

为人父母者一定要懂心理学，
这样才能最大程度地避免孩子出现心理障碍。

我的第一本 心理学

你总是在试图了解别人，
可是你真的了解自己吗？

每个人的性格都并非完美无缺，了解根源所在才能避免犯错。

社会交往中，准确区别不同
类型的人，方能提高你的影响力。

郝强◎编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS



最新
珍藏版



我们的幸福是
要靠自己用心经营的，
你需要尽早明白某些心理知识。

我的第一本心理学

郝强

新世界出版社

图书在版编目（CIP）数据

我的第一本心理学/郝强编著.—北京：新世界出版社，2008.12

ISBN 978-7-5104-0009-4

I.我… II.郝… III.成功心理学-通俗读物 IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2008）第 194650 号

我的第一本心理学

策 划：梁小玲

作 者：郝 强

责任编辑：梁小玲

封面设计：创品牌

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街 24 号（100037）

总 编 室：+8610 68995424 68326679（传真）

发 行 部：+8610 68995968 68998733（传真）

网 址：<http://www.nwp.cn>（中文）

<http://www.newworld-press.com>（英文）

电子信箱：nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话：+861068996306 frank@nwp.com.cn

印 刷：九洲财鑫印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：787×1092 1/16

字 数：330 千字

印 张：20

版 次：2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5104-0009-4

定 价：39.00 元

版权所有 侵权必究 印装错误 可随时退换

目 录

| | |
|----------------------------|----|
| 前言 | 5 |
| 第一章 心理学探秘——心理学的起源和发展 | 7 |
| 灵魂之科学——心理学 | 7 |
| 心理反应的物理解释 | 8 |
| 心理学发展的三大里程碑 | 11 |
| 关于心理学的分类 | 13 |
| 心理学的任务 | 15 |
| 心理学与生活 | 17 |
| 第二章 走近心理学——感受丰富的心理世界 | 19 |
| 为什么人总爱一条路跑到黑 | 19 |
| 为什么人总喜欢模仿别人 | 21 |
| 为什么人会拒绝成长 | 23 |
| 为什么进城容易出城难 | 24 |
| 为什么小问题会长大 | 26 |
| 为什么环境会影响人 | 28 |
| 为什么人人渴望被尊重 | 30 |
| 第三章 情绪心理学——呵护好心灵再出发 | 34 |
| 识别恐惧，然后自我消除 | 34 |
| 克服压抑，释放消极情绪 | 36 |
| 摆脱无聊，用方法来治疗 | 38 |
| 生来害羞，后天努力改变 | 40 |
| 知足常乐，卸下心理负担 | 42 |
| 保持童心，生活变得快乐 | 44 |
| 走出自卑，重现自信人生 | 46 |
| 停止抱怨，改变你的心情 | 48 |
| 第四章 职场心理学——充满激情的竞技场 | 51 |
| 初涉职场，要敢于“亮剑” | 51 |
| 打败工作中的挫折 | 53 |
| 九型人格：学会区别不同的人 | 55 |
| 把优势发挥到极致 | 56 |
| 应对老板的黑色情绪 | 58 |
| 树立一个独立完整的“自我” | 60 |
| 职场减压的九个妙招 | 62 |
| 对于工作，你倦怠了吗 | 64 |
| 第五章 管理心理学——卓越领袖的必修课 | 66 |
| 管理心理学，领导者的课题 | 66 |
| 如何提高决策效率 | 67 |
| 和员工保持最佳的距离 | 69 |
| 得寸进尺，提高组织业绩 | 71 |
| 驭人有术，攻心为上 | 73 |
| 苛希纳定律：为你的企业瘦身 | 74 |

| | |
|--------------------------|-----|
| 用“鲶鱼”激发“沙丁鱼” | 76 |
| 能调动积极性的，不仅是金钱..... | 78 |
| 让你的员工快乐..... | 80 |
| 第六章 社交心理学——掌控和影响身边人..... | 82 |
| 谈吐之间，探其心理..... | 82 |
| 语调不同，断其禀性..... | 84 |
| 兴趣在何，隐藏性格..... | 86 |
| 人际交往，善使冷热水..... | 87 |
| 说服他人的心理战术..... | 89 |
| 第七章 性格心理学——战胜潜伏着的敌人..... | 94 |
| 拖延，等到花谢才伤春..... | 94 |
| 逃避，不敢面对的心理..... | 96 |
| 冷漠，寒冬里的独行者..... | 98 |
| 怨恨，腐蚀心灵的毒液..... | 100 |
| 嫉妒，心中的那条毒蛇..... | 102 |
| 虚荣，死要面子活受罪..... | 103 |
| 自私，废墟里的守望者..... | 105 |
| 懒惰，不劳而获不长久..... | 107 |
| 第八章 恋爱心理学——走向幸福的终点站..... | 109 |
| 恋爱也是门心理学..... | 109 |
| 男人心里藏着哪些秘密..... | 111 |
| 结婚了也要制造浪漫..... | 113 |
| 好老婆是哄出来的..... | 114 |
| 第九章 成功心理学——激发你的无穷潜能..... | 117 |
| 预言未来的梦..... | 117 |
| 潜意识决定习惯..... | 119 |
| 心理暗示的力量..... | 120 |
| 获得积极暗示的方法..... | 122 |
| 看见你所想，实现你所见..... | 124 |
| 第十章 人格心理学——隐藏在背后的黑暗..... | 127 |
| 幼稚型人格，永远长不大..... | 127 |
| 依赖型人格，精神无骨症..... | 128 |
| 强迫型人格，习惯的奴隶..... | 130 |
| 偏执型人格，九牛拉不回..... | 132 |
| 回避型人格，套子里的人..... | 134 |
| 暴君型人格，眼中空一切..... | 136 |
| 懦弱型人格，绝不敢展翅..... | 138 |
| 狭隘型人格，门缝里观察..... | 139 |

