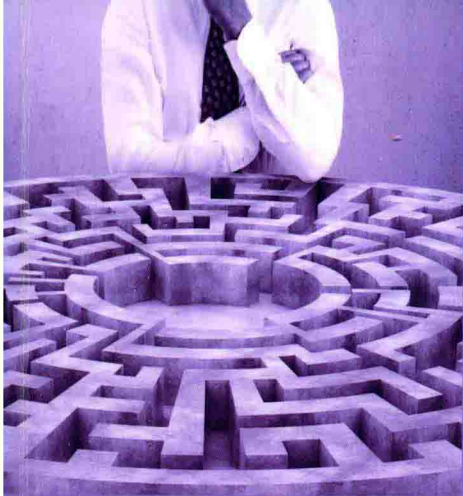




CongLing KaiShi DuDong
XinLiXue

正确认知自己，轻松了解他人。
心理学规律全解析，让你的生活更如意，人际更圆融。
快乐生活的实用工具书，心理危机的自愈指南。

揭开行为背后的动机，
以及你不知道的心理学真相。

生活中的心理学

第一品牌图书！

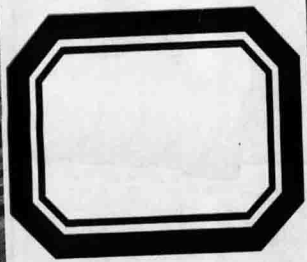
从零开始读懂 心理学

| 文真明◎编著 |



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE



CongLing KaiShi DuDong
XinLiXue

揭开行为背后的动机，
以及你不知道的心理学真相。

从零开始读懂 心理学

| 文真明◎编著 |



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

从零开始读懂心理学 / 文真明编著. —上海: 立信会计出版社, 2014.6

(去梯言)

ISBN 978-7-5429-4201-2

I. ①从… II. ①文… III. ①心理学-通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第065411号

策划编辑 蔡伟莉
责任编辑 蔡伟莉 彭秋龙
封面设计 久品轩

从零开始读懂心理学

出版发行	立信会计出版社		
地 址	上海市中山西路2230号	邮政编码	200235
电 话	(021) 64411389	传 真	(021) 64411325
网 址	www.lixinaph.com	电子邮箱	lxaph@sh163.net
网上书店	www.shlx.net	电 话	(021) 64411071
经 销	各地新华书店		

印 刷	固安县保利达印务有限公司	
开 本	720毫米×1000毫米	1/16
印 张	18.5	插 页: 1
字 数	243千字	
版 次	2014年6月第1版	
印 次	2014年6月第1次	
书 号	ISBN 978-7-5429-4201-2/B	
定 价	36.00元	

如有印订差错, 请与本社联系调换

前言

最近社会上涌动着一股关注心理学的热潮，在报纸杂志、电视媒体和我们的耳边经常都会出现“心理学”这个名词。然而我们发现大街小巷风靡一时的似乎只是各种各样的心理测试和因心理危机而引发的自杀、抑郁、变态等热点事件，而这并非完全科学意义上的心理学。

诚然，那些基于心理学常识的小测试往往带给我们意想不到的惊喜，为我们的生活增添了不少乐趣。然而娱乐并不是心理学的主题，那些自杀、变态狂之类的新闻报道往往可以给普通人带来好奇心的满足，为媒体机构吸引更多的读者和收视人群，但疾病心理学也只是心理学广阔研究领域中的一个分支。

就心理学本质而言，它是一门帮助我们正确处理认知与行为、自身与环境、工作与人际关系等问题的实践科学。1879年，心理学从哲学、神学、医学等其他科学中分离出来，正式诞生为一门真正独立的科学。之后经过100多年的研究和探索，心理学的知识大厦已经金碧辉煌，并且为经营学、人生学、医学、军事学等提供日益丰富的科学视角和研究工具。

