

丰富知识 / 提升智慧 / 开阔视野 / 启迪思维

立群 主编

|图解|

一本好看、好玩、好懂的心理学书

An Illustrated Book of Psychology





世界人文
经典译丛

Psychology 图解心理学

立群 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

图解心理学 / 立群主编. — 北京: 中华工商联合

出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5158-1913-6

I. ①图… II. ①立… III. ①心理学—图解 IV.

① B84-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 010555 号

图解心理学

主 编: 立 群

责任编辑: 李 瑛 袁一鸣

装帧设计: 北京东方视点数据技术有限公司

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2017 年 7 月第 1 版

印 次: 2017 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

字 数: 260 千字

印 张: 16

书 号: ISBN 978-7-5158-1913-6

定 价: 49.80 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座

19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

前言



心理学源远流长，早在原始社会，人们便对梦境和死后生活有所猜测。他们以为，有一种像空气一样的“灵气”通过呼吸出入人体。做梦就是这种“灵气”出壳外游，死亡时不再返回人体。进入文明社会后，欧洲人把这种“灵气”称之为“灵魂”。从公元前6世纪开始，古希腊哲学家把心理看作是“灵魂”的功能。近代欧洲的哲学家继承发展前人的思想，把“灵魂”称为心灵，并和知识的起源问题一起讨论。到了19世纪中期，形成了一种比较系统的心灵或意识的经验心理学思想。

在漫长的20多个世纪的时间里，西方的心理学思想主要是在哲学内部发展起来的，历史上称之为哲学心理学，或前科学的心理学时期。自1879年心理学脱离哲学成为独立的学科后，百余年来的现代西方心理学发展迅速。

这门年轻的学科如今已枝繁叶茂，在许多领域形成了分支学科，如基础研究领域包括认知心理学、发展心理学、变态心理学等；应用研究领域包括社会心理学、教育心理学等。不仅如此，心理学的理论基础还渗透到政治、经济、文化、宗教、艺术等各个领域，影响广泛。面对体系如此庞大复杂的学科，想要系统地对其进行了解将是一项耗时耗力的浩大工程。

为了帮助读者高效地掌握必需的心理学知识，我们采取了更为直观的图文呈现手法，通过科学的体例、生动的文字和精美的图片有机结合，带领读者轻松步入心理学殿堂。这是一本学习心理学知识的必备工具书，分为心理学的历史、认知心理学、神经心理学和社会心理学四章，从生物学视角、前沿的认知神经科学，到人的发展、心理障碍及治疗，全面解析心理学学科概

貌；从心理学发展历史、研究领域、研究方法和代表人物等多角度，全面介绍心理学知识。通过阅读本书，可以全面系统地了解心理学的发展进程及各个流派的主要研究内容和方向，对更深入地学习心理学知识具有指导意义。

本书不仅注重实用性，而且也没有忽视自身的审美要求，配入众多与文字相契合的图片，包括经久流传的心理学名著书影、记录心理学家音容笑貌的画像与旧照、体现心理学思想的照片和理论解析图等，精美的图片与文字相辅相成，组成一幅精彩的心理学画卷，清晰地呈现出心理学发展的脉络，使阅读变得更加轻松明快，让读者充分享受阅读的乐趣。无论是对心理学一无所知的人，还是浸染在浩繁巨著中的学者，都可以从中获得启发。

