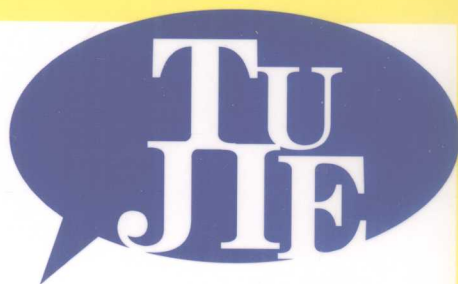


Psychology



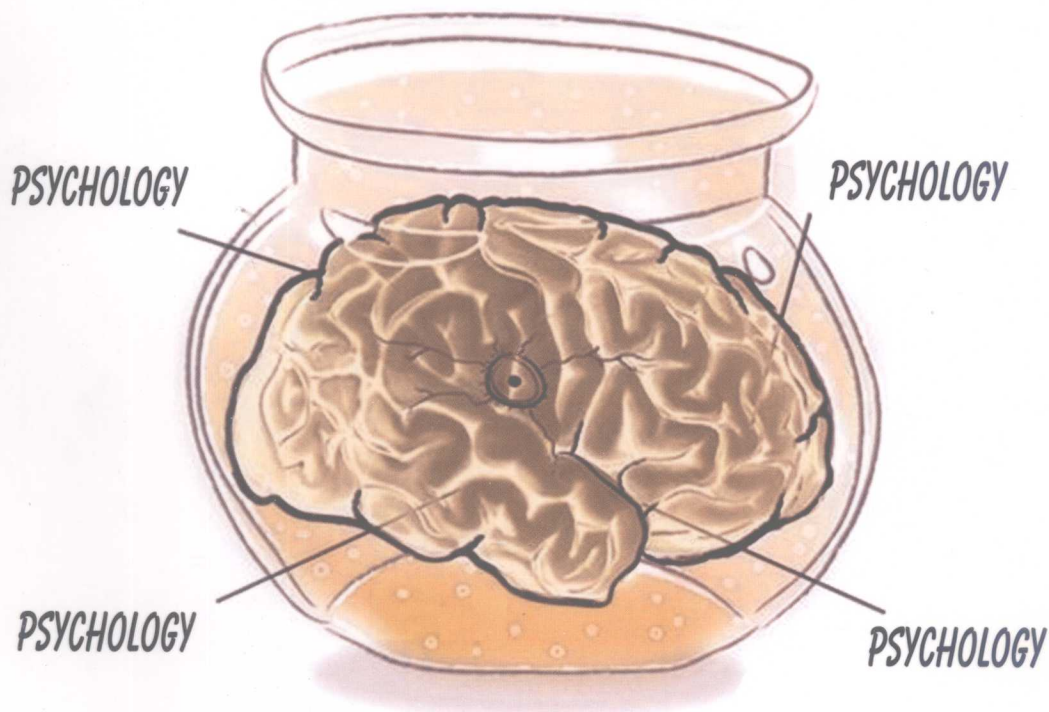
图解

褪去生涩，告诉你最朴实的心理学，
融入生活，展现出最实用的心理学。

赵建勇◎编著

心理学

图文并茂，精彩呈现，教给你最易懂的心理学知识。



天津科学技术出版社

图解 心理学

赵建勇◎编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解心理学/赵建勇编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5308-4749-7

I. 图... II. 赵... III. 心理学—图解 IV. B84-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第128426号

责任编辑: 杨庆华

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (编辑室) 23332393 (发行部) 27217980 (邮购部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

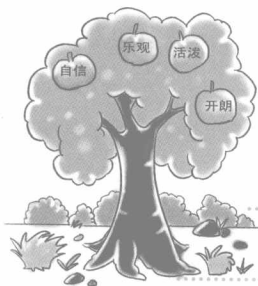
新华书店经销

北京合众伟业有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张16 字数250 000

2008年10月第1版第1次印刷

定价: 29.00元



前言 PREFACE

心理学是探索人的心理活动的科学。它在我们的现实生活中发挥着十分重要的作用，有着不可替代的实用价值，不管是消除生活和工作压力，还是改善人际关系，甚至是进行疾病的治疗，心理学都能够给人们带来很多益处。因此心理学渐渐地受到了人们的青睐，越来越多的人开始对它产生兴趣，并积极地对它进行了解和学习。

