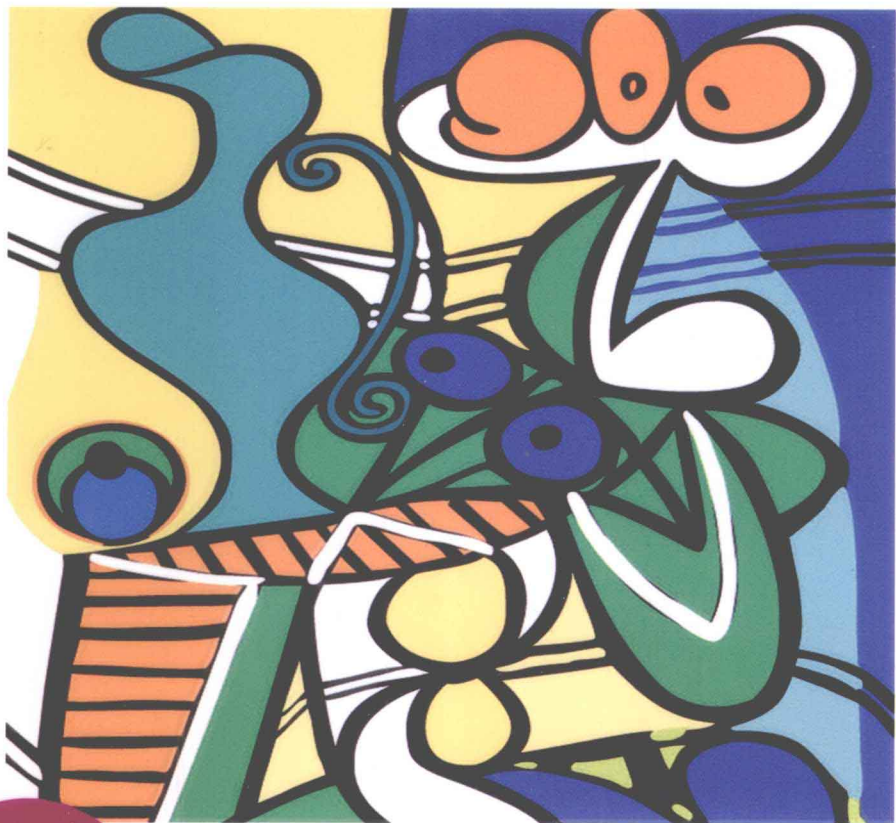




心理学
是一门与人类
幸福密切
相关的科学

一本书轻松读懂 心理学

深层心理学、性格心理学、社会心理学、
认知心理学、色彩心理学

运动心理学、音乐心理学、婚姻心理学、教育心理学……

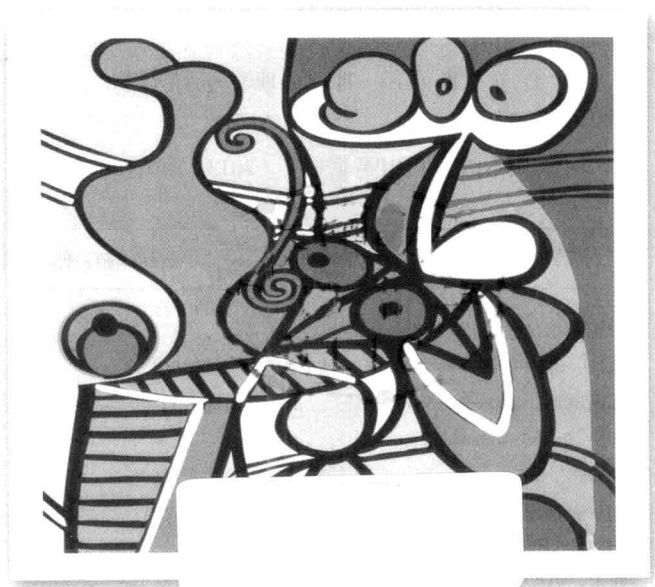
王文净◎编著



中国纺织出版社

一本书轻松读懂
心理学

王文净◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

人生来就拥有喜怒哀乐,七情六欲,这些情感的产生和表达,包括心理活动和大脑思维,统统都属于心理学。本书将心理学复杂专业的内容和数据,以通俗易懂、趣味盎然的语言表现出来,通过一些具体的故事和事例,向大家展示心理学在生活中的种种体现和应用,旨在让即使毫无心理学基础的人们也能毫无障碍地顺利阅读,并借此打开心理世界的大门,提高对心理学的认识,将心理学知识运用到自己的生活当中去。

