



一本书读懂心理学

图解心理学宝典









张宪鹏 编著

♥ 全民心理学时代来临 ♥

—— 各种各样的心理学使你更加了解自己，也更加了解别人 ——

生动诙谐的插图，让你只看漫画也能学好各种心理学知识

精心设计的专栏，针对现实生活给你最直接的心理学指导

清華大學出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

一本书读懂心理学
图解心理学宝典

张宪鹏　编著

清华大学出版社

北　京

内 容 简 介

本书精心选择了心理学各领域从古至今数十位世界级大师的经典学说，从学科历史出发，全方位地详述了认知感受、成长、人格、梦、感情、社会、交际、恋爱婚姻、疾病等一系列心理学精华内容。不仅如此，本书还列举了海量的心理学实验和运用，在力争做到文字通俗又深刻、生动又严谨的同时，更辅以大量生动诙谐的插图，带给读者前所未有的阅读体验，在会心一笑中不知不觉地学会各种有用的心理学知识。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。
版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989　13701121933

图书在版编目(CIP)数据

一本书读懂心理学——图解心理学宝典/张宪鹏　编著. —北京：清华大学出版社，2013.3

ISBN 978-7-302-31402-8

Ⅰ. ①一…　Ⅱ. ①张…　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 013908 号

责任编辑：李　磊
封面设计：周艺霖
责任校对：成凤进
责任印制：

出版发行：清华大学出版社
网　　址：http://www.tup.com.cn，http://www.wqbook.com
地　　址：北京清华大学学研大厦 A 座　　邮　　编：100084
社 总 机：010-62770175　　邮　　购：010-62786544
投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn
质 量 反 馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn
印 刷 者：
装 订 者：
经　　销：全国新华书店
开　　本：145mm×210mm　　印　张：8　　字　数：221 千字
版　　次：2013 年 3 月第 1 版　　印　次：2013 年 3 月第 1 次印刷
印　　数：1~5000
定　　价：29.00 元

产品编号：

前言

对我们每个人来说，心灵是最贴近生命的地方，它包罗万象，涵盖了从摇篮到坟墓、从遗传到后天、从内心到行为、从个人到社会等林林总总的内容。但是，正如俗语有云“知人知面不知心”，心灵同样也是难以捉摸的，它不可直接观察且变幻莫测，可谓是世上最难懂的东西。古老而又年轻的心理学就是为了探测看不见的心灵而存在、发展的学科，它的最终目的是使人类生活得更加成功、健康、幸福。不懂心理学的人，往往不了解自己，亦不了解他人，在人生漫道上历尽挫折。

因为心理学门类众多，市面上的心理学读物往往着眼于某一门类，难以给读者形成心理学的整体印象。再者，心理学研究报告多见于外文著作，加上知识本身的学术性，所以语言表达也常常与读者喜闻乐见的风格相去甚远。本书屏弃了以上传统做法，精心选择了心理学各领域从古至今数十位世界级大师的经典学说，从学科历史出发，全方位地详述了认知感受、成长、人格、梦、感情、社会、交际、恋爱婚姻、疾病等一系列心理学精华，是能够一次读完的心理学全集！不仅如此，本书还列举了海量的心理学实验和运用，在力争做到文字通俗又深刻、生动又严谨的同时，更辅以大量生动诙谐的插图，带给读者前所未有的阅读体验，在会心一笑中不知不觉地学会各种有用的心理学知识，在亲友圈、职场、情场、成长之路上游刃有余，轻松达到自我实现的高峰！

另外，对于工作和生活中可能遇到的心理学问题，本书从不企图以教条式说教来强行改变读者的既有视角，所以并未着力渲染所谓的“正确答案”，而是坚信读罢此书的您完全能够依靠书中知识的指导，发现心灵的力量，以批判的精神找到最适合自己的解决之道！

