



心理学 达人手册



心理学を知る辞典

[日]和田秀树 著

张文青 译



世界图书出版公司

心理学 达人手册

心理学を知る辞典

[日]和田秀树 著

张文青 译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学达人手册 / (日) 和田秀树 著; 张文青 译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2010. 5

书名原文: 心理学を知る辞典

ISBN 978-7-5100-2083-4

I. 心… II. ①和… ②张… 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071677号

“SHINRIGAKU O SHIRU-JITEN” written by Hideki Wada

Copyright © Hideki Wada 2004.

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Nippon Jitsugyo Publishing Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Nippon Jitsugyo Publishing Co., Ltd. Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing.

仅限于中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区和中国台湾地区) 销售发行。

心理学达人手册

著 者: [日] 和田秀树

译 者: 张文青

责任编辑: 曹 文

装帧设计: 刘 岩

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 三河市国英印务有限公司

开 本: 880 mm×1230 mm 1/32

印 张: 7.5

字 数: 225千

版 次: 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

版权登记: 01-2009-0618

ISBN 978-7-5100-2083-4/C · 95

定价: 18.00元

版权所有 翻印必究



提到心理学，大家会想到什么呢？

实际上，心理学的学问比读者所能想到的范围要广得多。

很多人会想到咨询，当然这是心理学的一个领域。另外，对人和动物进行实验，观察其在一定条件下的反应，也是心理学。大学的时候，我欢喜地步入心理学的课堂，可却一直被要求做动物实验，让我哭笑不得。不过，这也是由于我对心理学存在误解，事先没有了解清楚而造成的。

事实上，心理学是一门研究大脑“软件”的学科。

关于大脑的研究，可以分为两类：一类是研究大脑“硬件”的“脑科学”；另一类是研究大脑“软件”的“心理学”。研究大脑的神经递质、神经细胞的老化和异常，属于“脑科学”，比如，研究什么样的刺激能活跃大脑，或者什么样的食物对大脑有好处。

但是，不论硬件容量有多大，也不论CPU有多快，决定电脑实用性能的却是软件。而且硬件一般不容易坏，可一旦软件出现问题，电脑就不好用了。随着对电脑研究的深入，对大脑的研究重点也从原来的“硬件”变成了“软件”及其“故障维修”等问题。从这个意义上来说，当今可谓是心理学的时代！

另外，心理学的应用范围也很广。它不仅仅是研究大脑“软件”的机制，也研究对状态的诊断（即不只看是否有故障，还检查是否属优质产品）

并修理故障，这都是心理学的应用范畴。比如，实验心理学、心理测验及心理治疗。顺便补充一句，心理学的方法还可以用于研究大脑“软件”的重要部分——智能以及如何提高智能。目前应用最广泛的心理测验，就是智能方面的测验。

所以，要用一本书来全面、清楚地介绍心理学的确很难。这对于我来说也是一件难事，所幸之前我曾做过精神科医生，学过精神分析，多少也算是进入了临床心理学的领域。此外，我还写过关于应试方法的书，常年研究考试，研究如何让学生提高智力与干劲，由此了解到很多正常年轻人的烦恼。前些年，我开始加入一些论坛，研究心理学的商业应用，也增加了不少市场、商业方面的社会心理学、实验心理学和临床心理学的应用经验。

我将本书定位为“简单、有趣、实用”的心理学入门书，内容囊括了心理学的所有相关知识，包括基础的知识，也包括最新的研究以及个人经验。

希望读者通过本书能了解心理学的趣味，如果能让大家产生多多应用心理学的想法，那就再好不过了。

最后，衷心感谢出版社的各位工作人员，感谢他们的辛勤工作。

编辑说明：行文中注有上角标①、②部分，延伸阅读请参见书后225~228页注释。



第一章 心理学到底为何物？

心理学的诞生：心理学就这样诞生了	3
心理学的诞生：作为一门学科的心理	5
心理学的发展：心理学不止一个分支	6
心理学的发展：冯特心理学	10
心理学的发展：概念心理学	11
心理学的进展：弗洛伊德心理学	13
心理学的进展：荣格心理学和弗洛伊德的弟子们	15
心理学的进展：考夫卡心理学	18
心理学的应用：如何应用心理学？	20
心理学的应用：心理学值得信赖吗？	22
心理学的应用：可以看穿人的心理吗？	24
心理学的应用：心理学的实验方法	26

