

The Help of Psychology

心理学的帮助

人人受益的心理策略

华牧之◎编著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

目录

第1章 为什么心理学是一种帮助	8
人人都是业余的心理学家	8
心理学和你想象的不一样	8
幸福生活离不开心理学的帮助	11
心理学研究什么问题?	11
心理学有哪些分支?	13
第2章 心理学帮助你认识自己	14
心理学帮助你认识自己的天赋智能	14
心理学帮助你认识自己的核心素质	23
心理学帮助你认识自己的大脑	27
心理学帮助你认识自己的情商	32
第3章 心理学帮助你发挥性格优势	36
你的性格是内向的还是外向的?	36
你的性格适合选择哪种职业?	42
你的性格适合创业吗?	53
你相信命运控制人生吗?	62
第4章 心理学帮助你读懂对方心理	65
察言观色是一种能力	65
通过眼神读懂对方心理	65
通过视线读懂对方心理	67
透过眼睛移动的情况读懂对方心理	68
通过面部表情读懂对方心理	68
通过穿着打扮读懂对方心理	69
通过打招呼的方式读懂对方心理	70
通过言语谈吐读懂对方心理	72
通过肢体动作读懂对方心理	74
通过站姿走姿读懂对方心理	77
观察人的八种方法	78
第5章 心理学帮助你操纵对方心理	81
利用从众心理,故意制造群龙之首	81
激发他的同情心,触动心灵薄弱点	82
利用心理暗示,使他不自觉地按照你的意愿行动	83
塑造权威表象,诱使对方信任你选择你	84
人为制造短缺,迫使对方立刻行动	85
巧用禁果效应,吸引对方注意力	87
得寸就要进尺,先进门槛再步步登高	88
送他一个鸟笼,让他买只鸟	89
驱赶领头羊,控制整个羊群	90

利用负债心理，让他回报你更多	91
运用皮格马利翁效应，使他积极回应你的期待	93
利用人的对比心，诱使他接受你的要求	94
利用人的好胜心，激将他按照你的意图去行动	95
第6章 心理学帮助你说话滴水不漏	98
恰当采用单面和双面宣传法，灵巧说服对方	98
运用南风效应，温暖说服对方	99
幽默是人际交往中的“最佳调料”	101
善于倾听是沟通彼此的桥梁	103
恰当地发问，诱导他说出你想要的信息	105
赞美和鼓励是良好沟通的催生剂	106
说别人感兴趣的话，打开沟通之门	108
啰嗦一箩筐，不如简洁一句话	109
自嘲自讽，创造轻松交际环境	111
委婉规劝，走迂回路线更能让他接受	112
真诚地表达你的想法，让他明白你的心意	113
第7章 心理学帮助你办事天衣无缝	115
巧用移情效应，建立双方感情	115
将心比心，让他心甘情愿为你做事	116
留出空白，让交往更深入彼此的心	118
先抑后扬，更易得到对方好感	119
满足他的急需，收获人情的硕果	121
谨慎警醒，防人之心不可无	122
利用共性心理，踏入他的心门	124
留人面子，获取他的感激心	125
投其所好，让他高高兴兴帮你办事	126
表达你对他的喜爱，感动他的心	127
运用多看效应，让他不知不觉喜欢你	128
找出共同点，唤起他的情感共鸣	129
第8章 心理学帮助你做人恰到好处	131
把目标埋在心底，看准时机再行动	131
放下身份，以退为进，由低到高	132
把荣耀送给别人，独自贪功最愚蠢	133
保护好隐私，过去的事不轻易示人	134
不亮底牌，直到最后一刻	135
遵守人生的潜规则	136
遇事和上司商量，不自作主张	136
提防小人，不可轻易得罪小人	138
擦亮眼睛，小心你的善良被人利用	139
办公室里忌不拘小节，该修边幅还得修	140
第9章 心理学帮助你树立领导权威	142
具备良好的人际亲和力，塑造心与心的平等	142
赞美能激励员工，能起到事半功倍的效果	143
推崇走动管理，多到一线看看听听走走	144
运用南风法则，使下属感到领导的温暖	146
解决帕金森定律的症结，启用能力强的人才	147

及时修好第一个被打碎的玻璃窗户，防微杜渐	148
利用马蝇效应，把难于管理的员工团结在一起	149
运用人性特有的弱点，满足对方的欲望	151
重用即是奖励，信任才易胜任	152
以身作则，身教重于言教	153
第 10 章 心理学帮助你成为销售高手	155
不可不知的顾客心理学	155
关注顾客的需求与发展	156
提高你的顾客关注度	156
关注到顾客的相关方	156
心理测验——你关注你的顾客吗？	157
吸引顾客要用“心”	158
顾客满意才会买	159
消除客户的顾虑	161
努力提高客户服务质量	163
心理测验——客户服务调查问卷	163
挖掘客户的需求	164
网上销售要讲究心理策略	167
电话销售的心理技巧	169
心理测验——你会电话销售吗？	171
第 11 章 心理学帮助你塑造受人欢迎的形象	173
人们从心里喜欢那种人？	173
让别人感觉你“很成功”的心理技巧	173
让别人感觉你“可以信赖”的心理技巧	175
让别人认为你“做事很积极”的心理技巧	181
让别人感觉你“很有才干”的心理技巧	185
增加和别人的亲密感的心理技巧	193
第 12 章 心理学帮助你在办公室左右逢源	200
老板不会让你升迁，你要自己升迁	200
发生错误时，与其辩护，不如弥补	201
把企业的事情看成自己的事情	202
让老板知道你是不可替代的人	203
精明强干才会得到领导的器重	204
做事先做人，不要小聪明	205
自动自发，做一名优秀的员工	206
公司就是你的船，与企业共命运	207
只为成功找方法，不为失败找借口	208
打破常规，在工作中展示创造力	210
注重工作结果，拿业绩说话	211
第 13 章 心理学帮助你做自己的心理医生	213
人人都面临心理健康问题	213
心理健康是健康的重要方面	213
人人都可作自己的心理医生	215
关于心理健康的误区	216
心理疾病的分类	218
心理平衡与失衡	219