目 录



第一章 心理学的历史 / 1

第一节 什么是心理学 / 1

第二节 早期的心理学 / 4

中世纪的心理学 / 5

心理学的诞生 / 5

科学和人性 / 8

科学和心理学 / 9

第三节 科学心理学的开端 / 10

科学的内涵 / 10

费希纳和赫尔姆霍茨 / 11

动物和人类心理学 / 12

心理生理学 / 12

冯特究竟研究什么？ / 13

构造主义 / 17

第四节 机能主义 / 18

机能主义的起源 / 19

机能主义的贡献 / 23

第五节 格式塔心理学 / 24

格式塔理论的创建 / 25

美国的格式塔心理学 / 26

格式塔治疗 / 26

格式塔的贡献 / 28

第六节 精神分析 / 28

弗洛伊德理论的起源 / 29

弗洛伊德理论的信条 / 30

追随弗洛伊德的理论家 / 34

苛哈特的自恋理论 / 37

关系精神分析 / 38

今天的精神分析 / 39

第二章 认知心理学 / 41

第一节 注意与信息加工 / 41

听觉注意 / 42

核查姓名 / 43

衰减理论 / 44

搜索 / 45

特征整合理论 / 46

相似性理论 / 47

分散注意和集中注意 / 48

人类自动驾驶仪 / 50

事件关联电位 / 51

疾病感缺失 / 52

注意缺陷障碍 / 53

第二节 储存信息 / 54

记忆的逻辑 / 55

记忆的程序 / 56

工作记忆 / 57

处理层级 / 59

记忆提取 / 60

生理和心理影响 / 61

遗忘 / 62

组织和误差 / 64

影响记忆的因素 / 65

第三节 语言加工 / 72

神经影像学研究 / 72

语言的理解 / 73

阅读 / 76

语言和思维 / 79

第四节 问题解决 / 81

计划 / 82

推理的类型 / 86

准许规则 / 90

第三章 神经心理学 / 96

第一节 大脑生理学 / 96

周围神经系统 / 97

中枢神经系统 / 98

神经系统中的细胞 / 99

神经脉冲 / 101

神经传递素 / 104

第二节 心智 / 108

笛卡尔模式 / 109

康德的哥白尼式革命 / 110

精神的科学 / 111

疑惑的种子 / 112

新哲学 / 113

生物本能主义 / 115

精神功能 / 116

注意力和大脑 / 118

记忆和意识 / 119

第三节 感知 / 120

我们的感觉 / 120

数据消减系统 / 121

信号入口 / 121

恰可察觉差 / 122

现代的研究方法 / 123

视觉 / 123

听觉 / 128

触觉、味觉和嗅觉 / 133

第四节 意识 / 138

二元论和唯物主义 / 140

大脑中的意识 / 143

意识和机器 / 144

无意识的心智 / 144

自我意识 / 145

意识的变化状态 / 146

由药物引发的变化状态 / 151

睡眠和做梦 / 153

生物节律 / 157

第五节 情感与动机 / 160

情感的本质 / 160

情感的功能 / 161

基本的情感是天生的吗 / 163

环形情绪模式 / 165

情感产生的原因 / 165

认知与情感 / 167

情感和社会 / 169

情感和无意识 / 169

情感和大脑 / 171

理性和情感 / 178

第四章 社会心理学 / 181

第一节 人：社会性动物 / 181

什么是社会心理学？ / 182

社会心理学的历史 / 185

社会性自我 / 189

自我表象和自尊 / 191

社会群体 / 194

社会群体的组成原因 / 195

研究方法 / 197

第二节 人际关系 / 199

形成印象 / 200

归因理论 / 204

印象管理 / 206

人际关系 / 208

社会规范和能力 / 208

其他社会技术 / 209

自然选择 / 210

亲密关系 / 210

发展关系 / 215

第三节 社会影响 / 219

与他人保持一致 / 219

顺从 / 221

态度与说服 / 226

偏见与歧视 / 229

助人与利他 / 232

第四节 沟通 / 234

沟通理论 / 235

语言沟通 / 236

非语言沟通 / 239

人际沟通 / 244



第一章

心理学的历史

第一节

什么是心理学

在有文字记载以前，人类就一直关心自己及周围的世界。他们想知道人的思维方式、什么使人产生了爱与恨、人是怎样掌握语言的等。对这些问题的探讨最终促使了科学心理学的诞生。

19 世纪以前，哲学家还错误地认为心理就是“灵魂”。首先开始真正科学地研究心理过程的是生理学家，他们感兴趣的是脑和神经系统的活动方式。心理学真正作为一门独立的学科始于 1879 年，威廉·冯特在德国莱比锡大学创建了世界上第一所心理学实验室。仅隔四年，斯坦利·霍尔在美国约翰·霍普金斯大学又建立了一所心理学实验室。

早期的心理学更多地受到人们信念的影响，这些信念是关于“心理是怎样活动的”或者“应该形成怎样一个学派”等。这些心理学的思想常常渗透到流行文化中，在社会上产生越来越大的影响。

构造主义建立在威廉·冯特的试验工作基础之上。构造主义采用机械观，将心理过程解析成各个组成部分——被称为“心灵主义”，并以此来理解心理过程。

机能主义是威廉·詹姆斯在其著作中首先提出来的，他认为研究心理的机能比研究心理的结构更为重要。

诞生于1910年的格式塔心理学派认为，心理学应该研究“整体经验”，而不是构造主义所说的“部分”。格式塔心理学家主要研究视知觉，不过他们的思想也渗透到心理治疗领域。他们认为在治疗心理疾病患者时，应考虑到患者生活的各个方面。后来，这一观点成了现代“家庭疗法”的基础。