图书在版编目(CIP)数据

一本书轻松读懂心理学/王文净编著. —北京:
中国纺织出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5064-9576-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第017298号

策划编辑:郝珊珊 特约编辑:张彦彬 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2013年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 216千字 定价: 32.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

我们为什么会感觉悲伤？

我们的梦境为什么这么稀奇古怪？

我们为什么会认为红色就是张扬而黑色就是内敛？

我们猜不透恋人的小心思，我们听不懂领导的潜台词，我们看不明白印象派的抽象画，我们不理解一见钟情的爱情……

人们常说：“一个人的智商可以不高，但是情商一定不能太低。”人不是独立存在的，是生活在社会中的。人只要生活在社会中，人与人之间就会发生各种各样的交流和联系，人和人之间的关系因此是非常微妙和复杂的。我们渴望能有一个好人缘，我们渴望受人喜爱，这种心情很正常，但是想要做到这点又非常的不容易。心理学的出现，为我们打开了一扇光辉的大门，学懂它，人们的内心世界不再那么难以捉摸，我们自己的情绪情感也不再那么难以理解，显然，心理学对我们提高情商，建立良好的人际关系具有重要的指导意义。

喜怒哀乐，七情六欲，人们的内心活动和大脑思维都属于心理学的范畴。心理学作为一门严谨的科学，有着丰富而又深刻的知识体系和研究内容，但是人们在仰望心理学这座宝塔的同时，不免也会产生各种想法，我们为什么不了解一些简单的心理学内容，以便让我们的生活更顺畅？我们完全没必要去背诵那些没完没了的专业名词，然后被云遮雾罩地灌输大量的理论知识，我们完全可以通过一些和我们日常生活联系非常密切的事情，来了解什么是心理学，生活中会遇到哪些心理学的东西，我们要如何应对常见的心理问题等。

现在，我们手上的这本书就是在用非常通俗易懂的语言来阐述心理学这门专业性非常强的学科，通过一些趣味性很强的故事和内容来向大家展示心理学



在我们生活中的种种体现和应用。这本书是一本简易的入门读物，其中的内容非常宽泛通俗，不存在佶屈聱牙的专业名词和晦涩难懂的实验数据，即使没有任何心理学知识、从未接触过心理学的人都能够读懂，并理解书中的内容。这本书让我们在兴趣盎然地阅读的过程中，就能了解初级的心理学知识，打开心理学的大门，提高我们对心理学的认知，并帮助我们心理学知识恰当地运用到生活中去。

全书共分为八章，内容分别为：心理学的背景知识；做梦和内在心理的关系；性格的心理学定义；社会心理学的简单介绍；恋爱心理学的主要内容；什么是认知心理学；颜色色彩的心理学解释；商业心理学、发展心理学、犯罪心理学等其他生活中常见的心理学内容。

每一章又分为若干小节，每个小节中，先是提出一个稍具专业性的心理学名词作为该节内容的关键词，它不仅可以让我们积累一些心理学的知识，也非常概括性地阐述了该节内容的核心点；然后是一个和心理学有关的通俗故事，这个故事既可以牵引读者的注意力，使大家产生继续阅读下去的欲望，又蕴含了引申的心理学寓意，让读者在阅读的同时进行思考；正文部分就是该小节中主要阐述的内容，力求语言简洁通俗、明白晓畅；读懂心理学的环节，是本书非常重要的一个特色环节，我们了解了心理学，那么，如何将这些知识应用到我们的生活中？如何准确地认识自己的内心世界？如何更好地处理生活中出现的问题？读者们可以在这个环节中得到上述问题的答案；每一小节的最后，是一个结尾总结，既概括了全节的内容，又带有一点引申的意味，需要读者细细品味。

