

THE PSYCHOLOGY OF LIFE

生活中的 心理学

邢群麟 杨 英 著

通过剖析生活中的各种现象和事例，阐述心理学的
理论和方法，让心理学的学习变得更轻松

黑龙江科学技术出版社

THE PSYCHOLOGY OF LIFE

生活中的 心理学

邢群麟 杨英 著

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

生活中的心理学 / 邢群麟, 杨英著. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5388-5613-2

I. 生… II. ①邢… ②杨… III. 心理学—基本知识 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 176668 号

生活中的心理学

SHENGHUO ZHONG DE XINLIXUE

作 者 邢群麟 杨 英

责任编辑 张丽生 刘 野

美术编辑 穆 木

文字编辑 淡 霞 黎 娜

封面设计 王明贵

出 版 黑龙江科学技术出版社



地址: 哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编: 150090

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 34

版 次 2008 年 5 月第 1 版 · 2008 年 11 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5613-2/B · 15

定 价 39.80 元

前言

当今社会，随着社会的不断进步，科学技术的迅速发展，人们的物质生活越来越富裕，但是随之而来的是人们面临的心理问题却越来越多，诸如人际关系、夫妻关系、父（母）子（女）关系以及抑郁、焦虑、恐慌、自私、自卑等心理问题日益凸现，人们的心理健康受到了前所未有的挑战，人们迫切地想了解有关心理和心理学的知识，心理学受到了前所未有的普遍关注。实际上，我们每一个人都应该了解一点心理学，因为它涉及生活的各个方面。《生活中的心理学》这本书就是在这样的形势下应运而生了。

生活中，你是否有过这样的疑惑呢？赵本山的几句话怎么就能把原本好端端的范伟给忽悠瘸了，难道他真的有什么特异功能？曹操说了一句“前面有梅林”就能让原本口渴的将士口生津液，莫非他给将士施了什么魔法？尽管上帝再三叮咛不让亚当夏娃吃智慧树上的果子，可是夏娃却禁不住蛇的诱惑偷吃了禁果，这是为什么？为什么吃不到的葡萄就觉得它是酸的？为什么男女在一起干活的时候，你会觉得有很大的动力？为什么在情人的眼里再丑的人也如西施一般？为什么连续的阴天会让你闷闷不乐？为什么有人会见死不救？在法庭上作证的证人能够做到公正无私吗？“眼见为实”有心理学的依据吗……

生活中，你是否有过这样的困扰呢？也许你经常会为即将出现的预感不妙的事情焦躁不安、忧愁满怀；也许你经常为不顺心的事情和爱人、情人、父母、同事吵架；也许你时常把自己幻想的内容当成现实，并伴有幻想性谎言的表现；也许你做事特别认真，时常陷入反复思考的困惑之中，比如，花一上午时间去核对已经写好的账单，一整天都在担心自家的防盗门是不是没有锁好，或者反复思考诸如“房子为什么朝南而不朝北”之类的问题；也许你将轻微的不适看成严重疾病，特别是当亲友、邻居、同事因病英年早逝和意外死亡后，你会将自己身体上小小的不适当成严重的疾病，怀疑自己也许得了某种恶疾……

上述一连串的问题你将会在这本书里找到详尽的答案。本书由长期从事心理学研究和心理咨询治疗工作的学者共同完成。全书共分为六章，依次为：什么是心理学，用心理学解读社会生活，解读生活中常见的心理障碍，探究生活中的心理学，人的毕生发展与心理保健，为自己的心理健康把脉。本书用通俗易懂的语言，结合大量的实例，多角度、宽范围地讲述了心理学的基本知识，剖析了生活中常见的心理障碍及应对策略，指出了人们的心理和生活困惑，介绍了心理咨询和心理治疗的基本知识，最后还教给读者一些心理调节的方法，称得上是一本生活中的心理学百科全书。

事实上，每个人的一言一行，都是在某种心理的指引下进行的。因而，我们每个人都应该了解一点心理学，尤其是生活中的心理学。因为心理学能够指导我们的生活，越是复杂的生活，越要懂得心理学。在心理学的指导下，我们的生活将会更加幸福、更有意义，我们的学习、工作将会取得更大的成就，在人际交往中我们将会更加如鱼得水。本书不仅会为您讲解诸多生活中的心理学，而且还会告诉您保持心理健康的方法，让您保持健康的心理状态来面对家庭、事业、朋友、同事以及生活。我们真诚的希望本书能够成为您的“知心伴侣”。



目 录

第一章 什么是心理学

第一节 独具特色的心理学

心理学是什么	1
消除对心理学的误解	3
心理学有哪些研究方法	8

第二节 心理学的主要流派及其代表人物

构造主义心理学派	13
机能主义心理学派	16
行为主义心理学派	17
精神分析学派	19
格式塔心理学派	22
人本主义心理学派	24
日内瓦学派	27

第三节 心理学与生活

心理学与生活的关系	29
生活中常见的心理学效应	30
心理学在生活各领域中的应用	33

第二章 用心理学解读社会生活

第一节 认知、感官和记忆

花瓶与人头	35
千奇百怪的错觉	37
转瞬即逝的灵感	38
奇妙的心理暗示	40
看得清，记不住	43
并非绝对公正的证人	44
一心多用	46
时光飞逝与度日如年	48
望梅止渴	49
眼球争夺战役	50
无意中露出马脚的间谍	52

