

边玩边学心理学

《边玩边学心理学》编写组

世界图书出版公司

前 言

在当代，心理学是一门与我们生活息息相关的学科，有人觉得它有些神秘，其实心理学离我们并不遥远，也不是那样深奥和艰涩。因为心理学是一门研究人的心理现象与规律的学科，只要有人的地方，就有心理学的体现和应用，实际上心理学也是非常有趣、好玩的一门学科。如果掌握了心理学的知识和方法，就可以提高我们处理问题的能力，能帮助我们记忆更轻松、学习更有效、与同学老师的关系更和谐温暖，使我们的学习成绩和生活质量得到提高。正像人们所说的一样，学习心理学是一次智慧的旅行，而我们可以通过一定的方法，把这次智慧的旅行变得更好玩、更开心！

我们都爱玩，玩的感觉是轻松、快乐的。年少的你也曾羡慕动物无忧无虑、自由自在地嬉戏、玩耍。如果让你尽情地玩，你能玩多久？单纯地一直玩，你会厌倦，感觉到空虚无聊。为什么会这样呢？

因为人与动物的区别是人有意识。我们有世界上最复杂最高级的物质——大脑，而思维是大脑的产物。没有思维参与的玩是无趣的。

只有有意识的玩，在玩中去学习知识，学习技能，你才会感到充实和快乐，这种快乐不同于你儿时的玩乐，它是来自内心的，会让你感受到真正的精神愉悦。

现在，我们就打开这本不大的书，在轻松的阅读中，实现边玩边学心理学的目的。让我们来陪伴各位青少年朋友，陪伴你们走进心理学的大门，分享心理学的原理和方法、体会它的智慧和神奇，经历一次愉快的边玩边学的旅行。

这本书可以让你了解心理学的最基本的知识，通过对这些知识的思考，你会进一步地了解自己、认识了自己，你会减少许多困惑，你将比别人更清楚如何自我完善和发展。

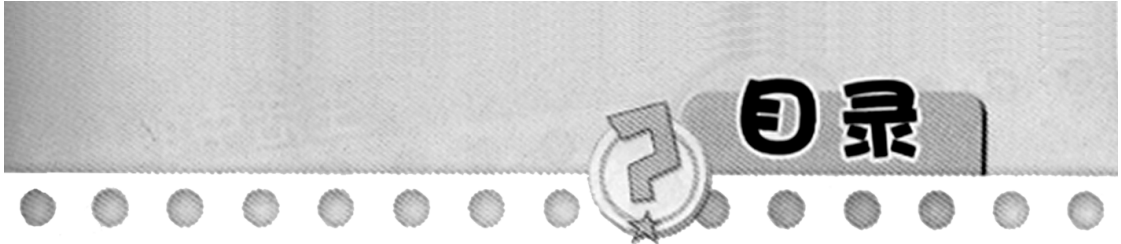
我们希望你身体健康、心理健康，但这不是最终的希望，只是一个开始，对于一个正在成长中前途无限美好的青少年，这只是你实现梦想的坚实动力和逻辑起点。热爱生活，为理想拼搏奋斗，实现自我，成为独一无二的美丽花朵，同时成为祖国大花园中的一份色彩，为社会作出自己的贡献，是所有人生活的目标和意义！

年轻的朋友：

世界是你们的，也是我们的。

希望在你们身上！

深深祝福你们！



目录

引 子	1
一、“心灵故事会”——打开心理学的门	8
二、“视听盛宴”——从奇妙的感知开始	23
三、“我怎会想不起来”——记忆中的秘密	55
四、“我是怎样一个人”——探索你的性格	83
五、“神秘的梦幻世界”——探讨梦的解析	103
六、掌握心灵的“晴雨表”——探索情绪迷宫	114
七、“没有人是孤岛”——人际关系心理学	134
八、“善处逆境”——挫折心理	162
九、“迎向开阔人生”——你的健康你做主	183
后 记	198