第二章 “有用武之地”方能称为心理学

心理学的作用：心理学并不仅仅是解决内心的烦恼	30
心理学的作用：治疗心灵的“感冒”	31
心理学的作用：学校咨询	32
心理学的作用：职场咨询	34



心理学的作用：营销和市场方面的应用	36
心理学的作用：改善人际关系	37
心理学的作用：心理学解决组织问题	38
心理学的作用：激励	40
心理学的作用：分析犯罪与社会现象	41
心理学的作用：认知活动的模拟	43
心理学的作用：学习	45
心理学的作用：电影与脚本中的心理学	46



第三章 心理是反映身体机能的镜子

心理学和脑科学：人的心理与大脑的关系	50
心理学和脑科学：脑神经和神经递质	51
心理学和脑科学：左脑和右脑的作用	53
心理学和脑科学：记忆是如何存储的？	55
知觉和大脑：人类的五感与心理学	56
知觉和大脑：人类的信息处理	58
知觉和大脑：事物的关联和联想的机制	59
知觉和大脑：电脑和人类处理信息的能力	60
知觉和大脑：错觉是如何产生的？	62
专栏：身心状况与免疫力的关系	64



第四章 推理“性格”、“情绪”与“需求”

性格：性格是由遗传还是由环境决定？	66
性格：兄弟的性格	67
性格：循环气质、黏液气质、分裂气质	68
性格：外向性格与内向性格	70
性格：理性与情绪	72
性格：情绪表达因文化与状况的不同而不同	74

需要与动机：人类有五种需要	75
需要与动机：何谓动机？	78
需要与动机：放弃需要的满足	79
需要与动机：需要的不满足能促使人成长吗？	81
需要与动机：替代性满足	82
专栏：犯罪与性格的矫正	84



第五章 个人成长与心灵成长的关系

心灵的模型与成长：自我和自己	86
心灵的模型与成长：如何才能成长？	87
心灵的成长：婴儿与母亲的关系	90
心灵的成长：孩子在游戏中学习	92
心灵的成长：如何记住语言？	94
心灵的成长：父母的爱对孩子的影响	95
心灵的成长：叛逆期与青春期	96
心灵的成长：早熟型或大器晚成型	98
心灵的成长：“地位成就人”的机制	99
心灵的成长：精神上的成人年龄在退化？	101
心灵的成长：能克服老化与迟钝吗？	102
专栏：孩子的早熟与智力发展	104



第六章 探寻心灵的心理诊断与心理治疗

心理诊断：发现最高智力的测验	106
心理诊断：心理诊断的方法	107
心理诊断：精神鉴定	109
心理诊断：交互分析	111
心理治疗：认知疗法与行为疗法	113
心理治疗：家庭治疗与团体治疗	114



心理治疗：森田疗法	116
心理治疗：艺术疗法	117
心理治疗：咨询的作用	119
专栏：心中所想，与实际的行动截然不同	121



第七章 心理疾病与心理学

神经症：心理疾病与临床心理学	124
神经症：创伤与PTSD	126
神经症：燃烧症候群、空巢症候群与自闭	127
心灵的不适：心气症与身心症	129
心灵的不适：性同一性障碍	131
心灵的不适：依赖症	132
心灵的不适：双重人格与多重人格	134
心灵的不适：人格障碍	135
心灵的不适：统合失调症	137
心灵的不适：双极性障碍	139



第八章 围绕男女、夫妇、家庭的心理学

恋爱：“爱”有哪几个阶段与类型？	142
恋爱：恋爱是如何萌芽的	143
男女和性：从心理学的角度来看男女之间的差异	145
男女和性：性只由性欲来决定吗？	146
男女和性：异常的性行为为什么会被视为异常？	148
男女和性：如何看待老年时期的性？	149
结婚：人为什么会结婚？	151
结婚：为什么会产生外遇的想法？	153
婚姻：对配偶的爱与对孩子的爱	154

家庭：“俄狄浦斯情结”	156
家庭：从心理学的角度来看家庭系统	157
家庭：家庭内暴力的原因	159
家庭：只有日本人才在意邻居吗？	160
专栏：如何看待传统的体系？	162