医生西格蒙德·弗洛伊德创立了精神分析学说，他认为无意识心理过程导致了精神焦虑和心理疾病。他对许多行为的解释被应用到了社会生活中。

20世纪20年代，约翰·华生建立了行为主义，伯尔赫斯·弗雷德里克·斯金纳对其作了进一步发展。他们都认为心理学家应该研究可观察的行为，反对用其他方法研究内部心理过程。行为主义对教育和社会生活产生了广泛的影响，提出通过适当的“强化”，能够促进人和动物的学习行为和控制人类大多数的不良行为。

人本主义心理学信奉现象学的思想，反对精神分析和行为主义。该学

派认为人类既不受无意识过程的控制，也不为条件反射所塑造，而靠自由意志解决自身的问题。卡尔·罗杰斯根据这一理论发展了一套心理治疗的方法，这种方法的主要方式是治疗师帮助病人找到认识他们自己的办法，并帮助其恢复健康。因此形成了不同形式的小组治疗，如“偶遇”小组，以及自助运动。



↑ 这幅图画是墨渍测验的一张样例。把这幅图画呈现给被试者，要求他们描绘自己看到了什么，他们的回答常常反映了其人格特点。对大多数人来说，这个测试揭示了心理学的本质——它告诉我们关于自己的一些东西，以前我们无从知晓的东西。

心理学的研究及其各种流派的观点对社会产生了巨大的影响。

弗洛伊德的“性压抑导致许多问题”的观点，对20世纪20年代社会

观念的解放产生了积极的影响。行为主义提供了一种社会模式：在这个社会里每个公民都能被“教育好”，并且都能被社会所“操纵”。相反，人本主义提出的个人价值的观点似乎削弱了人在社会中的竞争性。

产生于 20 世纪中叶的认知心理学被认为是心理学中反对行为主义的一场革命。心理学家又重新开始研究心理，所采用的方法却是客观地测量外部行为。这使心理学更加具有科学性，为人类平等提供了心理学的依据，因为人类都拥有正常的认知能力，而不管他们学到的经验是多还是少。

20 世纪 90 年代，心理学上最显著的变化是扩大和借鉴了一些新兴中间学科的研究方法。许多心理学家与生理学家紧密合作，努力探讨特定行为与脑和神经系统的联系。比如，脑成像技术使研究者能够观察到：人在进行不同的心理活动时，大脑被激活的部分也不同。在人们感知或解决问题需要进行推理时，观察感觉传入的变化如何改变心理加工过程，这已经成为一件可能的事情。

进化心理学是最新的心理学流派之一，并且正对其他学科产生越来越大的影响。随着科学的进步，心理学家能够检测行为的遗传性，这引起了一些心理学家的关注，并提出，有利于生存的行为可能像身体特征一样能被继承下来。

心理学也通过与其他学科的联系使自身得到了发展。交叉学科就是典型的例子，如与计算机专家一起合作建立心理过程的计算机模型；与语言学家一起合作研究人是怎样学习说话、阅读和书写的；与人类学家合作研究文化怎样影响人的行为，并通过对比生活在不同环境的人们的思维过程、社会态度和行为，努力揭示种族、性别、社会阶层等社会和角色因素对行为的影响。由认知心理学、神经生理学和计算机科学联合而成的认知科学基本上已经形成了一门独立的学科。

在简单介绍了心理学各流派的观点之后，可以看到，心理学已经发展成为一门规范的学科。在这门学科中，传统的各个流派的排序已经不重要。然而，各流派的思想痕迹还是可以看到的，特别是在应用心理学中。例如，

心理学治疗师可以利用行为塑造的方法，可以运用卡尔·罗杰斯的来访者中心疗法，或者心理动力学疗法（现代精神分析）。甚至有些心理学家自称是“折中主义”的，这就是说，他们将利用任何一种有效的方法。一些研究者也自称是某一学派，但是他们把研究的重心放在搜集资料 and 解释心理活动上，而不是努力去发展某一特定的理论学派。对他们的学术归类，更多的是根据其研究领域，而不是根据其理论派别。