第 14 章 心理学帮助你清除心灵的毒素	221
不可轻视心灵排毒	221
克服虚荣心理	221
克服攀比心理	223
克服悲观心理	225
克服恐惧心理	227
克服自卑心理	229
克服逃避心理	231
克服自私心理	233
克服忌妒心理	235
克服报复心理	238
克服猜疑心理	239
克服完美主义心理	241
克服挫折心理	243
克服自负心理	247
克服贪婪心理	249
克服怀旧心理	250
克服依赖心理	252
第 15 章 心理学帮助你正确放松自己	256
承受磨难与享受幸福	256
忙里岂能不偷闲	256
运动放松心情	257
生活离不开眼泪	257
非做不可的事不能太多	257
放松疗法	258
像善待他人一样关爱自己	259
回归大自然	259
人要有点兴趣	259
第 16 章 心理学帮助你做自己情绪的主人	261
调控情绪没有你想象的那么难	261
转移自己情绪注意力	261
调节焦虑情绪	262
调节紧张情绪	264
调节抑郁情绪	267
调节愤怒情绪	270
调节浮躁情绪	272
调节不满情绪	274
第 17 章 心理学帮助你每天都有好心情	277
快乐不需要条件	277
快乐创造法	277
面对苦难时的依靠	278
扫掉拖累你心灵的东西	278
不要败给自己	279
感谢自己可以重新开始	279
让自己轻松上路	280
幸福只在一念间	280

摆脱困境的方式	281
解脱烦恼的秘诀	282
宽容，人生难得的佳境	282
感恩生活中的一点点滴	283
幽默是生活的调味剂	284
不能流泪就微笑	285
第 18 章 心理学帮助你了解不同人群的需要	287
青春期的心理调适	287
进入更年期的心理调适	290
老年退休者的心理调适	293
失眠者的心理调适	295
第 19 章 心理学帮助你告别“上瘾”行为	299
饮酒成瘾者的心理调适	299
赌博成瘾者的心理调适	300
上网成瘾者的心理调适	301
第 20 章 心理学帮助你高效记忆	306
什么是记忆	306
记忆的分类	306
记忆与遗忘	307
记忆障碍	308
不良心理状态有损记忆	309
增强记忆力的心理训练	310
如何如提高记忆力	311
事半功倍的心理记忆法	319
第 21 章 心理学帮助你创新思维	325
什么是思维	325
思维的力量	326
思维方式的影响力	326
调整你的思维方式	328
培养创造力和创新思维的有效方法	330
打破常规的创新思维法	335
第 22 章 心理学帮助你解析梦境	339
人为什么会做梦	339
梦的暗示	339
灵异之梦的心理学解释	340
梦疗给你神奇的心理体验	343
分析和控制自己的梦	344
释梦在心理治疗中的作用	345
性梦与心理	345
性梦解析	346
第 23 章 心理学帮助你善解两性差异	348
男女心理差异	348
男性的自卑心理	350
男性的心理压力	351
男性的病态心理与家庭暴力	352
男人的恋母情结恋母情结	352

男人的性自卑	352
青年男子的性心理习惯	354
现代女性的心理需求	355
女性的五种事业心理误区	356
性爱中女性的性心理现象	357
激发性爱的因素	357
性爱的整体感	357
性生活的位置	358
女性手淫心理分析	358
第 24 章 心理学帮助你经营幸福婚姻	361
丈夫对妻子的不满心理分析	361
妻子对丈夫的不满心理分析	361
夫妻和谐的心理需要	362
追求完美的婚姻，但不要苛求	362
永恒的三个字	363
别让爱情哭泣	363
爱情是件易碎的艺术品	364
宽容是爱的精髓	364

第1章 为什么心理学是一种帮助

人人都是业余的心理学家

心理学用英文讲叫“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发表的书。

在希腊文中，“灵魂”也有呼吸的意思。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。在我们中国，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。

心理学既古老又年轻。人类探索自己的心理现象，已有两千多年的历史，所以说它古老。说它年轻，是因为心理学最初并不是一门独立的学科，而是包含在哲学中，直到 19 世纪 70 年代末，心理学才从哲学中分离出来，成为一门独立的专门研究心理现象的科学。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。所有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上的推测。这就是心理学和心理学家所努力研究和解释的内容之一。

心理学和你想象的不一样

虽然上面讲到每个人都是业余心理学家，但这个业余心理学家往往做的不知不觉。对于心理学，人们大都存在这样那样的误解。随便问几个人什么是心理学，这些业余心理学家可能会给你各种不同的答案，其中不乏一些偏见和误解。下面就常见误解予以解释，以扫除人们心中对心理学的认识误区。

误解一：心理学家知道人们在想什么

“你是学心理学的，那么你说说我正在想什么？”当周围人得知了你是学心理专业的时候，他们会

马上好奇地发出这样的问题。人们总是以为心理学家和算命先生差不多，应该能透视眼前人的内心活动，其实这是一种误解。

心理活动具有广泛的含义，包括人的感觉、知觉、记忆、思维、情绪和意志等，并非只是人在某种情境下的所思所想。心理学家所做的就是要探索这些心理活动的规律——它们如何产生、发展？受哪些因素影响？相互间有什么联系？等等。心理学家通常是根据人的情绪表现和外在行为等来研究人的心理。也许他们可以根据你的外在特征或测验结果来推测你的内部心理特征，但除非具有超感知能力，否则再老道的心理学家也不可能会所谓的“知心术”——一眼就能看穿你的内心世界。