前言

很多人对心理学概念的了解，多是来源于专家对“抑郁”等症的分析诊断。至于平常人，会以为这门学问是远离自己仅属于学院高墙内的。事情真的是这样吗？

进入 21 世纪，我们在享受着社会发展所带来的种种益处的同时，又面临着一系列新的难题：不适应生活方式的急剧变化，对知识更新的忧虑，新旧观念引发的矛盾冲突，无处不在的竞争，人际关系的错综复杂等等。所有这些都给人们的心理健康带来了很大的压力，也给人们的心理健康带来了严重的威胁。

事实也表明，各种心理问题近年来有了明显的增加，抑郁、孤独、烦恼、空虚和无聊成为现代社会中的常见现象，遭遇心理困惑产生心理障碍的人也越来越多。如果这些人得不到及时的治疗和帮助，就有可能成为严重的心理疾病患者，丧失正常工作和生活的能力，更有甚者会在心理能量积聚到某一临界点时发生“爆炸”，酿成自杀或攻击他人报复社会的悲剧。

你会不会还是认为，这些惨案以及有心理疾病的人离自己很远？确实，它们看似离我们正常人很远，但是心理学真的跟我们没有关系吗？

这个世界很小，人们每天在狭小的家庭居室、办公室、学校、公共交通工具、商场、道路等空间上摩肩接踵，一举一动，一言一行，都是联系彼此的纽带，如果这条纽带上充满了误解、抱怨，充满了阴郁、绝望，那么，纽带两头都会是受伤的人。

善良的人经常认为，付出了真心，但收获的是冷漠，而痛苦的人也经常感到孤立无援，觉得别人雪上加霜。其实，有时并非受者不愿回报，而是我们所施的，并非别人所需。因为我们不清楚他们需要什么。盲目地施与，其实亦会伤人。

心理学的意义在于，帮我们沟通心灵的通道，扫除通道上的障碍。不仅认识自己，更明白别人。

现在你还觉得心理学对你没有意义吗？一个健康人的标准不只是身体健康，同时还包括心理健康。我们都希望自己成为一个心理健康的人，所以就有必要去了解一些基本的心理学常识。

心理学根本不像你所想象的那样神秘，学了心理学也不知道别人心里想什么。因为心理学并非是琢磨他人想什么的学问，而是一门研究心理现象客观规律的科学，就像物理学是研究物质运动的客观规律一样。心理现象是指感觉、知觉、记忆、思维、情感、意志等心理过程和能力、气质、性格等心理特征。

心理学并非一门象牙塔里的学问，它与人们的日常生活密切相关，有着广泛的应用领域。基础心理学的原理应用于实验室以外的真实生活和工作情境，期望心理学能真正帮助人们适应并改善工作和生活质量，这一块称为应用心理学，它涉及的范围非常之广，可以对我们生活的方方面面作出指导。

看起来这么一大堆专业术语很难理解是不是？不要害怕，对于我们大多数人来说，完全没有必要去钻研高深的心理学理论，一些通俗易懂的心理学读物就可以帮你了。它会告诉你一些心理疏导和心理调节的常识，可以现学现用，而本书用意也正在于此。我们力图把那些深奥的心理学理论用深入浅出的语句讲述给你，并且配上相关案例，帮你更加深入地理解那些更深层次的东西，让你生活得更明白、更理智。

每一个人都需要学一点心理学知识，因为它能使你在社会交往中把握分寸，洞悉对方，大大提高人际能力。学习一些心理学知识，对提高生活质量，保障身心健康都是极有好处的。

另外，如果你是负责任的父母，尤其要为孩子学点心理学。因为儿童时期，兴趣是支配心理活动和行为的主要心理倾向；青少年时期，理想上升到主导地位；青年后期和成年期：人生观和世界观支配着人们的心理活动和行为。既然人生不同时期有不同的心理特征，怎么能完全按照大人的想法去要求孩子呢？而且成人的许多心理障碍，都是因为父母的教育不当形成的。为人父母者，一定要慎之又慎。

第一章 心理学探秘——心理学的起源和发展

什么是心理学呢？你心里可能有些概念，但并不清晰。心理学是研究什么的，在科学上有什么依据，它都分为哪些子学科，它的过去、现在、未来分别是怎样的……在一开始的这章中，我们要给你介绍心理学和心理学史的基础知识，让你对它有一个较为明确的认识。我们还会告诉你，心理学与我们的生活息息相关，所以你需要了解相关知识。

灵魂之科学——心理学

心理学是研究人和动物心理现象发生、发展、活动和行为表现的一门科学。用英文讲叫“Psychology”，源于古希腊语，意思是“灵魂之科学”。心理学的历史虽然最早可以追溯到古希腊时代，但心理学作为一个专门的术语出现却是在 1502 年。有一个塞尔维亚人叫马如利克，在这一年首次用“psychologia”一词发表了一篇讲述大众心理的文章。此后过了七十年，一位名为歌克的德国人又用这个词出版了《人性的提高，这就是心理学》一书。这也是人类历史上最早记载的以心理学这一术语出版的书。

在希腊文中，“灵魂”也有气体或呼吸的意思。因为古希腊人认为人的生命依靠呼吸，呼吸一旦停止，生命也就完结。随着心理探索的发展，心理学的研究对象由灵魂改为心灵，心理学也就变成了心灵哲学。直到 19 世纪初叶，德国哲学家、教育家赫尔巴特才首次提出心理学是一门科学。

作为一门研究心理现象和心理规律的科学，心理学以人的心理为主要研究对象。科学的心理学不仅对心理现象进行描述，更重要的是对心理现象进行说明，以揭示其发生发展的规律。

在中国，人们习惯认为思想和感情来源于“心”，又把条理和规则叫做“理”，所以用“心理”来总称心思、思想、感情等，而心理学则是关于心思、思想、感情等规律的学问。总之，心理学是研究心理活动及其发生、发展规律的科学。人的任何行为都离不开心理活动，通常说的感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志以及个性特征等都可称之为心理现象，心理学与我们的生活密切相关。

心理学是在哲学、自然科学、社会科学交合点上形成的一门具有综合性的边缘学科。从发展过程看，它很古老，已经有几千年的历史，从有哲学那个时代起，心理学的基本问题就成为哲学所注意、所研究的内容了。但是，心理学又是一门很年轻的科学，因为只是从 19 世纪后半叶起才从哲学中分化出来而成为独立的学科，至今不过 100 多年。

