



CAN YOU
READ ME

你知道 我在 想什么吗

席居哲 主编

专业非严肃
心理学也可以很好玩

够权威！ 20位专家学者，联合打造
够全面！ 内容体系完备，深入浅出
够有趣！ 精美同名漫画，生动易懂



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

NI ZHI DAO
WO ZAI
XIANG SHEN ME MA

你知道
我在
想什么吗？

席居哲 主编

心理学也可以很好玩



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你知道我在想什么吗? / 席居哲主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-303-19910-5

I. ①你… II. ①席… III. ①心理学—中等专业学校—教材 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015) 第 301872 号

营销中心电话 010-58802755 58800035
北师大出版社职业教育分社网 <http://zjfs.bnup.com>
电子信箱 zhijiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnupg.com
北京市海淀区新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印刷: 北京易丰印捷科技股份有限公司
经销: 全国新华书店
开本: 787 mm×1092 mm 1/16
印张: 23
字数: 329 千字
版次: 2015 年 12 月第 1 版
印次: 2015 年 12 月第 1 次印刷
定价: 49.80 元

策划编辑: 林子 责任编辑: 齐琳
美术编辑: 高霞 装帧设计: 高霞
责任校对: 陈民 责任印制: 陈涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58808284

序

最近几年里，心理学仿佛一下子走进了很多中国人的生活中。将心理学话题作为一种谈资，似乎已经成为一种时尚。越来越多的人开始对心理学产生兴趣，并通过各种途径来学习与了解心理学知识，运用心理学知识解决现实中的困惑。

可令人无奈的是，正因为太多人对心理学产生了学习的兴趣，却不能分辨什么才是自己想要的心理学，所以，市面上出现了大量打着心理学旗帜的准心理学读物。在浩如烟海、良莠不齐的心理学信息面前，很多想要学习心理学的朋友不禁会产生许多困惑，被误导的风险不小。

给公众传递科学心理学的知识，心理学工作者责无旁贷。故此，本着传播科学心理学的原则，让心理学改变生活的宗旨，本书主编席居哲博士及其团队特邀来自全国 20 多位心理学研究者和实践者，共同编写了这本适合所有想要了解和学习心理学的朋友的读物——《你知道我在想什么吗》。

本书的特色很多，除了编撰该书的阵容强大之外，还体现在：

从具体内容上看，该书体系完备，与时俱进。全书共有 20 章，其内容涵盖了心理学概观、心理学史、意识与注意、感觉、知觉、想象、记忆、思维、情绪与情感、意志力、个人能力、个性特质、人际关系、消费心理、决策心理、两性心理、精神疾病、犯罪心理、家庭教育、心理咨询，不仅系统地阐述了心理学的基本概念、基本原理和基本理论，而且还展现了大量的心理学应用领域，可谓体系完整。

从行文结构上看，该书方便自主学习和查阅。本书每一章都按照“导读——大标题——小标题——参考文献”的体例编写，具体而言，导读勾勒了整章的内容纲要，对该主题内容进行概括，并用提问启发读者，有助于读者在阅读时把握重点内容；文中的插图、表格、实验等既展现了心理学的科

学性，又便于读者加深对内容的理解；章后的参考文献，方便检索和延伸寻找经典心理学读物。此外，每一章都有“生活中的心理学”的延伸阅读，将心理学与生活紧密结合起来，使得本书更接地气。

从语言风格上看，该书深入浅出、专业而非严肃。每一位撰写者在撰写时都兼顾严谨性和科学性，又尽力避免使用专业晦涩的心理学专业名词，尽可能地用比较平实的语言表达内容，对专业名词都以易懂的语言进行详细的解释。在提升可读性方面，撰写者们着实费了一番心思。

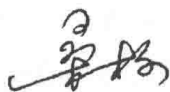
从配套材料上看，该书邀请了著名的漫画家想念熊的作者曲奇，为本书倾情打造了一本配套的心理学漫画，使读者告别了只看文字来学习心理学的模式。精彩生动又有趣的漫画不仅能缓解读者的读书疲劳，而且还能帮助读者对书中内容理解得更为深入。

我们生活在一个充满压力的时代，“压力山大”成为严峻社会生活的现实之一。如何解压，如何活得不那么纠结，如何不耗竭情感，如何让心情更阳光，如何获得安全感和幸福感……都是我们试图要解决的。