误解二：心理学是“伪科学”

许多人认为心理学是“伪科学”，都是骗人的。这着实让搞心理学的人伤心不已。为什么会这样呢？

首先，对于大多数人，所谓“科学”，应该有严格的实验操作和严密的逻辑推理，比如物理学或数学。而人的心理看不见又摸不着，对它的操作和研究岂不是很玄？人的心理又是变化莫测，是个十分难以控制的变量，所以人们认为心理学研究是靠不住的。其次，心理咨询往往令人们很失望。由于人们对心理咨询没有一个正确和充分的了解，产生了瞬间治愈心理问题的希望，这样当然会失望。没有什么药能瞬间愈病，心理咨询解决心理困扰同样需要一个过程。而且，心理咨询要想收到好的效果，咨询者需要积极配合咨询师的要求，不能只由咨询师一方努力，但实际情况并非如此。诸多的原因，使许多人认为心理学是“伪科学”。

心理学是一门正在走向成熟的科学。1982年，国际心理科学联合会正式成为国际科学联合会的会员。这证明了心理学的学术地位。心理学的许多研究领域的研究方法，如生理心理学、实验心理学和心理物理学，向来就与自然科学的研究方法相近似。发展到现在，心理学的各个领域，从实验控制、统计学分析，直到结论的提出，都已经采取了严格的科学设计，都已制定了统一的科学标准。

关于心理咨询，在咨询者的积极配合的基础上，往往需要数月甚至是更长时间才会收到应有的效果。这是一个互动的和漫长的过程。所谓“冰冻三尺非一日之寒”，要融化三尺冰块自然不可能一蹴而就。大家对心理咨询要有正确的理解和现实的期望，不宜因为急于求成、效果不佳，就否定心理咨询，否定整个心理学。

误解三：心理学家会催眠

很多人对催眠术有浓厚的兴趣，因为觉得它很玄妙。提起催眠术，人们又往往想起心理学家。原因之一，可能是弗洛伊德的误导。弗洛伊德是著名的心理学家，既然他使用催眠术，那么心理学家应该都会催眠术。另外，可能是缘于几部颇有知名度的“心理电影”的误导，例如日本恐怖片《催眠》。片中的描述和心理学家使用催眠术的实际情况相差甚远，纯粹为了商业炒作而对催眠术的作用进行了夸大甚至歪曲。

催眠术源自18世纪的麦斯麦术。19世纪，英国医生布雷德研究得出，令患者凝视发光物体会诱导其进入催眠状态。他认为麦斯麦术所引起的昏睡是神经性睡眠，因此另创了“催眠术”一词。但催眠的内在机制至今尚未完全搞清楚。催眠术的方法多种多样，但最常用的方法是：要求人彻底放松，把注意力固定在诸如晃动的钟摆和闪烁的灯光等某个小东西上，引导人们将注意力集中在想象中的星空等，然后诱发出昏睡状态。催眠前要先测定被催眠者的暗示性，暗示性高的人容易被催眠，能进入深度睡眠状态，此类人的催眠治疗效果较好。在催眠状态下，人会按照治疗师的暗示行事，可能会有不良副作用，因此应该由经验丰富的催眠师来实施。

催眠术并非所有心理学家必然会的“招牌本领”。它只是精神分析心理学家在心理治疗中使用的方法之一。实际上，大多数心理学家的工作是不涉及催眠术的。他们更倾向于运用实验和行为观察等更为

严谨的科学研究方法。

在国外，催眠术常用于帮助审讯嫌犯，以期使嫌犯在催眠状态下不由自主地坦白情况。现在，很多司法心理学家认为催眠状态下的问讯有诱导之嫌，很可能使嫌犯按着催眠师的暗示给出所希望的但并不公正的回答，所以对此持反对态度。

误解四：心理学就是心理咨询

作为一个新兴的行业，心理咨询蓬勃发展，越来越火。各种各样的心理门诊、心理咨询中心、心理咨询热线等不断涌现，通过不同的渠道冲击着人们的视听。再加上心理咨询师资格考试制度的实施，使心理学的社会影响力得到了极大的提高。这些动向使很多人一听到心理学就想起心理咨询，以致于使它作了心理学的代名词。另外，对大多数人来说，倾向于从实际应用的角度去认识一门学科。而心理学最为广泛的应用就是心理咨询或心理治疗，较之其他心理学知识更为大家所熟知，所以很多人将心理咨询等同于心理学。这是一种误解。

必须明确，心理咨询只是心理学的一个应用分支。心理咨询的目的，是为了帮助人们认识和应对生活中的各种困扰，更幸福地生活下去。心理咨询的对象可能是一个人，也可能是一对夫妇、一个家庭或一个群体。通常，心理咨询是面向正常人的，咨询者虽然有各种心理困扰，但并不存在严重的心理障碍。如果是严重的精神疾病，那就要交给临床心理学家或精神病学家来处理了。

在发达国家，人们的工作、生活压力较重，因此心理咨询机构繁多。如日本的心理咨询机构，经常为人们所称道。当在工作、生活中面临巨大的压力时，就可以到自己的心理医生那里去宣泄，比如心理医生提供办公室和家庭设施，随便让顾客进行摔、砸、啐等破坏行为以充分发泄。当然顾客必须支付价格不等的咨询费用。