接下来，欢迎来到心理学的奇妙世界！

作者

目 录

第1章 所谓心理学

第1节 心理学的概念 002
心理学，用行为捕捉人类内心
有人的地方就有心理学

第2节 各种各样的心理学 005
解救心理困境的临床心理学
解释犯罪和社会病理的犯罪心理学
伴随成长的发展心理学
感受和认识万物的认知心理学
区分人格属性的人格心理学
打开对方心扉的社交心理学
创造无限可能性的教育心理学
为运动员排忧解难的运动心理学
预防身体疾病的健康心理学
治愈灾难受损心灵的灾难心理学

第3节 心理学的历史 020
从亚里士多德的心理研究开始
自然科学和心理学携手而行
心理学之父冯特
行为主义心理学崛起
格式塔心理学抬头
精神分析学说登场

第2章 认知、感受与心理学

第1节 大脑和心理的关系 026

第2节 认知是信息处理过程 028
人对世界的认知
1000个人眼中有1000个哈姆雷特

第3节 记忆的奥秘 032
何谓记忆
马上忘掉的记忆与铭刻于心的记忆
提高记忆力的4个诀窍

专栏1 **人是怎样识别脸孔的** 038
分辨不同的脸
幼儿和成人的识别机制是不同的

第4节 被误解的视觉 040
令人震惊的视觉实质
各种各样的错觉

专栏2 **色彩的心理学世界** 042
色彩对认知的奇妙影响
色彩与性格

专栏3 **残像与无意识效应** 044
视觉的时间差
不知不觉操纵对方的无意识效应

第5节 聆听的心理学 046
声音的属性
声音的力量
音乐治愈术

第3章 成长与心理学

第1节 摇篮到坟墓的心理旅程 050
毕生发展观点的确立
发展心理学的著名理论

第2节 婴儿期 052
人类都是早产儿
婴儿的普遍发展进程
婴儿期隐藏着的无限可能性

自我的确立
依恋，亲子的纽带
专栏4 依恋的原动力——印刻 060
第3节 幼儿期 062
认知，从本能开始
2周岁前的急速情绪发展
想象力，在玩耍中成长
专栏5 智商 066
智商高等于脑子好吗
智商可以遗传吗
智商VS情商
专栏6 教育的本质 068
教育态度对幼儿的影响
最近的“老师”
言教不如身教
第4节 儿童期 070
培养社会性的“小圈子”
道德观念的萌芽
远去的帮团活动
专栏7 动机与行动 072
干劲是从什么地方冒出来的
习得性无力感
期望效应的妙用
专栏8 发展的挫折 074
多动症
学习障碍
协调运动障碍
认知障碍
孤独障碍
第5节 青年期 076
自立，认同的确立
心理社会性延缓的“成年小孩”
专栏9 不可或缺的反抗期 078
第一次反抗期是正常发育的证明
第二次反抗期将获得成人的“资格证”
第6节 成人期 080
人生正午的发展课题
全面来袭的中年危机
压力的正确对策
中途凋零的幸福——中年离婚
专栏10 永远的婆媳战争 084
母子一体化
婆媳问题圆满解决之道
第7节 老年期 086
老年期的发展特点
老年期的4把幸福钥匙

第4章 人格与心理学
第1节 人格，演绎人生的面具 090
气质与性格
所谓个性
第2节 人格的分类 092
类型论与特质论
内向型和外向型
专栏11 体型能表现人格吗 094
第3节 人格和遗传 096
人格是天生的吗
不可思议的双胞胎
专栏12 兄弟姐妹的性格 098
父母的对待方式会造就性格
家庭角色会形成相应的性格
兄弟姐妹的倾斜关系
第4节 性别与人格 102
男子气与女人味
性别人格的成因
测试你的性别人格
男子气与女人味同样重要