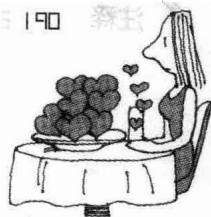
第九章 心理学应用于学习、工作、体育

学习方法：默记方法为什么有效？	164
学习方法：百格计算活跃大脑	165
学习方法：有过“能”的体验，就有干劲	167
学习方法：睡眠学习法真的有效吗？	169
学习方法：能集中精力学习与不能集中精力学习的人	170
记忆方法：有提高记忆力的方法吗？	171
记忆方法：采用什么样的方法来记忆？	173
实力的发挥：动机与目标设定	175
实力的发挥：体育与学习心理学	177
实力的发挥：自信地面对重要场合	178



第十章 社会、风俗、流行、犯罪心理学

孩子的教育：不考试，孩子就不学习？	182
孩子的教育：为提高孩子的学习能力，批评还是表扬？	183
欺负与犯罪：欺负人的心理与被欺负的心理	185
欺负与犯罪：为了减少犯罪	187
欺负与犯罪：所有的性骚扰都是准确界定的吗？	188
欺负与犯罪：明白，但仍陷入传销的骗局	190
欺负与犯罪：猥亵与偷盗是病吗？	191



社会、风俗、流行：聚集一端与两极分化严重的社会结构	193
社会、风俗、流行：厌食、贪食与想瘦的心理	195
社会、风俗、流行：在电车中化妆的心理与半熟悉关系	197
社会、风俗、流行：半夜聚集在便利店的年轻人	198
社会、风俗、流行：邋遢与ADHD的关系	200
社会、风俗、流行：平静地撒谎的人	201
专栏：媒体报道成为事件的导火索？	203



第十一章 社会、公司中的人际关系心理学

人际关系：为什么需要领导？	206
人际关系：让员工提高干劲的三个法则	207
人际关系：异性上司与下属和谐相处的方法	209
人际关系：第一印象很重要的原因	210
人际关系：喜欢聚会与喜欢自己的宴会之间的差异	211
人际关系：物理距离与男女关系	213
销售与交涉：在销售演讲中应用心理学	214
销售与交涉：以让对方与自己同步来说服对方	215
沟通：为什么会议的讨论朝向了出乎意料的方向？	216
沟通：发言时紧张的人与不紧张的人	218
沟通：为什么会倾听的人也会说话？	219
沟通：当下属或同事出现“抑郁”倾向	220
沟通：避免突然的死亡与抑郁	222
专栏：美国心理学常常挑战权威	224



注释

225

第1章

心理学到底为何物？

本章首先讲述心理学的起
始，之后回顾一下推动心理学
发展的各位大师的成果，最后
介绍现代心理学的概况。





心理学的诞生：心理学就这样诞生了

心理学的起源“关注人的内心活动”



1. 驱逐恶魔的时代

心理学起源的契机是什么？这很难回答。如果改变人的内心，或者解开人内心的谜团属于心理学，那么古代的巫师或者占卜师（宗教性职能者）都可算是心理学的始祖了。

但是，当时治疗的出发点是驱逐动物的灵魂或恶魔等束缚在人身上的某种东西，并不是想要通过改变人的内心来达到治疗目的。也就是说，那时人们并不认为存在心灵的疾病。疾病不是因为心灵本身，而是因为恶魔附身或者被诅咒。那么，这便不能被称为“心理学”。



这，不是心理学

占卜，某种意义上来说也是统计上的学问。占卜依据“这种类型的人，应该会这样做”的假设来“预测行为”，这点非常接近心理学。但是，它认为命运是受“外在事物”支配的，即：占卜虽然运用统计学方法，但并不认为结果是由人的内心决定的，而是相信“命运由太阳或者行星的力量来决定，所以在这天出生的人，会有这样的命运”之类的。当今的心理学却不同，其假设依据统计学，比如“这种性格的人，在这种情况下一般会这样做”。

心理学的思考方式是：人有心灵，才有想法和行动。也就是说，人并不是由太阳、行星、鬼魂或者神灵来操控，而是由心灵。这种想法与希腊哲学很相近。希腊哲学时代出现了很多唯物主义的思想，相对来说禁忌较少，或许从这里能找到心理学的起源。

