



通俗易懂的心理知识 值得珍藏的生活宝典

心理知识 全知道



一部简明实用的心理学百科全书

静涛◎编著

心理暗示
心理代偿

定势思维
情绪转移

晕轮定律
从众心理

角色深化
婚姻期望

动机适度
森田疗法



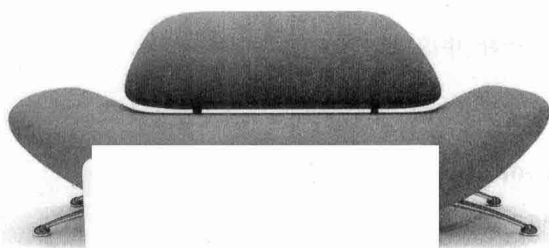
华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

心理知识 全知道



一部简明实用的心理学百科全书

静涛◎编著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

心理知识全知道 / 静涛 编著. —武汉: 华中科技大学出版社, 2010 年 8 月

ISBN 978-7-5609-5875-0

I. 心… II. 静… III. 心理学—通俗读物 IV.B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 227232 号

心理知识全知道

静涛 编著

责任编辑: 杜月朋

封面设计: 李尘工作室

责任监印: 熊庆玉

责任校对: 王富丽

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

地 址: 武昌喻家山

邮政编码: 430074

电 话: 027-87556096 010-84533147-8005,8006

网 址: <http://www.hustp.com>

印 刷: 河北固安保利达印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 19

字 数: 290千字

版 次: 2010 年 8 月第 1 版

印 次: 2010 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5609-5875-0/B·74

定 价: 39.80 元

(本书若有印装质量问题, 请向出版社发行部调换)

前言

最近社会上涌动着一股关注心理学的热潮,在报刊杂志、电视媒体和我们的耳边经常都会出现“心理学”这个名词。然而我们发现在大街小巷风靡一时的似乎只是各种各样的心理测试和因心理危机而引发的自杀、抑郁、变态等热点事件,而这并非完全科学意义上的心理学。

诚然,那些基于心理学常识的小测试往往带给我们意想不到的惊喜,为我们的生活增添不少乐趣。然而娱乐并不是心理学的主题,那些自杀、变态狂之类的新闻报道往往可以给普通人带来好奇心的满足,为媒体机构吸引更多的读者和收视人群,但疾病心理学也只是心理学广阔研究领域中的一个分支。

就心理学本质而言,它是一门帮助我们正确处理认知与行为、自身与环境、工作与人际关系等问题的实践科学。1879年,心理学从哲学、神学、医学等其他科学中分离出来,正式诞生为一门真正独立的科学。之后经过一百多年的研究和探索,心理学的知识大厦已经金碧辉煌,并且为经营学、人生学、医学、军事学等提供日益丰富的科学视角和研究工具。

目前,在欧美发达国家特别是在以强调应用科学而著称的美国,心理学作为一门实践科学被摆在了相当重要的位置上,并已经渗透到了政治、经济、军事、疾病康复、日常生活等方方面面。在这些国家,不仅是公众人物,几乎所有的人都对心理学抱有浓厚的兴趣。在欧美国家的大小书店里,都有很多心理学方面的手册出售,这些为非专业人士准备的小册子从如何理解人的心理入手,深入浅出地讲解了与社会现象、组织运营、人际关系、自我情绪控制等相关的心理学知识,他们几乎涉及到了生活的所有层面。

遗憾的是对于那些与日常生活关系密切的心理学现象的研究以及心理学常识的推广普及,在今天的中国尚未得到应有的重视。笔者和专业圈内的几位志同道合者,希望能在此方面有所作为,为社会的进步和心理学知识的传播做出力所能及的贡献。

本书试图用通俗的语言向大家介绍与工作和生活密切相关的心理学常识、法则以及正确观察事物、思考问题、认识自我的方法。全书分为:入门篇、认知篇、自我篇、情感篇、身体篇、人际关系篇、社会群体篇、快乐篇、男人篇、女人篇、恋爱篇、婚姻篇、梦境篇、调适篇、障碍篇、治疗篇。

编者们在写作中力求角度平实、叙述生动、事例丰富、方法实用,真诚地希望能带给读者朴实无华而心有灵犀的阅读感受,也真诚地盼望本书能带给每一个人幸福美满、和谐圆通的人生!愿望是良好的,但水平是有限的,不当之处,敬请读者诸君指正。