而这些，心理学可以提供某种程度的帮助，给大家以力量和希望。

这本书的出版着实不易，感谢参与本书撰写的二十几位作者，他们的精诚合作、大力支持、专注投入、无私奉献，使本书得以顺利付梓。本书主编席居哲博士多年来从事心理学的研究和教学，向公众推广心理学的知识和应用是他一直以来的关注点，我深知，此书的出版是他实现这个想法的系列工作中的一个。

人们常说，有人的地方就有江湖。其实，有人的地方就有心理学，心理学无处不在。此时，你知道我在想什么吗？



华东师范大学心理学教授
上海市心理学会副理事长

2015年岁末于上海

目 录

第 1 章	心理学概观	1
第 2 章	心理学史	15
第 3 章	意识与注意	37
第 4 章	感觉	51
第 5 章	知觉	69
第 6 章	想象	89
第 7 章	记忆	109
第 8 章	思维	127
第 9 章	情绪与情感	145
第 10 章	意志力	163
第 11 章	个人能力	181
第 12 章	个性特质	199
第 13 章	人际关系	215
第 14 章	消费心理	233
第 15 章	决策心理	255
第 16 章	两性心理	269
第 17 章	精神疾病	283
第 18 章	犯罪心理	299
第 19 章	家庭教育	317
第 20 章	心理咨询	335
结 语		349
鸣 谢		352

第1章

心理学概观

导读：心理学究竟是个啥？心理学家真的一眼就能洞穿人的秘密吗？心理学家跟算命的是有什么关系？心理学家就是心理咨询师吗？心理学家都会催眠吗？心理学究竟捣鼓什么玩意儿？本章将为你一一解答。

在旅行中经常有人问我“做什么工作的？”我真诚地回答：“在大学里教书，做些研究。”“教什么？研究什么？”我热烈地回应：“心理学。”每次都觉得这是个宣传讲解心理学的好机会，并借此想让人进一步了解心理学。然而，当我说出“心理学”三个字后，大家就不说话了。几次下来，我突然意识到，这样下去是不明智的，如果今后搭讪时再任性地说自己是在研究心理学的，那漫长的旅行注定是要孤独到终点了。

虽然很多人喜欢心理学，但对这个学科的认识却不够科学。这个状况是可以理解的，因为心理学成为一门学问实在来得晚。德国心理学家 H. 艾宾浩斯曾对心理学做过这样的概括，“心理学虽有一个漫长的过去，但却只有一个短暂的历史”。

在成为一门科学之前，“心理学几乎像个流浪儿，一会儿敲敲生理学的门，一会儿敲敲伦理学的门，一会儿敲敲认知论的门”(G. 墨菲)，不瞒你说，这种跌跌撞撞到现在还留有影子。放眼望去，心理学学派林立，分支众多，术语成群，心理学家们也经常听不懂台上那位侃侃而谈的同行讲的是什么。讲完之后，掌声雷动，掌声大要么是听懂了，是真精彩；要么是没听懂。

短暂的历史，林立的学派，再加上对终于有了这么一门探究人类自身学科的激动，大家对心理学的认识和感受也是分外生动的。业内人士自有其研究信念，当然应该去研究。但对非专业人士来说是不合宜的。在与亲朋好友或素昧平生的陌生人交流时，能清晰感受到大家对这门学科有着各种奇怪的看法，其中有一些颇具代表性。

一、误解之一：心理学家一眼就能洞穿人的秘密

“你猜猜看，我这会儿正在想什么？”一个代表性问题，既有趣又是赤裸裸的挑战。“我想你正在想要是我回答不出来就证明我是个冒牌心理学家。”这个狡猾的回答，与智慧无关，纯粹是交际辞令。心理学家不是二郎神，没有天眼；也不是孙悟空，没有火眼金睛。所以，你根本不用担心他/她知悉你的私房钱藏到哪儿了，也不用担心他/她知道你的银行卡号和密码。见到心理学工作者，真不至于三缄其口。

不过，让心理学家跟你聊聊，如简单地问你一个问题：“请用5个词形容一下你自己。”或者让你画一幅简单的画：“请画一张画，上面有房子、树木和人，并解释画这幅画时你想到了什么。”听完你的话或看完你的作品，那么他/她对你就有了一定的了解。如果你愿意跟他/她分享你的人际关系，说说你的成长历史，那么，他/她对你的心理特点就会了解得更为清楚了。尽管这样，你还是不必紧张和多虑。