在国内，目前的心理咨询机构多分布在一些高校、医院等地方，也有一些专门的咨询中心。这是一个专业性很强，责任重大的职业。从事这项工作的人必须有专业知识背景，足够的实际技能培训，以及良好的职业道德。

误解五：心理学家只研究变态的人

很多人对心理学抱有这样的看法：去心理咨询的人都是“心理有问题”的人，而有问题就是变态；心理学家只研究变态的人；与心理学有干系的非专业人士都是变态的。这些看法可以解释为什么很多人在决定进行心理咨询时需要很大勇气和进行激烈的思想斗争。为什么会对心理学和心理学家有这样的偏见呢？一方面，这和我们的人文传统有关。中国人比较顾及面子，认为有了心理困扰是不光彩的事，倾向于自己解决，如果大摇大摆地去心理咨询，就会被人说成是精神病了。另一方面，和媒体的误导有关。为了谋求利润，媒体会抓住人们的猎奇心理，在表现与心理学有关的题材时，喜欢选择和炒作心理变态。从电视、电影、报纸和杂志上接触心理学的，很难逃出这种误导。好莱坞和日本的所谓“心理电影”便是典型，如《沉默的羔羊》、《精神变态者》、《发条橙》、《催眠》等，描绘了心理变态中最为严重的情况，应该对人们对于心理学的这种偏见负很大责任。

人们也常常把心理学家和精神病学家混在一起。精神病学是医学的一个分支，精神病学家是医生。他们的工作对象是心理失常的人，即所谓“变态”的人，主要从事精神疾病和心理问题的治疗。和其他医生一样，精神病学家在治疗精神疾病时使用药物；与此不同，尽管临床心理学家也关注精神病人，但他们不能使用药物进行治疗。

要知道，大多数心理学研究都是针对正常人的，如儿童情绪的发展、性别差异、智力、老年人心理和跨文化的比较等等都是心理学研究的内容。

误解六：心理学就是解梦

这种误解的产生同样和弗洛伊德分不开。对于多数了解心理学的人来说，解梦是弗洛伊德的理论中最吸引人的部分。这是因为人们总是喜欢挖掘自己和别人内心深处的秘密，而梦被当做是透视内心世界的一扇天窗。由于弗洛伊德的心理学家“代表性”，许多人把弗洛伊德的理论等同于梦的分析，进而使解梦成为心理学的代名词。好莱坞的电影对此也是脱不了干系的，例如《最后分析》，是很多人对心理学的最初了解的来源。《爱德华大夫》是好莱坞第一部涉及精神分析的作品，票房成绩斐然，使精神分析题材开始在电影中盛行。这部影片的一个中心内容就是解梦，其中有一句经典台词，也是许多人以为的心理学家们的口头禅，“晚安。做个好梦，明天拿出来分析一下。”

解梦只是精神分析心理学家所使用的心理治疗技术之一，仅仅是心理学热带雨林中的一株树木而已，怎么能等同于整个雨林呢？

幸福生活离不开心理学的帮助

日常生活中，我们每做一件事、每说一句话，都受到一定的心理状态和心理活动的影响和制约，尽管有时候我们觉察不到。说一个人发脾气、闹情绪，这就是一种心理活动；说一个人洋洋得意、意气风发，这就是一种心理状态；说一个人品行不好、思想消极，这其实就是在做心理学研究了。

人的心理和人的生活是相互影响的。人一降生，就是带着心理能量来的，虽然这种能量是潜在的和不成熟的。同时，一定的生活环境便会将这个刚出生的小家伙一下子包围起来。生活环境的差异对人的早期的心理发展有着深远的、导向性的影响。如果一个人出生在一个暴力家庭，他的心理上就会发展不健全，可能会成为一个性格古怪、情绪反常、十分叛逆的人，他可能早早辍学，不愿回家，讨厌家庭，讨厌社会，甚至走上犯罪的道路。同样是他，如果出生在一个和睦幸福的家庭，他的心理就会健康地发展，自小懂得关爱和帮助别人，懂得尊敬长者，懂得好好学习，珍惜家庭温暖——他将来会有一个幸福的人生。不同的生活环境造就人不同的心理；有不同心理特征的人会选择不同的生活道路。

“生活如流水”，人们经常如是说，可这个比喻并不怎么恰当。静静流淌的水囊括不了生活的全部内涵。生活，应该说是一条波涛汹涌的大河：穿峡谷、过险滩、漫平原，九曲十八弯，时缓时急，直至奔腾入海。人则是这条大河上的航行者，时而激动万分，时而忧心忡忡，时而又迷茫惆怅，但终归还是保持向着海的航向，这就是生活中人的心理写照。

心理学能够指导我们的生活，越是复杂的生活，越要懂得心理学的道理才行。懂得运用心理学管理自己，我们的生活才会幸福、有意义，我们的学习、工作才会有所成就，我们和他人才会友好互助地相处。

心理学研究什么问题？

下述内容也都在心理学的研究范畴之内。

记忆▲ 如果问你九九得几，你会脱口而出“81！”。小学的九九表记得如此清晰，为什么呢？它们存在哪里呢？以何种形式储存的呢？我们如何从脑中提取出答案呢？我们个人经验的记忆如何配合我们对外界的学习经验呢？情节记忆和语意记忆的结构是怎样的呢？人为什么会遗忘？是否记忆还在心智当中？…这些也是心理学要研究和解释的内容。认知心理学家正是探讨记忆结构的特性和资料储存形式的。