入门篇 心理学是什么？

心理活动实际上是大脑的功能——心理	2
心理学英文原意是“灵魂之科学”——心理学	3
什么时候有了心理学？——心理科学的诞生	3
心理元素是心理构成的最小单位——内容心理学派	6
刺激与反应之间的规律——行为主义学派	6
反对把心理现象分解为心理元素——格式塔学派	7
弗洛伊德究竟说了些什么？——精神分析学派	7
从儿童到老年纵向研究人的心理——皮亚杰学派	8
生理机制决定心理活动——神经生理学派	8
意识支配行为——认知心理学派	9
从古到今，一气呵成——心理学大事记	10

认知篇 人怎样感知外部世界和环境

水滴的声音也能杀死人——心理暗示	16
大象被小细绳拴住了——定势思维	17
情人眼里出西施——晕轮定律	18
好男无好妻，美女嫁恶汉——选择适度	20
人们相信可以控制偶然的事物——控制错觉	21
要想甜，加点盐——对比定律	22
此时无声胜有声——空白定律	23
想不出答案时，不妨暂时放一放——酝酿灵感	24
曾经拥有沧海，怎能握住水滴——大刺激和小刺激	26
演员会逐渐向自己的角色转变——角色深化	27
和美女在一起光阴易逝的秘密——时间错觉	28
如何战胜“生命苦短”的感觉？——陌生时长定律	29
工作时开头和结尾效率高——两头快中间慢定律	30

医生和地产商讲的故事不一样——注意的选择性	31
消费者的注意力就是财富——眼球经济	33
把知识系统化记得更牢? ——记忆的系统性	34
用的感官越多,记忆效果越好——感官协同	35
人们对感兴趣的事情容易记得更牢——记忆的选择性	36
不同的颜色会对人的心情有不同影响——色彩心理学	37
天气会一定程度地左右人的心情——天气心理学	38
噪音对心理健康有不好的影响——环境心理学	39

自我篇 “我”就是未解之谜

世上最难的是“认识你自己”——自我知觉	42
杀人犯也觉得自己是好人——自我宽恕	43
人的欲望是无穷的——需求发展规律	44
刘邦为何能打败项羽? ——尊重需求	46
厚脸皮是怎样产生的? ——羞耻感	47
为什么有人喜欢极限运动? ——自我实现	48
人生不如意十之八九——挫折必然性	49
态度决定一切的秘密——态度支配行为	51
规定指标就能提高效率——指标定律	52
大目标分成小目标才会有效——目标适度性	53
怎样让人答应你的“大”请求? ——门槛效应	55
动机太强,事情反而做不好——动机适度	56
学坏要比学好容易得多——下坡容易定律	57
人的天性倾向于竞争而非合作——竞争优势定律	58
与旧睡袍别离之后的烦恼——配套定律	59
不敢做坏事的人是个普通人——道德动机	60

情感篇 别让情绪左右你

当陌生女人向你倾诉不停——情感宣泄	64
人们为什么会迁怒于他人? ——情绪转移	65

越是禁止的东西,人们越感兴趣——禁果定律	67
为什么会有急中生智的现象? ——情绪应激	68
内心生活丰富的人,不易寂寞——寂寞情绪	69
厌恶感是高等动物的标志——厌恶情绪	70
娶不到心上人就发誓要干一番事业——心理代偿	72
强刺激能使人走出心理误区? ——当头棒喝定律	73
为什么一首乐曲让很多人自杀了? ——情绪共鸣	74
人们在好心情下更容易帮助人——好心情定律	75
马克·吐温拿走募捐的钱——物极必反定律	76
得不到的葡萄是酸的——酸葡萄甜柠檬心理	78

身体篇 身、心、灵合一的修炼

四肢会说话,眼神能杀人——身体语言	82
身心正常工作需要外界刺激——感觉剥夺定律	83
心理状况会影响身体的健康——心身疾病	85
特殊心理状态可减轻疼痛——疼痛麻木定律	86
心理上的不良情绪会导致疲劳——心理疲劳	87
专业厨师做的菜会偏咸——感觉适应	88
眼不见为净——心理自我欺骗	90
愉悦的刺激会让人形成依赖——成瘾心理	91
体育锻炼有益身心——体育健全性格定律	92
人口密度大的地方犯罪率高——拥挤定律	93
饮食失调是一种心理疾病——厌食症与暴食症	94
有的人食量大得惊人——神经性贪食症	95
整形美容的人是怎样想的——“幻丑症”	96
最佳的美容处方——心理美容	97