引子



毛小明清晨6点钟就睁开了眼睛，看着闹钟安安静静地躺在那儿，连他自己都觉得奇怪，他翻身用被子蒙住头，想继续睡一觉，可居然怎么都睡不着。

“我这是怎么了？”毛小明自言自语。

毛小明下了床，推开窗户，一股凉风扑进他的卧室，很清新，像是刚刚被换过的，有一种淡淡的树叶的味道。天只是微微有点泛白，还没有哪家的窗子亮着灯，小区里的灌木丛在凉风的包围下有点瑟瑟发抖。

毛小明顿时睡意全无，他走到写字台前，拧开台灯，看到自己在台历上画的红圈，9月1日，从今天起，他就是一个高中生了。他盯了一会儿台历，叹了口气，起身走到床边，把PSP游戏机从枕头底下拿了出来，玩了一会儿《怪物猎人》，等到天将大亮的时候，将它锁进了自己的抽屉。

妈妈给毛小明准备了极为丰盛的早餐，牛奶、鸡蛋、豆浆、烙饼……

引

子

1



把能想到的营养全用上了。毛小明却没心思吃，他三下五除二扒了两口，
拿上书包就出门了。

这将是崭新的一天。



新学校门前熙来攘往像彩票市场。好多家长把孩子送到门口。千叮
万嘱咐，而后依依不舍挥手作别。

“毛毛！”毛小明刚刚扎稳自行车，一个声音在边上叫他。他寻声望
去，一个扎马尾的女孩背着双肩背走了过来，是自己初中的同班同学林
静。他们两家在同一个小区，考上了同一所高中，现在又在一起了。

“咱俩又分到了一个班”，林静说。她个子不高，瓜子脸，眼睛大大
的，笑起来像个洋娃娃。

“这下我爸可高兴啦”，毛小明说，“又能利用你督促我学习了。”

高静眨巴眨巴眼睛，笑了：“你爸说，我比你成熟多啦。”

毛小明撇了撇嘴，和林静一起往教室走去。

毛小明和高静被分到高一五班，教室在教学楼一楼的最东边，门前
有一块小空地，几束月季花丛看上去挺养眼。他们走进教室的时候，教
室里人差不多都满了，大家彼此都不熟悉，气氛倒也不是很热闹。有的
同学在漫不经心地翻看发的新书。





出乎大家意料的是，新学期的第一节课居然是心理教育课。毛小明从来没听说过这门课，他想起了初中的思想政治教育课，课本千篇一律，无非是热爱祖国、遵守纪律什么的，感觉有点索然无味。想到自己玩了一半的《怪物猎人》，艾索罗达的风衣马上就可以镶嵌钻石了，高级裁缝说还差一只小兽角。哪里可以找到这种珍奇的小兽呢？正在这时候，上课铃响了。

一个高个子的年轻男子出现在教室门口，同学们的目光不约而同地集中在他身上。他穿一件浅蓝色的线织毛衣，手里夹着一本书，毛小明花时间仔细端详他的样子，头发微卷，眉毛浓密，眼睛不大但很有神，嘴边挂着浅浅的笑。

年轻男子并没有急于走进来。他扫视了一下全班，而后在同学们的注目下走上讲台。他把书放在讲台上，伸手拿过了一支粉笔。

“同学们好！”他说，“我的名字叫周锐。从今天起，我就是大家的心理课老师了。希望和你们相处愉快。”

大家鼓掌。

周老师笑着摆摆手。“我猜你们一定在想，为什么新学期的第一节课是心理教育。咱们先不说这些。首先呢，我想问大家一个问题。今天

引

子

3



是开学的第一天，哪位同学告诉我，你们早上是几点钟起床的呢？”

大家面面相觑，不知道老师葫芦里卖的是什么药。片刻之后，一个胖胖的男孩子站起来说：“我天没亮就起床了，上学第一天，睡不着。”

“我妈非要让我早点起来，她一直担心我的书包没整理好，一早上检查了三次。”一个穿紫色毛衣的女孩子说。

“还有吗？”周老师微笑着点头，“其实，这里面有一个秘密，是关于心理学的。”