第5节 乔哈里之窗 106

第6节 血型决定人格吗 108

美丽的谎言

血型人格说深受欢迎的缘由

专栏13 **人格测试** 110

问卷法

投射法

第5章 梦、感情与心理学

第1节 弗洛伊德 114

气质与性格

意识的3个层次

自我防御的功过

性欲是一种能量吗

无意识与梦

第2节 荣格 118

人格结构论

无意识的四大原型

第3节 窥视心灵的梦 122

REM睡眠和NREM睡眠

梦想型的梦与思考型的梦

睡眠的守护者

第4节 梦的解析 126

弗洛伊德的梦解析

荣格的梦解析

专栏14 **一起来解梦吧** 130

第5节 欲求不满 132

人为什么要向上看

发现人生的意义

第6节 情结 134

嫉妒和恐惧的背后

过剩的情结

常见的情结

第7节 感情 136

恐惧，保护生命的感情活动

感情是后天习得的吗

肾上腺素引发的感情

第6章 社会、集团与心理学

第1节 信息 140

城里人为什么冷漠

规避信息的表现

第2节 他人 142

熟悉的陌生人

从熟悉的陌生人到熟人

专栏15 **匿名性催生的网络社会** 144

随时代而来的社交方式

匿名性是一剂壮胆药

第3节 集团意识 146

集团的幻想

“法不责众”的误区

专栏16 **少数派的力量** 148

多数赞成不一定正确

少数人也能改变集团判断

专栏17 **旁观者与援助行为** 150

丧失的责任感

逃避不了的责任感

第4节 会传染的恐慌 152

火星人入侵事件

暗示 / 模仿与传染

第5节 群体性事件 154

点火引爆的煽动者

克制暴动的合作精神

第6节 集团结构 156

社会测量法

集团形成的条件

专栏18 选择最佳工作集团的结构 158

第7节 领导 160

从环境中产生的领导者

PM理论

专栏19 人力管理 162

X、Y、Z理论

林格尔曼效应

公平分配与平均分配

行动力的激素——宣言

第7章 交际与心理学

第1节 个人领域 168

每个人都有“地盘”意识

不可不知的人际距离

个人领域与生理压力

巧用握手战术

专栏20 语言的距离 172

弄错语言距离感的后果

常见的口头表达形式

第2节 无声的“语言” 174

非语言交流

感情与表情

表情的假象

打开心门的密码

专栏21 看心要会看眼 178

瞳孔中映现的真实

视线与人格

眨眼的玄机

第3节 印象 180

首因效应

被左右的印象

专栏22 怎样才能给人好印象 182

印象管理

中心语

近因效应

第4节 竞争与合作 184

博弈论的发展

剪刀石头布的结局

囚徒困境

非零和博弈的现实应用

第5节 说服 188

说服性交际

飞去来器效应

专栏23 说服的秘诀 190

信息顺序的魔法

心理脱敏剂——登门槛效应

单面论证VS双面论证

预防针战术

以情动人攻势

第6节 销售 194

饥渴心理

不买吃亏心理

对比效应

价格高≠品质好

附加心理价值

专栏24 广告 198

购买的5个阶段

认知强化

第7节 会议 200

“方圆”有别

参会三法则

专栏25 会议中的小技巧 204
花车与从众心理