阅读本书，你不会感觉枯燥无味，也不会感觉晦涩难懂，作为一本初级心理学读物，它和那些专业性的大部头完全不同，相信读者一定能在一种轻松愉悦的氛围中漫步心理学的知识海洋，并从中找到自己的兴趣，得到启发。

编著者

2013年4月

目 录

第一章 心理学的背景知识——心理学是什么

1. 什么是心理学 / 001
2. 心理学的发展史 / 005
3. 心理学的种类 / 009
4. 心理学的研究方法 / 015
5. 心理学与生活 / 019
6. 人们对心理学的误解 / 023
7. 研究心理学的意义 / 028

第二章 深层心理学——周公解梦的秘密

1. 深层心理学初探 / 035
2. 我们为什么会做梦 / 037
3. 梦的种类 / 039
4. 那些有梦和无梦的日子 / 044
5. 梦的性别差异 / 048
6. 梦，让你发现真实的自我 / 051



7. 周公解梦的秘密 / 054

第三章 性格心理学——个人品格的外在表现

1. 什么是性格 / 057
2. 性格和血型、星座的关系 / 062
3. 你相信算命先生吗 / 066
4. 字如其人 / 069
5. 寻找未知的自己 / 074
6. 我们为什么会哭、会笑、会发怒 / 078
7. 自我保护 / 083

第四章 社会心理学——人人都爱“赶时髦”

1. “赶时髦” / 089
2. 乘电梯的时候，我们为什么习惯于往上看 / 092
3. 喜欢排队的人们 / 096
4. 那些见死不救的人的心理 / 099
5. 长得好看运气一般不会差 / 104
6. 扮演好自己的角色 / 108
7. 多数人喜欢站在胜利者一方 / 113

第五章 恋爱心理学——老师没讲过的爱情课

1. 爱情中，你能说出你喜欢对方哪一点吗 / 117
2. 有一见钟情的爱情吗 / 123



- 3. 第一印象的重要性 / 127
- 4. 越熟悉，越喜欢 / 133
- 5. 恋爱达人的秘诀 / 137
- 6. 什么环境更适合谈情说爱 / 142
- 7. 恋爱SVR理论 / 146

第六章 认知心理学——你的眼睛会欺骗你

- 1. 研究“知”的心理学 / 151
- 2. 看、听、摸、闻、尝 / 155
- 3. 距离感与大小 / 159
- 4. 你的眼睛会欺骗你 / 163
- 5. 来杯鸡尾酒 / 168
- 6. 其他感官也会欺骗你 / 173
- 7. 你还记得你3岁时的样子吗 / 176

第七章 色彩心理学——你是什么颜色的

- 1. 准备进入色彩的魔幻世界 / 181
- 2. 色彩大揭秘 / 185
- 3. 色彩心理学实践 / 190
- 4. 透过色彩看性格 / 194
- 5. 色彩力测试 / 199
- 6. 服饰的色彩学 / 204



第八章 其他种类的心理——“乱七八糟”的心理

1. 商业心理学 / 209
2. 发展心理学 / 213
3. 犯罪心理学 / 217
4. 运动心理学 / 226
5. 音乐心理学 / 233
6. 婚姻心理学 / 238
7. 教育心理学 / 243

第一章 心理学的背景知识

——心理学是什么

什么是心理学？心理学和我们的日常生活又有什么关系？我们拥有情绪，我们会有情感偏向，我们对周围的人会有或好或坏的印象，等等，这些都是我们的心理在起作用，都是心理学所要研究的内容。心理学可以扩展我们的思维、探索我们的内心世界、增强我们的人际交往能力，所以，适当地了解一些心理学的内容，对我们的日常生活是有一定好处的。