实际上，我们每个人都是朴素的心理学家。比如，看到闺蜜紧绷着脸，眼泪汪汪的样子，你就知道她可能受委屈了；看到老板对你热情异常的样子，你就知道他不是想让你帮忙做件事，就是想让你周末加班；一个人越在乎你，其回你短信的速度就越快。记得在父亲节或母亲节的时候，我鼓励学生给自己的爸爸妈妈打电话，让他们大声说出对父母的热爱和对他们养育的感恩。“爸爸，我爱您！”“孩子，想要啥直接说，别这么委婉！”“妈妈，感谢您养育了我，我要说谢谢您，我爱您”“娃啊，别想不开，我和你爸不能没有你，没有过不去的坎儿……”父母这样的神回答可以载入史册了，这可是很高级的心理推理呢！所以，爸爸妈妈都是朴素的心理学家。不过，这恰巧也说明我们对父母的爱与感恩表达得太少了，以至于他们不习惯。

与此相比，心理学家看问题可能更深入。基于研究和实践，他们发现的很多生活中的心理学规律，都特别具有启发性。比如，孩子在学校的多动倾向往往是对其父母之间关系紧张的表征；一个可恨者必有可怜之处；一个看来异常坚强者内心一定有最柔弱之处；一个人炫耀什么，就说明其内心最缺

什么；一个人越在意的地方，就是其最自卑的地方；人是有从众心理的，言不由衷并不鲜见；群体决策未必是最佳决策，因为群体做决策会出现极端化；父母怎样对待子女，子女可能也会怎样对待他们的下一代，即便子女发誓不同于自己的父辈；等等。

同时，心理学的研究结果还证明了古老哲学或医学智慧的正确性。比如，“幸福不在于占有畜群，也不在于占有黄金，它的居处是在我们的灵魂之中”（德谟克利特）；“人不是被事情困扰着，而是被其对事情的看法困扰着”（埃皮克·迪特斯）；“积行成习，积习成性，积性成命”（《荀子》）；“人心之不同，如其面焉”（《左传·襄公三十一年》）；“怒伤肝，悲胜怒……喜伤心，恐胜喜……思伤脾，怒胜思……忧伤肺，喜胜忧……恐伤肾，思胜恐”（《内经·素问·阴阳应象大论》）。

心理学家根据学科的研究发现和自己的探索，去思索、解读、影响他人与自身的心理。他们类似于中医诊断那样，在自然的或人为创设的情境下，利用现代的或传统的手段，观察和记录人们的言谈举止，了解人们的生活史，以此为基础，去剖析一个人的心理特点，把握其个性特征。他们发现：人的心理现象不仅丰富多彩，且充满了奇妙和生趣。当今世界科技发展日新月异，人类的思维虽可以达到宇宙极远的地方，但对人类自身的小宇宙的探索还远远不够。在回答“我们是谁？我们从哪里来？我们将到何处去？”这样几个触及根本的哲学和科学命题上，需要心理学的参与，只有这样，才能解释类似于这样的问题：“我为什么是我而不是别人”“为何向日葵小班的野原新之助放学回家对妈妈的第一句话竟然是‘你回来了！’而不是‘我回来了！’”人生无处不心理，唯有对其有所了解，才可以生活得更有智慧，世事处理起来更得宜，人生才更有质量。

二、误解之二：心理学家和算命的差不多

尚没有哪一位心理学家声称自己的任务之一是给别人或自己算命。两者虽都尝试对人的未来发展做出预测，但两者所基于的基础和手段有很大的不同。但算命先生们对求问者的内心是把握拿捏得颇为到位的，举个例子来说，

一个女孩面色阴郁地来到卦摊前，说：“大师，我想问一问我的前程！”“我观姑娘面色不佳，心里一定有疙瘩哦……”想想也是，什么样的人才会寻求“大师”的帮助呢？

心理学研究的主要任务是通过科学的方法与技术对人的心理行为进行描述、解释、预测、控制，这些是基础心理学研究者的工作，而那些以应用为主要工作方向的心理学研究者，还担负起提升人类生活质量的职责。描述和解释正在发生的事情，发现心理和行为的一般模式与规则，是心理学者的任务。比如，有人家境不错、衣食无忧，却不断地偷窃别人的物品；面对有挑战性的任务，有的人宁可不做，也不希望自己犯错；有的学生小型考试成绩优异，但到大考却名落孙山。

