

图解

心理学

一门与人类幸福密切相关的科学



- 最有趣实用的心理学效应，揭开行为背后的秘密；心理学效应，改变你的一生。
- 每天读点心理学，改变自己，影响他人。



董云霞 编著

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，都需要心理学的知识和帮助。心理学所涉及的方面渗透于各个领域。

珍藏一生
精编美绘版
图解经典★最新推荐
一册在手终身受益

图解心理学

董云霞◎编著



内蒙古出版集团 内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解心理学 / 董云霞编著. — 呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社, 2011.11

ISBN 978-7-80675-956-1

I. ①图… II. ①董… III. ①心理学—图解 IV. ①B84-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第232260号

图解心理学

董云霞◎编著



出版发行: 内蒙古出版集团
内蒙古文化出版社
呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街4付3号

直销热线: 0470-8241422

邮 编: 021008

印 刷: 北京市通州富达印刷厂

责任编辑: 白 鹭

封面设计: 张 楠

开 本: 787mm × 1092 mm 1/16

印 张: 21

字 数: 34千字

2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80675-956-1

定 价: 53.80元

版权所有 翻印必究

编者序

CONTENTS

现代社会人类的精神改良剂——心理分析法

“心理学”一词来源于希腊文，意思是关于灵魂的科学。随着现代科学的发展，心理学的对象逐渐由灵魂改为心灵。德国哲学家、教育学家赫尔巴特首次提出心理学是一门科学。1879年，德国心理学家冯特在莱比锡大学设立了世界上第一个心理学实验室，开始对心理现象进行系统地研究。

心理学研究的主要对象是心理的过程和人的性格特点。心理学的研究范畴还涉及到个体的和社会的，正常人和特殊人群的行为表现。在高度发展的人类社会中，人的心理获得了充分的发展，使得人类可以攀登上动物进化阶梯的顶峰。所以说，心理学是人类为了认识自己而研究自己的一门基础科学。

人们常说“人是情感的动物”。在心理学的研究范畴中常将广义的感情分为情感与情绪，情感是表示愉快、不愉快等静态心情的变化；情绪是指喜、怒、哀、乐等激烈的情绪反应。具体地说，就是指外界的事物或体内的变化作用于人的机体或感官，经过神经系统和大脑的信息加工，就产生了对事物的感觉和知觉、记忆和表象，进而进行分析和思考。另外人们在同客观事物打交道时，总会它们产生某种态度，形成各种情绪。人们还要通过行动去处理和变革周围的事物，这就表现为意志活动。

以上所述，均为人类的心理活动的具体表现。心理活动是人们在生活实践中由客观事物引起、在头脑中产生的主观活动。任何心理活动都是一种不断变化的动态过程，我们可以统称其为心理过程。

心理学是社会科学，不同于数学、物理、化学之类的自然科学，它不以物体自身作为研究对象。也可以说，心理学是一门冒险的科学，因为研究者试图测定的是无法掌握的“心”。

心理学中主要的研究对象还有人的性格特点——人格。心理学研究人格的方向主要是考虑“性格会随着不同的情况而发生改变，并没有统一性”和“虽然性格会随着情况而改变，但总体上仍呈现出统一性”这两种意见的冲突。

在心理学领域中，大多数人较为熟悉的是弗洛伊德、荣格等大家为我们所构

筑的心理精神世界。

精神分析学是由弗洛伊德创立的。在当时，精神分析法是最新的心理疗法，但是由于弗洛伊德的构想过于新奇，所以此种方法无法被当时的学术界和社会所接受，甚至受到了严厉的批判。主要的原因是弗洛伊德当时将人类的“性冲动”的能量视为人类行为的基础。不过，精神分析学受质疑的情况，到了二战之后就有了很大的改变。

1945年8月，随着二次世界大战的结束，美国的心理学理论迅速传到日本。接着，弗洛伊德的精神分析学也被纳入高中和大学的教科书中。这对于日本的心理学界来说是一大革新。