“我们的每一天，从早上睁眼开始。起床这一行为是根据工作或学校的日程来安排的，每个人都有各自的规律，但有时这个规律会发生混乱。比如，如果某天有与平日不同的特别活动，例如春游、爬山、参观、植树之类，那么这一天就会比平时起得早，这类经验同学们大概谁都有过吧？”

大家若有所思地望着周老师点点头。

“在心理学里，人们为了恰如其分地行动、保持清醒，需要把意识保持在一定水准以上，我们把维持这个水准的功能叫做唤起，也叫做清醒状态。为了保持这种状态，大脑中的唤起系统会提高整个大脑的活动水平，情绪高涨时，大脑的各种活动由于受到唤起系统的影响，就会变得更加活跃了。”

老师环绕一圈，又接着说，“因为想象着十分特殊的事情，情绪也会随之兴奋，大脑活动会暂时变得活跃，唤醒也比平时要强烈。因此会出现不容易入睡、夜间频频上厕所、比平时起得早等现象，一副与平时不同的样子。”

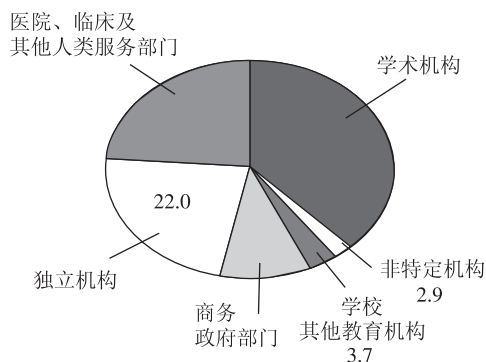
同学们开始叽叽喳喳地议论起来。胖胖的男孩子说：“怪不得我昨天翻来覆去睡不着，原来是这样。”毛小明也开始弄明白了，他觉得挺有意思。

“心理学其实很有趣，”周老师说，“它的很多知识是不用通过书本就可以学到的，后面你们慢慢就知道了。现在我们一边玩一边学习吧。”他手上扬出课本，脸上露出神秘的笑容。

相关链接

心理学与人生

(1) 心理学的应用前景宽广



美国心理学家的工作领域

据美国心理学会最近的一份调查表明，有 236 个心理学专业领域聘用心理学家。

心理学的应用范围很广：以这些专业领域而命名的心理学分支学科如航空心理学、社会心理学、教育心理学、健康心理学、人格心理学、军事心理学、认知心理学、宗教心理学等；以被研究的人群（或个体）



而命名的心理学分支学科如动物心理学、工业心理学、儿童心理学、文化心理学等；以这些心理学从业者而命名的心理学分支学科如临床心理学、咨询心理学、运动心理学等。

如上图所示，在美国，心理学家中有 40% 以上的人在各类学校或学术机构中任职，从事教学、基础研究、咨询或治疗工作。大多数心理学家则从事应用工作，其中临床心理学家和咨询心理学家约占心理学工作者总数的 55%。其他专业工作涉及面也很广。

目前美国心理学会会有 53 个分会，每个分会都代表一个与特定的专业或技术有关的领域。估计在不久的将来，还可能出现更细的专业分工，如离退休后心理问题咨询、体重控制心理咨询、减轻压力心理咨询、行政人员选拔心理咨询、睡眠障碍心理咨询、健全人格养成心理咨询等令人振奋、富有创新的新应用心理学领域。

心理学与我们的日常生活紧密联系。

在现实生活中，在有效应用方面，没有哪一门学科能比得上心理学。尽管这个论断会遭到生物学家、化学家、物理学家、地质学家等的反驳，但这样说是合理的。在每天的生活中不思考关于物理和地质的知识，人们照样可以生活，但不思考心理，人们便不能生活。如果人们想要继续生存，并且使自己的生活更美好，他们就必须考虑大量的有关感觉、知觉、记忆、情绪和行为后果之类的问题。当你读到后面的心理学知识时，你就能体会到将这些心理学知识应用于实际生活是多么重要！

