

普
华
文
化

我的

呵护心灵读本，帮你了解自我、洞悉他人、
掌控情绪、解除困惑，轻轻松松做自己的心理医生！

第一本

心理学

入门书

唐华山

编著

如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶端的桂冠，
那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。
只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终获取成功的桂冠。



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

我的 第一本 心理学 入门书

唐华山
编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

我的第一本心理学入门书 / 唐华山编著. —北京:
人民邮电出版社, 2013. 2
ISBN 978-7-115-30774-3

I. ①我… II. ①唐… 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 006360 号

内 容 提 要

本书以心理学基础知识、主要流派及代表人物为切入点, 全面介绍了心理学定律、职场心理学、健康心理学、情感心理学、财富心理学、社交心理学等内容, 其中的心理学知识通俗易懂、现实案例妙趣横生, 对人们的日常工作与生活具有很强的指导作用。

本书适合对心理学感兴趣的读者阅读。



我的第一本心理学入门书

- ◆ 编 著 唐华山
责任编辑 李宝琳
执行编辑 代新梅
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 700 × 1000 1/16
印张: 11.5 2013 年 2 月第 1 版
字数: 120 千字 2013 年 2 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-30774-3

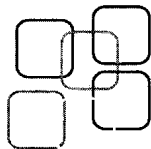
定 价: 25.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

前 言



心理学是一门探索心灵奥秘、揭示人类心理活动规律的学科，它能够帮助人们认识自我、了解自我、洞察人生、解释行为，具有重大的现实意义和实用价值。可以毫不夸张地说，无论生活中的衣食住行，还是工作中的为人处世，都离不开心理学，都需要心理学知识的帮助。

随着物质生活水平的提高，人们的精神需求更加丰富，对心理学的兴趣也越来越浓。当前，人类所创造的科学技术已经十分发达，让我们对周围世界有了非常精确的认识，甚至能够飞跃地球去开拓广袤无垠的外部星空。但是，在黑夜中，当你躺在床上，听着自己的心跳与呼吸时，你是否想过，可能人类才是这个宇宙中最为神秘的事物呢？我们对自己的内心世界究竟了解多少？我们每一个人既相同又不同，做着同样的事情，却抱有不同的想法；我们的生活忙忙碌碌，轮番上演着喜怒哀乐、悲欢离合的故事，所有这一切背后的心理世界究竟是什么样的呢？

人的心理是极为丰富的，这是大自然赋予我们人类最珍贵的财富。心理学是研究心理现象与规律的学科，那么，心理学和生活、工作究竟有着怎样的关联呢？

我们在日常生活中每做一件事、每说一句话，都会受到一定心理



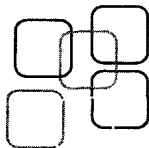
状态和心理活动的影响与制约，虽然有时我们觉察不到这一点。人类从降生开始，就带着心理能量而来，尽管这种能量是潜在的、弱小的。同时，不同的生活环境对人的早期心理发展有着深远的、导向性的影响。一个人如果出生在一个充满暴力的家庭，他的心理健康将在一定程度上受到影响，这个人情绪反常、性格叛逆的概率会加大。相反，一个人如果出生在一个和睦幸福的家庭，其心理发展将会受到较多的正面影响，如懂得关爱与帮助他人、尊敬长辈、刻苦学习、珍惜家庭温暖等。不同的生活环境会造就不同的心理；同时，有不同心理特征的人会选择不同的生活道路。所以说，心理学与生活是密切相关的。

在工作中，我们要接触许多社会角色，如上司、下属、同事、合作伙伴、竞争对手等。为了更好地与他们打交道，我们需要先了解他们真实的心理状态和心理特征，从而相应调整自己的心态和行为。本书正是基于人们的生活和工作需要，对心理学知识、心理活动规律及其日常应用进行了详细、全面的讲解和分析，以期为读者提供指导和帮助。

作者在策划与编写本书的过程中，得到了很多人的帮助，他们是郑月玲、郭东华、单文元、邱素娟、王晓蕾、王克友、邱草、郑海涛、唐秀娟、郑茂章、唐洪飞、李彩莉、毕锋、唐荣银等，没有他们的大力支持和默默付出，本书是很难面世的，在此向他们致谢。