不过，之后基督教在欧洲盛行，人们开始认为不能思考这些东西。基督教在很长时期内都没有认可进化论。就连在文艺复兴时期，人们也不认同“人的内心被周围环境和个人意志所左右”这样的想法。另外，因为大家认为人与动物不一样，所以也没想过人类有类似动物的条件反射或者条件化教育方式。

2. 思考内在心理的时代

进入十八世纪，人们还是在怀疑：人可以控制自己的内心吗？这时，澳大利亚出现了一位名叫麦斯麦（Franz Anton Mesmer, 1734~1815）的医生，他创造了“动物磁疗法”^①来治疗歇斯底里，在巴黎引起轰动，也就是当今“催眠疗法”的开端。

在澳大利亚，人们觉得这种治疗方法很奇怪，最后认定其为诡异之术。麦斯麦也因此被迫转移到巴黎。但是，他否定了“内心由外界力量控制”的看法，树立了治疗内在心灵的榜样，由此带来非常深远的意义。

大约一个世纪后的1978年，冯特（Wilhelm Wundt, 1832~1920）在莱比锡大学创办心理学研究室，标志着现代心理学的诞生。



心理学的诞生：作为一门学科的心理學

“窥探他人内心”的欲望推动心理学的发展



1. “大脑支配人”的开始

前一小节中提到，要弄明白心理学究竟起源于何处是非常困难的。心理学“psychology”这个词，由“psycho”和“logy”组成，前者的意思是心，后者的意思是理论和科学。这个词出现在十六世纪末，严格来说，到十九世纪的冯特时代才开始明确使用这个词。

当人们认同进化论，认同人是由动物进化而来，进入近代医学和科学时代后，开始明白并不是心脏，而是大脑支配着人类时，心理学才真正成为一门学科。

十七、十八世纪，这门学科有了雏形。到十九世纪，“心理学”这个词才出现在现实生活中。也就是说，现代心理学的历史不过一百多年。心理学还是一门比较年轻的学科。

2. 心理学的历程

随着其他自然学科的发展，人们开始关注“人的内心是怎样的”、“人的内心又是怎样变化的”之类的问题，这种想寻求答案的欲望推动了心理学的发展。

物理学上曾经也有禁忌，如“地球是圆的”、“地球绕着太阳转”。同样，心理学想预测人的行为，但很长时期内却只能通过占卜或巫术。随着万有引力和进化论的出现，人们逐渐意识到现实的科学要比神明之类更真实。就这样，心理学开始真正走上自己的道路。

中国古代的儒教、道教学派或者战国时代的战术思想中，并不只是求神拜佛祈祷胜利，还有攻心术。织田信长等人认为：十六世纪，在精神和实体之间，亚洲实际上比西方更重视后者。那时的思想虽还不能称为科学，但将心理学应用于各个领域的想法已经出现了。

但不幸的是，不久心理学就开始变得“太像学问了”。它不是从经验中产生的学科，这一点对之后的心理学研究产生了巨大的影响。

心理学是一门可以应用到各个领域的学科，有一些通过观察和经验就能够得到的理论与方法。也正因为此，让它显得“并不那么科学”。医学界的人会认为“外行人懂什么”，心理学就面临这样的问题。所以，很多心理学理论并没有得到广泛的应用。



心理学的发展：心理学不止一个分支

心理学分化为“实验心理学”与“临床心理学”



1. 实验心理学和临床心理学

心理学有很多应用领域，也有很多流派。首先，可以将心理学分为实验心理学与临床心理学。实验心理学，是通过实验和统计检验来了解人的内心，尤其是正常人的倾向与习惯。而临床心理学，则是通过心理测验等来了解“此人是否有某种疾病与症状”之类的问题，即诊断与治疗的心理学，以放松、愉悦内心为目的。

2. “流派”不同，方法也不同

心理学大致可以分为以上两个方向，而临床心理学又可以分为很多流派。如何治疗患者，或者使用哪种测验来做诊断，都因流派而异。

同样，测验的种类也不同。比如，回答“是否”的问卷，可随意画画、想象的投射测验（如罗夏墨迹测验，该测验让被测者说出从墨迹中看到的事物），还有用于诊断抑郁症与多重性格的MMPI（SPI^①的原始模版）。测验基于“在这方面应该会出现问题”的工作假说^②，每个流派的测验都不相同。测验的种类不同，其治疗的方式与流程也不同。比如，有解梦、无意识分析、共情、改变认知等方法。