1. 什么是心理学

一位老妇人的家门前每天都会有一群孩子聚集在那里嬉戏玩闹，这严重打扰了她平静的生活，老妇人为此感觉非常苦恼。于是，她想出了一个办法，她对孩子们说，如果他们每天到她家门前来陪她玩儿的话，她就给他们每人10元钱。第一天许多孩子都来玩耍，老妇人按照约定付给他们每人10元钱，第二天更多的孩子来玩耍，老妇人只给了他们每人5元钱，孩子们尽管觉得并不满意，但是第三天他们还是来了，这次老妇人付给他们的钱变成了1元，到第四天，来玩耍的孩子变少了，并且老妇人只肯付给他们每人5角钱，孩子们非常生气，觉得自己受到了捉弄，他们大喊着“没钱谁陪你玩啊！”一哄而散。从此，他们再也没有在老妇人的门前出现。

关键词

心理学

心理学是一门研究人和动物心理现象、精神活动和行为发展规律的学科。心理学作为哲学的一个分支，直到19世纪初才作为一门独立的学科进入专业领域。



在上面这个故事中，开始孩子们在老妇人家门前玩耍只是一种自发的行为，但是老妇人用付钱的方式，将“玩耍”这一行为变成了由金钱也就是她自己主导，孩子们成了被动的一方，所以当老妇人付的钱越来越少的时候，作为交易的对象，孩子们的行为开始贬值，他们觉得继续下去得不到利益了，所以也就渐渐不再到老妇人门前玩耍了。老妇人就是利用了孩子们的这种心理，从而成功操纵了他们的行为，这就是一个简单的心理学的应用。

我们非心理专业的普通人常常会有这样的疑问，什么是心理学呢？读心术？激励课程？算命？其实，这些都跟心理学有一定的关联，但都不能算作严格意义上的心理学。人们看到美丽的事物会觉得喜欢，看到悲伤的故事会难过得流泪，这些都是内心活动产生的影响。心理学就是根据外界表现出来的语言、表情、行为来分析研究其内心活动。有的时候人们的心理会非常奇怪，明明很想和某个人说话，见到他却只会躲；明明很讨厌一个人，见到他的时候却会表现得非常热情，我们该如何判断“喜欢”还是“讨厌”呢？我们这些行为背后又有着怎样的我们自己都弄不清楚的心理动因呢？

我们的眼睛在某些时候可能会对我们造成欺骗，比如，如果白天的时候你在某个公共场合看到两个人发生争执，其中一个人颐指气使，脾气暴躁，得理不饶人，而另一个则态度温和、礼貌、谦恭。当天晚上，有人告诉你，那两个人中有一个人被另一个人谋杀了，你会怎么想，你肯定第一感觉是脾气温和被脾气暴躁的那位给杀了，但是事实真的如此吗？



—— 读懂心理学 ——

让我们来进行一个简单的心理测试吧，先看题目：

当你在卧室发现了一只蟑螂，你会怎么做？

- A. 用拖鞋拍打 B. 直接用脚踩死 C. 用杀虫剂毒死
D. 用报纸打死 E. 绕过去等它自己爬走

这道题目主要是测试如果在婚姻中出现了第三者或者爱人背叛出轨，我们面对这些情况时会做何反应：

选A：用拖鞋拍打

当出现情敌或者情人移情别恋的情况，你一时会感觉到惶恐无措。为了维护你们之间的爱情，你会选择找一些帮手，在你们之间进行劝诫和调解。如果劝诫和调解无效，你也不会变得歇斯底里，你会找到好的方式进行报复，当然，仍是自己不出手，能为你效劳的人还是很多的。

选B：用脚踩死

当出现情敌或者情人移情别恋的情况，愤怒和厌恶是你最先会出现的情绪，你不接受对方的任何理由或者借口，你会当机立断地斩断彼此之间的关系，你也不屑于立马就进行报复，也许以后有机会碰到可能会给对方穿小鞋，但是那不是你会关注的事情，你认为如果能够和对方老死不相往来是最好的结果。