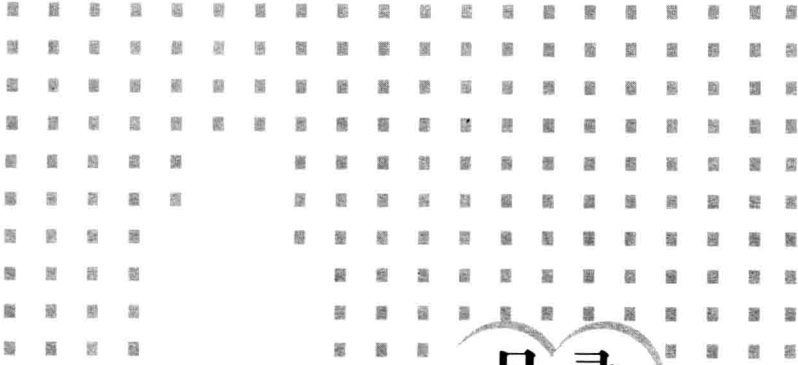
目前，在欧美发达国家特别是在以强调应用科学而著称的美国，心理学作为一门实践科学被摆在了相当重要的位置上，并已经渗透到了政治、经济、军事、疾病康复、日常生活等方方面面。在这些国家，不仅是公众人物，几乎所有的人都对心理学抱有浓厚的兴趣。在欧美国家的大小书店里，都有很多心理学方面的手册出售，这些为非专业人士准备的小册子从如何理解人的心理入手，深入浅出地讲解了与社会现象、组织运营、人际关系、自



我情绪控制等相关的心理学知识，它们几乎涉及了生活的所有层面。

遗憾的是对于那些与日常生活关系密切的心理学现象的研究以及心理学常识的推广普及，在今天的中国尚未得到应有的重视。笔者和专业圈内的几位志同道合者，希望能在此方面有所作为，为社会的进步和心理学知识的传播作出力所能及的贡献。

编者们在写作中力求角度平实、叙述生动、事例丰富、方法实用，真诚地希望能带给读者朴实无华而心有灵犀的阅读感受，也真诚地盼望本书能带给每一个人幸福美满、和谐圆通的人生！愿望是良好的，但水平是有限的，不当之处，敬请读者诸君指正。



目录

第一章 心理学是什么——入门篇 / 1

心理活动实际上是大脑的功能——心理 / 1

“灵魂之科学”——心理学 / 2

什么时候有了心理学——心理科学的诞生 / 3

心理元素是心理构成的最小单位——内容心理学派 / 7

刺激与反应之间的规律——行为主义学派 / 7

反对把心理现象分解为心理元素——格式塔学派 / 8

弗洛伊德究竟说了些什么——精神分析学派 / 9

从儿童到老年纵向研究人的心理——皮亚杰学派 / 10

生理机制决定心理活动——神经生理学派 / 11

意识支配行为——认知心理学派 / 12

从古到今，全貌速读——心理学大事记 / 13

第二章 人怎样感知外部世界和环境——认知篇 / 21

水滴的声音也能杀死人——心理暗示 / 21

大象被细竹竿拴住了——定势思维 / 23

情人眼里出西施——晕轮定律 / 25

好男无好妻，美女嫁恶汉——选择适度 / 27

人们相信可以控制偶然的事物——控制错觉 / 29

要想甜，加点盐——对比定律 / 31



- 此时无声胜有声——空白定律 / 33
- 想不出答案时，不妨暂时放一放——酝酿灵感 / 34
- 曾经拥有沧海，怎能握住水滴——大刺激和小刺激 / 36
- 演员会逐渐向自己的角色转变——角色深化 / 38
- 和美女在一起光阴易逝的秘密——时间错觉 / 39
- 如何战胜“生命苦短”的感觉——陌生时长定律 / 41
- 工作时开头和结尾效率高——两头快中间慢定律 / 43
- 医生和地产商讲的故事不一样——注意的选择性 / 45
- 消费者的注意力就是财富——眼球经济 / 47
- 如何把知识系统化记得更牢——记忆的系统性 / 48
- 用的感官越多，记忆效果越好——感官协同 / 50
- 人们对感兴趣的事情容易记得更牢——记忆的选择性 / 51
- 不同的颜色会对人的心情有不同影响——色彩心理学 / 53
- 天气会一定程度地左右人的心情——天气心理学 / 55
- 噪音对心理健康有不好的影响——环境心理学 / 57