美味的润滑剂

第8节 欺负 206
校园暴力的复杂背景
欺人者和被欺者是同类人吗

第9节 谎言 208
谁都会说谎
酸葡萄与甜柠檬
说谎是自立的第一步
一分钟识破谎言的测谎术

第10节 恋爱 212
喜欢和爱的区别
点燃爱火的吊桥
日久生情的背后
罗密欧与朱丽叶效应
一见钟情也有高发期

第11节 伴侣 216
匹配理论
互补理论
爱恨一线相隔
从恋爱到婚姻

专栏26 婚后3年女性就没有幸福感了吗 220

第8章 心理疾病与治疗

第1节 心灵和身体 222
人的心灵为什么会得病
藏在身体疾病中的心病
多笑会使人健康

第2节 适应障碍 226
为什么莫名其妙地变得困倦
适应障碍高发期

第3节 抑郁症 228
心灵的“感冒”
抑郁情绪≠抑郁症
非典型抑郁症
4招克服抑郁症

专栏27 自杀的深层心理 232
自杀者的心理要素
自杀未遂者多是青年
自杀的讯号

第4节 人格障碍 234
人格障碍的分类及成因
边缘型人格障碍
自恋型人格障碍

第5节 社交恐惧症 237
人为什么会“怯场”
恐惧社交的恶果与对策

第6节 成瘾症 239
物质成瘾症的典型——酒精依赖症
关系成瘾症的典型——共同依赖症
过程成瘾症的典型——购物依赖症

第7节 精神创伤 241
心灵也会受伤
恐怖的创伤回放

第8节 心理症候群 243
斯德哥尔摩症候群
彼得潘症候群
青鸟症候群
燃尽症候群
回避症候群
闵乔森症候群

第9节 心理治疗 245
心理疗法的分类
来访者中心疗法
认知行为治疗
艺术治疗

第1章

所谓心理学

第1节 心理学的概念

比起众多的自然学科，心理学似乎是一门十分年轻的学科，它在20世纪的下半叶才一步一步走进人们的视野。但事实上心理学的历史十分漫长，它曾经是哲学的一支，可以追溯到2000多年前的古希腊。心理学的英文名Psychology就是由古希腊语的“灵魂”和“学问”两个词组合而来，所以它最早的意思是“灵魂的科学”。

心理学，用行为捕捉人类内心

任何一门学科都有其对应的研究对象，以此来揭示本领域中的各种规律，心理学也不例外。心理学的某一理论如果成立，那么它必定能够在一定条件下再现。换句话说，在一定条件下无论是谁来做相同的实验都会得出相同的结果。所以，心理学可谓是一门实验性非常强的学科。

人的心理活动虽然看不见，但却可以通过身体的各种行为表现出来。害羞的时候会脸红，恐惧的时候会发抖，人类常有的行为往往隐藏着深刻的心理活动，这些能够反映出心理活动的行为就成了心理学研究的直接对象。因此，虽然心理学的基本定义是一门研究人类心理现象和心理规律的科学，但如果把它表述得更为具体一些，我们可以把它视作是一门研究人类看得见的行为以及由这些行为推断出心理活动的科学。

美国心理学家曾经做过这样的试验，让男性被试者和女性被试者观看婴儿、抱着婴儿的妇女、男性裸体、女性裸体以及风景等事物的照片，结果发现男性被试者在看到女性裸体、女性被试者在看到抱着婴儿的妇女时，瞳孔都会放大，这说明人在感到兴奋、有亲切感或产生兴趣的时候，瞳孔也会相应地表现出“放大”的行为。

不仅如此，就连日常生活中出现的一些如口误、笔误、遗忘等一系列错误行为，通常也是由于人的无意识心理不断干预意识，最后妨碍了人正常的视觉、听觉等认知和语言表达的结果。