心理学由于它所研究的对象（心理、意识），与哲学研究的基本问题（物质和意识、存在和思维的关系）有着不可分割的联系，因而与哲学形成了十分密切的关系。

正因为这种密切的关系，怎样理解心理学与哲学的关系，在心理学界一直存在不同的看法。正确认识和处理心理学与哲学的关系，有利于促进我国心理学的健康发展。有人认为，心理学之所以能成为一门独立的学科，就是由于它摆脱了哲学的羁绊，崇尚自然科学的实验

验证。其实这是一种误解。由于人的心理、意识与其世界观、人生观、价值观具有不可分割的联系，心理学家从事研究必然自觉或不自觉地受到哲学的一定影响。心理学之所以成为一门独立学科，就实质而言，是源于辩证唯物主义与心理学研究的融合。

从研究对象看，心理学研究的客体是人。人是认识和改造世界的主体。心理学是研究人在社会实践活动中认识、感情、意志和个性特征形成和发展的规律性的科学。

马克思主义认为，人是社会历史发展的产物，是有意识、能思维的存在物。从人与自然界的联系讲，人是自然界的一个组成部分，是自然存在物。从人与社会的联系讲，人是社会关系总和的体现者，是社会存在物。人的自然本质和社会本质是辩证统一的，所以，“人的本质不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和”。人的本质规定着其心理、意识的本质。

人的心理、意识就其生理基础来讲，是人脑的产物；就其社会根源来讲，是在人类社会活动首先是劳动和社会交往的影响下形成和发展起来的。概括而言，人的心理、意识是人脑对客观世界（自然界、社会、人）的反映，既依赖于人的自然存在，又依赖于人的社会存在。在人的心理、意识的活动过程中，自然因素和社会因素是以辩证统一的形式存在、运动和发展着的，但社会因素是主要的、起决定作用的。

列宁曾经把心理学规定为“那些应当构成认识论和辩证法知识领域”。由此可见，心理学从哲学母体中分化出来而成为一门独立学科，并不意味着心理学与哲学相互割裂、彼此对立。

虽然 19 世纪才从哲学中分离出来，尽管年轻，但科学的心理学有着巨大的生命力，它已越来越广泛地渗透于人们生活实践的各个方面。

我们每一个人都可以说是一个业余心理学家。当你才三四岁的时候，是不是已经会揣摩别人的心思了呢？你懂得怎样把玩具藏起来让其他小朋友找不到，你甚至还会略施小计，提供错误的线索去误导他们。妈妈生气的时候，你便能从她的神情和语气上判断出来，而乖乖地停止胡闹；一旦发现妈妈雨过天晴，你就又提出你的小要求了。作为父母，则知道如何正确地实施奖惩以纠正你的不良行为、养成良好的习惯。所以上述这些现象都是基于对他人心理的观察和推论。也就是说每个正常的人，都能对他人在日常生活中的感情、思维和行为进行一定程度的推测。这就是心理学和心理学家所努力研究和证实的内容之一。

心理学是社会科学还是自然科学，在于视角及立场，因为它本身具备两者的特点，基础心理学归为自然科学范畴，应用心理学归类于社会科学范畴，因此，有人称之为“中间学科”。从在整个科学系统中的地位和作用来讲，心理学是一门具有特殊性的基础科学，它同时具有自然科学和社会科学的特点，具有联系自然科学和社会科学的中介作用，但从整体上讲，它更侧重于社会科学。

在心理学研究中，又有侧重于自然科学的心理学分支学科和侧重于人文社会心理学的心理学分支，二者犹如鸟之双翼、车之两轮，在整个心理学系统中具有同等的重要性。随着社会的发展进步，心理学的地位和作用愈来愈重要。客观现实要求心理学更加重视人的全面发展，更加重视人自身而非技术的因素。

心理反应的物理解释

要有心理反应，首先要有心理产生的客观工具——神经系统。我们之所以不说人脑，是因为心理并不是人脑特有的。例如，涡虫断头可以再生；蛙与蟾蜍切除大脑半球仍有条件反射；去除大脑的鸽子仍有本能的非条件反射，仍能走和飞。在大脑缺失的情况下，这些动物仍表现出心理现象。因此，大脑并不是心理存在的必要条件。

动物进化史表明：心理是动物进化到腔肠动物时产生的，此时的动物产生了最原始的神

神经系统——网状神经系统。在生物进化链上，神经系统出现之前并无心理现象，心理是与神经系统同时产生的。而后随着神经系统逐渐复杂，心理现象也亦步亦趋地丰富起来。作为心理的外观之一，其行为也日益复杂。不论处于何种阶段的动物，假如抽出或破坏其全部的神经系统，心理必将消失。并且若损坏某部分神经系统，其心理必然会出现若干不正常。

心理是由刺激引起的，是刺激引起的电脉冲在神经系统上传播的结果，是生物电流在神经系统中传播所引起而产生的，是刺激在细胞膜上引起的电流在神经系统中传导所引起的，是神经系统在刺激的作用下产生的。因此，神经系统是心理产生的工具。

从单一心理产生的起点来看，首先是刺激作用于神经细胞而引起心理的，这个单个刺激是如何引起心理的？神经细胞的细胞膜存在极化现象，细胞膜内侧聚集负电荷，细胞膜外侧聚集正电荷，膜两侧相当于各存在一个极板，膜内侧相当于负极板，膜外侧相当于正极板，这样细胞膜上就相当于存在一个电场，在细胞膜未受到任何刺激时，膜两侧相对静止不动并存在静息电位，一旦膜受到一定强度的刺激，静息电位就会变成动作电位，膜两侧的带电粒子又重新组合，形成了膜内聚集正电荷而膜外聚集负电荷的电场，当刺激消失后，细胞膜又进行了调整，又恢复到未受刺激的状态，此时膜内聚集负电荷膜外聚集正电荷，这样在膜两侧电场就发生两次方向性的改变，即电场发生了重大变化，变化的电场产生磁场，此时形成了电磁场，这相当于电磁振荡。而这次变化的结果是刺激处的细胞膜又恢复原态，故刺激作用对细胞施加的能量全部传递出去。