情绪与认知▲ 了解情绪如何影响认知表现，是心理学近十几年来蓬勃发展的新领域。比如在残酷的期末考试当中，同学们在考场里紧张地翻看令人头晕目眩的考题，有的人不停地写啊写，而你却可能

紧张得满头大汗，什么都想不起来，甚至脑中一片空白，笔只在手里转啊转，连名字都写不出来。为什么会这样呢？再如，当你心情不好时，哪些事情记得比较牢呢？当你心情十分亢奋的时候，又是哪些事情记得比较牢呢？这些现象的深层原因，都需要心理学来解释。

推理▲ 推理是日常生活的一部分，尽管它有时候对有时候错。人类的推理到底是如何发生的呢？他是人，我也是人，所以我就是他。如此推理显然错误，但是错在哪里？人类的推理合逻辑吗？人们的错误推理有哪些种类？是怎么产生的？

语言▲ 中国疆域广袤，人口众多，各种方言土语数不胜数，可大家都可以用普通话来沟通。尽管口音不尽相同，可竟然并没有阻碍交流，这到底是为什么呢？人类如何使用语言及学习语言？音素是组成声音的最小单位，它有什么特性？有些句子语意模糊，我们如何以已有的知识理解句子？同一句话以不同的形式出现，为何我们知道均为同一个意思？……这些都是心理语言学所重点研究的内容。

教育▲ 有些小学生，连像 4 乘以 5 这样基本的数学计算题也不会做。面对这样的学生，老师肯定十分生气，也非常不解：为什么会这样呢？是因为没学到数学基本算法？或者是注意力不集中？或许这并非不是问题的关键。数学题的解答往往分为许多计算步骤，或许仅仅是其中一个步骤失误，而这个步骤错误又不是致命的，因为做其他题时可能因为用不到此步骤而得出正确答案。所以，老师必须针对程序步骤，仔细筛选出错在哪里，才能真正对症下药。这也是一个心理学的问题。

注意力▲ 一个酷暑夏日，高考正在进行。考场里的考生黑压压一片，虽然电扇不停地吹，同学们还是汗流浹背。沙沙的写字声、突然冒出的咳嗽声和考场老师的窃窃私语在考场荡漾。你虽然也在考场里，却只看到考卷上的题目，听不到半点声响，仿佛在无人之境。这是什么？这就叫注意力。如果一份工作需要十分的注意力，我们究竟能分配几分注意力到上面呢？我们只注意到哪件事呢？对于各种认知活动的注意力，认知心理学家有浓厚的兴趣。

阅读▲ 阅读这么简单的事情都要心理学来研究吗？没错。看似简单，其实里面包含着许多的问题。你读得快、读得好、读得声音高，却不一定理解得好。书本上的文字通过眼睛传到脑中之后，我们是利用一种什么样的机制来理解内容的呢？怎样的句子会造成理解的困难？上下文是如何影响理解的？阅读和理解的关系，也是认知心理学家十分感兴趣的话题。

类型辨认▲ 迎面走来一只狗，是什么狗呢？如果是只小狮子狗，你或许要跑上去抚摸一下它；如果是一条大狼狗，还疯疯癫癫的，恐怕你得拔腿就跑了。再如，大风呼呼地刮着，此时走在路上，人们都会注意路况，看清楚前方物体，以防撞上什么东西，脑袋上起个包。只有正确地辨认外界模糊的感觉刺激，我们才能够在这个世界上生存下去。人类如何进行这种类型辨认？我们需要什么样的外界信息，使我们的感觉和认知系统可以进行侦察和分类呢？人类的心智具有何种认知过程使我们辨察外界信息？这些是认知心理学家希望了解的。

问题解决▲ 人生充满了各种各样的问题，解决问题往往需要一连串的步骤，这是一个心理活动过程。我们如何定义问题以及所要达到的目标是什么会影响问题的解决。要怎样改善解决问题的技巧？你是否有灵光乍现的经验？那是怎样的机制？人类通常用哪些策略解决问题？心理学会给你解答。

法律▲ 目击证人的证词是法庭上的重要证物，但是谁能保证它是完全正确的呢？你或许在电影里常常看到凶手作案的场面，混乱、紧张、刺激，受害者或者目击者往往被刺激得不行，如果通过目击证人来指证凶手，结果可靠吗？目击者真的看到凶手了吗？是否记忆开了目击证人一个大玩笑呢？随着时间的磨蚀，你真的认为你的记忆是真实存在过的吗？

医药▲ 医院里各种疾病的 X 光片，模糊难辨，在你看来或许和天书一样，可对于医生，辨认起来易如反掌。善于辨读片子的医生是如何记忆普通的 X 光片以及不常见的片子的？由于许多病症的症状差不多，在判断病症时，新手和老练的医生有什么不同呢？

人工智能▲ 几年前，人类棋王曾败给一台计算机，这委实震撼人心。人工智能主要是仿真人类的认知过程，是计算机科学中的专门知识。这种人工智能计算机的程序设计，需要具有我们如何处理信息的知识，这对于认知科学的发展有着深远的影响。一个完美无缺的机器人是否真的可以仿真人类的行为呢？

认知神经心理▲ 人的大脑和认知能力之间有什么样的关系？脑伤患者，往往因为脑部损伤无法正常认知；一个失语症的病人，他说的话踌躇不定且语调怪异，可其理解力却无异于常人。认知心理学家

正在研究此类问题。

心理学有哪些分支？

心理学对人类生活所起的作用越来越大，应用范围越来越广。作为一个心理学家，可以参与解决工业、商业、教育、医疗、军事及其他各种社会问题。目前，心理学已经在许多的应用领域形成了分支学科，下面简单列举几个主要分支：