第三章 “我”就是未解之谜——自我篇 / 59

- 世上最难的是“认识你自己”——自我知觉 / 59
- 杀人犯也觉得自己是好人——自我宽恕 / 61
- 人的欲望是无穷的——需求发展规律 / 63
- 刘邦为何能打败项羽——尊重需求 / 65
- 厚脸皮是怎样产生的——羞耻感 / 67
- 为什么有人喜欢极限运动——自我实现 / 69
- 人生不如意十之八九——挫折必然性 / 71
- 态度决定一切的秘密——态度支配行为 / 73
- 规定指标就能提高效率——指标定律 / 75
- 大目标分成小目标才会有效——目标适度性 / 77
- 怎样让人答应你的“大”请求——门槛效应 / 79



- 动机太强，事情反而做不好——动机适度 / 80
- 学坏要比学好容易得多——下坡容易定律 / 82
- 人的天性倾向于竞争而非合作——竞争优势定律 / 84
- 与旧睡袍别离之后的烦恼——配套定律 / 85
- 不敢做坏事的人是个普通人——道德动机 / 87

第四章 别让情绪左右你——情感篇 / 91

- 陌生女人向你倾诉不停——情感宣泄 / 91
- 人们为什么会迁怒于他人——情绪转移 / 93
- 越是禁止的东西，人们越感兴趣——禁果定律 / 95
- 为什么会有急中生智的现象——情绪应激 / 97
- 内心生活丰富的人，不易寂寞——寂寞情绪 / 99
- 厌恶感是高等动物的标志——厌恶情绪 / 101
- 娶不到心上人就发誓要干一番事业——心理代偿 / 103
- 强刺激能使人走出心理误区——当头棒喝定律 / 104
- 为什么一首乐曲让很多人自杀了——情绪共鸣 / 106
- 人们在好心情下更容易帮助人——好心情定律 / 108
- 马克·吐温拿走募捐的钱——物极必反定律 / 110
- 得不到的葡萄是酸的——酸葡萄甜柠檬心理 / 112

第五章 身、心、灵合一的修炼——身体篇 / 115

- 四肢会说话，眼神能杀人——身体语言 / 115
- 身心正常工作需要外界刺激——感觉剥夺定律 / 117
- 心理状况会影响身体的健康——心身疾病 / 120
- 特殊心理状态可减轻疼痛——疼痛麻木定律 / 122
- 心理上的不良情绪会导致疲劳——心理疲劳 / 124
- 专业厨师做的菜会偏咸——感觉适应 / 126



- 眼不见为净——心理自我欺骗 / 128
- 愉悦的刺激会让人形成依赖——成瘾心理 / 129
- 体育锻炼有益身心——体育健全性格定律 / 131
- 人口密度大的地方犯罪率高——拥挤定律 / 133
- 饮食失调是一种心理疾病——厌食症与暴食症 / 135
- 有的人食量大得惊人——神经性贪食症 / 136
- 整形美容的人是怎样想的——“幻丑症” / 137
- 最佳的美容处方——心理美容 / 139