第二节 早期的心理学

当今的心理学是研究行为和心理过程的，而精神病学则是医学的一个分支，关注的是心理疾病的治疗。然而，它们起初都是哲学的分支，在 19 世纪末才成为两个独立的学科。

在西方，最早尝试研究心理学的可追溯到古希腊的哲学。“心理学”这个词来源于两个希腊词 *psyche*（意思是“心理”或“灵魂”）和 *logos*（意思是“学说”或“推理”）。“精神病学”也源于希腊文 *psyche* 和 *iatros*，意思是“心理治愈”。

古希腊的医师兼哲学家希波克拉底指出，疾病是因体液或血液、黏液、黄胆汁和黑胆汁这四种液体的不均衡造成的。这就是人们所熟知的“体液说”。比如，疯狂被认为是由于黑胆汁质过多造成的。在某些地方，“体液说”直到 19 世纪末才被人们认可。

希腊哲学家亚里士多德对人和动物的行为都感兴趣。他直接观察自然界的方法促进了经验主义的发展。经验主义认为，知识是在观察的基础上习得的。亚里士多德是第一个用这种方法研究自然界的西方人，他也用此方法研究人的行为和疾病。

此后，在罗马的希腊人主张，治疗心理疾病应该采用安静又有效的职业和药物疗法。

中世纪的心理学

在中世纪（5 ~ 15 世纪），西方学者从宗教而非科学的观点研究人类行为。他们对自然的兴趣胜过医学。

人们普遍认为，行为不正常的人是被“邪恶的灵魂”所支配，或是受到了“魔法”的影响。患者通常在某些方面存在着不合常理的行为。治疗的目的是释放这种“邪恶的灵魂”。中世纪的“汗屋”就采用闷烧树叶、用烟来熏出“魔鬼”的方法来治疗这些受痛苦折磨的人。魔法的或宗教的行为当时也很流行。受害者被宣称是不正常的人、疯子或是精神错乱者。一些人在宗教命令之下接受治疗，然而大多数人被迫成为乞丐或是游民。维持希腊医学传统的任务留给了阿拉伯人，他们在医学方面做出了重大的贡献，在公元 8 世纪为心理疾病患者建立了第一个收容所。而直到 15 世纪早期，欧洲才建立了第一所精神病院。

心理学的诞生

在 14 ~ 17 世纪（即人们熟知的文艺复兴时期），心理和脑解剖的研究恢复了生机。

研究者们不再研究动物，转而研究人类的行为和解剖学。1506 年，克罗地亚的人本主义者马可·马乌力首先使用了“心理学”这一术语。

法国哲学家笛卡尔（1596 ~ 1650）认为，身体和心理是彼此独立的，相互之间有着强有力的影响。他坚信躯体的运作方式是机械的，而灵魂的运作方式既不是物理的也不是机械的——它是经过脑与躯体的互动而产生的智能。这种身心关系的二元论直到今天仍有重要的影响。

荷兰哲学家布拉什·斯宾诺沙（1632 ~ 1677）相信身心之间不会相互影响，而是共同地、平等地影响着行为，因为它们受到同一个刺激物的影响。这种二元论的观点导致了心物平行论（这种观点认为脑活动的过程和心活动过程共存，不需要相互影响就能发生变化）。学者们曾尝试将这些哲

学的原则应用到医学中去。

疯人院

在欧洲，17世纪之前，被认为属于正常社会之外的人都被禁闭在疯人院等诸如此类的机构中，其中包括心理疾病患者、残疾人、罪犯和游民。

当时的疯人院由教堂或是慈善机构建立，它不像医院，而更像监狱。自愿前来的医师有时会去那儿给人们服用一些由灌木和药草做成的药品，例如促使呕吐的药物。大多数病人被枷锁锁着，用链子锁在墙上或是捆在紧身衣中。在这种疯人院中，最古老、最著名的要数英国伦敦伯利恒市的圣特玛利医院，这是一个充斥着残忍、忽视、鞭笞、枷锁和污秽的地方。伯利恒简称为伯利，早已成为“骚乱”的代名词。

1793年，法国医师菲利普·皮内尔（1745～1826）被任命为法国巴黎的一个心理疾病患者服务机构的负责人。

皮内尔对心理疾病患者一直受到非人道的对待很反感，他要求给疯人院中的患者除去手铐，给他们舒适的房间，并允许他们在训练场锻炼。他认为，心理疾病患者的行为表现之所以像动物，就是因为他们受到了残忍的对



↑ 18世纪法国医师菲利普·皮内尔在法国巴黎的一所医院要求从心理疾病患者身上除去手铐和锁链。