心理学已经不再是离人们十分遥远而神秘的学问，而是一种与现实生活密切相关，能够给人们带来福利的实用科学，而且正在被人们广泛地接受。市场上心理方面的书籍越来越多，它们从不同的角度，不同的方面对心理学进行了介绍和阐释，在大众中普及心理学的知识和作用，这是令人欣慰的。心理学源自生活，必然应该服务于生活，这样才能真正实现它的价值，使其不至于一直深藏在实验室中而不为人们所知道。

在日常生活中，不管我们想什么、说什么、做什么都会受到一定的心理状态和心理活动的影响和制约。为什么我们能够认识世界、了解世界，甚至能够扩展到对宇宙的思考，而有时却因为生活中的一些小问题而感到困惑？为什么我们有时会兴高采烈、



意气风发，有时却忍不住会情绪低落、大发脾气？为什么一母同胞，彼此却有着巨大的差别，而互不相识的两个人却有着很多的相似？为什么有些东西有意去记忆却还是会扭头就忘，而有的事情经历过一次却一辈子也难以忘怀。

在人的成长和发展过程中，可能会在学习中感到困惑和迷茫，可能会为工作而使自己心力交瘁，也可能对自己的爱情、婚姻表示不满，或者为孩子操了太多的心；具体到个人，你或者会对自己的性格和情绪有诸多不满，感到自己的记忆和思维不尽如人意，或者因为经常做噩梦而心神不宁。这些问题看似很复杂、很神秘，难以捉摸，但是如果用心理学的知识去解释和解决的话，其实并没有想象得那么难。了解心理学，才能更好地了解自己，了解生活。

心理学并不神秘，它离我们也并不遥远，只是看我们如何去表达和表现。如何才能让这门学问通俗易懂地呈现在大众面前，剥去晦涩，袒露真纯。本书就是从这一目标出发，运用通俗简练的语言，配以简洁生动的图画，从心理学研究的与生活息息相关的重要方面系统地加以阐释，对心理学进行图解，使人们能够清晰、更加省力地了解心理学的基本知识，提高对心理学的兴趣，加深对心理学的理解，用心理学来帮助自己更好地生活。



目 录 CONTENTS

第一章

走进多彩的心理世界

——了解心理学

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. 心理学是什么 | 010 |
| 2. 古老而又年轻的心理学 | 012 |
| 3. 人心可以了解吗 | 014 |
| 4. 古代人眼中的心理世界 | 016 |
| 5. 现代人眼中的心理世界 | 018 |
| 6. 每个人都是业余心理学家 | 020 |
| 7. 消除对心理学的误解 | 022 |
| 8. 心理学的研究对象 | 026 |
| 9. 心理学的研究目标 | 028 |
| 10. 心理学的研究方法 | 030 |



- 11. 现代心理学的发展状况 032
- 12. 学习心理学的意义 034

第二章

认识世界从这里开始

——感知心理学

- 1. 我们用什么来了解世界 038
- 2. 我们的感觉有多敏感 040
- 3. 长在我们身上的“照相机” 042
- 4. 长在我们身上的“录音机” 044
- 5. 驻扎在脑中的“司令部” 046
- 6. 左脑≠右脑 048
- 7. 我们如何更加深刻地认识世界 050
- 8. 知觉的种类和特性 052
- 9. 知觉也会发生错误 054

第三章

揭示信息存储的秘密

——记忆心理学

- 1. 打开记忆那扇门 060
- 2. 记忆产生的过程 062

3. 记忆类型及特点	064
4. 我们的记忆存储在哪里	066
5. 信息处理中的记忆与遗忘	068
6. 长时记忆的存储形式	070
7. 影响记忆的心理因素	072
8. 你是否拥有这些记忆品质	074
9. 我怎么会想不起来	076
10. 是什么原因致使我们遗忘	078
11. 科学的记忆方法	080