由于编者水平所限，书中偏颇和不当之处在所难免，恳请读者朋友们批评指正。

目 录



第一章 一切都与心理有关——心理学包罗万象 / 1

- 第一节 全面认识心理学 / 3
- 第二节 神秘的心理活动 / 5
- 第三节 心理产生的标志 / 7
- 第四节 对心理学的六大误解 / 8
- 第五节 心理学的主要研究方法 / 12
- 第六节 心理学的分类 / 19

第二章 进入心理学殿堂——心理学派及其代表人物 / 27

- 第一节 构造主义心理学派及其代表人物 / 29
- 第二节 机能主义心理学派及其代表人物 / 33
- 第三节 精神分析学派及其代表人物 / 34
- 第四节 行为主义心理学派及其代表人物 / 38
- 第五节 格式塔心理学派及其代表人物 / 41
- 第六节 人本主义心理学派及其代表人物 / 44
- 第七节 日内瓦学派及其代表人物 / 47



第三章 妙趣横生——不可不知的心理学定律 / 49

- 第一节 罗森塔尔效应：积极的心理暗示让你拥有更多正能量 / 51
- 第二节 刺猬法则：人与人之间的交往要保持适当的距离 / 53
- 第三节 詹森效应：抛开心理包袱，发挥应有水平 / 55
- 第四节 破窗理论：环境具有强烈的暗示性和诱导性 / 57
- 第五节 马斯洛效应：满足他人的不同需求 / 59
- 第六节 登门槛效应：先得寸再进尺，循序渐进才能笑到最后 / 61
- 第七节 感觉剥夺实验：积极感受外界环境，获取知识和信息 / 63
- 第八节 巴纳姆效应：正确认识自我，不受外界信息干扰 / 65
- 第九节 投射效应：辩证地对待他人和自己 / 68
- 第十节 蔡戈尼效应：每个人都具有天生的完成欲 / 71
- 第十一节 印刻效应：先入易为主，后来难居上 / 74
- 第十二节 跨栏定理：难度的高低决定成就的大小 / 76
- 第十三节 晕轮效应：以斑窥豹未必准，以偏概全要不得 / 77
- 第十四节 超限效应：过犹不及，做任何事都要讲究一个“度” / 80
- 第十五节 自己人效应：拉近与他人之间的距离 / 81
- 第十六节 逆向思维：反弹琵琶常常能获得意想不到的收获 / 84
- 第十七节 自我参照效应：最先进入记忆中的总是与自己最相关的 / 86
- 第十八节 禁果效应：越禁止，越要探究 / 89



第四章 职场心理学——调整心理，决胜职场 / 93

- 第一节 正确对待工作中所遭受的委屈 / 95
- 第二节 和领导说话要拿捏好分寸 / 96
- 第三节 做自己喜欢的工作 / 97
- 第四节 学会忍耐，别轻言放弃 / 98
- 第五节 怎样向领导提建议 / 100
- 第六节 别让抱怨阻碍你的职业发展 / 101
- 第七节 不要总认为自己怀才不遇 / 102
- 第八节 常怀一颗感恩之心 / 104

第五章 健康心理学——经常给自己的心理把把脉 / 107

- 第一节 衡量心理健康的标准 / 109
- 第二节 正视心理亚健康 / 111
- 第三节 万病源于心——心理健康是生理健康的基石 / 113
- 第四节 有好心理才会有好身体 / 115
- 第五节 身体健康的七种“营养素” / 117
- 第六节 异常心理的判断与成因 / 120
- 第七节 心理健康的自我调适 / 124

