纪到20世纪，随着政治、经济中心从欧洲转至美国，20世纪以后，这门新兴科学的中心也转至美国。之后，心理学以美国为中心发展起来。

在这一章中，我们在追溯这些心理学历史，理解心理学发展的大致过程的同时，也要了解一下不同的心理学家们特定的研究方式和学术观点，他们活跃的时代背景，以及这些因素对心理学产生的影响等。

认识探究“心灵”的哲学家

古希腊时代

心理活动(灵魂)与身体(肉体)是分开的。即使肉体死亡了,灵魂也不会消失。



心理活动是身体所具备的一种机能。

柏拉图(前428—前348)

亚里士多德(前384—前322)

17—18世纪

身体是一种像自动机器一样的东西,身体与大脑是靠松果腺交流的。



心灵最初是一张白纸,是概念的联想,概念可以通过经历获得。

笛卡儿(1596—1650) 德国

洛克(1632—1704) 英国

19世纪



我们把这种探究心灵的科学命名为“Psychologie(心理学)”吧。

J. 赫尔巴特(1776—1841) 德国

在心理学作为一门独立的科学确立之前,许多学者都在研究“心灵是什么”,但运用的是哲学的思辨法。这为之后心理学的发展奠定了基础。

心理学与科学

心理学的前身是“精神物理学”

19世纪后半期,生理学和物理学为心理学的发展奠定了基础。近代哲学为西方现代心理学提供了理论基础,而实验生理学则为心理学直接提供了实验方法。这里将要提及的是德国物理学家费希纳对刺激强度和感觉强度的研究。

◎ 对感觉的研究推动了心理学的发展

1860年,一位名叫G.费希纳的德国物理学家写了一本书。书名叫《精神物理学纲要》。

在此之前,与他同是莱比锡大学教授的生理学家E.韦伯也正在进行关于人类运动感觉的实验性研究。他致力于研究两个物理刺激有多大的差距,我们才能感觉到(也就是“辨别”),并发现了“韦伯法则”。

例如,在你的手掌上放一个100克重的笔记本。仅在这个笔记本上放上一支重量为2.5克的铅笔,你应该就能感觉到这种微妙的重量变化。但是,如果将一个500克重的笔记本放在你的手掌上,再将同样的铅笔放在上面,你不会感觉到重量增加了。如果想感觉到重量的变化,就要放上一个重量为12.5克的物体。也就是说,所谓的韦伯法则,就是人类能够辨别的重量比值是一个固定值。

◎ 费希纳定律为度量感觉提供了一个量表

费希纳承袭了韦伯的这个实验,他认为在物理刺激与人的感觉(也就是精神活动)之间,应该也能构筑起类似于物理学的数学理论,并倡导研究“精神物理学”这个学术领域,而且还利用数学列出了公式,人们称之为“费希纳法则”。

就这样,在19世纪后半期的德国,人们遵循与自然科学相同的严谨程序,反复尝试着将人类的心理活动科学化。为心理学这门“科学”的诞生作了充足的准备。

推动心理学发展的两个法则

韦伯法则

$$\frac{2.5}{100} = \frac{1}{40}$$



比例相同!

$$\frac{12.5}{500} = \frac{1}{40}$$

2.5 克

100 克

12.5 克

500 克

啊, 变重了。

没有任何感觉。

2.5 克

500 克

啊, 变重了。

韦伯用实验证明: 刺激量 A (这里指笔记本), 和人类能够将其与刺激量 A 区分开的最小可见差 ΔA (放上的铅笔) 的比例是固定的。也就是说, 人类能够辨别的重量比值是个固定值。

费希纳法则



啊, 变重了。



啊, 好重!



虽然我不知道重量增加了多少, 但是确实变重了, 总之很重!

实验证明: 感觉强度与刺激强度的对数成比例。也就是说, 刺激越强, 感觉越明显。