这些能量是如何传递的呢？这个刺激在细胞膜上引起了细胞膜上电位的变化，产生一个兴奋点，引起邻近未受到刺激的细胞膜电位也发生变化，形成新的兴奋点，具体过程是：兴奋点的电场与邻近未兴奋点的电场之间出现电势差，带电粒子就会移动，使邻近未兴奋部兴奋，电场发生方向的改变，该处的电位由原来的静息电位变成动作电位，产生一个膜内聚集正电荷膜外聚集负电荷的电场，与未兴奋时的电场方向相反，原来兴奋部的能量转移到未兴奋部，使未兴奋部兴奋起来，进行一次电磁振荡，产生了电磁场。同理，这个新的兴奋部又依次向下一个未兴奋部传播电磁场，其机理在于膜两侧带电粒子的流动，但是，若我们比较相距较远的已兴奋过的兴奋点的话，就发现这两点并未有粒子的交流，相同的只是两点都经历了一次电场的连续变化，并产生了电磁场，这是由什么引起的呢？究其根源，这实际上是刺激引起的电磁场在膜上进行的传播。神经细胞的细胞膜把刺激“编码”成一定频率和强度的电磁场，沿神经纤维传播，从而引起人的感觉，产生了心理。电磁场在神经系统内的活动就是心理活动，电磁场在神经系统内传导与加工所引起的现象就是心理现象（电磁场通过神经牵引肌肉细胞从而表现为体态的变化，因此我们可以通过考察体态的变化来推测心理变化）。心理就是这个电磁场，电磁场在神经系统内的有序扩展与运动就是心理活动。

电磁场是人类无法用感官直接感知的，看不见，摸不着，闻不到，这是由人类感官的局限造成的，而且心理只有在刺激下才能产生，故而使人感到神秘莫测，心理难以为人所理解所把握也就不足为怪了，可是，人的心理作为人对刺激反应的产物，在人类生活中占有极其重要的地位，发挥了非常广泛的作用，由于人类对它的无知，对他的巨大作用又无法控制，但人类又必须对心理现象作出看似合理的解释，所以就把它神秘化，产生了种种假想。

植物和低等动物没有神经系统，细胞膜上产生的电磁场无法在细胞膜上实现远距离传播，更无法实现定向传播，膜在刺激下所产生的电磁场只是在小范围内近距离扩散，实现不了电磁场的规范有序传播，故而这种电磁场不是心理。只有在神经系统的定向传导与约束下，在膜上产生的电磁场才是心理。离开了神经系统，心理将不会产生和存在。

总之，心理的本质是神经系统在刺激作用下形成的有序变化的电磁场。

感觉是刺激物的某种特性进入神经系统的“通道”，它把刺激“编码”成不同频率和强度的电磁场在神经系统“周游”，引起相应的体态变化（包括行为和语言）。人的感觉是非常有限的，就种类而言，只有五种感官，人类就缺乏鸽子所具有的磁觉。就感受幅度而言，只

能感受一定强度范围的刺激，过高过低的刺激都不能直接引起我们的感觉，人类就没有狗的嗅觉灵敏（一定存在一个我们所感觉不到的世界）。

知觉是把通过感觉而“搜集起来”的几种物质特性的综合起来进行的反映，表象则是对物质过去到现在的整体认识的总结，想象是在过去表象的基础上对物质的可能形态进行的预测。在四维时空中，到想象阶段就形成对物质的形象化的认识。这在思维上就是形象化思维，抽象思维则是对事物的抽象特征的思维。思维就是对事物特征的“加工”。由此可见，感觉是其他心理现象大厦的“地基”，其他心理现象都是建立在感觉的基础上。

记忆是把事物的特性“录入”大脑的过程；录入的内容有的建立了与其他原有内容的联系，扎下根来而表现为“长时记忆”，而扎不下根来的记忆，又根据其能回忆起来的时间长短分为短时记忆和暂时记忆。

意识和潜意识是经过记忆过程的事物特征的“存贮库”。能够回忆起来的内容是暂存在意识中的内容，不能够回忆起来的内容是存放在潜意识的内容。

语言与行为都是人的一种“体态”，只不过是高度组织化了。心理通过神经系统调控人的外在肌肉就形成了“体态”。

语言是通过声带和口舌等相关肌肉的高度组织化，发出有规则的声波，不同的声波被赋予不同含义，就构成了口头语言；书面语言则是把不同含义的声波用符号记录下来，这个符号就是书面语言。

行为则是在心理支配下产生的各种动作，这些行为具有一定的含义并发挥一定的作用。体态除了语言和动作之外，还有非常丰富的内容，最明显的是人的“心灵的窗户”——眼神。人们主要通过体态变化来推测和探知人的心理变化和作用，它是心理运动的外观。

能力是心理功能在行为结果上的反映，行为结果达到预期的目的就表明能力高，心理功能强，反之，则表明能力低和心理弱。

智力是心理功能在思维成果上的反映，有较高思维成果产生就表明智力高。反之，则表明低。

气质是心理状态在人的体态上的反映。良好的心理状态就使气质优良，不同的心理状态表象为不同的气质。

需求是生物自身的不断发展和完善在心理上的反映。动物总是趋向于保存和完善自我，现实一旦不能立即提供保存和完善自我的条件，心理就会产生要满足这个条件的要求，需求就这样产生了。需求的产生是生物自我生存和发展的需要。

动机是指心理指引行为要达到的目标。需求是动机产生的前提。

情绪是新认知与已有知识碰撞产生的心理现象，当新认知与已有知识发生冲突乃至矛盾时，心理就会引起负性情绪（可能是通过内分泌系统），随着强度大小，情绪的强度也相应增减，反之则引起正性情绪。

情感是情绪在某事物上的认知化凝结。一感觉到该事物就会主动认为该事物好或坏，飞快跳过冲突过程而产生固定情绪。这也是可以通过在另一个更高层次调节认知而改变这些情绪或情感的。