(2) 唤醒理论：当环境中的各种刺激出现时，都会引起人们的生理唤起，增加身体的各种自主反应，在唤醒的情况下，是刺激通过神经通道使大脑中心的网状结构被唤起，兴奋性增加，脑活动增强，表现为激活处于“休眠”状态的各种身体活动，使它们达到活跃状态。为了有助于唤起后的活动有效性，最佳状态是中等的唤醒水平，当唤醒高于或者低于最佳水平点，操作行为都会越来越差。唤醒和操作任务之间是复杂程度之间的关系，可以用一个倒 U 形曲线来表示：对于复杂任务，偏低的唤醒水平是操作的最佳状态；而简单任务，需要较高的唤醒水平才有利于任务的操作。



一、“心灵故事会”——打开 心理学的门



提起“心理学”一词，很多人总是觉得神秘、深奥，离生活很遥远。其实，心理和心理现象是所有人每时每刻都在体验着的，与我们的生活息息相关。特别是在当今社会，心理学被广泛应用，其重要性也日益凸显。

但人们对于心理学的了解还是不够的。很多人只是简单地认为心理学就是一些心理测试、催眠、释梦等，无法认清其真实面目。其实，只要我们多了解一些心理学知识，就会揭开它的神秘面纱。

心理学究竟指的是什么呢？顾名思义，心理学就是研究心的学问，而心理则是人们的内心活动，是大脑的功能。心理活动过程虽然是在大脑里进行，好像隐藏在人们的内心深处一样难以触摸，但其实可以通过各种心理现象表现出来。心理学就是通过研究心理现象，探索心理规律

的一门科学，目的在于揭示心理现象发生、发展的客观规律，指导人们的实践活动。

心理学有遥远的历史，起源于人们的生活实践和古老的哲学思辨，是人类对生命现象的思考和想象推动了心理学的发生和发展。心理学曾一度被称为“灵魂的学问”。随着社会的进步和心理探索的发展，心理学的研究对象也由虚幻走向实际，在 19 世纪末，随着生物学的发展，系列学科中发展出了许多独立的学科，心理学也于 1979 年诞生而成为一门独立的学科，并以其强大的生命力，越来越广泛地渗透于生活的各个方面，被应用于教育、医疗、销售、经管、军事、侦查等许多领域。心理学与我们的生活越来越密不可分。



心理学是研究人的心理现象及其规律的学科，它虽然是近代才确立和发展起来的新学科，但却有着悠久的历史。“心理”一直伴随着人类的发展，早在古希腊时期，先贤亚里士多德就告诫人们要“认识自己”，而在现代社会，人们还在继续对心理进行着深入的研究。“人是什么”、“如何认识自己”一直是人们关注的焦点。可以说，人们从未停止过对自己内心世界的探索。从这个角度来说，心理学的确是一门古老的学问。

对心理的探索研究自古就有，但心理学最初并不是一门独立的学



科。心理学起初只是“哲学”母亲孕育的一个胎儿，属于哲学的范畴，即使是在以后的发展过程中它依然“居无定所”，像一个流浪的孩子，一会敲敲生理学的门，一会儿敲敲伦理学的门，一会儿又敲敲认识论的门，却一直没有自己的“家”。

直到 1879 年，德国心理学家冯特在莱比锡大学建立了第一个心理实验室，这标志着心理学正式成为了一门独立的学科。至此，心理学才找到真正属于自己的“家”，并逐渐走上了科学化的发展道路。至今，作为一门独立的学科，心理学仅仅只有一百多年的历史。从这个角度来说，心理学刚刚开始成熟起来，是一门年轻的学科。



俗话说：“人心隔肚皮”、“知人知面不知心”，面对研究“心”的这门科学，许多人不得不提出疑问：真的能够了解别人的心思吗？

心理学是探索人的心理现象及其规律的科学，它研究的对象包括人的行为及其内心活动，是研究“心”的学问。虽然我们无法用肉眼直接看到人的心理活动和变化，但是可通过人的语言和行为等方面的表现，来揣测研究出人的内心活动。例如，在现实生活中，我们往往会有这样的经验，如果一个人一脸高兴的表情，走路轻松欢快，嘴里还哼着小曲，我们就会知道他心情很好，肯定是遇到什么喜事；如果一个人愁眉