第六章 情感心理学——如何经营爱情与婚姻 / 127

- 第一节 恋爱心理面面观 / 129

第二节 恋爱中的心理差异 / 132

第三节 缘分由天定，失恋别失意 / 134

第四节 如何破解夫妻冷战 / 137

第五节 别让唠叨腐蚀你的婚姻 / 139

第六节 正确把握各自在家庭中的角色 / 141

第七章 财富心理学——洞悉心理学中的财富密码 / 145

第一节 博傻游戏——别做下一个冤大头 / 147

第二节 为什么赌徒的口袋总没钱——心理账户 / 148

第三节 面对交易要心平气和，不掺杂私人感情 / 150

第四节 掌握投资者的情绪变化 / 151

第五节 时尚“抠抠族”，小气心理有益于理财 / 153

第六节 生活不是为了挣钱，挣钱只是为了更好地生活 / 155

第八章 社交心理学——克服社交恐惧，大胆与人交往 / 157

第一节 你是否患了社交心态失常症 / 159

第二节 克服腼腆，大胆社交 / 160

第三节 要学会真诚地赞美他人 / 161

第四节 说话需自律，对失意的人不说得意话 / 163

第五节 即使不是大人物，也要用请教的态度和口吻 / 164

第六节 让自信成为你的社交名片 / 166



第七节 热情的人最受欢迎 / 167

第八节 克服偏见，不要“一叶障目，不见泰山” / 169

第九节 要有一颗平常心 / 170

第一章

一切都与心理有关
——心理学包罗万象

第一节 全面认识心理学

Psychology（心理学）一词源于古希腊语，意为“灵魂之科学”。灵魂在希腊语中也有气体或呼吸的意思，在古代，人们认为人的生命主要依赖于呼吸，如果呼吸停止，生命也就完结了。随着心理学的发展，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。

在我国，人们一般认为思想与感情来源于“心”，又将条理与规则称为“理”，所以用“心理”来总称心思、思想、感情等，因此心理学是关于心思、思想、感情等规律的一门学科。心理学不仅对心理现象进行描述，还对其进行说明，以揭示其发展的规律。

虽然心理学的历史最早可以追溯到古希腊时代，但是心理学作为一个专门的术语出现却是在1502年。当时，一个名叫马如利克（Marulic）的塞尔维亚人首次用“Psychologia”一词发表了一篇讲述大众心理的文章。70年后，德国人歌克（Rudolf Goeckel）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、以心理学这一术语出版的著作。

心理学是一门古老而年轻的科学。说它古老，是因为2000多年前，人类就开始探索自己的心理现象；说它年轻，是因为心理学最初并不是一门独立的学科，而是包含在哲学的范畴之内，直到19世纪初，心理学才从哲学中分离出来。心理学作为一门独立的学科虽然时



间还不长，但仍然显示出了巨大的发展潜力。如今，心理学已经成为一门具有 100 多个分支学科的庞大科学体系了，如普通心理学、社会心理学、教育心理学、发展心理学、法律心理学、管理心理学、商业心理学、经济心理学、消费心理学、咨询心理学……所有这些，都是心理学庞大科学体系中的一员，而且，可以预见的是，随着人类社会实践活动的逐步发展，心理学必然还将产生新的分支学科。

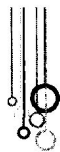
学习心理学的意义和作用重大，主要表现在以下四点。

第一，认识内部和外部世界。心理学可以解释一个人为什么会做出某些行为，这些行为背后又隐藏着怎样的心理活动，以及人们的性格是怎样形成的，这有助于人们认识自身内部世界。把心理活动规律运用到人际交往中，可以通过研究他人的行为推断其内在的心理活动，这有助于人们更准确地认识外部世界。

第二，调整和控制行为。人们的心理特征具有相对稳定性，同时又具有一定的可塑性。在某种情况下，人们可以对自身或他人的行为进行预测，也可以通过改变内在或外在因素实现行为调整和控制，从而达到消除不利因素，营造有利情境，引导自身和他人行为的目的。

第三，指导实际工作。理论心理学以间接方式指导我们的各项工作，而应用心理学的各个分支在实际工作中则起到直接指导的作用。例如，学校老师改进教学方法需要运用教育心理学；设计更合理的考卷要运用心理测量学；商场工作人员设计橱窗、陈设商品需要运用广告心理学；公司管理层激励员工、鼓舞士气需要运用组织与管理心理学。这方面的应用还有很多，读者可以在工作实践中加以体会和利用。