学习是主动、系统而专门的记忆过程。

性格是指心理的稳定的倾向性。在待人接物时直观表现出来。

人格是指心理特征在社会关系中表现出的稳定的倾向性。与性格相比，人格侧重于人的知识体系和由此决定的价值观，而性格则侧重于心理自身的特征……

总之，心理学的种种过程与现象都是以感觉为基础建立起来的，感觉是心理过程和心理现象的逻辑起点，都是从感觉发展出来的。如果把感觉比作“婴儿”，心理过程和心理现象就是各种类型的“成人”，感觉是心理的“胚芽”。因此，心理的一切过程与现象都可以从感觉出发得到合理解释，心理学统一的基础在于感觉。

心理学发展的三大里程碑

人类从古代开始，历经中世纪、文艺复兴以至到 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，夹杂在对哲学和神学的研究中。心理学的内容融会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。

但我们前面已经说过，直到 19 世纪，心理学才成为一门独立的学科。这中古老而年轻的科学，在其短暂的发展历程中，有三个标志性的里程碑，下面我们来看：

第一个里程碑——1879 年冯特在德国莱比锡大学建立的世界第一个心理实验室。它使心理学从近代的哲学、生理学、神学中脱颖而出，成为一门正式独立的科学。它推动心理学步入了科学实验的轨道，而不再是“神学的奴婢、哲学的附庸”。

冯特的心理学体系的酝酿形成经历了三个阶段：

1. 准备时期

大约在 19 世纪 60 年代至 70 年代。这一时期，冯特主要是在学校学习和在海德堡大学担任讲师。这期间，他在实验室，开始了对心理感官方面的生理研究，其方法主要来源于赫尔姆霍茨、缪勒以及费希纳的理论。

2. 初步形成时期

大约在 19 世纪 70 年代至 80 年代。这一时期，他在充分实验的基础上，开始大量著书立说，系统阐述早在准备时期就萌发的心理观点。1865 年，冯特出版了《人体生理学教本》一书，当时曾得到恩格斯的肯定；在这一时期，他接连出了三本主要心理学著作：《对感官知觉理论的贡献》、《关于人类灵魂和动物灵魂的讲演》和《生理心理学原理》。这些成果，初步奠定了他的理论体系，《生理心理学原理》一书被认为是心理学的独立宣言。80 年代末，他又在莱比锡大学建立了有史以来世界上第一个心理实验室。这样，他的学说体系无论是在理论上还是在方法上，都基本形成。

3. 成熟时期

在 19 世纪 90 年代至 20 世纪 20 年代。这一时期，是他的心理理论体系进一步得到发展、充实并完全走向成熟的时期。冯特一生治学严谨、论述丰硕。据他的女儿后来搜集的书目看，冯特一生写了近五百种著作，一个人每天若以 60 页的速度来阅读他的著作，要用整整两年半的时间。冯特的心理理论体系是庞大的，在这一点上，他甚至几乎超过了后来的所有学派。

冯特的历史功绩，成就了心理科学的独立、实验心理学的创立和心理学专业队伍的建立。冯特使心理学从旧哲学中独立出来，从此开辟了科学的一个新领域——心理学。他所开展的对感觉、知觉和注意等基本心理过程进行的实验研究，开创了实验心理学这个分支科学。冯特在心理科学实践上的历史贡献还在于在莱比锡实验室培养了一大批学生，为心理科学的开创及发展造就了一代新人，因此他被誉为近代心理第一人。因此，这第一个里程碑可以说是心理研究史上最伟大的一次历史转折。这次转折，导致了后来众多心理学派的诞生和心理学的空前繁荣。

正如贝多芬的一生使他注定成为一位伟大的音乐家，达·芬奇的特殊经历使他注定成为一位跨时代的画家一样，弗洛伊德不同于他人的特殊经历，促使他创建了对人的精神文化生活产生了深刻影响的精神分析学说。从某种意义上说，弗洛伊德的一切经历都从各个方面促使了他的精神分析思想的形成。

弗洛伊德创立的精神分析学派是心理学发展史上的第二个里程碑。1900 年以后，弗洛伊德进入了一个多产的年代。弗洛伊德全集共有 24 卷，全面深刻地阐述了他的精神分析思

想。而他的许多学生，诸如莱格、阿德勒、霍妮、弗洛姆等继承弘扬了他的学说。因此，一般认为，精神分析学派的形成建立是在 1900 年。但以 1926 年为界限，可以区分出弗洛伊德早期理论和晚期理论的一些区别，例如定义上的、认识上的，等等。严格遵循弗洛伊德所提供的思想而继续发展的精神分析学派，一般称为经典精神分析学派，它可以说是所有和精神分析学有关的思想 and 学派的发源地。

精神分析学派以完全不同于传统心理学的新的方法开拓了人类科学史上从未真正触碰过的另一个崭新而又陌生的领域——无意识领域。因此，它在一定程度上变更了心理学研究的方向，为人们开拓了一个新而广阔的心理研究天地。而且，它的影响也早已超越心理学和精神医学的界限，开始渗透到哲学、人类学、社会学、考古学、伦理学、美学、文学、艺术、教育学等人文科学之中。因此，这是继冯特之后的又一次心理史上的伟大变革与转折。

第三个里程碑——认知心理学派的诞生，它是指采用电子计算机的信息加工观点来研究人的感知觉、注意、记忆、思维和语言等的认识过程的心理学。如果说冯特、弗洛伊德等人的心理体系的形成主要是他们个人的卓绝的努力结果，那么，认知心理学的形成则完全与之不同，它是信息论、系统论、控制论等新的科学理论与电子计算机等现代科学技术与心理学的渗透结合而引起的心理学大变革。认知心理学是这些新的科学理论以及计算机科学与心理学的紧密结合的产物。正如皮亚杰的发生认识论学说引用了许多生物学的概念一样，认识心理学中的许多基本的概念也都是借用于新的科学理论，尤其是计算机科学中的一些概念及理论。所以，如果没有当时这些新科学的发展，无论谁都难以个人创建出认知心理学这样一个崭新的心理学说体系。