选C：用杀虫剂

当出现情敌或者情人移情别恋的情况，你往往只会感觉到厌恶，曾经的感情有多么深厚，现在就会对对方有多么厌恶，你希望对方马上滚出你的视线和生活，不要留下任何痕迹，往



往你会突然展开一段新的恋情，以期消除自己脑海中对方曾经存在过的印象。

选D：用报纸打死

当出现情敌或者情人移情别恋的情况，你会最先思考该如何进行报复，只要能有效地打击对方，使对方受到伤害，你就会感觉满意。如果最终情人回到你的身边，你也会重新接纳他，至于会不会心存芥蒂，那就是只有你自己才清楚的事情了。

选E：直接绕过

当出现情敌或者情人移情别恋的情况，你最初的反应是难以置信，你会怀疑事情的真实性，甚至怀疑自己是不是做错了什么才导致这样的情况出现，你甚至会自欺欺人地当作什么都没有发生过，只为等待对方回心转意，你在爱情里严格遵守着忠贞的规则，也同样希望对方能遵守，如果对方真的破坏了这种规则，你就会发现原来自己的报复心很重。



心理学是一门结构严谨的学科，它的应用范围非常广泛，不仅日常人与人之间的际交往过程中会应用到心理学，现代的各行各业中也开始加入心理学的内容以更好地辅助工作的开展，如保险推销员会研究顾客的心理从而更好地完成工作；发生灾难之后的救灾人员也会研究人们的心理从而更好地安排灾后工作；法律工作者们也会通过研究嫌疑人的心理来判断他是否会犯罪，等等。心理学作为独立于科学和哲学体系之外的一门学科，已经越来越多地为人们所关注。



2. 心理学的发展史

关键词

亚里士多德

亚里士多德是古希腊著名的哲学家、教育学家，他最早提出了对人们的内心世界进行逻辑性的分析思考，他在其所著的《灵魂论》一书中具体论述了感觉、记忆、回忆、睡眠等意识性研究主题，被心理学家们认为是最早出现的心理学理论。

文学名著《三国演义》中曾经记载了这么一个故事。魏国大将司马懿进攻蜀国诸葛亮驻守的街亭，可是当时城内根本没有几个士兵，众人见司马懿率领大军攻来都非常恐慌。此时，诸葛亮想到一个计策，他命令众人将旌旗挂满城墙，将四方城门都打开，让民众自由出入，同平时一样，他自己则坐在城楼上焚香弹琴。司马懿见了，以为是城中设下埋伏等他，害怕中计，就把兵马都撤了回去，结果诸葛亮没费一兵一卒就保住了街亭。

虽然后世普遍认为诸葛亮的空城计是杜撰的内容，但是在我国的历史上仍有类似的真实的心理战术的史料记载，比如汉朝时期的李广就曾率领百十人的队伍安安全全地在匈奴几千人的大军面前打了个来回，运用的也是匈奴人的怀疑心理。我们在这里进行举例只是为了说明在中国古代，我们就已经在战争中使用心理学知识了。那么，心理学的发展历史究竟是怎样的呢？现代心理学家将心理学的发展史分为以下六个阶段。

希腊哲学时代

这里说的希腊指的是古希腊，古希腊哲学是西方哲学的幼年时期。我们很难确定心理学是在哪个时段诞生的，但是我们知道古希腊时期的人们开始理论性地研究心理。其实，当时并没有确切的心理学家，只是有那么几个哲学家开始思考心理学问题。那时候希腊哲学家往往同时也是自然科学家，他们已经不再相信宗教和神话，他们根据自己的直觉，以人类的常识为



依据，用自然科学的道理来解释一些神秘的现象，包括人的心理活动。

当时的代表人物之一亚里士多德，他认为人眼看到的信息在心脏转化为“信息符号”，另一位代表人物柏拉图则认为人的心理是独立于肉体而存在的（有点像“魂魄论”），人死后心理会作为“本质”继续在这个世界存在下去，就好像人死了，魂还在一样。