人际关系篇 轻松拥有好人缘的心理学

敞开心扉能给人好感——自我暴露定律	100
得人好处会想着回报——互惠定律	101

对别人过好,对自己不利——交往适度定律	102
以己之心,度人之腹——投射定律	104
对陌生人的最初印象比较深刻——首因定律	105
对熟人的近期印象比较深刻——近因定律	106
人们都喜欢和自己相似的人——相似定律	108
人们都喜欢和自己形成互补的人——互补定律	109
人们都喜欢也喜欢自己的人? ——相互吸引定律	110
殷切期望的事终会发生——皮格马利翁定律	111
人们都喜欢模仿和攀比别人——攀比定律	113
人们会对容貌好的人更有好感——以貌取人定律	114
邻近的人会对我们形成某种感染——邻里定律	116
先否定后肯定,容易给人好感——欲扬先抑定律	117
情感有时比利益更能打动人心——情感征服定律	118
设身处地理解别人能给人好感——换位思考定律	119
好的交际氛围有利于交际成功——交际氛围定律	121
完美的人不如有缺点的人可爱——讨厌完美定律	122
男女搭配干活不累——异性定律	123

社会群体篇 理解群体中的个人心理

每个人都有“随大流”的倾向——从众心理	126
流言蜚语大多数不可信——传播扭曲	127
一起做简单的事会提高个人的效率——社会促进	128
一起做复杂的事会降低个人的效率——社会促退	129
很多飞机坠毁都是机长犯的错——权威定律	131
名人对社会的影响力要超乎常人——名人定律	132
旁观者越多越不会有人见义勇为——冷漠旁观定律	134
在感人场景中人的行为会失控——社会感染	135
人多瞎捣乱,鸡多不下蛋——社会懈怠	136
世界真小——熟人链效应	137
小破坏要及时制止和修补——破窗定律	139

快乐篇

善待自己,每天都有好心情

什么时候才可以快乐呢?——快乐不需条件	142
享受简单快乐的人生——快乐创造法	142
怎样度过生活的难关?——苦难的依靠	143
给心灵洗个澡——清扫心灵尘埃	144
最大的敌人是自己——战胜自己	144
不要为燃起的大火哭泣——重新开始	145
为何不必寻短见?——轻松上路	146
怎样获得幸福感?——幸福只在一念间	146
摆脱生活中的困境——豁达者的精神游戏	147
解脱生活中的烦恼——打开心理牢笼	148
什么是人生难得的佳境?——宽容	149
最有威力的情绪——爱和感恩	150
点滴中体会人生的幸福——凡事感激	150
生活的调味剂——幽默	151
假如生活是面镜子——不能流泪就微笑	153

男人篇

读懂男人,关爱男人

为什么男人也“胆小”?——男人的心理恐惧	156
男人的强者架势是装出来的——男人的自卑心理	156
男人很累,总说“没事”——男人的心理压力	157
男人如何缓解压力?——男人的“心理营养素”	158
为什么有的男人总也长不大?——男人的恋母情结	158
自称情场高手者可能在说谎——男人的性自卑	159
别人的老婆比自己的好——男人的爱妻心理	159

女人篇

女人心,不再是海底针

女人渴望得到些什么?——女性的心理需求	162
出现心理障碍的女性比较多——女性心理疾病	163
乌云密布“半边天”——女性的事业心理误区	164
何处觅真爱?——大龄单身女性的心理障碍	165
有了成功性体验后性欲才渐强——女性的性心理	166
婚姻是爱情的坟墓吗?——已婚女性心理误区	166

恋爱篇

那不只是一场风花雪月的事

羞答答的玫瑰火辣辣地开——热恋心理	170
热恋之后,厌倦生——心理宁静期	171
找真爱,路漫漫,不知倦——爱情的动力	172
有人重外表有人重内在——择偶的基本心理	173
若是武大郎,莫选潘金莲——男性择偶心理	175
如意郎君,条件有异——女性择偶心理	176
不幸的原因各有不同——择偶的心理误区	177
多疑是对恋人的折磨——爱情中的猜疑心理	178
有一种爱,叫放手——爱情中的控制心理	179
情深义重“醋劲”大——爱情中的嫉妒心理	181
我不懂你的心——恋爱男女的心理差异	182
美好的初恋,甜中有苦——初恋特殊心理	183
父母要为孩子导航——孩子的初恋心理	184
喝下冰水,再一颗颗化成热泪——失恋心理	186
莫愁天涯无芳草——失恋心理调适	187
你我情深,只限友情——异性友谊	191
红粉蓝粉都有理——异性交往的互补性	193
异性友谊,花开不败——异性友谊的境界	193

