

医疗与心理养生咨询丛书

30天精通心理学



中国心理图书第一品牌

科学 实用 易懂 有趣

中国心理访谈网心理专家推荐

杨惠民 郭瑞增 / 等编著



- 解开人类心灵的神秘面纱 ■ 从外显行为透视内在动机
- 相由“心”生 了解了心理学 就能理解人间的千相万象

中医古籍出版社

30 天精通心理学

杨惠民等编著

解开人类心灵的神秘面纱
从外显行为透视内在动机

中医古籍出版社

责任编辑：樊岚岚

丛书策划：健康人生策划联盟

图书在版编目（CIP）数据

医疗与心理养生咨询/杨惠民等编著. -北京：中医古籍出版社，2005.4

ISBN 7-80174-311-3

I. 医… II. 杨… III. 医学心理学 IV. R395.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2005）第 035047 号

中医古籍出版社出版发行

（北京东直门内南小街 16 号 100700）

全国各地新华书店经销

北京市鸿都印刷厂印刷

787×1092 毫米 16 开 102 印张 1350 千字

2007 年 1 月第 2 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印数：0001～5000 册

书号：ISBN 7-80174-311-3/R·310

定价：168.00 元（共六册）

目录

contents

第一篇 心与心理学

第一章 什么是心理学

一、人心可以了解吗	3
二、测心之术	3
三、心理学的“来源”	4
四、为什么研究心理学	4
五、心理学的研究范畴	5

第二章 心理学的研究方法与方向

一、假设演绎法	6
二、问卷调查和实验调查	6
三、心理学研究的方向	7

第三章 心理学的派系

一、心理学的派系	8
二、行为主义——无心心理学	8
三、心理学的第三势力——人本心理学	9
四、自我实现——人本心理学的目标	9
五、人类的抉择行为——不确定之心理学	10
六、中国心理学之父——王国维	10

第四章 心的数量化

一、由可见的行为推论看不见的内心世界	12
二、爱情的深度	12
三、观察身边人的行为	13

四、测测你的特殊能力或缺陷——成人智力量表	13
五、通过问卷调查来了解对方的内心	14
六、卡拉 OK 是如何打分的	15

第五章 心的测定

一、如何测估印象	16
二、如何测定态度	16
三、IQ 的由来	17
四、你一次可以注意多少东西	17
五、你的记忆总量是多少	18
六、罗氏墨迹投射测验——测测你的深层心理结构	19
七、人靠衣装——衣服能表达穿衣者的心理状态	19
八、电影、批评、心理学——每一个电影影像都反映出制作者的心理	20

第二篇 男女心理学——男女之间的常见问题

第一章 男人与女人

一、男性与女性的不同之处	23
二、“男性化”“女性化”并非天生	23
三、男性的抗议源于不自信	24
四、常见的女性厌食症与过食症	24
五、美女与黄色漫画	25
六、选美的心理学意义	25
七、从女人的乳房、臀部、大腿看男人的性格	26

第二章 解读恋爱

一、依恋与关心	27
二、恋爱——许多人都想得的“疾病”	27
三、美女与野兽	28
四、如何知道别人是否喜欢你	28

第三章 解读爱情

一、爱的艺术	29
二、爱情的内涵	29
三、爱情的营养成分	30
四、“我爱你”的“爱”	30

五、是爱还是喜欢	31
六、爱情是一种公平的交易	32
七、爱与不爱之间	32
八、变调的爱曲	33
九、为爱而性还是为性而爱	33
十、面对爱情困扰时的心理反应	34

第四章 感情的困惑

一、夫妻吵架——理性与感情的碰撞	35
二、我们伤悲,因为哭泣? ——詹姆斯·兰格情绪理论	35
三、说谎时,脸会不会红	36
四、爱之深则恨之切	36
五、他(她)要进一步“交流”该怎么办——亲密攻防战	36
六、不安是现代人特有的情绪	37
七、幽默感影响感情关系	37
八、短信与感情	38
九、感情商品化——被用来谋利的心理学	38
十、宠物与你	39

第五章 婚姻的烦恼

一、理想的结婚对象只有几个	40
二、门当户对非常重要	40
三、脱轨的婚姻	41
四、小心诈婚	41
五、婚姻的痒与痛	42
六、我想离婚	42

第六章 情感定律

一、近水楼台先得月	43
二、喜新厌旧——哥伦布效应	43
三、“罗密欧与朱丽叶效应”	44
四、宽以待己 严以律人——自私的性标准	44
五、俄狄蒲斯情结——恋母情结	45
六、女性之途——恋父情结	45

