

解读内心世界 · 审视独特人生 · 挖掘成功心路

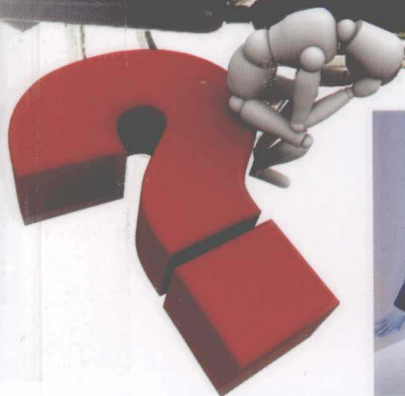
国人必知的1000个

心理学常识

心理学常识
一本通

- 精彩纷呈的**彩色引导页**
- **1000**个心理学知识点
- 条理清晰的**心理学架构**
- **300**多幅生动插图

总策划：李 克
主 编：周晓孟 沈 智



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

 万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY

XINLIXUECHANGSHIYIBENTONG

GUORENBIZHIDEXINLIXUECHANGSHI

解读内心世界 · 审视独特人生 · 挖掘成功心路

心理学常识
一本通

国人必知的1000个

心理学常识

总策划：李克
主编：周晓孟 沈智



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

万卷出版公司
VOLUME PUBLISHING COMPANY

© 杨洪清 2010

图书在版编目 (CIP) 数据

国人必知的1000个心理学常识 / 杨洪清编著. -- 沈阳: 万卷出版公司, 2010.5
(国人必知系列; 41)
ISBN 978-7-5470-0858-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第065214号

设计制作 /  智品书堂
ZHIPIN BOOK

国人必知之四十一

国人必知的1000个心理学常识

出版者 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司
地 址 沈阳市和平区十一纬路29号
邮 编 110003
联系电话 024-23284090
邮购电话 024-23284627 23284050
电子信箱 vpc_tougao@163.com
印 刷 北京天来印务有限公司
经 销 各地新华书店发行
成品尺寸 170mm × 240mm
印 张 27
字 数 580千字
版 次 2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷
责任编辑 赵旭
书 号 ISBN 978-7-5470-0858-4
定 价 29.80元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任

目 录

你应该了解的心理学

心理学的分支

普通心理学	2
理论心理学	2
比较心理学	2
认知心理学	3
生理心理学	3
神经心理学	4
实验心理学	4
社会心理学	4
群体心理学	4
发展心理学	5
变态心理学	5
咨询心理学	5
教育心理学	6
工业心理学	6
劳动心理学	6
管理心理学	7
人事心理学	7
消费者心理学	7
环境心理学	8
文艺心理学	8
运动心理学	8
医学心理学	9
健康心理学	9

法律心理学	10
犯罪心理学	10
民族心理学	10
宗教心理学	11

解剖心灵的那些人

亚里士多德	11
笛卡尔	12
约翰·洛克	12
乔治·贝克莱	13
哈特莱	13
拉·美特利	13
休谟	14
霍尔巴赫	14
赫尔巴特	14
费希纳	15
冯特	15
布伦塔诺	15
詹姆斯	16
斯坦利·霍尔	16
巴甫洛夫	16
艾宾浩斯	17
弗洛伊德	17
卡特尔	18
赫伯特·米德	18
铁钦纳	18
阿德勒	19

桑代克	19	费斯汀格	30
荣格	19	乔治·米勒	30
华生	20	凯利	31
戈尔德斯坦	20	班都拉	31
赫尔	21	托尔文	32
卡伦·霍妮	21	科尔伯格	32
托尔曼	21		
考夫卡	22	那些不朽的心理学名著	
波林	22	《论灵魂》	32
科勒	22	《人类与动物心理学论稿》	32
勒温	23	《生理心理学原理》	33
沙利文	23	《从经验的观点看心理学》	33
哈特曼	24	《心理学原理》	34
安娜·弗洛伊德	24	《论记忆》	34
皮亚杰	24	《梦的解析》	34
韦克斯勒	25	《性学三论》	35
吉尔福特	25	《心灵、自我与社会》	35
奥尔波特	25	《理解人性》	36
弗罗姆	25	《教育心理学》	36
罗杰斯	26	《人猿的智慧》	36
埃里克森	26	《寻求灵魂的现代人》	37
斯金纳	27	《行为主义》	37
哈洛	27	《格式塔心理学原理》	37
所罗门·阿希	27	《拓扑心理学原理》	38
波尔比	27	《机体论》	38
马斯洛	28	《自我心理学与适应问题》	39
吉布森	28	《逃避自由》	39
斯伯里	29	《我们时代的神经质人格》	39
布鲁纳	29	《精神病学的的人际理论》	40
赫伯特·亚历山大·西蒙	29	《智慧心理学》	40
艾森克	29	《发生认识论原理》	40
奥苏古德	30	《童年与社会》	41