工业心理学▲ 主要包括管理心理学和工程心理学两大块。

管理心理学主要研究员工的选拔、培训、评价、使用等人事组织问题，还研究领导行为、组织结构、工作动机、激励手段、意见沟通等心理学问题。研究目的是调动人的积极性，充分发挥人的潜在能力，营造和谐的工作气氛，提高工作效率。

工程心理学主要研究现代工业人机系统，即人和机器的关系。目的是使设备的工程设计充分考虑人体活动特点，最大限度提高工作效率。例如，工厂的照明、温度等工作条件，交通工具中的仪表安置等等都是工程心理学研究的内容。另外，现代工业劳作中，员工的心理活动特点和规律也是其研究内容之一。

商业心理学▲ 商业心理学主要研究商业活动中人的心理活动的特点和规律，运用心理学的原理和方法解决商业活动中有关的人的行为问题。它包括市场心理学、广告心理学和消费者心理学等分类。

市场心理学主要研究人的心理因素在市场供求关系中的作用；广告心理学主要研究广告、商标、包装的设计及其心理效果的评价等；消费者心理学主要研究商品生产、流通过程中以及服务行业中消费者的心理规律，如购买动机和行为特点的分析等等。

商业心理学的研究是商业竞争的重要手段，在成熟市场经济国家中很受推崇。我国在此方面的努力刚刚起步。

教育心理学▲ 教育心理学主要研究教育过程中人的心理活动规律，旨在揭示心理发展和教育过程的关系，将发展心理学的研究成果应用于教育实践当中去。主要研究内容包括：受教育者的心理个人差异，知识和技能的掌握，道德品质的形成和教育者应具备的心理素质等。教育心理学的研究直接关系到教育改革和人才培养的重大战略。

教育心理学又包括学科教育心理学和德育心理学等分支。学科教育心理学研究课程的内容和教授方法；德育心理学研究儿童道德动机、道德判断的形成过程，寻找培养优秀道德品质、正确信念理想的有效途径。

法律心理学▲ 法律心理学主要研究人们在司法活动中的心理活动和规律。根据研究内容的差异，法律心理学又可分为犯罪心理学、审判心理学、侦察心理学、司法鉴定心理学等。

犯罪心理学主要研究犯人作案的动机、对罪犯的有效教育改造等问题；审判心理学主要分析犯人供词和证人证词的可靠性问题；侦察心理学研究案件侦破过程中所应遵循的心理规律；司法鉴定心理学主要的目的是运用临床精神病学知识，对疑似精神病人的被告及其他诉讼当事人进行心理鉴定，为确定其法律责任提供科学的依据。

医学心理学▲ 医学心理学是关于健康和疾病问题的心理学，主要研究心理因素在致病和维护健康方面的作用，以及医护人员和病人在医疗过程中的心理活动和行为特点。

医学心理学还研究精神药物的作用、心理治疗的方法、病人的康复过程等问题。医学心理学家也从事一些心理卫生和心理咨询工作，帮助人们促进身心健康。

军事心理学▲ 军事心理学主要研究在军事活动中人的心理问题，包括军事人员的选拔和分类、军事技能和武器的学习掌握过程、适合军事活动的个性心理特征、心理战术、宣传和反宣传等。军事心理学上，军事组织就是一个小社会，其中的社会过程和关系，比如军官和士兵的关系、战争时群体内部情绪、军队士气的作用等，都是需要研究的问题。根据兵种的特点，军事心理学可分为航海心理学、航天与航空心理学。航海心理学主要研究军事人员在长期离开陆地情况下的心理特点，舰艇操纵和海上战斗时的特殊心理学问题。世界各国的军事心理学研究成果都保密，除非已经失去了军事价值，否则不可能公开发表。

第2章 心理学帮助你认识自己

心理学帮助你认识自己的天赋智能

智力是复杂的、多维的，先天具有的智力（天赋）和后天的提高同样重要。如果选择职业或提高领导能力需要某方面的天赋，而你又恰好拥有那种天赋，你就能把它变成资本，来获取成功。

八种天赋智能的心理测试

本心理测验可以反映你的基本能力水平和学习掌握新知识的潜在能力等方面的状况，能很好地反映你所必备的基本能力倾向状况，为你提供个人基本能力方面的分析与建议，从而帮助你更准确地认识自己，为今后的自我矫正和学习提高提供参考，对自己能否晋升或选择更合适的工作作出初步的判断。

本测验适用于任何想了解自己智慧优势的成年人。共有 120 道测验题目。每道题目陈述工作或生活中的一种情形，个体根据自己的实际作出选择。测验时间约为 30 分钟，要求个体凭直觉作答，不必过多考虑。

测验指导语▲ 请考虑你的日常的行为和经历，判断下列每一句陈述是否与您的行为或想法一致，请对每个题目后面的“1”、“2”、“3”、“4”、“5”五个等级做出选择。这五个数字表示您的认同程度，“1”表示最不认同，“5”表示最认同。答案没有对错，也没有好坏之分。请尽快回答，不要遗漏。

