

一册通晓 你不可不知的基础人文 Psychology

# 图解心理学入门

日本销量最大、最受欢迎的心理学读物之一

〔日〕深堀元文 著 侯铎 译



一册通晓

Psychology

你不可不知的基础人文

图解 心理学入门

〔日〕深堀元文 著 侯铎 译

南海出版公司

**图书在版编目(CIP)数据**

图解心理学入门 / [日] 深堀元文著; 侯铎译. —  
海口: 南海出版公司, 2010.1

(一册通晓)

ISBN 978-7-5442-4661-3

I. ①图… II. ①深… ②侯… III. ①心理学—图解  
IV. ① B84-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 009454 号

著作权合同登记号 图字: 30-2010-028

ZUKAI DE WAKARU SHINRIGAKU NO SUBETE

© MOTOFUMI FUKAHORI 2003

Originally published in Japan in 2003 by NIPPON JITSUGYO  
PUBLISHING CO., LTD..

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO..

All rights reserved

TUJIE XINLIXUE RUMEN

图解心理学入门

---

|      |  |
|------|--|
| 作 者  | [日] 深堀元文   |
| 译 者  | 侯 铎  |
| 责任编辑 | 李玉珍  |
| 丛书策划 | 新经典文化 <a href="http://www.readinglife.com">www.readinglife.com</a>   |
| 装帧设计 | 新经典工作室   |
| 内文制作 | 李艳芝  |
| 出版发行 | 南海出版公司 电话 (0898) 66568511  |
| 社 址  | 海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206   |
| 电子邮箱 | <a href="mailto:nanhaicbgs@yahoo.com.cn">nanhaicbgs@yahoo.com.cn</a> |
| 经 销  | 新华书店   |
| 印 刷  | 三河市三佳印刷装订有限公司  |
| 开 本  | 700 毫米 × 990 毫米 1/16   |
| 印 张  | 15.25  |
| 字 数  | 180 千  |
| 版 次  | 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷                                    |
| 书 号  | ISBN 978-7-5442-4661-3   |
| 定 价  | 25.00 元  |

---

南海版图书 版权所有 盗版必究



## 前 言

我是一名精神科的医生，经常有其他行业的朋友向我询问克服压力的方法，也有很多年轻人跟我说他们想成为心理咨询师，看来关心“心理”问题的人是越来越多了。

人们总是说“预防”很重要，这不仅仅指要预防身体上的疾病，也应该重视预防心理上的疾病，比如如何应对日常生活中的压力就是一个很重要的课题。用简单的方法很难消除人的压力。现在有很多人通过参加体育活动、娱乐活动或者做一些个人喜欢的事情来消除压力，但是这些行为最多只能在一定程度上减轻人的压力，并不能从根本上解决这个问题。

要想寻求真正的解决压力的方法，必须依靠对于自身的“清醒的认识”。所谓“清醒的认识”，就是对于价值观、健康观乃至人生观等自身的各种思想状态、精神状态进行全新的、真正的认识。要想做到这一点，需要有一定程度的心理学知识。

正如我在正文中提到的那样，心理学是探索人的心理活动的科学。因此，学习心理学对于消除自身的压力以及改善人际关系都有很大的帮助。

令人欣慰的是，现在对于心理学感兴趣的人越来越多了。其中既有年轻人，也有中老年人。或许正是为了满足人们的这种需求，在书店里我们可以找到相当多心理学方面的书。但是纵览这些书籍，它们除了在问题的切入点上或者说在入门的方法上有所不同之外，具体的内容大致都是一样的。大概很多读者都会产生这样的感觉：“这么长时间以来，也读了不少心理学方面的书，可是只知道了一些零碎的知识，没有哪本书读过之后能让人对心理学

有系统的了解。”

基于这种情况，我写了这本书。我力争将心理学的定义、发展历史等基础的知识以及这个学科的一些最新发展，都囊括在本书中。我尽量将文章写得简明易懂，为了便于读者理解，还加入了丰富的插图。如果您认为阅读这么多文字很麻烦，那么只看看其中的插图和表格也未尝不可，这样也应该可以学到心理学的一些基本知识。

衷心希望这本书能够帮助各位读者提高对心理学的兴趣，加深对心理学的理解。

在本书的写作过程中，在心理学方面造诣很深的自由撰稿人井田由纪子女士给了我多方面的协助，在这里我要对她表示深深的谢意。同时，我还要衷心地感谢在本书出版过程中给了我诸多帮助的人。