现在，有许多心理分析法都是按照精神分析学理论而创建的，大多运用于临床心理领域。弗洛伊德的精神分析学在其中发挥了重要的作用。

随着现代社会的发展，人类也在不断进步，但同时也衍生出许多人类所不能预知的心理疾病。由此，日本在1979年提出以“促进和保持健康，预防和治疗疾病，对疾病的认定和对健康、疾病、机能失调进行诊断，以及改善健康保障体系，制定健康政策”为宗旨的健康心理学会成立。主要研究九大领域：一是压力的形成及其控制；二是反社会行为形成的文化、经济要素；三是对于健康或医疗的态度；四是医疗组织之间的关系；五是医疗人员的职业教育体制；六是异常的饮食行为；七是生命伦常；八是健康指标与健康概念的再探讨；九是对于身心障碍患者的态度。

现代社会人们最多关注的是人性的变革和心理的需求，以及精神世界的完整、多变和丰富。所以人们对心理学领域的相关动向越来越重视，同时也掀起了一场阅读心理学书籍的热潮，本书应运而生。

专业的心理学著作大都晦涩难懂，非专业人士，少有人问津。本书采取与传统心理学书籍不同的方式——图解的方式编著，以生动精美的手绘图让读者轻松地了解人类心理的奇妙，让人们在丰富的图解格调中更好地领略人类心理学的精髓思想，让读者在生活中更加有效地了解和运用心理分析法对人类的巨大作用，给生活在压力丛生的现代社会里的人们带来一份清新与开阔。

本书图文并茂，语言通俗易懂，非常符合现代人的阅读习惯。因此，本书受众面极广，不论年长年幼，不管什么职业、读者都可以从内涵丰富的图解中受益。

目录

CONTENTS

第1章 心理学，一门古老而又年轻的科学

第一节 心理学——内省的视窗	4
第二节 心理学的诞生——源于古希腊的哲学	6
第三节 心理学的研究对象——心理现象的发生、发展及其规律	10
第四节 学习心理学的目的——帮我们适应现实，感觉幸福	16
第五节 心理学原理假设——思想之流	20
第六节 心理学的主要流派——对心理本质的探索	24

第2章 叩开“心”之门 ——从心理学的基础入手

第一节 神经系统——心理产生的根源	30
第二节 大脑——人体进行思维活动最精密的器官	34
第三节 感知——大脑对客观事物的直接反映	38
第四节 意识——人所特有的高级心理反映形式	40

第五节 学习——心理倾向的持久变化	44
第六节 记忆——人类心智活动的体现	48
第七节 大脑——记忆的存储室	50
第八节 记忆信息的处理方式	52
第九节 遗忘——记忆存储器出现故障的表明	56
第十节 思维——人脑对客观现实的反映	60
第十一节 语言——人类最重要的交际工具	64
第十二节 情绪——感觉、思想和行为的综合心理和生理状态	66

第3章

服务大众 ——心理学的基本研究方法

第一节 实验法——探求心理现象的原因、发展规律的研究方法	74
第二节 观察法——考察和描述客观对象	76
第三节 问卷法——心理特征和行为数据资料的收集和研究	80
第四节 测验法——通过心理测验研究心理活动规律的方法	84
第五节 访谈法——通过口头交谈收集对方有关心理特征和行为数据资料	86

第4章

剖析人的一生 ——发展心理学

第一节 发展心理学——个体心理的发生和发展	92
第二节 新生婴儿对世界的感官——从“新”到“蠢蠢欲动”	96
第三节 宝宝学语——从肢体语言到有声语言	100

第四节 不同程度的依恋——俄狄浦斯情结	102
第五节 青春期的转折点——从叛逆到成熟的蜕变	104
第六节 成人的双重挑战——家庭和事业的高压重担	108
第七节 老年丧失期	112

第5章

人格的本质 ——性格心理学

第一节 性格——从思想到行动的路径	118
第二节 性格的形成——多方因素的合成体	122
第三节 性格与气质	124
第四节 性格的类型	128
第五节 血型对性格的影响	130
第六节 性格形成后还会改变吗	132
第七节 性格的多重性	134
第八节 良好性格的重要性	138
第九节 培养与塑造良好性格的方法和途径	140
第十节 心理疾病引起的性格改变	142
第十一节 良好性格的培养——对现实的态度和行为模式的结合	144
第十二节 A型人、B型人、C型人、T型人性格类型的特点	148

第6章

教育心理活动的规律 ——教育心理学

第一节 走进教育心理学	152
第二节 研究对象——教育教学情境中教与学的基本心理规律	154
第三节 早期教育的必要性	156
第四节 学习动机——培养与激发	160
第五节 培养心理适应能力——获得充分的生存与发展的条件	164
第六节 创造性思维——人类创造智慧的核心	168
第七节 友情及朦胧爱情——关于早恋的界定	172
第八节 大学生空虚感——成因和超越	176
第九节 家庭教育中的十个不要	180