测验题目

题号	题 目	选项				
1	当我学会一个新词，我会试着把它用在对话或写作中。	1	2	3	4	5
2	我喜欢将得到的信息用图表来表示。	1	2	3	4	5
3	我能在脑海中想像出清晰准确的画面。	1	2	3	4	5
4	我喜欢唱歌，即使只唱给自己听	1	2	3	4	5
5	我能够熟练使用剪刀、球、锤子、刀子、刷子、针、钳子等工具。	1	2	3	4	5
6	我理解别人的情绪、性格、价值观和目的。	1	2	3	4	5
7	我明白自己相信什么，以及为何产生目前的行为方式。	1	2	3	4	5
8	我有“绿色天赋”，即喜欢植树种草。	1	2	3	4	5
9	我喜欢就某一观点进行辩论或对某件事进行解释。	1	2	3	4	5
10	我喜欢做智力测验或求解逻辑判断之类的谜题。	1	2	3	4	5
11	我注意衣服、发型、汽车、自行车等日常事物的风格类型。	1	2	3	4	5
12	当音乐变得沉闷、节奏失常或跑调时，我会很快发现。	1	2	3	4	5
13	我擅长身体运动，如跳舞、游戏或比赛。	1	2	3	4	5
14	我能够影响他人，使他们相信我的信念、偏好、愿望或作出响应。	1	2	3	4	5
15	我的自我认知帮助我在生活中作出明智决定。	1	2	3	4	5
16	我关心自然和环境事业。	1	2	3	4	5
17	我善于用文字描述事物。	1	2	3	4	5

18	我容易记住一些数字或统计量(运动会的比分、建筑的高度等)。	1	2	3	4	5
19	我喜欢把东西拆开再拼回原状。	1	2	3	4	5
20	在我的脑海中,有一座“音乐图书馆”	1	2	3	4	5
21	我擅长制作手工艺品或制作模型。	1	2	3	4	5
22	我很愿意从事帮助别人的职业,比如教育、治疗、咨询等。	1	2	3	4	5
23	对我情绪的认知帮助我决定是否投身某件事中及投入的程度。	1	2	3	4	5
24	我喜欢上公园、动物园和水族馆。	1	2	3	4	5
25	我善于用言语说服他人。	1	2	3	4	5
26	我喜欢国际象棋、跳棋等要运用谋略的游戏。	1	2	3	4	5
27	我喜欢画出自己的想法或草图来帮助解决问题。	1	2	3	4	5
28	我喜欢用自己的身体弄出乐声(哼歌、拍手、打响指等)。	1	2	3	4	5
29	我习惯通过动作来帮助自己记忆。	1	2	3	4	5
30	我能够充当一个有效的协调者,帮助别人或团体解决问题。	1	2	3	4	5
31	我了解自己在不同的环境中感觉、情绪、信念的复杂性。	1	2	3	4	5
32	我喜欢在自然界里露营或远足。	1	2	3	4	5
33	我喜欢到书店或图书馆去看书并研究一些想法。	1	2	3	4	5
34	我觉得心算是一件容易的事情。	1	2	3	4	5
35	我喜欢玩走迷宫、辨认视觉错觉等游戏。	1	2	3	4	5
36	我容易从周围的声音中辨认出旋律。	1	2	3	4	5
37	我善于动手修理或制作物品。	1	2	3	4	5
38	即使别人试图掩饰,我也能看出来他们的真实动机。	1	2	3	4	5
39	我的内心世界是我获得力量或者重新开始的根本源泉。	1	2	3	4	5
40	我容易适应不同的环境和事情。	1	2	3	4	5
41	我喜欢玩拼字游戏、填字游戏、字谜等文字游戏。	1	2	3	4	5
42	对某些东西的数目我喜欢估计一下或猜测一下。	1	2	3	4	5
43	我能够用素描、油画、雕刻、草图等图形方式表现立体空间。	1	2	3	4	5
44	我喜欢在思考或做事时哼歌或小声唱歌。	1	2	3	4	5
45	我有很好的平衡感和协调能力。	1	2	3	4	5
46	我有很大的交际圈子。	1	2	3	4	5
47	我对自己的观点自信,不轻易动摇。	1	2	3	4	5
48	我擅长记忆曾到过的地方,记得动物、植物、人和物的名字。	1	2	3	4	5
49	与别人谈话时,我会小心地选择字眼,注意直意和言下之意。	1	2	3	4	5
50	我更喜欢有明确答案、是非分明的问题。	1	2	3	4	5
51	我能够区分色彩、线条及形状的细微差别。	1	2	3	4	5
52	我容易分辨各种不同的歌曲。	1	2	3	4	5
53	我能很快学会一种新的舞蹈或运动。	1	2	3	4	5
54	我容易与别人熟悉。	1	2	3	4	5
55	我对自己的情绪、信念、态度和感情负责。	1	2	3	4	5
56	我关心周围或在自然界中见到的人、场所和事物。	1	2	3	4	5
57	我能够自信地用语言和文字表达自己的意思。	1	2	3	4	5
58	我愿意从事化学、工程师、物理、天文学或数学等的工作。	1	2	3	4	5
59	我能够轻松准确地看地图。	1	2	3	4	5
60	我能听出同时演奏的不同乐器之间的不同。	1	2	3	4	5
61	我喜欢手工活动,如木工、组装模型或缝纫	1	2	3	4	5
62	我喜欢与新的人交往和共事。	1	2	3	4	5