深堀元文

# 目录 CONTENTS

## 第一章 心理学——从诞生到现在

|                    |    |
|--------------------|----|
| “心”的科学 .....       | 12 |
| 心理学的作用 .....       | 14 |
| 心理学的源头是古希腊哲学 ..... | 16 |
| 心理学之父——冯特 .....    | 18 |
| 韦特海默的格式塔心理学 .....  | 20 |
| 弗洛伊德的精神分析学 .....   | 22 |
| 荣格的分析心理学 .....     | 24 |
| 心理学的方法 .....       | 26 |
| 心理学的应用 .....       | 28 |

## 第二章 如何感觉和记忆——大脑与知觉的机理

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 如何认识人的内心 .....              | 32 |
| 大脑的构造与活动 .....              | 34 |
| 记忆的机制 .....                 | 36 |
| 感觉的形成 .....                 | 38 |
| 什么是知觉 .....                 | 40 |
| 五种感觉的特点 .....               | 42 |
| 不可思议的知觉 (1) 感觉也会出错 .....    | 46 |
| 不可思议的知觉 (2) 奇妙的后像 .....     | 48 |
| 不可思议的知觉 (3) 人人都有“间谍耳” ..... | 50 |
| 不可思议的知觉 (4) 色彩心理效应 .....    | 52 |

### 第三章 关于智力与学习的心理学

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 什么是智力 .....               | 56 |
| 人一生的智力发展 .....            | 58 |
| 学习与本能 .....               | 60 |
| 学习心理学的开端 .....            | 62 |
| 学习的规律 (1) 突破学习的“瓶颈” ..... | 66 |
| 学习的规律 (2) 不同的学习现象 .....   | 68 |
| 新的智力测定方法 .....            | 70 |

### 第四章 关于感情与需要的心理学

|                   |    |
|-------------------|----|
| 什么是感情 .....       | 74 |
| 什么是需要 .....       | 76 |
| 生理的需要与心理的需要 ..... | 78 |
| 需要分不同层次 .....     | 80 |
| 挫折的机理 .....       | 82 |
| 需要的冲突与合理化 .....   | 84 |

### 第五章 关于性格的心理学

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 什么是性格 .....               | 88  |
| 你属于什么人格类型 (1) 不同的人格 ..... | 90  |
| 你属于什么人格类型 (2) 人格的特质 ..... | 94  |
| 决定性格的是遗传还是环境 .....        | 96  |
| 为什么兄弟姐妹性格会有差异 .....       | 98  |
| 通过笔迹判断性格 .....            | 100 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 什么样的人容易引起疾病 ..... | 102 |
| 双重人格及多重人格 .....   | 104 |
| 根据血型判断性格 .....    | 106 |
| 怎么做人格测试 .....     | 108 |

## 第六章 关注“人的一生”的发展心理学

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 人生的发展阶段 .....              | 114 |
| 婴幼儿时期的心理 (1) 心理表现 .....    | 116 |
| 婴幼儿时期的心理 (2) 爱的需要 .....    | 118 |
| 儿童时期的心理 .....              | 120 |
| 青年时期的心理 (1) 如何确立自我 .....   | 122 |
| 青年时期的心理 (2) “长不大”怎么办 ..... | 124 |
| 成人时期的心理 .....              | 126 |
| 老年时期的心理 .....              | 130 |

## 第七章 关于男女两性的心理学

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 男性和女性有哪些区别 .....   | 134 |
| 为什么会发生性骚扰 .....    | 136 |
| 为什么会异性产生爱恋之情 ..... | 138 |
| 爱的产生与发展 .....      | 140 |
| 爱与恨只是一纸之隔 .....    | 142 |
| 结婚的心理与离婚的心理 .....  | 144 |
| 婚外情的心理 .....       | 146 |
| 人为什么要进行性行为 .....   | 148 |
| 性行为的正常与异常 .....    | 152 |
| 性与人的一生 .....       | 154 |