《同一性：青少年与危机》	41
《科学与人类行为》	41
《超越自由与尊严》	42
《存在心理学探索》	42
《爱欲与文明》	43
《心理学的体系和理论》	43
《存在心理学》	43
《成为一个人》	44
《思想与行动的社会基础》	44
《实验心理学史》	45

重新认识你自己

你了解自己吗

四液说	48
体型说	48
血型说	49
激素说	49
调节说	49
抑郁质	50
胆汁质	50
黏液质	50
多血质	51
文艺型	51
完美型	51
全爱型	52
成就型	52
思维型	52
忠诚型	53
丰富型	53
领袖型	54

和平型	54
活泼型	54
内倾型性格	55
外倾型性格	55
场独立性	55
场依存性	56
性格结构	56
性格态度	57
性格意志	57
性格情绪	57
性格理智	58
生产倾向	58
非生产倾向	58
价值类型论	59
追求优越	59
运动定律	59
病态怀旧	60
托马斯理论	60
活动特性说	61
性格—职业匹配理论	61

你的情绪是可以掌控的

情调	62
悲观	62
乐观	63
厌恶	63
焦虑	63
冷漠	64
孤僻	64
贪婪	65
狭隘	65
浮躁	65

忧郁	66	强迫症	78
嫉妒	66	疑病症	78
懒惰	66	躁狂症	79
恐惧	67	厌食症	79
报复	67	焦虑症	79
自私	68	嗜睡症	80
自恋	68	失眠症	80
同情	68	依赖症	81
虚荣	69	妄想症	81
空虚	69	恐惧症	81
怨恨	70	抑郁症	82
荣誉感	70	注意障碍	82
自卑感	70	包含过多	83
羞愧感	71	被洞悉感	83
安全感	71	神经衰弱	83
内疚感	72	被害妄想症	84
生气实验	72	儿童孤独症	84
情绪实验	72	儿童多动症	85
情绪记忆	73	阿尔兹海默症	85
情绪低落	73	多重人格障碍	85
阿Q精神	74	幼稚型人格障碍	86
心理低潮期	74	依赖型人格障碍	86
情感两极性	74	攻击型人格障碍	87
鸟笼效应	75	偏执型人格障碍	87
心理摆效应	75	自恋型人格障碍	87
巴纳姆效应	75	边缘型人格障碍	87
库里肖夫效应	76	回避型人格障碍	88
不容小觑的心理病症		分裂样人格障碍	88
癔症	76	表演型人格障碍	89
自闭症	77	情感型人格障碍	89
自尊癖	77	强迫型人格障碍	89
		反社会型人格障碍	90

如何感知这个世界

刺激	91
理解	91
心境	92
感觉	92
直觉	92
错觉	93
顿悟	93
灵感	93
幻想	94
遗忘	94
意志	95
智力	95
挫折	95
应激	96
潜能	96
动机	97
风尚	97
镜中我	97
感受性	98
遗觉象	98
内脏觉	98
平衡觉	99
生活风格	99
社会兴趣	99
方位知觉	100
深度知觉	100
超感知觉	101
无意识记	101
无意想象	101
创造想象	102

心理结构	102
心理疲劳	102
心理应激	103
心理冲突	103
心理防卫	103
知觉防御	104
自我暗示	104
自我失调	105
自我知觉	105
心理能量	106
站台错觉	106
月亮错觉	106
耳朵效应	107
直觉思维	107
逻辑思维	107
求同思维	108
求异思维	108
无意象思维	109
再造性思维	109
创造性思维	109
现实性思维	110
不可能图形	110

和别人打交道的技巧

初次交往你准备好了吗?