第四章

洞察性格的深邃内涵

——性格心理学

1. 什么是性格	084
2. 性格与气质	086
3. 性格包含哪些类型	088
4. 血型真能决定性格吗	090
5. 性格到底是怎样形成的	092
6. 环境对性格发展的影响	094
7. 性格形成之后还会变吗	098
8. 性格的两面性	100
9. 兄弟姐妹性格的差异	102
10. 如何塑造非凡的自己	104



第五章

掌握心灵的晴雨表

——情绪与心理

1. 什么是情绪 108
2. 情绪的种类及外部表现 110
3. 情绪都有哪些功能 112
4. 情绪与心理的关系 114
5. 情绪是怎么使人生病的 116
6. 什么样的情绪才是健康的 118
7. 如何培养健康的情绪 120
8. 不良情绪的表现及调适 122
9. 情绪与抑郁症 126

第六章

探索神秘的梦幻世界

——梦境与心理

1. 梦是什么 130
2. 梦从哪里来 132
3. 睡眠与梦的关系 134

4. 做梦会影响睡眠吗	136
5. 梦为什么会被忘记	138
6. 做自己的解梦专家	140
7. 对于常见的梦的解析	142
8. 梦对健康的好处	144

第七章

追随成长的踪迹

——发展心理学

1. 关注人的发展	150
2. 一生中几个重要的发展阶段	152
3. 关于个体心理发展的理论	154
4. 不同阶段心理的社会化进程	156
5. 人一生的心理发展问题	158
6. 幼儿时期的心理发展特点	160
7. 性别心理的发展状况	162
8. “三岁定八十”的心理学意义	164
9. 成年人的心理发展	166
10. 老年期的心理变化	168



第八章

透析美妙的内心悸动

——恋爱心理学

1. 原来爱是这样的一种情感 172
2. 爱是性意识的觉醒 174
3. 选择对象的心理依据 176
4. 如何传递爱情信息 180
5. 浪漫能持续多久 182
6. 誓言还是谎言 184
7. 如何看待“一见钟情” 186
8. 初恋的内心体验 188
9. 失恋了怎么办 190
10. 原来我是“单相思” 192

第九章

人生的路上与谁携手

——社会心理学

1. 人为什么要和他人交往 196
2. 我们是如何认识他人的 198

3. 印象是怎样形成的	200
4. 如何打造良好的第一印象	202
5. 影响人际吸引力的因素	204
6. 态度的形成与改变	206
7. 随波逐流的从众心理	208
8. 个体为什么要加入群体	210
9. 什么是人际关系	212
10. 人际交往应遵循的心理原则	214
11. 人际交往中的不良心理	216
12. 走出孤僻的自我世界	220

第十章

帮助人们健康成长

——健康与心理

1. 健康从“心”开始	224
2. 心理健康的标准	226
3. 影响心理健康的因素	230
4. 走出心理健康的认识误区	232
5. 心理应激的产生和影响	236
6. 心理也会生病	240
7. 诱发心理疾病九大因素	242
8. 如何有效预防心理疾病	246
9. 长寿者的心理特征	248

第一章

走进多彩的心理世界 ——了解心理学

你是否了解自己？你是否了解别人？人的心灵之中到底蕴藏着什么样的秘密？心理学是一门研究人心理的学问，能够打开人类心灵的大门，帮助人们了解自己的心理，洞察他人的心思。从人们开始关注心理到建立真正的心理学科，进行科学的研究，已经有几千年的历史了，从神秘走向现实，内心世界的“面纱”已经被慢慢揭开。





1. 心理学是什么
2. 古老而又年轻的心理学
3. 人心可以了解吗
4. 古代人眼中的心理世界
5. 现代人眼中的心理世界
6. 每个人都是业余心理学家
7. 消除对心理学的误解
8. 心理学的研究对象
9. 心理学的研究目标
10. 心理学的研究方法
11. 现代心理学的发展状况
12. 学习心理学的意义