预测和控制也是心理学的重要任务。热恋中的男孩会清楚预见到因手机一时静音，没有接到女朋友的 58 个未接来电是什么后果，妻子若想让老公买一款比较贵的手包送给自己，你觉得是星期五晚上提出来比较容易得到首肯，还是星期日晚上提出来比较容易得到支持呢？

如果你想对他人或自己的行为进行引发、制止或施加影响，那么就触及心理学最核心、最令人激动的目标任务。众所周知，肥胖是现代人的大敌，没有人想让自己的形体和健康双重受损，各路专家开出了形形色色的处方，总结起来说，无非是“管住嘴、迈开腿”。可是想管住嘴巴，迈动双腿，并不是一件很容易的事。这种意志力虚弱得像棉花糖的情形是不是很常见呢？知悉心理学的原理和规律，对于我们理解社会中林林总总的心理现象，对自身的行为进行有效的预测和控制，是极为基础的一步。比如，心理学家发现，人们从事单一、单调的活动，虽然效率较高，但也容易出现心理问题。有人或许不信，认为人没有那么容易出故障吧，但若有人告诉你过去没有特快列车、动车和高铁的时候，有些人受不了长达几十小时的单调火车旅行，竟奋不顾身地跳车，你也许就能意识到问题的严重性了。所以心理学家提出，对于车间流水线上，那些活动单一、内容简单的不同岗位，最好过一段时间将员工调换一下。

心理学可以解释为何算命先生的话容易被接受，甚至被求卦问路者信奉如神。仔细分析，我们便发现算命先生所说的话，其实有个特点，那就是几

乎所有人都能找到跟自己某些方面对上“型号”的内容，由此人们认为的确是适应于自己的，并认为算命先生“神了”。心理学研究发现，人们比较倾向于认为一个笼统的、一般性的人格描述特别准确地揭示了自己的特点，是为自己量身定做的，其实这些描述往往十分模糊、具有普适性，以至于能够放之四海而皆准，适用于很多人，这就是著名的“巴纳姆效应”。这个效应的名称来自于美国的马戏团艺人肖曼·巴纳姆的名字。巴纳姆作为最善于创新和最受人喜爱的马戏团表演者，曾总结自己的成功之道：之所以成功是因为自己的节目中包含了每个人都喜欢的东西，所以“每一分钟都有人上当受骗”。1948年心理学家伯特伦·弗拉对学生进行了一项人格测试，测试后给了所有学生同样的测验报告，要求学生对测验结果与自身的契合程度打分(0分最低，5分最高)，请你猜猜看学生们的平均分是多少？测验报告如下：

“你很需要别人喜欢你并尊重你。你有自我批评的倾向。你有许多可以成为你优势的能力没有发挥出来，同时你也有一些缺点，不过你一般可以克服它们。你与异性交往有些困难，尽管表面上显得很从容，其实你内心焦虑不安。你有时怀疑自己所做的决定或所做的事是否正确。你喜欢生活有些变化，厌恶被人限制。你以自己能独立思考而自豪，别人的建议如果没有充分的证据你不会接受。你认为在别人面前过于坦率地表露自己是不明智的。你有时外向、亲切、好交际，而有时则内向、谨慎、沉默。你的有些抱负往往很不现实。”

这段描述像你吗？你会为这段话符合你的程度打多少分？伯特伦·弗拉的学生给出平均分是4.26。你猜到了吗？另一个事实是：上述描述是弗拉从星座与人格关系的描述中搜集整理出来的。还有一项研究根据明尼苏达多相人格问卷(MMPI)测试结果对学生的人格进行评价，研究者先写下对每个学生的正确评估，但给学生反馈时却发了两份评估报告，其中一份是假的，是类似上面模糊的、泛泛而谈的措辞。研究者问学生哪份报告与自己契合，结果让人大跌眼镜：59%的学生选择了假报告而没有选择真报告。所以，对于占星学及星座运程持怀疑态度的人相信，是由于巴纳姆效应才使得这些内容相当普及。

三、误解之三：心理学就是心理咨询学，心理学家就是心理咨询师

不是所有的心理学家都是心理咨询师。心理学是一个门类齐全的学科，跟医学分为基础医学和临床医学相类似，心理学分为理论心理学和应用心理学。理论心理学致力于揭示心理现象发生、发展规律；应用心理学则致力于将心理学的基本原理和规律运用于社会生活的各个层面。心理咨询师就是应用心理学方面的助人者。