63	我在众人面前从容自信。	1	2	3	4	5
64	我习惯注意所在街区、学校和家附近的环境。	1	2	3	4	5
65	不论说话还是写文章，我的语法都是比较正确的。	1	2	3	4	5
66	我在接受事实、理由、原则方面严格而审慎。	1	2	3	4	5
67	我善于颜色搭配和装饰。	1	2	3	4	5
68	我喜欢多种音乐。	1	2	3	4	5
69	我讲话时常用手势。	1	2	3	4	5
70	当我无法做出决定时，我会咨询别人的意见。	1	2	3	4	5
71	我喜欢制订符合自身情况的目标并积极实现这些目标。	1	2	3	4	5
72	只要有机会，我喜欢呆在大自然中。	1	2	3	4	5
73	我对声音、节奏、音调变化、语言的韵律敏感，尤其是诗歌。	1	2	3	4	5
74	我遇到问题会用逻辑、分析和按部就班的过程去解决。	1	2	3	4	5
75	我容易记住别人的长相，而不是他们的姓名。	1	2	3	4	5
76	我喜欢用编歌的方式来记忆具体事项。	1	2	3	4	5
77	我能模仿别人的姿势和表情。	1	2	3	4	5
78	我不喜欢冲突，当冲突发生时，我尽量维持和谐。	1	2	3	4	5
79	我时常花一定的时间仔细考虑和自己有关的事情。	1	2	3	4	5
80	我善于预测自然现象的变化（如：季节的来临或快要下雨了）。	1	2	3	4	5
81	我喜欢经常性地、广泛地阅读。	1	2	3	4	5
82	大家遇到数学问题常常找我帮忙。	1	2	3	4	5
83	我擅长拼图、阅读说明书、模型或图纸。	1	2	3	4	5
84	我了解音乐的基本规则，比如和声、主音。	1	2	3	4	5
85	我喜欢亲自参加某种运动，而不是旁观。	1	2	3	4	5
86	我善于让他人感觉自在、舒服。	1	2	3	4	5
87	我很清楚自己擅长的和不擅长的事情。	1	2	3	4	5
88	我喜欢生物，不喜欢化学。	1	2	3	4	5
89	我把写信或写电子邮件当成重要的交流方式。	1	2	3	4	5
90	我相信几乎每一件事情都有一个合乎逻辑的解释。	1	2	3	4	5
91	当我看电影时，我比较注意看而不是听。	1	2	3	4	5
92	我有很好的乐感和音准。	1	2	3	4	5
93	从事投球、射箭、打高尔夫球等运动时，我能准确地命中目标。	1	2	3	4	5
94	我对他人的反应有强烈的感觉。	1	2	3	4	5
95	我喜欢可以一个人玩的游戏，如：单人纸牌、电脑游戏。	1	2	3	4	5
96	我精通户外活动，如：打猎、钓鱼或观鸟。	1	2	3	4	5
97	我喜欢学外语。	1	2	3	4	5
98	科学上最新的讨论与议题令我着迷。	1	2	3	4	5
99	我有很好的方向感。	1	2	3	4	5
100	我能够从理性和感性两方面受到音乐的感染。	1	2	3	4	5
101	我需要动手操作，才能了解工作原理。	1	2	3	4	5
102	我喜欢与他人共事。	1	2	3	4	5
103	我比较信任自己的判断，而不是他人的忠告。	1	2	3	4	5
104	我喜欢以大自然为背景或对对象来绘画或摄影。	1	2	3	4	5
105	我善于记忆名字或事件。	1	2	3	4	5
106	我善于在情境中发现规律与异常。	1	2	3	4	5
107	当我阅读时，我的脑海中就会浮现出故事的情节。	1	2	3	4	5

108	我喜欢表演，比如为观众唱歌或者演奏乐器。	1	2	3	4	5
109	我用体育运动减轻压力或者获得满足。	1	2	3	4	5
110	我尽量做到宽以待人、严以律己。	1	2	3	4	5
111	我喜欢写日记或者记录每日活动。	1	2	3	4	5
112	在户外，我觉得舒适而自信。	1	2	3	4	5
113	我常使用隐喻，我的语言很有表现力。	1	2	3	4	5
114	我喜欢数学课，而不是社会课或英语课。	1	2	3	4	5
115	我站在一个地方不动，也能想像出某一物品在不同角度的样子。	1	2	3	4	5
116	我很清楚自己的音乐趣味，知道自己喜欢什么，不喜欢什么。	1	2	3	4	5
117	我喜欢参加短剧或戏剧演出。	1	2	3	4	5
118	我喜欢社交聚会及活动，善于结交新朋友。	1	2	3	4	5
119	我常常思考自己及自己的价值观。	1	2	3	4	5
120	在森林中，我可以凭借太阳和星星找到方向。	1	2	3	4	5

记分规则▲本测验题目全部为正向记分题目，即答题所选的定级数字为该题目得分。根据“天赋智能分类与相关题号表”，将测验题目归类，本类型的各题目得分合计后即为该智能类型的得分。

表 1：天赋智能分类与相关题号表

能力类型	相关题号	得分
语言才能	1、9、17、25、33、41、49、57、65、73、81、89、97、105、113	
逻辑才能	2、10、18、26、34、42、50、58、66、74、82、90、98、106、114	
图形功能	3、11、19、27、35、43、51、59、67、75、83、91、99、107、115	
音乐才能	4、12、20、28、36、44、52、60、68、76、84、92、100、108、116	
身体才能	5、13、21、29、37、45、53、61、69、77、85、93、101、109、117	
人际才能	6、14、22、30、38、46、54、62、70、78、86、94、102、110、118	
自我能力	7、15、23、31、39、47、55、63、71、79、87、95、103、111、119	
自然才能	8、16、24、32、40、48、56、64、72、80、88、96、104、112、120	

天赋智能类型评定▲当你计算出每一类智力的得分后，请参考“天赋智能类型评定程度表”列出的强度分值，确定你每一类得分相对应的强度水平。

表 2：天赋智能类型评定程度表

强度分值 能力分类	低强度	中等强度	高强度
语言才能	15~32 分	33~55 分	56~75 分
逻辑才能	15~32 分	33~55 分	56~75 分
图形才能	15~32 分	33~55 分	56~75 分
音乐才能	15~32 分	33~55 分	56~75 分