第二节 情绪和情感

不幸的替罪羊	54
吃不到的葡萄是酸的	56
偷吃禁果的夏娃	57
恼人的怒气	59
颜色的巧妙运用	61
天气与心情	63
急中生智	64

第三节 自我、个性与环境

人心如面，各不相同	66
江山易改，本性难移	67
厚脸皮的由来	69
尊重的需要	70
感觉的适应	72

第四节 人际关系与影响力

物以类聚，人以群分	74
男女搭配，干活不累	75
首因效应 VS 近因效应	77
皮格马利翁效应	79
情人眼里出西施	80
人不可貌相	81
刻板印象	83
远亲不如近邻	84
以小人之心，度君子之腹	87

第五节 社会与群体

随大流	89
冷漠的旁观者	91
迷信权威	93
角色转换	95
人多力量小	97
不是冤家不聚头	98
名人效应	100
破窗理论	102
马太效应	104

第三章 解读生活中常见的心理障碍

第一节 常见的心理问题及应对策略

贪婪心理	107
虚荣心理	110
嫉妒心理	112
吝啬心理	115

狭隘心理	118
猜疑心理	120
暴躁心理	123
空虚心理	125
惰性心理	128
自私心理	130
自闭心理	132
挫折心理	134
羞怯心理	136
偏执心理	139
迷信心理	141
怀旧心理	143
完美主义心理	145

第二节 常见的人格障碍

依赖型人格障碍	149
回避型人格障碍	151
自恋型人格障碍	154
反社会型人格障碍	156
强迫型人格障碍	158
分裂样人格障碍	160
攻击型人格障碍	163
表演型人格障碍	165

第三节 常见的异常行为及调适

暴饮暴食	168
神经性厌食	169
吸烟成瘾	171
嗜酒如命	174
吸毒上瘾	177
沉溺赌博	180
疯狂购物	182
迷恋网络	184

洁癖	188
开灯睡眠	191
乘车恐惧症	192

第四章 探究生活中的心理学

第一节 爱情中的心理学

恋爱的三个阶段	195
人的择偶心理	197
初恋的特殊心理及调适	199
恋爱中的心理差异	202
如何走出单相思	204
失恋后的心理调适	206
网恋心理窥探	208

第二节 婚姻中的心理学

新婚心理调适	210
经营你的婚姻	212
婚外恋的典型心态	215
男女婚外恋的心理差异	218
离婚后的心理调适	221
再婚的不良心理及调适	224

第三节 家庭中的心理学

家庭环境与孩子的心理健康	228
父母要重视孩子的心理健康	230
培养孩子的自信心	233
让孩子快乐地成长	236
做好孩子的早期性教育	239

家庭教育的失误——娇纵	241
引导孩子度过“心理断乳期”	243
正确把握各自在家庭中的角色	246

第四节 饮食中的心理学

餐桌上的心理卫生	248
饮食喜好与人的心理	250
饮食结构与犯罪心理	252
饮食不当易引发心理疾病	252
饮食与情绪	254
合理的膳食可缓解心理压力	255
调整膳食结构可纠正性格缺陷	256

第五节 人际交往中的心理学

人际关系的形成与发展	259
影响人际交往的因素	262
人际交往中常见的不良心理	265
人际交往中的心理效应	270
人际交往中的一些技巧	274
人际交往中的自我调节	277

第六节 梦与心理

睡眠与梦	279
梦是睡眠中的心理活动	280
梦境的形成	282
梦与潜意识	286
梦的作用	288
性梦与心理	294
梦与疾病	297
梦与心理健康	300
梦与心理调节	304
科学解梦	307

第七节 压力与心理

压力下人的生理反应	312
压力对心理的影响	313
压力过重的危害	314
学会给自己减压	316
化压力为动力	318
战胜压力，快乐生活	319

第八节 情绪与心理

什么是情绪	323
情绪由需要而定	325
不良情绪的调节	326
保持良好的情绪	328

第九节 性格与心理

什么是性格	332
性格的形成与完善	333
影响性格形成的因素	335
性格自测	339
性格的分类	350
性格对身心健康的影响	352
性格与身心疾病	354
性格缺陷的心理治疗	356

第五章 人的毕生发展与心理保健

第一节 儿童期的主要心理问题及调适

儿童孤独症	367
儿童恐惧症	369

儿童焦虑症	371
儿童多动症	373
儿童攻击性行为	376
儿童学习能力障碍	378
吮手指，咬指甲	380
遗尿症	382
口吃	384
厌食	386
偏食	388
睡眠障碍	389