心理学是什么

XINLIXUE SHISHENME

心理学是研究心理现象的一门科学，其目的在于揭示心理现象发生、发展的客观规律，用以指导人们的实践活动。

● 人们对心理学的了解

提起“心理学”一词，人们总是觉得神秘、深奥，离生活很遥远。其实，心理和心理现象是所有人每时每刻都在体验着的，与我们的生活息息相关。特别是在现今社会，心理学被广泛应用，其重要性也日益凸显。

但人们对心理学的了解还是不够的。很多人只是简单地认为心理学就是一些心理测试、催眠、释梦等，无法认清其真实面目。其实，只要我们多了解一些心理学知识，就会揭开它的神秘面纱。

● 心理学究竟指的是什么

顾名思义，心理学就是研究心理的学问。而心理则是人们的内心活动，是人们在大脑功能的掌控下所产生的心思、思想、感情等。这些心理活动虽然隐藏在人们的内心深处，但是它们却可以通过各种心理现象表现出来。心理学就是通过研究心理现象，探索心理规律的一门科学，目的在于揭示心理现象发生、发展的客观规律，用以指导人们的实践活动。

● 心理学的起源和发展

心理学起源于古老的西方哲学，是对万物产生和灭亡的思考和想象。“心理”曾一度被称为“灵魂”。随着心理探索的发展，心理学的研究对象也由虚幻走向实际，在19世纪末，随着生物学的发展，心理学最终发展成为了一门独立的学科，并以其强大的生命力，越来越广泛地渗透于人们生活的各个方面，被应用于教育、医疗、销售、经管、军事、侦查等许多领域。心理学与我们的生活越来越密不可分。

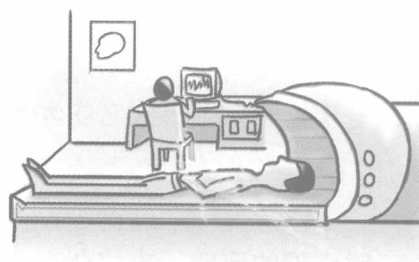
对心理学，你了解多少？



图一

对心理学的恐惧

心理学源于古希腊，心理曾一度被称为“灵魂”，因此，心理学被蒙上了一层神秘的面纱，谈及心理，人们总会联想到鬼怪，从而觉到害怕。



图二

心理学研究脑的机能

心理学通过对人脑的机能探索，研究各种心理现象并总结规律，做出科学的论断，而不是胡乱编造，欺骗别人。



图二

心理学家 ≠ 巫师

心理学家与巫师是不能相提并论的，二者有着本质的区别，前者的研究以科学为依据，而后者则属于迷信。



古老而又年轻的心理学

GULAOERYOUNIANQINGDE XINLIXUE

心理学之所以古老，是因为它的起源甚早；而心理学之所以年轻，是因为它在近代才成为一门真正独立的学科。

● 对心理的研究历史悠久

心理学是一门研究人的行为及其内心活动的学问，虽然它是在近代才确立和发展起来的新兴学科，但却有着悠久的历史。“心理”一直伴随着人类的发展，早在古希腊时期，先贤亚里士多德就告诫人们要“认识自己”，而在现代社会，人们还在继续对心理进行着深入的研究。“人是什么？”、“如何认识自己？”一直是人们关注的焦点。可以说，人类从未停止过对自己内心世界的探索。从这个角度来说，心理学的确是一门古老的学问。

● 近代科学心理学的建立

对心理的探索和研究自古就有，但心理学最初并不是一门独立的学科。心理学起初只是“哲学”母亲孕育的一个胎儿，属于哲学的范畴，即使是在以后的发展过程中，它依然“居无定所”，像一个流浪的孩子，一会儿敲敲生理学的门，一会儿敲敲伦理学的门，一会儿又敲敲认识论的门，却一直没有自己的“家”。

直到1879年，德国心理学家冯特在莱比锡大学建立了第一个心理实验室，这标志着心理学正式成为了一门独立的学科。至此，心理学才找到真正属于自己的“家”，并逐渐走上了科学化的发展道路。至今，作为一门独立的学科，心理学仅仅只有一百多年的历史。从这个角度来说，心理学又是一位年轻的姑娘，刚刚开始成熟起来。