第六章 轻松拥有好人缘的心理学——人际关系篇 / 143

- 敞开心扉能给人好感——自我暴露定律 / 143
- 得人好处会想着回报——互惠定律 / 145
- 对别人过好，对自己不利——交往适度定律 / 147
- 以己之心，度人之腹——投射定律 / 149
- 对陌生人的最初印象比较深刻——首因定律 / 151
- 对熟人的近期印象比较深刻——近因定律 / 153
- 人们都喜欢和自己相似的人——相似定律 / 155
- 人们都喜欢和自己形成互补的人——互补定律 / 157
- 人们都喜欢也喜欢自己的人——相互吸引定律 / 159
- 殷切期望的事终会发生——皮格马利翁定律 / 161
- 人们都喜欢模仿和攀比别人——攀比定律 / 163
- 人们会对容貌好的人更有好感——以貌取人定律 / 165
- 邻近的人会对我们形成某种感染——邻里定律 / 167
- 先否定后肯定，容易给人好感——欲扬先抑定律 / 169
- 情感有时比利益更能打动人心——情感征服定律 / 171
- 设身处地理解别人能给人好感——换位思考定律 / 173
- 好的交际氛围有利于交际成功——交际氛围定律 / 175
- 完美的人不如有缺点的人可爱——讨厌完美定律 / 177



男女搭配干活不累——异性定律 / 178

第七章 那不只是一场风花雪月的事——恋爱篇 / 181

羞答答的玫瑰火辣辣地开——热恋心理 / 181

热恋之后厌倦生——心理宁静期 / 184

找真爱，路漫漫，不知倦——爱情的动力 / 185

有人重外表，有人重内在——择偶的基本心理 / 187

若是武大郎，莫选潘金莲——男性择偶心理 / 189

如意郎君，条件有异——女性择偶心理 / 191

不幸的原因各有不同——择偶的心理误区 / 192

多疑是对恋人的折磨——爱情中的猜疑心理 / 193

有一种爱，叫放手——爱情中的控制心理 / 196

情深义重“醋劲”大——爱情中的嫉妒心理 / 198

美好的初恋，甜中有苦——初恋特殊心理 / 200

父母要为孩子导航——孩子的初恋心理 / 201

喝下冰水，再一颗颗化成热泪——失恋心理 / 204

莫愁天涯无芳草——失恋心理调适 / 206

你我情深，只限友情——异性友谊 / 210

第八章 为爱保鲜，为幸福护航——婚姻篇 / 215

为什么会选择结婚——结婚的动力 / 215

离婚悲剧，也许婚前已酿成——不良结婚心理 / 217

钻石恒久远，真爱永流传——婚内爱情保鲜 / 221

婚前太理想化，婚后就会失望——婚姻期望 / 225

最熟悉的陌生人——男女婚后心理差异 / 226

婚姻和爱情不能画等号——婚姻与爱情的冲突 / 229

嫁给他，也是嫁给他的家人——控欲婚姻 / 231



- “试婚”是危险的游戏——试婚心理 / 234
- 好男人也会出轨——男性婚外恋心理 / 238
- 红杏出墙，孤注一掷——女性婚外恋心理 / 240
- 男出轨为性，女出轨为情——男女婚外恋心理差异 / 241
- 出轨者的心理变化——婚外恋四阶段 / 243
- 婚姻危机，你怎么办——婚外恋应对心理 / 245
- 手已分，缘已尽，苦未消——离婚心理冲击 / 248
- 关上一扇门，打开一扇窗——离婚心理调适 / 250
- 别带着未愈合的创伤披上婚纱——再婚心理调适 / 251

第九章 你可以做自己的心理医生——调适篇 / 257

- 你的心理健康吗——心理健康的标准 / 257
- 人人都可做自己的心理医生——心理调适 / 258
- 扭曲了的自尊心——虚荣心理 / 260
- 为何觉得自己不如人——自卑心理 / 262
- 为何觉得生活“没劲”——空虚心理 / 264
- 有的人只考虑自己的利益——自私心理 / 266
- 有的人总想投机取巧——浮躁心理 / 267
- 有的人疑心特别重——猜疑心理 / 268
- 有的人待人冷漠——孤僻心理 / 270
- 话未开口脸先红——羞怯心理 / 272
- 有的人喜欢吹毛求疵——完美主义心理 / 274
- 恨人有，笑人无——嫉妒心理 / 275
- 为何感到处处不如意——悲观心理 / 278
- 有的人“有仇必报”——报复心理 / 279
- 有的人总喜欢和他人“对着干”——逆反心理 / 280
- 莫说能撑船，小肚如鸡肠——狭隘心理 / 282
- 总提当年勇，老想昔日好——病态怀旧心理 / 284