第7章

社会角色与角色认知 ——社会心理学

第一节 人要融入集体中	186
第二节 如何认识、了解他人	188
第三节 印象的形成	190
第四节 如何留下良好的第一印象	192
第五节 态度的形成与改变	194
第六节 随波逐流的从众心理	196
第七节 什么是人际关系	198
第八节 人际交往的一般原则	200
第九节 人际交往中的不良心理	204
第十节 认识自我——正确把握自己	208

第十一节 偏见的形成——表象和虚假信息作出的判断	210
第十二节 人际吸引——人际关系中的肯定形式	212
第十三节 人际关系——人类和谐相处的重要表现	216

第8章

性心理学 ——增进健康幸福的教育学

第一节 爱是一种特殊情感	222
第二节 爱是性意识的觉醒	224
第三节 青春期男女性心理的差异——“主动者”和“被动者”	226
第四节 择偶心理的依据	228
第五节 如何传递爱情信息	232
第六节 走出失恋的沼泽地	234
第七节 走出单相思的怪圈	238
第八节 性规范——对性的社会化性行为的约束	240
第九节 性心理障碍	242
第十节 恋爱和婚姻不同	244
第十一节 步入婚姻殿堂	246

第9章

常见心理疾病及其治疗

第一节 应激反应的缓解对应	252
第二节 精神分裂症——解决潜意识中的矛盾	256
第三节 抑郁症与躁郁症	258

第四节 厌食症与暴食症	262
第五节 人格障碍——一种病态的性格反应	266
第六节 不良嗜好及其治疗	270

第10章 释梦总运员

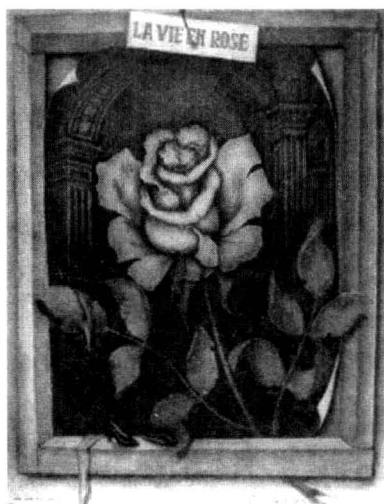
第一节 什么是梦	278
第二节 梦从哪里来	282
第三节 梦与睡眠的关系	284
第四节 梦对睡眠有没有影响	286
第五节 梦为什么会被遗忘	288
第六节 梦对健康的好处	290
第七节 梦——模糊的回忆	292
第八节 梦和想像	294

第11章 经典的心理咨询案例分析

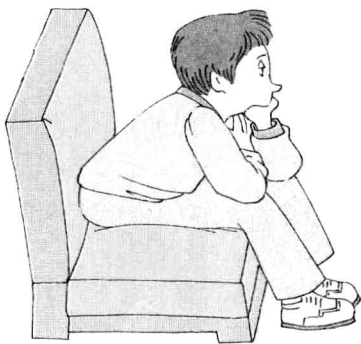
第一节 一个恋兄女孩的心理转变	298
第二节 一个差生的改变	302
第三节 让孩子走出游戏的魔界	304
第四节 高考考生心理案例及引导方法	306
第五节 学习障碍儿童的心理引导	310
第六节 大学生心理咨询案例	314
第七节 社交恐怖心理分析	318
第八节 啰唆源自强迫人格	322

第 1 章

心理学，一门古老而又年轻的科学



艾宾浩斯曾说过：“心理学有一个漫长的过去，却只有一个短暂的历史。”人类从诞生那天起，就从未停止对心理的探索，但是心理学脱离哲学母体，成为一门独立的科学，是以1879年冯特在德国莱比锡大学建立第一个心理学实验室作为标志的，算起来就是一百多年的事，所以心理学作为一门学科来讲，还是很年轻的！