第七章 常见的性倒错现象

一、虐待与被虐待	47
----------------	----

二、常见的三类同性恋	47
三、服装倒错者的白昼与黑夜	48

第八章 人的需求

一、欠缺与需求	49
二、人的五种需求	49
三、情与理的冲突	49
四、人有苦恼的根源	50
五、人是需要忍耐的	50
六、“吃不到葡萄就说葡萄酸”	51

第三篇 交际心理学——跨越人际交往的心理误区

第一章 如何说服他人

一、高明的说服者必是高明的倾听者	55
二、点燃对方的优越感 引发对方的荣誉感	55
三、引用“权威”	56
四、包含反面讯息的说服	56
五、焉能不低头——从众心理	57
六、难以更改的第一印象	57

第二章 如何沟通更有效

一、沟通的意义	59
二、语言沟通：辞不达意与言者无心、听者有意	59
三、见人说人话 见鬼说鬼话	60
四、最有效的沟通方式——寻找共同话题	60
五、同哭同笑——亲和性动机	61
六、每句皆“真心”	62
七、幽默的产生	62
八、我好，你也好——人际沟通的最佳状态	63

第三章 人际交往法则

一、回音谷包含的人际交往法则	64
二、典型的人际交往法则——互换喜欢	64
三、人际交往法则之平衡理论	65
四、人际交往的不二法则——人以群分 物以类聚	65

五、当仁不让或无动于衷——旁观者效应	66
六、社会助长作用	67
七、三个和尚没水吃——社会抑制作用	67
八、囚犯的苦恼——人际的合作或竞争	68
九、人比人 气死人——社会比较心理	68
十、角度与观点——当事人 - 旁观者偏差	69
十一、传染性暴力	70
十二、最后一根草的效果	70
十三、孤独而不寂寞	71
十四、心理战术	71

第四章 人际交往技巧

一、赢得新友情谊的技巧——先抑后扬法	73
二、向别人提要求的技巧——得寸进尺与求尺得寸	73
三、认识真实的“自己”的技巧——送礼物	74
四、美与丑——对比与辐射作用	74

第五章 工作中的常见问题

一、对新进人员须持宽容之心	76
二、年轻员工与“青鸟症候群”	76
三、工作狂与自我实现型的人	77
四、工作中毒的心理——工作狂	77
五、中间管理阶层的“三明治病”	78
六、派系的心理学	78
七、如何成为好领袖	79

第六章 如何成功地自我表现

一、自我表现时首先要了解对方的文化背景	80
二、最高明的自我表现方式	80
三、摆脱固有成见	81
四、马基雅弗利主义——权谋策略	81

第七章 如何提高工作效率

一、科学的管理方法	83
二、决定工作效率的关键是什么	83
三、针对不同的人应采取不同的方法	84

第四篇 发展心理学——从小孩到成人的心理学

第一章 人的发展阶段

一、一生中的几个重要发展阶段	87
二、儿童的心理发展历程	87
三、“三岁定八十”的心理学意义	88
四、父母·成人·儿童——人的三个自我	89
五、人生的八大危机	89
六、拔苗助长	90
七、早熟型与晚熟型	91
八、两大反抗期	91
九、自我与自己	91
十、不想长大的孩子	92
十一、成人的发展阶段	92
十二、智能不随年龄而递减	93

第二章 能力的发展

一、婴儿是如何学会说话的	94
二、小孩思考能力的发展	94
三、小孩自我意识的发展	95
四、游戏促进小孩自我的发展	95
五、小孩是记忆的天才——记忆力的发展	96
六、培养孩子的自信心	96
七、向前跑的道德	97

第三章 走进小孩的生活

一、小孩的四种生活形态	98
二、出生创伤——焦虑的雏型	99
三、早餐的烦恼——吃早餐像乞丐 吃午餐像富翁	99
四、不会玩的小孩越来越多	100
五、高楼住宅对小孩的影响	100
六、孩子是如何交友的	100
七、“电视儿童”的心理问题	101
八、缺乏生活体验的现代小孩	102
九、音乐儿童多属遗传	102
十、小孩具有超强的模仿能力	103

第四章 陪孩子长大——亲子关系

一、婴儿期的特殊性	104
二 儿童眼中的父母——亲子沟通	104
三、父母永远是子女的偶像	105
四、家庭中的三角关系	106
五、离婚阴影下的儿童	106
六、隔阂造成母子疏离	107
七、种子若不播种,终究无法开花——教育与遗传	107
八、幼儿与母亲的关系影响幼儿日后的心理发展	108
九、双亲的态度与小孩的个性有密切的关系	108
十、孤儿院的小孩——慈善机构症	109
十一、身心障碍儿童的成长	109