行为背后的心理活动

心理活动虽然看不见，但能够通过各种各样的身体行为来推测！

视　线



会转向感兴趣的一方。

表　情



皱眉说明心中有不快感。

口头禅



在意对方对自己的评价，性格急躁。

举　止



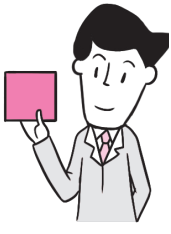
挠头表示紧张不安的纠结。

习惯性动作



潜意识和无意识的影响。

喜欢的颜色



喜欢红色的人既热情，又有破坏性。

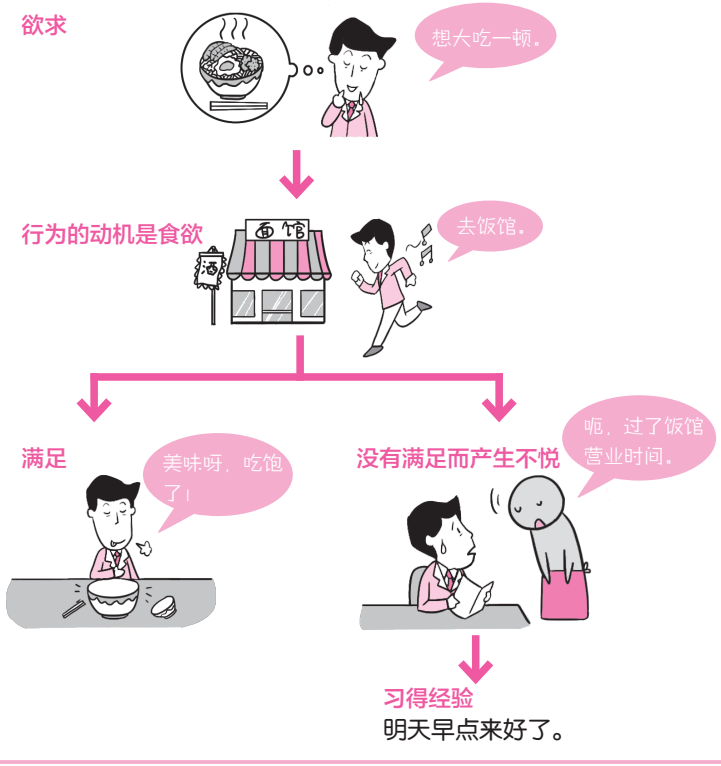
心理学正是通过人身体的线索来推测心里的秘密！

有人的地方就有心理学

因为心理学是研究人的学科，所以和人相关的科学领域都是心理学的涉足之地，可以说它无处不在，只要是有人存在的地方都会有心理学。正因为如此，心理学所研究的领域非常广阔，有着许许多多迥然不同的主题，哪怕是生活中的一些小事，都可以用心理学来分析解释，从而得出各种各样的有趣结论。

无处不在的心理学

只要人存在、行动，不管是什么场合都会有心理活动，研究这些心理活动的方式及其关联行为的学科就是心理学。



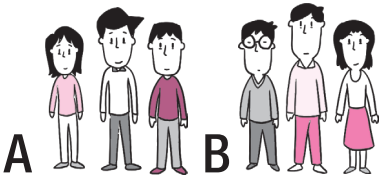
第2节 各种各样的心理学

如前所述，心理学涉及人类生活的方方面面，所以虽然被统称为心理学，但实际上它大致可以分为两大类：基础心理学（又称普通心理学）和应用心理学。前者主要研究心理学的一般法则，后者则是以实用化这些法则为目的。如果进一步细化，两者还可以继续分为各种各样的门类。

心理学的分类

基础心理学

- 研究心理学的一般法则。
- 以实验为主要研究办法。
- 针对集团组织。



A组和B组心理上的区别是？

社会心理学　知觉心理学
发展心理学　认知心理学
学习心理学　人格心理学
异常心理学　语言心理学
计量心理学　生态心理学
……

应用心理学

- 用基础心理学研究而来的法则和知识解决实际问题。
- 针对个人，重视运用。



临床心理学　教育心理学　学校心理学
组织心理学　犯罪心理学　社交心理学
灾难心理学　交通心理学　运动心理学
健康心理学　性心理学　职业心理学
艺术心理学　宗教心理学　历史心理学
政治心理学　经济心理学　军事心理学
民族心理学　空间心理学
……

解救心理困境的临床心理学

人的内心并不总是处于十分安定的状态，一旦失去平衡，很容易引发一系列的心理疾病，甚至导致精神病。事实上，真正患有精神病的人很少，不到总人群数的1%，但是没有任何心理问题的人同样很少，大部分人都处于二者之间。显而易见，人的心理、精神健康状态是呈正态分布的。

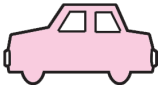
因为精神病患者是精神病学的研究对象，并不需要接受心理学方面的治疗，所以那些处于过渡带中有种种心理问题或程度不同的心理障碍的人就成了心理学主要的关注对象。临床心理学正是围绕着摄食障碍、慢性疲劳症、失足、暴力、自闭、忧郁、歇斯底里等心理困境而生，它一方面运用心理学知识治疗和缓解这些心理疾病，另一方面还常常指导人们减削压力，培养良好的个性，提高对社会的适应能力和行为效率。

临床心理学最早诞生于1896年，当时美国宾夕法尼亚大学的心理学家魏特曼（L. Witmer）开设了世界上第一家临床心理门诊。虽然这家门诊初期的任务只是诊断治疗有情绪问题或学习困难的儿童，但却使魏特曼首次创造出“临床心理学”这一术语。到了1905年，比奈-西蒙量表（Binet-Simon Scale）问世了，它评价了人类智能的个体差异，教育心理学拿它来对人进行分类。临床心理学者也深受启发，开始编制各种测量人格和兴趣、情绪的工具量表。第二次世界大战时，临床心理学在人员选拔、特殊人员的培训、医疗康复等方面的作用突显了出来，进一步刺激了它在世界各地的发展。