心理学是一门以研究心理现象为己任的科学，心理现象是指人或人群心理社会行为的表现形式，人们的言谈举止、嬉笑怒骂、接人待物等均是心理现象。心理学研究将心理现象区分为心理过程和个性心理，心理过程涉及知（认知过程）、情（情感和感情过程）、意（意志过程）；个性心理则包括个性倾向性（需要、动机、兴趣、信念、理想、世界观和价值观等）和个性心理特征（能力、气质与性格等）。心理过程指向人们心理现象的共性，人人皆有；而个性心理则指向个体的个性，人心不同，各如其面。心理过程与个性心理既相对独立，又密不可分，任何个体身上均体现着心理现象的共性与个性。而联结心理过程与个性心理的，被称为心理状态，心理状态往往是心理现象的某种程度的综合。

在探究人群心理原理和规律过程中，形成了心理学科分支，即理论心理学和应用心理学。理论心理学包括：普通心理学、生理心理学、实验心理学、发展心理学、人格心理学、心理学史、记忆心理学、情绪心理学、智力心理学、语言心理学、计算心理学等，应用心理学包括：咨询心理学、医学心理学、临床心理学、学校心理学、管理心理学、幸福心理学、法律心理学、交通心理学、战争心理学、环境心理学、健康心理学、消极心理学、广告心理学、灾难心理学、经济心理学等。当然有些学科兼具理论和应用两方面特点，属于交叉学科，如社会心理学、教育心理学、心理测量学、工程心理学、跨文化心理学、积极心理学等。这种划分不是绝对的，有些学科归属大可以争论，这些争论在学术界也一直没有停止过。所以，当你到大学心理学院系去咨询一些专家或研究生时，若发现有些学科归属不一，实在正常不过。而且，

上述有关心理学科的罗列远未反映心理学的体系，实际上，任何学科似乎都可以与心理学结合形成交叉学科，如谈判心理学、人际关系心理学、演讲心理学、表演心理学、戏剧心理学、写作心理学、哲学心理学、文学心理学、女性心理学、男性心理学、营销心理学、外交心理学、人事心理学等。即便是毕生从事心理学研究的专家，你若要求他罗列出所有的心理学科，结果可能也会让你有点儿失望。

但如果回归到心理学科最基本的宗旨，即探究人类心理现象并将其应用于人类，即能预测、调控人的行为，塑造生活或行为方式，激发工作或生活热情，发挥人类的潜能，那么对于想知悉何谓心理学，以及如何让自己受益于心理学的读者来说，了解这些框架应该就足够了。

生活中的心理学 1-1

20世纪60年代，大卫·戈尔德(David Gold)在洛杉矶开了一家酒品店，想清空店里那些走货速度太慢的低价红酒。他贴了一张横幅，上面写着：“红酒世界。你的选择：0.99。”这招超管用，只要是0.99的东西，顾客们便照单全收。

有趣的是，红酒以前的标价在0.79美元到1.49美元不等。“原价0.79的，标成0.99后卖得更好；原价0.89的，标成0.99后卖得更好；当然了，原价一块四毛九的，标成0.99也卖得更好。”戈尔德说。0.99效应如此惊人，戈尔德禁不住开玩笑说，真该开一家商店，里头所有的商品全卖这个价儿。

不光“9”是个神奇数字，“\$”也是个神奇的符号。康奈尔大学的研究人员发现，如果价格有美元标志，顾客消费较少。相反，价格没有美元标志的时候，顾客消费较多。换言之，如果一件东西的标价是“5.00”而不是“\$5.00”，顾客掏钱的速度更快。（你马上就会明白，5美元是一个很重要的数字。）甚至在把“美元”二字写出来的情况下，人们也会感到“付钱的痛苦”。也就是说，在人的感性思维里，“5美元”并非始终代表“5美元”。

四、误解之四：心理学家都会催眠

不是所有的心理学家都系统学过催眠的，事实上，即便是专门从事临床

咨询工作的心理学家，也不是动辄就诉诸催眠这种技术的。真正的情形是，催眠也不是对所有人都起作用的。那些独立性很强（心理学中称为场独立性强）的人，很难被催眠。也正因为如此，如果治疗师要用催眠术，会首先对当事者的受暗示程度进行检测，若发现他/她易受暗示，则对其进行催眠，若发现其受暗示程度很低，则放弃对其进行催眠。也正是因为发现有些人很难进入催眠状态，所以精神分析大师西格蒙德·弗洛伊德多少对其老师沙可和好友布洛伊尔的催眠术有些失望，加上他自己认为在癔症的研究方面有了新发现，所以转而用自由联想法和释梦对病人进行诊治。据许多心理咨询师的个人经验，催眠疗法在现在的咨询与治疗中并不轻易动用，毕竟这是一个技术含量较高的技能，且要找到一个合适（易被催眠）而愿意的被治疗者，并不是特别容易的一件事。大家如果对这方面有浓厚的兴趣，想深入了解，具体请看本书第三章的相关内容。