边缘人	112
次属群体	112
主动交往	113
互助原则	113
社会感染	113

布朗定律	114
能量定律	114
接近艺术	114
心理共鸣	115
设防心理	115
趣味心理	116
寒暄得当	116
称呼得体	117
脸红效应	117
握手效应	117
首因效应	118
仪表效应	118
巴勒效应	118
礼貌效应	119
晕轮效应	119
赞美效应	120
瀑布心理效应	120
海格力斯效应	121
社交恐惧症	121
斯坦纳定理	122
费斯诺定理	122
陌生恐惧感	122
雷鲍夫法则	123
SOLER模式	123

好朋友也要注意分寸

首属群体	124
同类意识	124
磁石法则	125
亲密距离	125
自我暴露	126
失个性化	126

社交感染	126
求救信号	126
友谊空间	127
表达心理	127
网络群居	128
网络群类型	128
仁恕定律	129
谎言定律	129
坦然定律	130
谦让定律	130
感恩定律	130
宽容定律	131
邻里定律	131
互惠关系定律	131
欲扬先抑定律	132
社会促进定律	132
换位思考定律	133
近因效应	133
邻近效应	134
投射效应	134
亲和效应	134
反哺效应	135
豁达效应	135
诙谐效应	136
感情效应	136
互动效应	136
心理距离效应	137
尊重原则	137
互利原则	138
白金规则	138
微笑法则	138
吸引力法则	139

怎样在社交中得心应手

打动人心	139
场合口才	140
社交距离	140
公众距离	141
适应定律	141
自我暗示	141
适度原则	142
巧现奉承	142
角色期待	143
角色转换	143
遵从时尚	143
正性刺激	144
中心品质	144
打抱不平	144
收起厌恶	145
说笑话技巧	145
别对人太好	146
整体性定律	146
食盐效应	146
刻板效应	147
出丑效应	147
改宗效应	148
宽大效应	148
坐向效应	148
从众效应	149
沉睡效应	149
异性效应	150
多看效应	150
名片效应	151
定势效应	151
反刍效应	152

熟人链效应	152
视网膜效应	152
冷热水效应	153
肥皂水效应	153
毛毛虫效应	154
三明治效应	154
路西法效应	154
得寸进尺效应	155
虚假同感偏差	155
认知证实偏差	156
行为证实偏差	156
印象形成的数学法则	157

消除隔膜是有技巧的

警惕流言	157
消除成见	158
去除猜疑	158
消除偏见	158
拒绝别人	159
应付攻击	159
面对错误	160
保持和谐	160
得体批评	161
冰释前嫌	161
调解矛盾	161
学会示弱	162
贴心抚慰	162
应对揭短	163
应对嘲讽	163
自我监控	163
臣服法则	164
机变定律	164

恶魔效应	164
减轻压力	165
快乐原则	165
自问疗法	166
排解心寒	166
感激心态	167
积极心理	167
酸葡萄心理	167
人际吸引	168
人际排斥	168
人际距离	168
人际知觉	169
人际关系障碍	169
清理衣柜原则	170
视觉转换疗法	170

爱情两个字并不辛苦

爱情到底是什么

求爱	174
求美	174
求新	175
相爱	175
尊重	176
自尊	176
忠贞	176
初恋	177
甜蜜共生	177
气质相吸	177
爱的成分	178
爱情帐户	178

给予心理	179
信任心理	179
自信心理	179
嫉妒心理	180
完整之我	180
SVR理论	181
黑暗效应	181
依附风格理论	181
以貌取人定律	182
爱情三角理论	182
爱情投资模式	182
爱情美满心理	183
爱情态度理论	183
爱情追求类型	184
爱情类型理论	184
爱情的价值定向	184
情人眼里出西施	185

婚姻也需要经营

择偶心理	186
感恩心理	186
唠叨心理	187
失误心理	187
恩爱心理	187
怀念心理	188
再婚心理	188
七年之痒	189
淬火效应	189
心理相容	189
解决矛盾	190
审美疲劳	190
柯立芝效应	191