第五章 小孩的学习与成绩

一、孩子该如何学习	111
二、如何正确地评价小孩的“成绩”	111
三、聪明但学习成绩欠佳的小孩	112
四、应否抄笔记	112
五、孩子王与笨学生	113
六、每个小孩都有适合自己的方法	113

第五篇 社会心理学——全面了解人类的行为

第一章 人的社会性格

一、社会造就性格	117
二、个性开朗、外向是最好的社会性格	117
三、现代人大多是他人志向型	118
四、抑弱扶强——权威主义式个性	118
五、电视造成人的“冷漠”	118

第二章 中国人的心理

一、中国人的群体心理	120
二、中国人的“硬体”	120
三、人情与面子——中国独特的社会行为	121
四、人人都要“做人情”	121
五、中国人的差序格局——中国人的关系取向	122

六、中国人的家庭与道德	122
七、中国人的父子轴关系	123
八、中国式管理	123
九、现代行销与孙子兵法	124
十、中国人的计策行为	125
十一、孙悟空的心路历程	125
十二、中美的心理差异	126
十三、鸡尾酒会与圆桌筵席——中美的社会行为差异	126
十四、为何进补	127
十五、中国人的颜色心理观	127
十六、写书法的心理与生理反应	128
十七、宽恕的心理功能	128
十八、心理解脱的技巧——破执之禅	129

第三章 人与人的交往

一、人与人交往的三种基本形式	130
二、笑也是武器	130
三、能为他人着想是成熟的表现	130
四、女性更易受暗示的影响	131

第四章 需求的社会性

一、回教徒不吃猪肉——个人的需求受社会性控制	132
二、开轿车穿名牌的虚荣	132

第五章 人类与群体

一、了解自己所属的群体	133
二、群体的规范	133
三、先入为主的偏见是危险的想法	134
四、你是否曾随众人起哄——起哄与群众心理	134
五、惊慌心理——防卫性的群众行为	134
六、如何让自己更有人缘	135
七、跟不上流行怎么办	135

第六篇 认知心理学——你了解自己吗

第一章 认识自我

- 一、我是什么 139
- 二、更清楚地了解自我的方法——写遗嘱游戏 139
- 三、雌雄同体——人兼具异性特质 140

第二章 对自我的重视和肯定

- 一、他为何总是死不认输 141
- 二、好人有好报,坏人吃恶果——公平的世界 141
- 三、外界的一切都在自己掌握之中——控制的错觉 142
- 四、命运与态度 143
- 五、自卑与超越——自卑是人追求优越的原动力 143

第三章 自我实现

- 一、如何做到知行合一 145
- 二、如何做到思行合一 145
- 三、自我实现的预言——谣言 146
- 四、改变事实,还是改变想法 146
- 五、人人都会“区隔化” 147

第四章 如何激发创意灵感

- 一、少数的创造 148
- 二、如何发挥你的潜力——创意四角色 148
- 三、梦想成真法 149
- 四、解决问题的技巧 149
- 五、激发创意灵感的方法——属性列举法 150
- 六、创意的技巧——巴黎计程车司机法 151
- 七、三个臭皮匠胜过一个诸葛亮——脑力激荡法 151
- 八、自我了解与成长的“实验室”——学习团体 152
- 九、假如……将会 152
- 十、创造的艺术——打破“假设”法 153
- 十一、克服失眠的技巧——放松身体法 153

第五章 如何准确地推理判断

一、局部能够代表全部——赌徒的谬误	155
二、出乎意料与意想不到——不可靠的想象力	155
三、有趣的推理偏差——“真实”的并不一定“正确”	156
四、有趣的时间推理	156
五、懒惰的思考方式——接触的方便	157
六、起点·终点与我们的判断	158

第六章 如何增强我们的记忆力

一、增强记忆的诀窍——魔术七	159
二、快乐的人越快乐——状态依赖记忆	159
三、古希腊留传下来的记忆诀窍——位置记忆法	160
四、小标题·大意义	160
五、1Q3R 阅读法	161
六、发掘你的“三鼎智慧”	162
七、明明记得，却偏偏说不出来——动机性遗忘	162