苦脸，坐在那默默流泪，那他肯定是遇到了什么伤心事。因此，从一个人的行为态度是可以了解到其内心的想法的。

心理学的许多研究工作就是通过人的外在表现来探究其内心活动的。同时也使用许多方法直接对人的内心活动进行研究。虽然人的心理活动微妙、复杂、多变，但都有其外在的表现形式。这样就可以为人们所观察、把握。心理活动与其他活动一样，是有规律可循的，虽然有时没有物理现象和规律那样明晰，但掌握了一定的方法，通过努力，了解和把握人心也是可以做到的。

心理学就是运用各种方式来了解人的行为和心理之间的关系。虽然我们无法看见人的内心，却可以通过分析、判断而得出比较准确的结论。懂得心理学虽然不能够马上直接洞悉每个人的内心的全部和细微的瞬间变化，却可以判断出人们的心理倾向和发展趋势，帮助你更好地认识自己、理解他人。



人们对心灵的思考和研究最早可以追溯到两千年前的古希腊时期。古希腊是人类文明的发祥地之一，当时的文化发展非常繁荣，思想也很活跃，对心理的研究和认识也是比较有深度的。那么在他们眼中，心理世界是怎样一幅画面呢？



哲学家德漠克利特把灵魂看作物质普遍具有的性质。他认为人的灵魂是由原子构成的。灵魂原子由身体吸入或者呼出，当这些原子汇集在一起，并被身体完全吸收时，就会产生生命和灵魂；当灵魂原子被呼出，离开身体时，人就会死亡。

古希腊伟大的哲学家柏拉图创建了理论心理学思想，它运用自然物来解释灵魂的本质，把灵魂看作早就存在的永恒知识。他把人分为灵魂和身体两个层面，认为灵魂进入身体之前，存在于理念世界之中，已经洞察一切，只是在转世投胎时，因为受到肉体的玷污而暂时忘掉了知识，但忘掉的知识可以通过感觉和经验再次唤醒。

亚里士多德则认为灵魂是生命体特有的形式和技能，灵魂和身体是不可分割的。人之所以能产生内心活动，是因为人的心脏在活动，人通过耳朵、眼睛等获得的信息和知识被引导到心脏，从而形成了内心活动。他的心理学思想是西方古代心理学思想的总汇和最高成果，对心理学思想的发展产生了重要的影响。



随着社会经济的发展、人们生活水平的提高，心理学的地位在现代社会也有了迅猛的提升。随着整个社会健康意识的提高，人们对心理健康的关注也越来越多，人们渐渐意识到心理学在个体整个生命历程的重要作用。

心理学不再是一种远离人群的神秘学问，而是一门造福大众的实用科学。随着人类探索的焦点由外部世界转向人类自身，脑科学的研究逐渐成为生命科学中的核心问题之一，而研究脑的心理机能则是心理学的重要任务。

科学的认识自身是我们面临的永恒主题。科学家从不同的领域、不同的视角对心理现象进行了探索，力求揭开心理奥秘，打开这一神秘的“黑箱”。虽然人类心理的复杂性曾令古人为之感叹，但随着现代科学技术的飞速发展，科学家越来越多地揭示出了人类内心的奥秘。

心理学中的“心”不是游离于身体之外的灵魂，也不是人体的供血器官心脏，而是人脑的神奇功能，是人体生命及精神活动的主宰。如果把心脏作为人的生命实体的硬件，那么，心理就是人的精神系统的软件。现代心理学研究认为，“心”其实是控制人体大脑中枢的高能物质，主宰着人的全部精神要素，而它就存在于大脑中，在大脑额叶的意识区域。正是这一小小的区域，衍生出了丰富绚丽的人类内心世界。



在现实生活中，我们总是觉得心理学是一种很神秘的东西，除非是专业的心理学家，别人是很难弄懂的。想要完全弄懂人们的心理，确实很难，毕竟人们的心理具有很大的复杂性和多变性的。但是这不等于说人的内心无法被认识。心理学家可以做到的，其实我们每个人通过学