第一章 心理学是什么

——入门篇



心理活动实际上是大脑的功能——心理

一提起“心理”这个词，许多人会眨眨眼、摇摇头，“挺深奥的，不懂啊！”

“心理学？”说起这个来，一股神秘莫测的感觉便会传遍人们的全身。人们会想起许多所谓诡异的东西来试图勾勒心理学的大概模样：魔术？算命？意念控制？乾坤大挪移？黑洞……

心理和心理学对许多人来说，的确是一种神秘诡异的印象，人们觉得这些东西看不见、摸不着，离自己的生活很遥远。实际上，这些都是人们的误解。心理和心理现象是所有人每时每刻都在体验着的，是人类生活和生存必需的。可以说，复杂的心理活动正是人区别于动物的一个本质特征。恩格斯曾将人的心理意识赞誉为“地球上最美丽的花朵”。心理学是研究心理的学说，也是紧紧围绕着我们生活的。

心理活动虽然隐藏在人们的内心深处，但它可以通过行为、语言来表



现，并且可以通过一定的方式、方法和途径来猜测。心理活动对人体的影响是非同小可的。那么，究竟什么是心理呢？

心理是心理活动的简称，实质上是人脑的一种功能，即人脑对客观事物主观的反映。认知活动是心理过程的基础。认知开始于感觉，之后是知觉、记忆和思维等活动或过程。比如眼前有一个苹果，人脑对这个苹果的颜色、气味等个别特征的反映就是感觉；人脑对这个苹果的颜色、形状、质感、味道等多种特征的整体、综合反映即为知觉。种种感觉、知觉的信息在人脑中的储存就成为记忆。在记忆的基础上，再借助语言，人脑就可以对客观的事物进行抽象和概括的反映，即思维。上述过程就是人的整个认知过程。人在认知中所接受的信息经过大脑的加工，传导至下丘脑及其边缘系统，就产生了对这些信息的内心体验，表现在外就成为了人的情绪。根据这些信息，大脑还会产生一个意志过程，即建立意图、编制活动程序、确定目标，然后调节和控制人体行为以实现目标。

人的心理的产生必须具备三个基本条件：大脑、客观现实和人的实践活动。其中，大脑是产生心理活动的物质基础或者说硬件，客观现实则是产生心理活动的决定性因素或者说软件；而人的实践活动则是把上述两者联系起来的桥梁。



“灵魂之科学”——心理学

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如利克，在这一年首次用“psychology”一词发表了一篇讲述大众心理的文章。此后过了70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”一词也有呼吸的意思。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，人们习惯上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，通常所说的感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志以及个性特征等都可称为心理现象。可以说心理学与我们的生活密切相关。



什么时候有了心理学——心理科学的诞生

心理学的真正历史，是在1879年心理学从哲学、神学、医学等其他科学中分离出来，正式成为一门真正独立的科学后才开始的。

心理科学的独立，除了要满足外在的社会、政治、经济条件与当时的自然科学技术水平条件外，还要满足与促进其复杂的内在条件。在这方面作出重要贡献的有赫尔姆霍茨、韦伯、费希纳和冯特，其中冯特的贡献尤为突出。

赫尔姆霍茨关于颜色视觉的“三色说”、听觉的“共鸣说”，以及以蛙的肌肉为实验材料对神经冲动传导速度每秒为30米的测定等开创性的实验研究工作，对感觉心理学的形成、发展以及当时刚刚发展起来的采用实验法研究心理学的工作，起到了极其重要的推动作用。