认知心理学的产生，使心理学家又重新把人的内部心理活动（意识）当做心理学的研究对象。而在此之前，在心理科学中占统治地位 50 年之久的行为主义则是主张研究外现的、可观察的行为，而不管内部心理过程如何。认知心理学的理论观点，开始出现于 20 世纪 50 年代末。当时，A. 纽厄尔和 H.A. 西蒙主持召开了几次关于信息加工和问题解决的会议。这次会议及其后发表的有关文章都宣传了认知心理学的基本思想。这些新的心理学思想在 60 年代已得到蓬勃发展，70 年代，认知心理学的发展已经趋近成熟。

1967 年，美国心理学家奈瑟借此写成了一本题为《认知心理学》的专著。这本著作的发表被认为是现代认知心理学的独立宣言。它标志着现代认知心理学的理论体系已基本形成。到了 70 年代，认知心理学已具席卷全美心理学界的态势，各种研究认知心理学的学术刊物层出不穷，如《认知心理学》、《认知》、《记忆和认知》，等等。至此，认知心理学已经成熟，成为当今西方心理学中的一个主流学派。

现代认知心理学将心理过程看做是信息加工的过程，并用计算机进行模拟、验证，这就能够把各种心理过程的研究有机地结合起来，从而为心理学研究开拓一条更为有效的研究途径。可以说，信息论、控制论、系统论新的科学理论的诞生，行为主义的衰退，计算机科学的蓬勃发展，都有力地推动了心理学的向前发展，认知心理学是这种发展的必然结果。这不仅促进了心理学的发展，同时也促进了计算机科学的发展，促进了人工智能的发展以及在教育、生产、管理、临床等社会生活领域的应用，也开阔了心理学理论与生产劳动实践相结合的远大前景。

以上就是心理学发展史上的三个里程碑。回顾历史可以让我们更清楚地认识这门学科，更好地建设、运用这门科学。二战以后，心理学的研究中心是在美国，其他国家多是学习和借鉴美国的心理学。不过近些年来，已经出现了从本国实际出发研究心理学的倾向，这种倾向先是出现在欧洲，接着出现在亚洲。我们有理由相信，在不久的将来，会出现更加新颖有力的理论。

关于心理学的分类

现代心理学的发展，在理论上已形成了基本的、作为一门科学的独立体系。在应用上与社会各实践领域建立了广泛的联系，从而形成许多分支学科，体现了独立的在科学体系上的分类。这些分支学科越多，就越能够说明研究的细化。这是有效分工和优势发展的基础，也是生产生活实践的需要：任何理论都是为了指导实践，那么首先要把理论实用化下来。在现代心理研究中，随着应用心理学的高速发展，心理学分支继续大量出现。新产生的分支大多都是与其他学科交叉而出现的边缘学科。

一般将心理学分支分成两大类：

(1) 心理学研究的细化。目的是为了为了更好地描述心理现象和探索心理规律。这倾向于学术。或者是学派分歧。比如，普通心理学、认知心理学、比较心理学、发展心理学、实验心理学、神经心理学、心灵学、生理心理学、心理语言学、心理统计学、心理生理医学、理论心理学、群体心理学、社会心理学、人本主义心理学、幼儿心理学、儿童心理学、青年心理学、成年心理学、老年心理学等。

(2) 心理学的边缘性研究。目的是将心理知识用于学习、工作、生活的方方面面。这倾向于应用。比如，残疾心理学、变态心理学、咨询心理学、临床心理学、环境心理学、音乐心理学、民族心理学、宗教心理学、审美心理学、文艺心理学、消费心理学、应用社会心理学、管理心理学、教育心理学、劳动心理学、人事心理学、工程心理学、工业心理学、法律心理学、医学心理学、健康心理学、数学心理学、运动心理学等。

上面细致的分类是不是让你眼花缭乱了？下面我们简单来看一些重要分支：

普通心理学。普通心理学是研究正常成人的心理过程和个性心理特征的一般规律的学科，是心理学最基本、最重要的基础研究。普通心理学研究心理过程的发生、发展和个性心理特征形成的最一般的理论和规律，建立心理学研究最一般的方法论原则和具体的方法。普通心理学既包括过去研究中已经定论的、为科学实践所证实并为科学家所公认的和规律，也包括虽不一定为大家所公认，但却有重大影响的学派的理论和学说，还包括处于科学发展前沿的新成果和新发现。因此，普通心理学的内容不是一成不变的。在它已形成的理论体系上，不断地充实着新的内容。特别由于心理学尚属一门年轻的科学，这一点尤为重要。

在普通心理学的范围内，按照心理活动的基本过程和个性心理特征，还可分为感觉（视觉、听觉、触摸觉、运动觉、嗅觉等）心理学、知觉心理学、记忆心理学、注意心理学、思维心理学、言语心理学、情绪心理学、动机心理学、智能心理学、气质心理学、人格心理学等分支基础学科。

生理心理学。生理心理学是从人体生理和神经生理、神经解剖、神经生物化学等方面进行关于心理的生理基础和机制研究的学科，是心理学基础研究的重要组成部分。生理心理学在现代脑科学研究成果和现代技术方法的基础上，揭示各种心理现象在脑的解剖部位及脑功能上发生的规律。生理心理学还包括神经心理学、心理生物学、动物心理学等分支学科。

社会心理学。社会心理学是研究个体在特定社会、群体条件下，心理、动机、人际关系发生发展及其规律的学科。社会心理学着重探讨个体社会化的条件和规律，个体的社会动机与态度的形成，人际关系和群体心理的形成与影响等方面的一般规律。社会心理学包括民族心理学、家庭心理学等分支学科。

发展心理学。发展心理学是研究个体心理发展规律的学科。发展中的个体，无论处于发展的哪一阶段之中，他们的心理发展既包括心理的各个过程及各个特征，又分别有着主要的发展方面和矛盾。在全面发展的基础上，每一阶段主要矛盾得到解决，即将向下一阶段过渡。发展心理学就要研究个体心理发展各个阶段各方面的矛盾与变化。发展心理学可分为婴儿心