德国心理学家冯特的出现

威廉·冯特是19世纪德国伟大的心理学家，而且他是第一个真正区别于哲学家的心理学家，他尝试着用科学的实验方法来研究人的心理。另外，冯特还收了很多学生，包括欧洲各地，美国和日本等都有他的弟子，他拉开了近代心理学的序幕。

冯特将内省实验法引入了心理学研究当中。他请一些人来帮助他完成研究，他要求这些人向内反省自己，然后描写他们自己对自己的心理工作方法的看法。冯特认为，心理与生理息息相关，可以通过某种途径相互影响，如大脑和心脏之间的关系。在他之前，由于心理实验几乎被认为无法操作，所以纯内省的哲学心理学仍具有一定的优势。冯特依循实验程序得出的内省报告，瓦解了纯内省的哲学地位。另一方面，由于内省实验的研究对象是以直接经验为特征的心理活动，所以，冯特把实验心理学和生理心理学实验严格地区分开来。尽管冯特的心理学实验在当时的技术条件下很难有大的突破，但心理学家大都承认他就是第一位实验心理学家。



三大心理学流派

到了19世纪90年代，冯特的学生们开始自立门户，其中最著名的是瓦特生和弗洛伊德，瓦特生提出了行为心理学，也就是对人的行为进行客观研究的心理学；弗洛伊德提出了精神分析学，他的这一分支后来发展得最为壮大，影响了全世界。

除了瓦特生和弗洛伊德，还有一些人提出了用统一的形态来把握心理的形态心理学，这三个心理学流派是近代心理学最重要的三大支柱。

弗洛伊德的精神分析

在弗洛伊德时期，出现了一个新的心理学职业——治疗精神疾病的医生。弗洛伊德不光创立了一个新职业，还创立了一个涉及人类心理结构和功能的学说。他的观点不仅在精神病学，而且在艺术创造、教育及政治活动等方面也得到广泛运用，为世界的心理学发展做出了无法估量的贡献。

弗洛伊德使人们认识到，人类的行为不仅是由欲望所支配，社会和经济因素对人格的形成、教养对本性也都起着很大的作用。虽然弗洛伊德的学说一再受到抨击，但这丝毫无损于它的伟大。

弗洛伊德卓绝的学说和精湛的治疗技术以及对人类心理的深刻理解，开创了一个全新的心理学研究领域——精神分析学派。由他所创立的学说，从根本上改变了人们对心理学的看法。他还提出了个性结构学说，发展、普及了一些新的心理学说，如有关焦虑、防御功能、阉割情绪、抑制和升华等。弗洛伊德最为世人所知的是他提出了抑制性爱会引起精神病或神经



病这一学说。他还指出，人在儿童时期就有性爱和性欲，而不是在成年时期才有。

荣格的分析心理学

到了20世纪，弗洛伊德的学生们开始大放异彩，其中最著名的是荣格，他对弗洛伊德的心理学理论中的“无意识”很感兴趣，并对其进行了独创性的解释。荣格虽然师出弗洛伊德，但他有很多观点和弗洛伊德截然不同，而且他的研究在弗洛伊德的基础上涉及灵魂领域。

荣格认为“无意识”分两种，他以这两种“无意识”为理论基础，创造了自己的分析心理学理论。他认为除了普遍的无意识之外，还存在着一种具有个体差异的、后天形成的无意识，也就是我们现在说的情结。

阿德勒的个人心理学

阿德勒也在弗洛伊德的研究室工作过，最初他对弗洛伊德的精神分析怀有浓厚的兴趣，但后来他迷恋上了人际关系，并创造出了具有实践性的个人心理学。他对儿童和老年人的精神护理的研究，至今还影响着很多人。阿德勒在全世界的知名度并不高，但他的学说影响到了一些亚洲国家，如中国、日本等。

—— 读懂心理学 ——

上面介绍的六个阶段已经将心理学的发展概述完全。现在，让我们做一个简单的连线题目，来巩固一下心理学发展历史的基本内容。