临床心理学的治疗一般是不能使用任何药物的，临床心理学者必须观察患者，清楚病人的症状，还要尽可能地了解患者的各种信息，包括患者的家庭状况和出生环境等，并采用个案研究法逐渐把握患者的个人人格，再进行科学的诊断，最后选择针对性的治疗办法。因为对治疗经验的要求很高，所以没有经过训练和考核的人，哪怕是心理学家或是医学工作者，都无权制订治疗方案，即没有所谓的“处方权”。

箱庭疗法是一种著名的临床心理学治疗法，它是从英国医生劳恩菲尔德（M. Lowenfeld）的世界疗法演化而来的。作为一种心理活动的投射实验，它可以通过摆放沙盘内的沙具，塑造出反映被试者内在状态的心灵花园。实验时，辅导师要在距离合适的地方观察被试者如何开始实验，选择了哪些沙具，沙具的摆放位置及相互关系等内容，并聆听被试者对整个场景的描述，最好拍摄沙盘的照片用来和以后的实验对比。以沙盘为中介，当辅导师体验到被试者的内心世界时，一个共情时刻就产生了，能不断影响被试者的契机也就产生了！

箱庭疗法



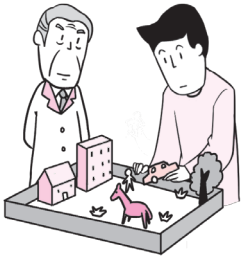
汽车



动物



家具



沙盘

辅导师首先要与患者熟悉起来，并逐渐将其兴趣引向各种沙具，让患者自由地将沙具摆放进沙盘。

↓

促进心灵的调和

对抱有烦恼的人，内心混乱、感觉无路可走的人或是不了解自己的人是最合适的疗法。

解释犯罪和社会病理的犯罪心理学

“犯罪心理学”一词最早是在1790年德国学者明希（Munch）的著作《犯罪心理学在刑法制度中的影响》中出现的。两年后，他的同胞绍曼（Schaumann）完成的《犯罪心理学论》第一次以犯罪心理学为著作名，正式向科学界宣告了这一心理学课题的存在。

19世纪后期，欧洲社会矛盾尖锐，犯罪率急剧上升，人们急迫地想要寻找预防和控制犯罪的办法。当时资本主义世界正处于社会生产力飞速发展的时期，科学的发展也如火如荼。在这样的大背景下，犯罪心理学作为以人类自身为研究对象的新兴学科中的一员，在具体提示犯罪行为原因、心理机制、犯罪人的人格特征方面的作用不可替代，越来越受到人们的关注，最后逐渐成为了一门专业的学科。

简单地说，犯罪心理学是以犯罪心理为对象的心理学，主要研究犯人的意志、思想、意图及反应等，和犯罪人类学息息相关。但它也有广义和狭义之分。狭义的犯罪心理学主要研究犯罪人本身，即犯罪主体的心理和行为；而广义的犯罪心理学的研究对象还包括预防犯罪的对策、有犯罪倾向的人群及刑满释放人员相关的心理学问题。不仅如此，除了根绝犯罪并改善犯罪人人格，使其正常地回归社会之外，在犯罪心理学的研究中，还有研究隐藏在人内心深处的异常性和本性的另一个主题。

犯罪心理学的研究一般建立在假设的基础之上，首先需要根据已知心理学知识和原理做出尝试性的推测，接着再使用观察、调查、问卷等调查方法搜集犯罪人的各种信息。要调查的内容包括：犯罪人为何会走到犯罪这一步？他们是出于怎样的立场考虑？犯罪行为对他们有怎样的意义？随后，将搜集到的事实资料进行科学的整理和分类，即所谓的系统化、简约化。完成这些工作之后，就到了下结论的最后一步，以整理分类后的资料与最早的假设对比，得出验证后的结果。

如果遇到随机杀人的犯罪人，一般人大都会认为犯罪人具有某种异