第四，促进国民心理健康。心理治疗能够给心理疾病患者带来福



音，普及心理知识可以预防许多心理问题的发生，而适宜的心理指导更有助于挖掘一个人的潜能，最大程度地提高其生命质量和事业成功的几率，为提升个人价值创造条件。

第二节 神秘的心理活动

在很多人心中，心理学是一门神秘莫测的学问，它看不见、摸不着，离自己的生活非常遥远。有些人甚至会用很多诡异的词汇来形容心理学：心理学是魔术，是催眠术，是占星算卦，是意念控制……其实，这都是人们对心理学的误解。心理与心理现象是人们时时刻刻都在体验的，与人们的生活密切相关。

心理是心理活动的一个简称，它是指人脑的功能，也就是人脑对客观事物的主观反映。认知活动是心理活动的基础，认知开始于感觉，之后是知觉、记忆与思维等活动。例如，有一个苹果，人脑对苹果的颜色、气味等个别特征的反映，即感觉；人脑对苹果的颜色、形状、质感以及味道等多种特征的整体和综合反映就是知觉；各种感觉和知觉信息在人脑中储存就成为记忆；在记忆的基础上，再借助语言，人脑可以对客观事物进行抽象与概括的反映，即思维。

以上过程是人的整个认知过程。人在认知过程中将接受的信息经过大脑加工，然后传导至下丘脑与其边缘系统，就产生了对这些信息的内心体验，外在表现便形成了人的情绪。根据这些信息，大脑还会

产生一个意志过程，也就是建立意图、编制活动程序，根据确定目标调节与控制行为的过程。

人产生心理活动必须具备三个基本条件：第一是大脑，第二是客观现实，第三是实践活动。其中，大脑是产生心理活动的物质基础或者硬件，客观现实则是产生心理活动的决定性因素或者软件；而实践活动则是将以上两者联系起来的桥梁。

就人本身的生物属性来说，人整个身心在不停运转的过程中不会总是一帆风顺，而是会不同程度地发生周期性情绪起伏现象，在某些时候心理状态趋于异常。正常人为何也会间歇性地发生心理异常现象呢？其“病因”主要有以下三个方面。

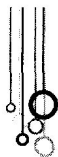
第一，人本身固有的“情绪积累”（兴奋或压抑）到一定程度，就易出现身心失衡，这个时候就需要通过适当的方式来缓解。

第二，工作与生活的压力超过了人们身心所能够承受的负荷，激起了情绪的“抗议”。

第三，天象的影响（如风雨雷电、阴晴阳雪等），比较明显的是月亮和潮汐的影响。通常来说，月亮的盈亏不但会让海洋出现潮汐，也会让人的情绪出现起伏。

除此之外，特别的性格、特殊的环境与突出的事件也会为心理异常埋下“伏笔”。

伴随着时代的发展，心理问题越来越受到广泛的关注，了解心理问题有助于我们更好地认识自己的内心世界，发掘自身潜能，促进身心健康。



第三节 心理产生的标志

就逻辑层面而言，心理现象包括感觉、知觉、表象、记忆、思维、想象、情感与意志等。那么，到底是哪一种心理现象的出现标志着心理的产生呢？在所有心理现象之中，哪一种最先产生而又是最基本的心理现象，能合理发展出其他心理现象呢？很显然，答案是感觉。感觉产生得最早，又能发展出其他心理现象，因此它应该是心理产生的标志。对此，我们不妨从以下三个方面来加以理解。

第一，感觉是其他一切心理现象的源头或“胚芽”，其他心理现象是在感觉的基础上发展、壮大和成熟起来的。

第二，个体心理学研究表明，刚刚出生的婴儿只有无条件反射和简单的感觉，而知觉和表象等还没有发展起来，但我们不能说婴儿就没有心理。这样，我们在潜意识中就承认了只具有感觉的婴儿也有心理。心理随着感觉的产生而产生，一旦有了感觉也就有了心理。单单有了感觉，就标志着心理的产生，其他一切心理现象都是以感觉为“胚芽”发展起来的，是胚芽成长的不同阶段。随着婴儿的发育，其心理也会逐渐发展起来，心理现象会越来越复杂。

第三，生物进化史也表明感觉是心理产生的标志和“胚芽”。那么，感觉是在什么时候产生的呢？换言之，感觉是在哪种生物身上开始出现的呢？在生物进化史中，最早出现心理现象的动物是腔肠动物，