婚姻篇

为爱保鲜,为幸福护航

为什么会选择结婚?——结婚的动力	198
离婚悲剧,也许婚前已酿成——不良结婚心理	199
钻石恒久远,真爱永流传——婚内爱情保鲜	202
婚前太理想化,婚后就会失望——婚姻期望	205
最熟悉的陌生人——男女婚后心理差异	205
婚姻和爱情不能画等号——婚姻与爱情的冲突	207
嫁给他,也是嫁给他的家人——控欲婚姻	209
“试婚”是危险的游戏——试婚心理	211
好男人也会出轨——男性婚外恋心理	213
红杏出墙,孤注一掷——女性婚外恋心理	214
男出轨为性,女出轨为情——男女婚外恋心理差异	215
出轨者的心理变化——婚外恋四阶段	216
婚姻危机,你怎么办?——婚外恋应对心理	218
手已分,缘已尽,苦未消——离婚心理冲击	220
关上一扇门,打开一扇窗——离婚心理调适	221
别带着未愈合的创伤披上婚纱——再婚心理调适	222

梦境篇

天亮后,和自己说分手

为何有梦?——梦境心理动因	226
解梦不是算命——梦的暗示	226
今夜,梦醒难眠——灵异之梦	228
美梦如何治病?——梦疗	231
心理医生怎样解梦?——分析和控制梦	232
她的偏头疼不用吃药——释梦治疗法	233
你梦谁,谁梦你——性梦心理	234

调适篇

你可以做自己的心理医生

你的心理健康吗?——心理健康的标准	238
人人都可做自己的心理医生——心理调适	239
扭曲了的自尊心——虚荣心理	240
为何觉得自己不如人?——自卑心理	241
为何觉得生活“没劲”——空虚心理	242
有的人只考虑自己的利益——自私心理	244
有的人总想投机取巧——浮躁心理	244
有的人疑心特别重——猜疑心理	245
有的人待人冷漠——孤僻心理	246
话未开口脸先红——羞怯心理	248
有的人喜欢吹毛求疵——完美主义心理	249
恨人有,笑人无——嫉妒心理	250
为何感到处处不如意?——悲观心理	252
有的人“有仇必报”——报复心理	253
有的人总喜欢和他人“对着干”——逆反心理	254
莫说能撑船,小肚如鸡肠——狭隘心理	255
总提当年勇,老想昔日好——病态怀旧心理	256

障碍篇

和心理危机面对面

有的人让人感觉精神不正常——心理障碍	260
有的孩子很大了还吸拇指——适应性障碍	261
有些人的人格与普通人差异很大——人格障碍	262
觉得所有人都会害他——偏执型人格障碍	262
诺贝尔奖得主差点杀死自己的孩子——分裂型人格障碍	264
貌美如仙也被男友甩了——自恋型人格障碍	265
他总爱模仿戏装演员的动作——表演型人格障碍	266
他出门反复检查是否锁门了——强迫型人格障碍	267
她对大学生生活极不适应——依赖型人格障碍	269

他屡次劳教而不悔改——反社会型人格障碍	271
他总想躲进深山不见人——回避型人格障碍	272
无法查出的怪病——神经官能症	273
她为何成了“花痴”？——精神分裂症	275

治疗篇

心病要找心理医生

华佗怎样治好了太守的病？——心理治疗	280
适于各种病人的心理治疗——支持性心理治疗	280
怎样治愈酒精依赖患者？——行为治疗	282
改变想法就能改变行为——认知疗法	283
日本的弗洛伊德——森田疗法	284
催眠术能治病——催眠暗示疗法	286
有些心病不用心理治疗——心理咨询	287
你了解心理门诊吗？——门诊心理咨询	288
你打过心理热线电话吗？——电话心理咨询	288
那些问题可以现场解决？——现场心理咨询	288
你试过给心理咨询师写信吗？——书信心理咨询	289
报刊杂志上的心理专栏——专栏心理咨询	289

心理学是什么？ ——入门篇



心理活动实际上是大脑的功能——心理

“心理？”一提起这个词，许多人会眨眨眼、摇摇头，“挺深奥的，不懂啊！”

“心理学？”说起这个来，一股神秘莫测的感觉便会传遍人们的全身。人们会想起许多所谓诡异的东西来试图勾勒心理学的大概模样：魔术？算命？意念控制？乾坤大挪移？黑洞？……