## 第八章 关于社会与人际关系的心理学

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 人与集体的关系 .....              | 160 |
| 生活中的实用心理学 (1) 第一印象 .....   | 164 |
| 生活中的实用心理学 (2) 如何说服对方 ..... | 166 |
| 生活中的实用心理学 (3) 识破谎言 .....   | 168 |
| 人与工作 (1) 为什么要工作 .....      | 170 |
| 人与工作 (2) 如何当好领导 .....      | 172 |
| 群体的心理 (1) “凑热闹”的心理 .....   | 174 |
| 群体的心理 (2) 旁观者的心理 .....     | 176 |

## 第九章 关于孩子与家庭的心理学

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 孩子与教育 (1) 孩子需要什么 .....     | 180 |
| 孩子与教育 (2) 如何表扬与批评孩子 .....  | 182 |
| 儿童与“欺负他人”现象 .....          | 184 |
| 孩子为什么逃学 .....              | 186 |
| 孩子与家庭 .....                | 188 |
| 孩子和父母 (1) 孩子需要什么样的父母 ..... | 190 |
| 孩子和父母 (2) 不正常的亲子关系 .....   | 192 |
| 青春期的叛逆行为 .....             | 194 |

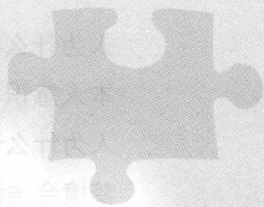
## 第十章 认识内心深处的自我

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 什么是深层心理 .....      | 198 |
| 弗洛伊德对深层心理的考察 ..... | 200 |
| 荣格对深层心理世界的思考 ..... | 202 |
| 从错误举动中看到人的内心 ..... | 204 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 人为什么感到焦虑 .....    | 206 |
| 本人意识不到的内心活动 ..... | 208 |
| 人为什么会产生情结 .....   | 210 |
| 梦境会告诉我们什么 .....   | 212 |
| 你了解自己的深层心理吗 ..... | 214 |

## 第十一章 心理疾病与心理学

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 什么是心理疾病 .....               | 218 |
| 临床心理学的发展 .....              | 222 |
| 各种精神障碍 (1) 神经症 .....        | 224 |
| 各种精神障碍 (2) 身心疾病 .....       | 226 |
| 各种精神障碍 (3) 人格障碍 .....       | 228 |
| 各种精神障碍 (4) 躁狂抑郁症 .....      | 230 |
| 各种精神障碍 (5) 精神分裂症 .....      | 232 |
| 依赖症的心理 .....                | 234 |
| 现代社会的心理疾病 (1) 各种“综合征” ..... | 236 |
| 现代社会的心理疾病 (2) 如何预防自杀 .....  | 238 |
| 治疗心理疾病的心理疗法 .....           | 240 |



# 第一章 心理学——从诞生到现在

---

心理学起源于古希腊哲学，一直到19世纪中叶，科学的心理学才诞生。从19世纪发展到现在，心理学只有100多年的历史，但对人类的影响却十分深远。从精神医学、生化科技、学校教育到企业经营、家庭关系……心理学的应用范围几乎涵盖了生活的所有层面。虽然心理学的应用如此广泛，但许多人并不了解心理学，认为它只是一门深奥枯燥的学问，没有意识到它对于我们的生活有多大的帮助。下面，就让我们一起来了解心理学的发展历程及应用情况吧。



## 学探的“心”

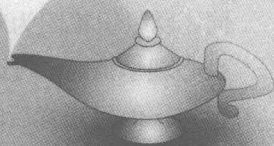
同种人，条件除去以内及条件入集解表示时就来后口一县半取心  
输入。版以下半里心。条件同不主气必处时心何不伏因全也，不其前  
态非取心时治其特在零本未长林

人。学曾的而部心时以状行的人索则最学则心。类通情前  
而日按为按那。以则。能除察则能那用就直说不是然心内时  
时“依行”依行。类是依升“依行”后来出版秀人时此位。依  
学则否。心以。新考。看新引

引到而的变由感力在內修得则否感则合式行由大  
流以类全的时考其然果取。于修其其其精半的兴高江育  
江而说书工的人。求民。解迎其第其产会游之何何趣果成。能  
行而说书工的人。求民。解迎其第其产会游之何何趣果成。能