理学、幼儿心理学、学龄儿童心理学、少年心理学、老年心理学等分支学科。发展心理学既是心理学理论体系的重要组成部分，又是对发展中的人进行教育、教养的理论根据。

教育心理学。教育心理学是研究学校教育和教学过程中学生的心理活动规律的学科。它主要涉及掌握各科知识和各种技能的心理活动特点及规律，研究智能的发展与智力测量方法，影响教学过程的心理因素、道德品质与行为习惯的形成规律，以及家庭、学校、团体、社会意识形态等对学生的影响。教育心理学涉及的范围很广，它可包括德育心理、学习心理、学科心理、智力缺陷与补偿、智力测量与教师心理等分支。

劳动心理学。劳动心理学研究人在劳动过程中所需的心理能力和心理品质，研究操作程序、操作条件与操作者的心理特点适应等问题。劳动心理学可包括工程心理学与工业心理学。工程心理学主要研究在生产高度机械化和自动化条件下人与机器的相互作用问题。工业心理学研究生产者选拔和操作合理化等问题。

文艺心理学。文艺心理学在各种艺术领域有不同的研究对象。对于绘画艺术，着重研究光感觉、视光学、视知觉的规律，如光觉与色觉的感受性，视知觉的参照、透视规律。对于音乐艺术，着重研究发音和听觉特性，如发声机制及发声规律，听觉的音高、音强、音色、节奏感和旋律感。对于舞台艺术体现的是完整的人物角色，需研究个性的全面特征、情绪体验和表现、人格结构和行为；探讨各类角色的典型特征并在舞台上再现的规律。艺术心理学还要研究艺术家独特的心理素质，如形象思维能力、情绪情感体验特征等。人的艺术特长属于特殊才能，不是人人所具备的。因此，对艺术工作者的心理特长、个性差异的鉴别及测量方法的制定，是重要的研究方面。

体育运动心理学。体育运动心理学研究体育活动和竞赛活动所涉及的心理特点。在一般的体育运动中，研究各种体育运动所涉及的骨骼肌肉系统的解剖特点和器官活动的灵敏度与感受性以及受意识支配的能力，研究运动技能和技巧形成的一般规律。在运动竞赛中，研究竞赛条件下应具备的情绪特征、意志品质和人格特点，竞赛中的动机水平、情绪状态对运动技能产生的影响。在运动员选拔方面，心理选拔和测量方法的制定也是重要的研究领域。

航空航天心理学。航空航天心理学研究在空中和宇宙飞行条件下人的心理活动特点。在非陆地的异常条件下从事紧张的驾驶操作，要求飞行员和宇航员具有较全面的优秀心理素质和较完善的个性特征。飞行中缺乏视觉参照物，完全依靠仪器仪表的指示进行操作，从而要求飞行员具备精确的视—动协调反应能力，对错觉的意识灵敏度，还要求坚强沉着的意志，稳定的情绪等特征。宇宙飞行在失重条件下，要求具备心理反应变化的高度适应性和自我协调能力。为了培养和选拔飞行员和宇航员，心理素质的测定和训练过程的检测方法均是重要的研究方面。

组织管理心理学。组织管理心理学研究某一群体——一个企业或一个学校的组织管理工作中人的因素方面。它涉及领导者与被领导者的心理素质以及两者之间的关系的协调问题。一方面，包括领导者对被领导者的心理活动的掌握，例如对生产者的专业能力和技能的了解，用以对人才的估量和选拔；对生产者的动机、情绪和需要的了解，以预测他们的表现和对工作的影响；协调与生产者之间的关系，发挥他们的生产和工作积极性。另一方面，还包括对领导者的心理活动特点的研究。例如领导能力、领导作风、领导心理素质的了解，用以对领导行为的评价和对领导者的选拔。组织管理心理学既可用于工业生产、企业经营，又可用于诸如学校、医院、文体机构等事业单位。

临床或医学心理学。心理异常可由遗传和社会适应不良而产生。临床心理学是研究心理异常的发生原因、发病机制、症状与诊断、预防与治疗的学科，并从中分出心理治疗与心理咨询的面对社会和医疗服务的专门事业。临床心理学既包括严重的心理变态疾病（如精神分裂症），也包括轻度的单纯由心理因素所引起的神经症（如神经性焦虑）或忧郁症，还包括由心理因素引起的躯体疾病（如高血压）。后者称为心身医学；并从治疗的角度，研究病因，

诊断与预防，形成一门新兴的健康心理学。

对心理异常的研究，不仅对医疗实践有重要作用，而且从异常与正常的比较中，有助于揭示心理的机制。因此，从学科的观点和学术研究的角度，对心理异常的病因、机制、诊断与治疗方面的研究，称为变态心理学。

司法与犯罪心理学。司法心理学是研究违法行为以及处理违法行为中的心理学问题的学科。它涉及犯罪、侦查、审讯以及改造罪犯等过程中，对犯罪原因、侦讯技术、改造手段的研究。侦查和审讯人员应具备的心理素质和心理技能也是研究的组成部分。

犯罪心理学与司法心理学有重叠的方面，前者着重研究罪犯行为的心理原因。尤其是青少年犯的心理特点、心理动机、个体人格和情绪特征，是研究的重要方面。对罪犯的个人成长背景、家庭、学校、社会的致犯罪因素等方面也要进行调查研究。

心理研究人员每天都在努力使心理学分支不断地发展、成熟，并尽可能地促成新的心理学分支出现，希望能给我们带来更多便利。而我们可以做的就是，掌握相关的心理学知识，用它来指导我们的生活，让我们活得更加理智、更加精彩。

心理学的任务

提起心理学，有人把它看得玄虚奥妙，深不可测。也有人认为心理学就是猜测别人的思想，其实这样的看法是对心理学极大的误解。心理学是一门科学，它与相面测字，算命卜卦等江湖骗术是根本不同的。心理学作为一门科学，有特定的研究对象，任务和科学的方法。学习心理学，首先就要明确这些问题。

在心理学成为独立学科之前，有关“心”，“心灵”，“意识”和“人性”等心理学问题，一直是古代哲学家、教育家、文学家和医学家们共同关心的问题。早在两千年前，我国先秦的著名思想家孔子、孟子、荀子等人都探讨过人性的问题。孔子能对他的学生们因材施教，就是在了解他们个性的基础上进行的，荀子在《性恶篇》中提出了“形具神生”和“精全感应”的唯物主义的形神观和心物观。探讨了感知的产生，种类和错觉的问题，涉及了人的记忆，注意和思维等问题。古希腊哲学家亚里士多德的《论灵魂》一书，几乎涉及了心理学的一切领域，对后来心理学的发展有重大影响。