望远镜头	191
丈夫不满心理	191
妻子不满心理	192
防止矛盾激化	192
婚配三类型	193
持恒亲密感	193
强迫性重复	193
终止恶性互动	194
幸福递减定律	194
过度理由效应	195
无声移情效应	195
适当疏远原则	195
依托与沟通心理	196
幸福婚姻三形态	196

该如何面对爱情的挫折

面对越轨	197
婚外恋	197
依附理论	198
武器效应	198
心理饱和	198
爱情错觉	199
爱情挫折	199
爱情自救	200
感情破裂	200
中年危机	200
围城效应	201
激发激情	201
试婚好处	201
试婚难题	202
试婚前准备	202
精神婚外恋	202

婚前恐惧症	203
摆脱三角恋	203
单相思心理	204
同性恋心理	204
平衡失恋心理	204
预防“第三者”	205
离婚原因类型	205

性爱中的心理学

原欲	206
排他	206
性外性	207
喜新性	207
感觉阈	207
性神秘	208
性嫉妒	208
性厌倦	208
性触觉	209
刺激水平	209
无主从性	209
性吸引力	210
爱情禁果	210
爱的动力	210
性心理调适	211
性行为调适	211
性领悟调适	212
性环境调适	212
性反应周期	212
性意向一致	213
刺激性焦虑	213
口角性焦虑	213
愤怒性焦虑	214

妊娠性畏惧 214
压力和医源性焦虑 214

教与学是快乐的事

好孩子要从小培养

同化 218
顺应 218
四种父母 218
早期经验 219
早期教育 219
同伴团体 220
帮困时期 220
认知发展 221
依恋理论 221
陌生情境 221
直接观察 222
被动攻击 222
木桶原理 223
鱼缸法则 223
逆反心理 223
代偿心理 224
为师心理 224
自我报告法 225
阳性强化法 225
言语模仿说 226
家庭感情气氛 226
任性心理需求 226
行为干预模式 227
路径依赖定理 227
天赋递减定律 228
超限效应 228

暗示效应 228
手表效应 229
泡菜效应 229
停滞效应 230
禁果效应 230
德西效应 230
南风效应 231
霍桑效应 231
天鹅效应 232
莫扎特效应 232
瓦拉赫效应 232
罗森塔尔效应 233
多米诺骨牌效应 233

教与学都要掌握技巧

准备律 234
练习律 234
效果律 235
频因律 235
学习曲线 236
认知策略 236
加工水平说 236
重叠效应 237
范畴效应 237
环境效应 237
易感效应 238
月曜效应 238
培哥效应 239
反馈效应 239
认知地图效应 239
系列位置效应 240
自我参照效应 240

感官协同效应	241
遗忘的免疫效应	241
顿悟学习实验	241
认知学习实验	242
巴甫洛夫反射	242
操作条件反射	242
先行组织者认知	243
前摄抑制和倒摄抑制	243
意义识记	244
机械识记	244
有意识记	244
记忆扭曲	245
语义记忆	245
瞬时记忆	245
短时记忆	246
长时记忆	246
前瞻性记忆	246
程序性记忆	247
陈述性记忆	247
遗忘曲线	248
遗忘心理机制	248
指标定律	249
酝酿灵感定律	249
记忆系统性定律	249
记忆选择性定律	250
叶克斯—道森定律	250
长时记忆存储实验	250
智力和非智力因素	251
考场异常心理治疗	251

当好一个老师的方法

教学阶段	252
------------	-----

品德教育	252
表演游戏	253
集中原则	253
相关原则	253
类化作用	254
期望定律	254
心理位移	254
直接兴趣	255
间接兴趣	255
兴趣稳定性	255
统觉联合论	256
教师控制点	256
教育性教学	256
教学认知能力	257
交际氛围定律	257
调适考试焦虑	257
榜样学习实验	258
潜伏学习实验	258
正负惩罚	258
情感教育	259
程序教学	259
教学反思	260
锐化效应	260
半途效应	260
拍球效应	260
马太效应	261
波纹效应	261
拆屋效应	262
门槛效应	262
等待效应	262
角色效应	263
名人效应	263