### 你会知道：

- 什么是心理学
- 心理学经过了什么样的发展历程
- 心理学主要采取哪些方法
- 心理学各个流派的特点是什么
- 心理学有什么作用



# “心”的科学

---

心理学是一门以系统的方法探索人的行为及内心活动的科学，人在相同的情况下，也会因为不同的心理状态产生不同的行为，心理学可以通过人的行为来考察这种复杂的心理状态。

## 心理学是“心”的科学

简单地说，心理学是探索人的行为及内心活动的科学。人的内心状态是不能直接用眼睛观察到的，因此，要对它进行研究，必须以人表现出来的“行为”作为线索，这些“行为”包括语言、表情、动作、态度等。

人的行为会随着每时每刻内心状态的变化而变化。

有了高兴的事情就笑逐颜开，如果感到悲伤就会哭泣流泪，如果感到愤怒就会气得浑身哆嗦。另外，人在工作场所工作的时候，与在家里作为丈夫、妻子或者作为父亲、母亲的时候，行为举止都是不一样的。

可以说，人的行为因其自身所处状况的不同而不同，即使是在相同的状况下，也会因为内心状态的不同而有所差异。我们所说的心理学，就是通过人的行为来考察这种复杂的内心状态的学问。

## 心理学的分支

心理学是研究人的行为以及内心活动的学问。因此，即使说与人相关的所有领域都与心理学有关系也不足为过。

比如，关于脑的研究以前属于医学和生理学的范畴，而现在生理心理学和药理心理学也在做这方面的研究。另外与此相同，以组织集团为对象的研究不仅属于社会学领域，也属于社会心理学范畴。可以说，无论行为人自身意识到了还是没有意识到，他行为背后的心理活动都是有必要予以考虑的。

当今的心理学被细分为运动心理学、犯罪心理学、教育心理学等诸多门类。根据日本心理学会的划分，心理学大致是由

五个专门的领域构成的（参照下表）。

第一个领域是心理学的基础领域，是对人的感觉、知觉、生理、思考和学习等进行研究的门类。

第二个领域包括以人的一生为研究对象的发展心理学（参照第六章）等。

第三个领域包括临床心理学和犯罪心理学等，这些门类主要研究人的不正常行为，并试图将其矫正至正常的状态。

第四个领域以人的社会行为以及其他各个社会领域为研究对象。

第五个领域研究心理学本身的方法论及其历史。

当然，如果想要进一步细分也是可能的，并且在各个领域之间也有相互重叠的部分。

在这里，我们只是对心理学各个领域的概况进行大致的把握。

## ✿ 心理学的五个领域

| 领域                | 详细分类         |
|-------------------|--------------|
| 1. 感觉、知觉、生理、思考、学习 | 认知心理学、生理心理学等 |
| 2. 发展、教育          | 儿童心理学、教育心理学等 |
| 3. 临床、人格、犯罪、矫正    | 犯罪心理学、性格心理学等 |
| 4. 社会、产业、文化       | 运动心理学、经济心理学等 |
| 5. 方法、原理、历史、总论    | 心理学论         |

（日本心理学会划分）

### 心理 1·2·3

人类具有认识世界和改造世界的能力，人类凭借着高度的智能创造了辉煌的文明，但是人类智能的发展和运用不当也会给自己带来灾祸。如果我们掌握了一定的心理学知识，就可以通过有效的方式进行自我调控，促进身心发展，维护心理健康，进而提高自己的生活质量。

# 心理学的作用

心理学的作用在于弄清楚人的行为，帮助理解人的心理现象。人们掌握了心理现象的规律，就可以根据需要去预测和控制心理现象。比如研究亲子关系对情绪发展的作用，就能培养和发展婴儿健康的情绪等。

## 对社会做出贡献的学问

一般认为，心理学的作用在于发现人的行为法则，并且对于这种行为做出合理的解释，在此基础上预测人的行为，使人能够控制自己和其他人的行为。

如果将人的行为作为法则规定下来，那么就可以预测一个人在下一个瞬间将要做出什么样的行为了。并且，通过对其中主要的因素进行操控，就可以控制人各种各样的行为。

当然，现在的心理学只是明确了法则的一部分，并没有弄清楚人在做出某种行为时起作用的全部因素。尽管如此，如果学会心理学的思考方法以及看待事物的方法，就会加深对人的理解，就可以帮助人们从各种立场、各个侧面来理解人的行为。