催眠是心理治疗中的一种技术，不同学派的治疗技术系统并不一样。就心理治疗或咨询来说，据不完全估计，至少存在 250 多种心理疗法。如果一年学精通一门疗法，大家想一想，即刻就明白什么叫人生苦短了。不过不必纠结，因为被咨询师或治疗师经常使用的疗法大概有 10 种。这些疗法包括有精神分析疗法、行为疗法、人本主义疗法、认知行为疗法、理性—情绪疗法、格式塔疗法、现实疗法等。每一种疗法均有一套关于心理行为问题由来的理论阐释和治疗技术体系。

五、误解之五：心理学只研究和解决心理行为问题

心理行为问题当然是心理学研究的热点，但心理学研究远不止此，如前指出，心理学者的使命是研究心理现象发生、发展的规律，所以不只是心理行为问题，还包括日常或特定情况出现的心理行为现象，都是心理学研究的内容。比如，意识分几层？梦境的实质是什么？梦境协会都发现了哪些典型的人类梦境？为什么梦的内容多以消极（如逃跑或被追赶、堕落、错过交通工具、被囚禁、考试或面试失败、熟悉的人死去等）为主？为何同时一手画圆、一手画方是很难的，而有些人却可以左右手同时写出一副对联？这是有关意

识与注意的研究要探明的。

人们常说“入芝兰之室久而不闻其香”，这里涉及的就是感觉的适应。为什么胖子穿竖条状的衣服比较显瘦？为什么在视网膜上投上的是一个梯形图像，却被人们认为实际上是一个矩形的门？这里涉及的是知觉话题。科幻小说家是如何构思故事情节的？从没有出现过的形象是如何在作家头脑里构造出来的？这些是有关想象的问题。绝大多数人为何记不起出生一刹那的情形了？为何记住的东西会忘掉，考试时怎么想也想不起来，而有一天乘公交车的时候却突然蹦入脑海？为何，有人竟能记住圆周率小数点后6万多位数字，有人可以用很短的时间记住上百个电话号码及其相对应的解锁图形？这些是神奇的记忆问题。福尔摩斯为何能那么神奇地破案？科学家怎么能做出那样复杂的研究？发明家为何能创造出惊人之作？这些是有关思维的话题。遇到一条恶狗，你是越怕越跑，还是越跑越怕？地震发生时，为何有人一跃而起冲到门外，而有些人却待在原地不知所措？为何有些人做喜欢的事可以劳作不辍、通宵达旦？这些是有关情绪与情感的话题。为何说有志之人立长志，无志之人常立志？为何有的人能够控制住自己不沉迷于手机或网络，而有的人却总是不断拖延，眼睁睁看着最后期限的到来？这里涉及意志的问题。

同样一件事，为何有人，一挥而就，而有人却拖泥带水，勉为其难？这涉及能力的话题。为何说每个人都戴有许多面具，面具摘换不及或不换面具都会出现问题？为何有的婴儿见到人就笑，而有的见到人就哭？为何“有人认为即便自己上了绞刑架，上面的绳子也可能会断掉，而有人认为即便绳子能断掉，自己的脑袋会落在地上砸出一个大包？”为何青少年爱追星，更有甚者要求美容院医生将自己变成某个明星脸？这些涉及个性心理的内容。为何“物以类聚，人以群分”？为何有人受欢迎，有人人缘就很差？上下级关系该如何相处？这是人际关系心理学能够回答的。一个网站做了这样的调查，问女生们，“请问什么样的男人可以说服你”，80%以上者选的是“只要他长得帅”。男性为何不喜欢上街购物？而女性一上街有一种“胖的拖瘦、瘦的拖垮、垮的作出死”的节奏和气势？男孩该怎么劝生气的女孩，女孩该如何安慰生气的男孩呢？性别心理学会为你一一道来。

大多数人生活在一个世界里，但有的人生活在几个世界里，在一天中他