第二节 青少年期的主要心理问题及调适

性心理	392
恋爱心理	395
逆反心理	398
青春期焦虑症	400
神经衰弱症	402
社交恐惧症	405
吸烟饮酒心理	406
自杀心理	409

第三节 中年期的主要心理问题及调适

心理疲劳	412
更年期神经症	415
观念固执	417
婚姻适应不良	419
职业适应问题	421
失业综合征	423

第四节 老年期的主要心理问题及调适

老年焦虑症	426
离退休综合征	428
“空巢”孤独感	430

人老话多	432
恐病症	433
记忆障碍	435
睡眠障碍	437
老年痴呆症	439
老年期的幻觉、妄想症	441

第六章 为自己的心理健康把脉

第一节 心理健康知识

心理健康的标准	443
心理健康与身体健康息息相关	446
心理健康测验	447
心理健康的维护	457

第二节 认识心理治疗

什么是心理治疗	460
心理治疗的原则	462
心理治疗的对象	465
心理治疗的目标	466
心理治疗的分类	467
行为疗法	470
认知疗法	475
精神分析疗法	478
森田疗法	481
催眠疗法	484
音乐疗法	487

第三节 了解心理咨询

什么是心理咨询	491
---------------	-----

心理咨询与心理治疗的异同	494
心理咨询的形式	495
心理咨询的特点	498
心理咨询常用的方法	501
心理咨询的原则	502

第四节 做自己的心理医生

做情绪的主人	508
放下烦恼，拥有快乐	510
宽容——原谅他人，解放自己	511
笑口常开	513
学会放弃	515
保持良好的心态	516
缓解压力，舒适生存	518
珍惜拥有	521
运动解忧	523
别带烦恼回家	524
学会遗忘	525

第一章

什么是心理学

第一节 独具特色的心理学



心理学是什么

说起“心理学”，很多人会感觉神秘莫测。人们甚至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……

心理学对许多人来说，的确是一门神秘诡异的学问，觉得看不见、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，是人类生活和生存固有的。可以说，复杂的心理活动正是人区别于动物的一个本质。

心理学“psychology”一词源于古希腊语，意即“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。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。在中国，人们习惯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，等等，而心理学则是关于心思、思想、感情等规律的学问，是研究人的心理活动及其发生、发展规律的科学。心理学与我们的生活密切相关，这是因为，人的任何活动都伴随着心理现象。通常说的感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志以及个性等都是心理现象，也称心理活动。

心理学是一门既古老又年轻的学科。人类探索自己的心理现象，已有2000多年的历史，所以说它古老。说它年轻，是因为心理学最初并不是一门独立的学科，而是包含在哲学中，直到19世纪70年代末，心理学才从哲学中分离出来，成为一门独立的专门研究心理现象的科学。尽管年轻，但科学的心理学有着巨大的生命力，它已越来越广泛地渗透于人们生活实践的各个方面。

可以说我们每一个人都是一个业余心理学家。当你才三四岁的时候，已经会揣摩别人的心思了，你懂得怎样把玩具藏起来让其他小朋友找不到，你甚至还会略施小计，提供错误的线索误导他们。妈妈生气的时候，你能从她的神情和语气上判断出来，而乖乖地停止胡闹；一旦发现妈妈雨过天晴，你就又提出你的小要求了。作为父母，则知道如何正确地实施奖惩以纠正你的不良行为，使你养成良好的习惯。所有上述这些现象都是基于对他人心理的观察和推论。也就是说，每个正常的人都能对他人在日常生活中的感情、思维和行为进行一定程度的推测。这就是心理学和心理学家所努力研究和解释的内容之一。

心理学是研究心理现象的科学。心理学研究心理现象，就是要揭示心理现象发生、发展的客观规律，用以指导人们的实践活动。

人们在工作、学习、生活中与周围事物相互作用，必然有这样那样的主观活动和行为表现，这就是人的心理活动，或简称为心理。具体地说，外界事物或体内的变化作用于人的机体或感官，经过神经系统 and 大脑的信息加工，人就产生了对事物的感觉和知觉、记忆和表象，进而进行分析和思考。人在实践中同客观事物打交道时，总会对它们产生某种态度，形成各种情绪。人在生活实践中还要通过行动去处理和变革周围的事物，这就表现为意志活动。以上所说的感觉、知觉、思维、情绪、意志等都是人的心理活动。心理活动是人们在生活实践中由客观事物引起、在头脑中产生的主观活动。心理活动是一种不断变化的动态过程，可称为心理过程。人在认识和改造客观世界的过程中，各自都具有不同于他人的特点，各人的心理过程都表现出或大或小的差异。这种差异既与各人的先天素质有关，也与他们的生活经验和学习有关。这就是所说的人格或个性。心理过程和人格都是心理学研究的重要对象。心理学还研究人的个体的和社会的、正常的和异常的行为表现。动物心理学研究动物的行为，这不仅是为了认识动物心理活动本身，也