第 一 节

心理学——内省的视窗

心理学是研究人和动物心理活动和行为表现的一门科学。心理学一词来源于希腊文，其意为“关于灵魂的科学”。

心理学是一门科学

“灵魂”在希腊文中也有气体或呼吸的意思，因为古代人们认为生命依赖于呼吸，呼吸停止，生命就完结了。随着科学的发展，心理学的对象由灵魂改为心灵。直到19世纪初叶，德国哲学家、教育学家赫尔巴特才首次提出心理学是一门科学。人在生活实践中与周围事物相互作用，必然有这样或那样的主观活动和行为表现，这就是人的心理活动，简称心理。具体地说，外界事物或体内的变化作用于人的机体或感官，经过神经系统 and 大脑的信息加工，就产生了对事物的感觉和知觉、记忆和表象，进而进行分析和思考。另外人们在同客观事物打交道时，总会它们产生某种态度，形成各种情绪。人们还要通过行动去处理和改变周围的事物，这就表现为意志活动。

心理活动的变化动态过程

以上所说的感觉、知觉、思维、情绪、意志等都是人的心理活动。心理活动是人们在生活实践中由客观事物引起、在头脑中产生的主观活动。任何心理活动都是一种不断变化的动态过程，称为心理过程。

人在认识和改造客观世界中，各自都具有不同于他人的特点，个人的心理过程都表现出或大或小的差异。这种差异既与个人的先天素质有关，也与他们的生活经验和学习有关，这就是所说的人格或个性。

心理过程和人格都是心理学研究的重要对象。心理学还研究人的个体的和社会的、正常的和异常的行为表现。动物心理学研究动物的行为，这不仅是为了认识动物心理活动本身，也有助于对人类心理活动的了解。在高度发展的人类社会中，人的心理获得了充分的发展，使他攀登上动物进化阶梯的顶峰。心理学是研究自己、认识自己的一门基础科学。



心理学是研究人类灵魂的科学

心理学是研究人和动物心理活动和行为表现的一门科学。心理学一词来源于希腊文，其意为“关于灵魂的科学”。

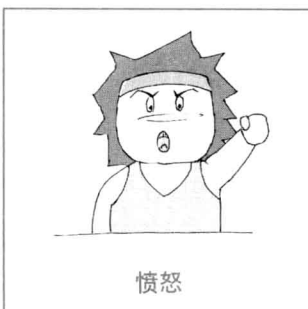
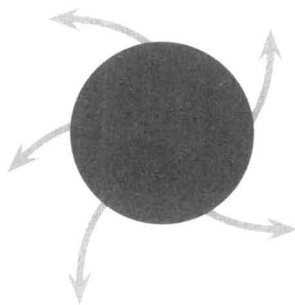
心理学

心理学一词来源于希腊文，其意为“关于灵魂的科学”。



德国哲学家、教育学家赫尔巴特首次提出心理学是一门科学。

丰富的心理活动





第 二 节

心理学的诞生——源于古希腊的哲学

人类从古代开始，历经中世纪、文艺复兴一直到19世纪中叶，对心理的探索和研究都是处于一种无明确的研究目的、目标，无明确的研究思想、方法的混沌状态下自发地或不自觉地进行的，夹杂于对哲学和神学的研究中。心理学的内容融汇或包括在哲学和神学的内容体系中，心理学家是由哲学家、神学家、医学家或其他科学家兼任，心理学的方法也主要是思辨的方法。亚里士多德的《灵魂论》，可以说是世界上第一部心理学专著。

世界上第一个心理实验室

心理学的真正历史，是1879年冯特在德国莱比锡大学建立世界上第一个心理实验室才开始的。冯特，是公认的第一个把心理学转变成一门正式独立学科的真正奠基者，也是心理学史上第一位真正的心理学家。他的《生理心理学原理》是心理学史上第一本真正的心理学专著。心理学既是一门古老的科学，又是一门年轻的科学。

古代东方的心理学思想

禁止解剖肉体造成对人体构造的不理解。在东方各国（而后在古希腊）都认为血液循环具有决定性意义，认为生命力的基础是两种因素：血液的浓度和血液中的空气。古埃及的医学纸莎草文献认为，人类是一种“起源于用鼻子吸入万灵气体的生物”。中国医学文献认为心脏是身体之本，是心理活动的主要器官，气是生命机能的基础。气在人体内与其他的组成部分相混合，既有生理的功能，也有心理的功能。它赋予人以语言的能力，称为“思维的动因”。

古希腊罗马的心理学

朴素唯物主义的出现，使人们认为自然界的因果起源存在于自然界本身之中，而不是存在于超感觉世界中的、经不起逻辑分析和试验研究（观察）的、随心所欲的力量作用之中。