第七篇 知觉心理学——不可思议的人类知觉

第一章 不可思议的知觉

一 不管环境如何，耳朵都能听到想听的	167
二、用耳朵也可以看见东西	167
三、从说话声可判断人的个性	168
四、如何看起来更美——视觉的规律	168

第二章 生活中常见的错觉现象

一、拥挤的公交车真的“拥挤”吗	169
二、该看得见的却看不见	169
三、下坡时却加速前进	170
四、看着看着却改变的图	170

第八篇 健康心理学——常见的心理问题

第一章 什么是心理健康

一、何谓心理健康	175
二、何谓心理辅导	175
三、“心”不由己	176
四、谁会没有心病	176

第二章 神经症

一、什么是神经症	178
二、让人丧失斗志的九月病	178
三、什么是神经不安症	179
四、我能——女强人并发症	179
五、我完美,我无缺——阿奇里斯并发症	180
六、我觉得我病了——虑病症	180
七、自说自话——强迫症	181
八、千面人——双重人格	181
九、梵高的新病症——痉挛性人格违常	182
十、我为什么总是怯场	183
十一、我为什么不敢直视别人	183
十二、为什么总是失眠	184
十三、你最近是否很容易疲倦——斗志高昂症	184

第三章 病由心生的身心症

一、最常见的身心症	185
二、中间管理阶层症候群	185
三、情绪或性格导致生理疾病——心身症	186

第四章 精神症

一、多发生于青少年时期的分裂症	187
二、认真的人易患躁郁症	187
三、天才白痴一线隔——忧躁症	188
四、可怕的战争——战争精神官能症	188

第五章 酒精、药物依赖

- 一、性格懦弱的人易患酒精依赖 190
- 二、意志薄弱、自闭的人易患药物依赖 190

第六章 心理治疗与心理咨询

- 一、应主动接受治疗 191
- 二、神经质患者多采用森田疗法 191
- 三、治疗神经症的精神分析法 192
- 四、深受关注的新式疗法——行为疗法 192
- 五、让身心放松的自律训练方法 193
- 六、音乐药丸 193
- 七、药物滥用 194

第九篇 性格心理学——了解自己 把握他人

第一章 什么是性格

- 一、性格是什么 197
- 二、性格的决定因素——遗传与环境 197
- 三、人格包括自我、本我与超我 198
- 四、角色塑造性格 198
- 五、排行关系与性格 199
- 六、内向型性格与外向型性格 199
- 七、致癌性格 200
- 八、赌博的心理历程——赌徒性格 200
- 九、何以发笑，唯有杜康 201
- 十、如何成为酒鬼 202
- 十一、人人都必备的性格——社会性格 202

第二章 性格类型

- 一、细长型、肥满型与斗士型 203
- 二、分裂气质 203
- 三、躁郁气质 204
- 四、疯癫气质 204

第三章 常见的问题性格

一、惹人烦的歇斯底里性格	206
二、动不动就小题大做的神经质性格	206
三、神经症的根源：自卑情结	207
四、难以治疗的精神病质	207

第四章 怎样了解一个人的性格

一、由笔迹而知其性格	209
二、看手相知性格	209
三、看脸型知性格	210
四、由体型看气质——气质类型	210
五、了解他人深层性格的方法——HTP 绘图分析	211
六、测测你的权威型人格程度——权威性格	211

第十篇 生活中的心理学

第一章 奥妙心理学

一、超心理学——心电感应	215
二、潜意识的幻想	215
三、似曾相识的幻觉	216
四、心电感应之谜	216

第二章 梦与催眠

一、人为何做梦	218
二、梦的错觉——方便之梦	218
三、人人都会做的梦——坠落梦	219
四、学生都会做的梦——考试梦	219
五、春梦了无痕	220
六、高度集中注意力的技术——催眠	221
七、催眠的应用	221

第三章 广告中的心理学

一、“偷心”的策略——心理控制技巧	223
二、名人广告真的有效吗	223
三、雾里看花的广告——广告印象	224
四、反复广告——单纯接触原理	224
五、广告·宣传的三大理论	225

六、选择性暴露和选择性关注——自主的观众	225
----------------------------	-----

第四章 消费心理学

一、感性的满足时代——消费者的心理趋向	226
二、忠实的消费者——品牌忠实性	226
三、价格的知觉——心理性价格	227
四、时装心理学	227
五、“赶潮流”的社会心理历程	228

第五章 其他心理学

一、我们的心理每时每刻都被人操纵——跳出心理学的陷阱	229
二、星座、性格、心理学——每分钟都有一名笨蛋诞生	229
三、暴力色情影片的心理负作用	230
四、成功之道六匹马	230
五、兼职心理学	231
六、心理学在工业上的应用	232
七、音乐的效果	232
八、避之则吉的噪音	233
九、人类及动物学习行为的基本法则——经典条件反射学习	233
十、经典条件反射作用的应用——经典·古人	234
十一、从白鼠到人——操作性条件反射	234
十二、四种典型的心理冲突	235
十三、光艳照人——光环效应	236