科学心理学的诞生，是以 1879 年德国心理学家冯特在莱比锡大学建立世界上第一个心理学实验室为标志的。正如美国心理学史学者墨菲所说：“冯特发表他的《生理心理学》和建立他的实验室之前，心理学就像一个流浪汉，时而敲敲生理学的门，时而敲敲论理学的门，时而敲敲认识论的门。1879 年，它才确立为一门实验科学，有了一定的活动领域，有了自己的名称”。在心理学的历史上，人们把这个实验室的建立，看成是心理学脱离哲学，生理的怀抱，成为一门独立科学的里程碑。

19 世纪中期，由于自然科学，尤其是生理学的发展，促进了人们对自身心理的进一步深入探讨，心理学便应运而生。冯特是最早的心理学派别构造主义的奠基人，也是公认的世界第一位专业的心理学家，他的一生著作等心理学门生满天下。在他的实验室里学习，工作过的许多学生，后来成为各国现代心理学或心理学实验室的创始人。一百多年来，由于心理学的研究方法手段日益多样化，研究领域不断扩大，分支越来越多，与人们的生活，工作关系密切的应用研究层出不穷，人们对心理学这门科学的认识也不断深入，日益显示出它的重要性。

心理学是研究人的心理现象及其规律的科学。但是心理现象不仅人有，动物也有。像变形虫这样的原生动物，也有最简单的感觉，如果遇到有害刺激，就会收缩身体，而遇到食物便会吞掉。蜘蛛属于昆虫类，已经有了知觉，能通过辨别蜘蛛网的颤动方向，猎取扑到蛛网上的小虫。像猴子这样的灵长类动物，行为就更加灵活，在一个实验室中，猴子能够学会打

开水龙头，用杯子接水，然后将水浇灭炉中的火，最后取得炉子下面藏着的水果。当然，只有具备初步的思维能力，才会有这样复杂的行为。

人与动物的心理活动有着本质的区别，除了感觉、记忆、思维都比动物复杂以外，人还有语言，能通过语言表达自己的愿望，与他人交流思想，也可以通过语言积累经验，形成丰富的观点、信念、世界观，也就是人的主观世界，使人成为有自我意识的“社会人”。心理学主要研究人的心理现象，同时为了了解人类心理的起源和发展，也对动物心理进行研究。

人的心理现象是世界上最复杂的现象之一，恩格斯把人的心理比喻为“地球上最美好的花朵”。心理又是人们所熟悉的现象，它表现在人的各种活动中。只要人处于觉醒状态，总是在进行学习、劳动、工作、娱乐等各种活动，而在活动的同时就会有这样或那样的心理活动。在各种活动中，人总是要搞清楚与自己打交道的客观对象究竟是什么。为此，人就需要不断地注意着，观察着，思考着，并且时刻记下这些周围事物和对象。个体心理现象主要分为心理过程和个性心理两个方面，这是既有区别又紧密联系的两个方面。通过实践活动，这两方面的内容在具体的个人身上可以得到生动的体现。

心理学有许多分支，每一分支分别从不同的角度来研究心理现象。但是，任何一个分支都不可避免地要涉及对心理和心理现象的总的看法，如心理学的对象和方法，心理的实质和心理现象的规律性等。所有这些心理学分支都有某些共同的任务。那么，心理学的任务究竟是什么呢？下面分类来看：

心理学是研究人心理现象的科学，它的基本任务是探明心理活动的规律。根据这一基本任务，具体来说，就是要对人的心理作出客观描述、正确解释、准确预测和有效控制。

(1) 描述。心理现象可以根据心理活动进行直接描述，也可以根据心理活动的结果间接地推知，人的心理活动是在一定社会环境中进行的，通过观察可以利用语言、文字、图表、数据、公式，如实地进行描述，来揭示心理活动的特点和规律。心理学的首要任务就是要对感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志及个性心理结构和特征，这些心理活动的不同表现形式和形态进行准确的描述，科学的界定。

(2) 解释。解释心理现象，也就是对心理现象进行分析，人们的生活方式，个人的经验，环境影响及其他它们之间的关系，都是影响心理活动的因素，因而可以采用心理分析的方法，弄清它们发生、发展以及相互影响的规律。除了分析的解释，还要有综合的解释。人的心理表现，并非偶然发生的，心理现象必有它的原因，解释不应局限于某一具体心理现象，同时还应看到各种心理现象，在人的完整心理结构中的作用。

(3) 预测。测定心理现象，预测心理发展的趋势，是心理学研究的又一重要任务。心理现象不同于物理现象，心理现象是精神现象，精神现象既不能放在显微镜下观察，也不能放在天平上衡量，更无法用摄像机记录下来。同时，人的心理活动都带有一定的隐秘性，每个人的心底总是或多或少有一些不愿为人所知的东西。另外，人的心理活动有主动性和灵活性的特点，大脑在活动时，海阔天空，变化无穷。这就使得心理活动难以像其他现象那样作出准确的测定，自有心理学科以来，心理学工作者便一直在进行着不懈的努力，以逐步完善心理测定的方法和手段。21 世纪初出现的智力量表，就是对儿童的智力进行测定。近百年来，各种心理测试工具不断涌现，已形成了一门心理测量学，为预测人的心理提供了科学的依据。预测心理对实践有重大意义。人才的发现、培养、选拔，个人的职业选择，管理部门的招聘，教育教学中的因材施教等，都要求对人的心理作出准确的预测。

(4) 控制。心理学研究人的心理现象，掌握心理活动的规律，目的是有效地控制人的心理活动。控制心理活动也有两方面的含义，一是使个体接受和适应社会的需要和社会规范的要求；二是实现心理活动的自我调节。例如，学习知识，形成生产技能，遵守社会道德规范，是社会对心理控制提出的要求。在日常生活中培养健康的心理，控制不良情绪和行为，是自我调节的需要。研究心理控制的意义就在于根据心理活动的规律，探索增强个体对自身