美国心理学家希尔加德（E.R.Hilgard，1904~2001）指出了心理学在社会中所起的重要作用（参照下页表）。

随着社会的转变、生活方式的变化，心理学的作用也在发生变化。例如，随着人口老龄化的加剧，贯穿人的一生的发展心理学变得越来越重要，健康心理学也越来越引人注目。

因此，心理学是随着时代前进而不断发展的学问。

## 心理学的局限在哪里

与物理学不同，心理学不能因为设定了某种特定的实验条件，就期待出现同一的结果。比如，我们可以计算质量为一吨的卡车以50千米/小时的速度撞向某物体时的能量，但是我们无法说出人受到多大程度的打击才会感到疼痛，因为这完全是因人而异的。

为了弥补这种模糊性，心理学采用了统计的分析方法。例

如，在100个人中如果有95个人说某个物体是白的，那么就可以得出结论——“这个物体是白的”。运用统计的分析方法需要有一个判断的基准，习惯上以95%作为基准。但这种方法也有一个问题，就是其余的5%有产生“偏离”的可能性，这可以说是心理学的局限之一。

另外，影响人的行为的因素是相当复杂的，因此在心理学的研究中需要将条件集中。但是如果条件过于集中，就会忽视一些没有包含进来的条件，这样可能会使实验结果变得脱离现实。反过来说，如果将条件设定得与实际的日常生活非常接近，也许就会因为过于复杂而难以得出结论，或者即使得出结论，也不能够将其推广至一般化。

### ❁ 希尔加德指出的心理学对社会的贡献

| 1. 特殊而实际的问题  | 2. 更为广泛的问题   | 3. 对法制及行政的影响  |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 对于药物依赖治疗的研究。</li> <li>● 对一般社会舆论的把握与理解。</li> <li>● 帮助人戒烟的方法。</li> <li>● 教授孩子字词的读法。</li> <li>● 向盲人传递图像信息的方法。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 儿童行为规范教育。</li> <li>● 救助精神患者的方法。</li> <li>● 家庭、社会的何种条件会使攻击、犯罪产生。</li> <li>● 消除种族歧视。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 人员选拔的方法。</li> <li>● 刑罚。</li> <li>● 血腥、暴力等电视节目的负面影响。</li> </ul> |

### 心理 1·2·3

美国心理学家希尔加德出生于美国伊利诺斯州贝尔维尔，他早期研究动物和人的各种反射，后来研究人的动机作用和无意识过程。他曾大力推行心理学教育，最为心理学界称道的是《学习理论》与《心理学导论》两本书。此外，他还揭示了心理学基础研究与应用研究的复杂关系，在教育心理学的研究方面做出了很大的贡献。



# 心理学的源头是古希腊哲学

当代的心理学源自古希腊哲学，哲学心理学的起源可以追溯到两千多年前的古希腊时期；而生理学的发展对心理学也产生了极大的影响，直到19世纪中叶，科学的心理学才宣告诞生。

## 心理学的起源与发展

心理学的起源可以追溯到古希腊，那时候的心理学很接近哲学，柏拉图、亚里士多德等哲学家对人的内心进行了研究。

柏拉图（Plato,公元前427~前347）把人分为灵魂（心灵）和身体（肉体）两个层面进行分析。亚里士多德（Aristotle,公元前384~前322）认为，人之所以会产生内心活动就是因为人的心脏在活动。他认为，耳朵、眼睛等器官获得的信息、知识被引导到了心脏，从而形成了人的内心活动。

亚里士多德有一本著作叫《论灵魂》，在这本书中，他对感觉、记忆、回想、睡眠和清醒等与现代心理学相通的课题进行了讨论。

但是到了后来，由于基督教的影响，人的内心及行为都被认为是由神所支配的，使得心理学的研究在一个时期内销声匿迹了。直到17世纪近代科学发展起来之后，心理学才从基督教的思维方式中脱离出来，并确立了科学的方法论。

在此期间，英国产生了“经验主义心理学”，后来发展成为洛克（John Locke, 1632~1704）和休谟（D.Hume, 1711~1776）所提倡的“联想心理学”。与此同时，在德国产生了“理性主义心理学”，笛卡儿（Rene Descartes, 1596~1650）、沃尔夫（C.Wolff）将其发展成为“能力心理学”。

从18到19世纪，生理学的发展对心理学产生了极大的影响。有一种观点甚至认为，现代心理学的源头不在哲学，而在生理学。

19世纪中叶，随着冯特（Wilhelm Wundt, 1832~1920）的出现，科学的心理学终于诞生了。