心理和心理学对许多人来说，的确是一种神秘诡异的印象，人们觉得这些东西看不见、摸不着，离自己的生活很遥远。实际上，这些都是人们的误解。心理和心理现象是所有人每时每刻都在体验着的，是人类生活和生存必需的。可以说，复杂的心理活动正是人区别于动物的一个本质特征。恩格斯曾将人的心理意识赞誉为“地球上最美丽的花朵”。心理学是研究心理的学说，也是紧紧围绕着我们生活的。

心理活动虽然隐藏在人们的内心深处，但它可以通过行为、语言来表现，并且可以通过一定的方式、方法和途径来猜测。心理活动对人体的影响是非同小可的。那么，究竟什么是心理呢？

心理是心理活动的简称，实质上是人脑的一种功能，即人脑对客观事物主观的反映。认知活动是心理过程的基础。认知开始于感觉，之后是知觉、记忆和思维等活动或过程。比如眼前有一个苹果，人脑对这个苹果的颜色、气味等个别特征的反映就是感觉；人脑对这个苹果的颜色、形状、质感、味道等多种特征的整体、综合反映即为知觉。种种感觉、知觉的信息在人脑中的储存就成为记忆。在记忆的基础上，再借助语言，人脑就可以对客观的事物进行抽象和概括的反映，即思维。上述过程就是人的整个认知过程。人在认知中所接受的信息经过大脑的加工，传导至下丘脑及其边缘系统，就产生了对这些信息的内心体验，表现在外就成为了人的情绪。根据这些信息，大脑还会产生一个意志过程，即建立意图、编制活动程序、确定目标，然后调节和控制人体行为以实现目标。

人的心理的产生必须具备三个基本条件：大脑、客观现实和人的实践活动。其中，大脑是产生心理活动的物质基础或者说硬件，客观现实则是产生心理活动的决定性因素或者说软件；而人的实践活动则是把上述两者联系起来的桥梁。



心理学英文原意是“灵魂之科学”——心理学

心理学用英文讲叫“Psychology”,源于古希腊语,意思是“灵魂之科学”。心理学的历史虽然最早可以追溯到古希腊时代,但心理学作为一个专门的术语出现却是在1502年。有一个塞尔维亚人叫马如利克,在这一年首次用“psychologia”一词发表了一篇讲述大众心理的文章。此后过了70年,一位名为歌克的德国人又用这个词出版了《人性的提高,这就是心理学》一书。这也是人类历史上最早记载的以心理学这一术语发表的书。

在希腊文中,“灵魂”也有呼吸的意思。因为古希腊人认为人的生命依靠呼吸,呼吸一旦停止,生命也就完结。随着心理探索的发展,心理学的研究对象由灵魂改为心灵,心理学也就变成了心灵哲学。在我们中国,人们习惯上认为思想和感情来源于“心”,又把条理和规则叫做“理”,所以用“心理”来总称心思、思想、感情等,而心理学则是关于心思、思想、感情等规律的学问。

总之,心理学是研究心理活动及其发生、发展规律的科学。人的任何行为都离不开心理活动,通常所说的感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志以及个性特征等都可称之为心理现象。可以说心理学与我们的生活密切相关。



什么时候有了心理学?——心理科学的诞生

心理学的真正历史,是在1879年心理学从哲学、神学、医学等其他科学中分离出来,正式成为一门真正独立的科学后才开始的。

心理科学的独立,除了要满足外在的社会、政治、经济条件与当时的自然科学技术水平条件外,还要满足与促进其复杂的内在条件。在这方面做出重要贡献的有赫尔姆霍茨、韦伯、费希纳和冯特,其中冯特的贡献尤为突出。

赫尔姆霍茨关于颜色视觉的“三色说”、听觉的“共鸣说”,以及以蛙的肌肉为实验材料对神经冲动传导速度每秒为30米的测定等开创性的实验研究工作,对感觉心理学的形成、发展以及当时刚刚发展起来的采用实验法研究心理学的工作,起到了极其重要的推动作用。

韦伯在感觉器官心理学方面做出了杰出贡献。这主要表现在:第一,他首次利用实验测定法确定了皮肤觉“两点阈”的存在,所谓“两点阈”,是指能清楚感觉到有两点刺激存在的两点间距离的最小值,这种第一次用阈限值来说明感觉问题的概念,后来在心理研究中一直被广泛地应用着;第二,他首次采用数量法则证明了感觉差别阈限和