连带效应	263	群体归属感	275
通感效应	264	职业心理定位	276
软化效应	264	找借口心理	276
花盆效应	264	布利斯定理	276
椰壳效应	265	吉格勒定理	277
飞镖效应	265	目标定律	277
链状效应	265	韦奇定律	277
态度效应	266	跨栏定律	278
情绪效应	266	蘑菇定律	278
同体效应	266	重复定律	279
成败效应	267	累积定律	279
奖惩效应	267	专精定律	280
鸡尾酒效应	267	不值得定律	280
搭便车效应	268	杜利奥定律	281
头脑风暴效应	268	心理暗示定律	281
蔡加尼克效应	268	凹地效应	281
摩西奶奶效应	269	答布效应	281
罗森塔尔的负效应	269	犬獒效应	282
		蜕皮效应	282
		跳蚤效应	283
		对比效应	283
		高原效应	284
		破窗效应	284
		标签效应	284
		阿伦森效应	285
		哈奇森效应	285
		约翰逊效应	285
		塞里格曼效应	286
		隧道视野效应	286
		自我选择效应	287
		迟延满足效应	287
		饿老鼠与饱老鼠效应	287

职场中的奥秘

面对职场你准备好了吗?

理想	272
毅力	272
独立	273
慎独	273
创造力	273
自我认同	274
成才动机	274
特里法则	275
约拿情结	275

调整好职场心态

应对怒火	288
晋升困扰	289
抱负水平	289
分功心理	289
替换定律	290
挖掘动力	290
享受压力	290
职场减压	291
驱散忧郁	291
消除紧张	291
保持新鲜	292
调配自我	292
心流体验	293
午休价值	293
谦卑原则	293
没事找事	294
成长危机	294
鹤离鸡群	294
冲击疗法	295
职场更年期	295
职场安乐死	296
偶尔的疯狂	296
加班不加压	296
微笑抑郁症	297
保密焦虑症	297
摆脱厌班症	298
炮灰团心理减负	298
职场心理惰性	298
不做心理奴隶	299
坏心情清除术	299

星期一症候群	300
过度防卫心理	300
放松疗法	300
格式塔疗法	301
博客治疗法	301
失眠放松疗法	302
存在心理治疗	302
生物反馈心理治疗	302
补充心理“营养素”	303
苏东坡效应	303
齐氏效应	304
玻璃天花板效应	304
应激反应综合征	304
积极心理学	305

管理者要具备的常识

团体心理	306
超Y理论	306
参与管理	307
乘数效应	307
贝勃规律	307
彼得原理	308
小集团意识	308
双因素理论	309
“垃圾桶”理论	309
倒U形假说	309
古狄逊定理	310
比伦定律	310
墨菲定律	310
正式沟通网络	311
垂直沟通与横向沟通	311
伯恩斯定律	311

蓝斯登定律	312
特雷默定律	312
苛希纳定律	312
彼得斯定律	313
华盛顿合作规律	313
美酒与污水定律	314
奥卡姆剃刀定律	314
德西实验	314
森林效应	315
蚂蚁效应	315
热炉效应	316
螃蟹效应	316
拉锯效应	316
弼马温效应	317
比马龙效应	317
卢维斯效应	318
关系场效应	318
雷尼尔效应	318
懒蚂蚁效应	319
叠补丁效应	319
社会惰化效应	320
目标置换效应	320
氨基酸组合效应	320
边际效益递减效应	321
横山法则	321
赫勒法则	322
大菜法则	322
同仁法则	322
坎特法则	323
乔布斯法则	323
奥格威法则	324
格雷欣法则	324

阿姆斯特朗法则	324
阿尔布莱特法则	325

做一个合格的领导者

危机管理	325
强制性权力	326
奖赏性权力	326
法定性权力	326
专家性权力	327
参照性权力	327
变革型领导	327
变革型领导行为方式	328
帕里斯情结	328
布利斯原则	329
托利得定理	329
白德巴定理	330
艾奇布恩定理	330
波特定律	330
杜根定律	331
比林定律	331
卡贝定律	331
儒佛尔定律	332
普希尔定律	332
皮尔斯定律	333
马斯洛定律	333
授人荣誉定律	333
麦克莱兰定律	334
贝尔效应	334
海潮效应	334
木鸡效应	335
飞轮效应	335
狮羊效应	335