韦伯在感觉器官心理学方面作出了杰出贡献。这主要表现在：第一，他



首次利用实验测定法确定了皮肤觉“两点阈”的存在，所谓“两点阈”，是指能清楚感觉到有两点刺激存在的两点间距离的最小值，这种第一次用阈值来说明感觉问题的概念，后来在心理研究中一直被广泛地应用着；第二，他首次采用数量法则证明了感觉差别阈限和标准刺激之间的关系。能确定两个刺激之间差异的最小差异数，称为最小觉差，也称为差别阈限。韦伯的实验发现，两个刺激之间的可觉最小差异，并不取决于它们各自本身的数量，而取决于它们之间相对量的差别。这就是著名的韦伯定律。韦伯的研究证明了可以对感觉进行测量，可以用实验方法来研究心理学问题，这是一个重要的发现。而他关于感觉阈限的测量研究则成为现代心理学的一个重要的组成部分；他的数量法则实验方法，则实际地影响着心理研究的各个方面，加速了心理学独立的进程。

费希纳提出了心理学是研究心理现象与物理现象之间有规律的相互关系的科学的构想，且对此做了大量实质性的工作。他提出的感觉强度与刺激强度的对数成正比的基本心理物理规律，已经成为心理学中运用精确方法的典范。这一规律揭示了，刺激的效果不是绝对的，而是相对的。例如，在100支点燃的蜡烛中再加上一支蜡烛，我们不会感到它的亮度发生了明显的变化。但是，如果在点燃一支蜡烛的基础上再加上一支蜡烛，就会感觉到亮度发生了明显的变化。要使感觉强度有所增加，就必须使刺激强度按照一定的比例增加。一般来说，刺激强度增加10倍，感觉强度可以增加1倍。另外，费希纳在心理学的研究中还发展了心理测量方法、最小可觉法、正误法以及均差法。费希纳在他近60岁时还发表了名为《心理物理学纲要》的名著，奠定了心理学的基础学科——实验心理学的基础。

但是，遗憾的是，赫尔姆霍茨、韦伯、费希纳虽都在客观上为心理科学的真正独立进行了一系列开拓性的研究工作，为心理科学的独立作出了极其重要的贡献，但在主观意识上，却并没有去建立一门独立的心理科学的愿望或明确的意识，致使他们都失去了成为心理学独立学科开创者的资格。



冯特，是公认的把心理学转变成一门正式独立学科的真正奠基者，也是心理学史上第一位真正的心理学家。与赫尔姆霍茨、韦伯和费希纳不同，冯特一开始就有创建新心理学的明确意识。创建一门独立心理学的最早建议见之于他写的《对感官知觉学说的贡献》一书。在这本书里，他明确而系统地阐述了建立独立心理学的思想与方法。后来，冯特又出版了一本题为《生理心理学原理》的重要著作。在这本书里，冯特系统地总结了19世纪中叶以前的所有心理学成果，并详细地阐述了各种心理过程以及神经系统和感觉器官的生理解剖。在这本书第一版的序言里，冯特一开始就写道：“我在这里献给大家的这本书是想规划一门新的科学领域。”可见，冯特把心理学发展成为一门独立学科的思想是极其明确的。在这本著作中，冯特把心理学牢固地确立为一门有明确研究对象、任务和实验方法的科学。因此，《生理心理学原理》是心理学史上第一本真正的心理学专著。

1875年，冯特被德国莱比锡大学聘为教授。1879年，他在莱比锡大学开创了一项具有伟大历史意义的事业——创建了世界上有史以来的第一个心理实验室。这就使得心理学有史以来第一次像其他学科一样被当做一门正式科学来进行研究。在这所心理实验室里，他领导一大批来自世界各国的心理学研究者有效地完成了100多项心理学实验研究，同时，也造就了一大批心理学专门人才。这些人后来回到他们各自的国家，在他们的国家里都成为了心理学研究的中坚力量，其中许多人后来都成为了世界知名的心理学家，如美国的霍尔、卡特尔、安吉尔，英国的铁钦纳，以及欧洲其他国家的克勒佩林、闵斯特伯格、马尔比、基苏、朗格、马修斯等，在世界范围内建立起了一支训练有素的心理学专业队伍，为心理学的建立与发展作出了巨大的历史贡献。

至此，心理科学的独立，无论在研究对象、任务、方法上，还是在严密的心理理论体系上，以及在专业队伍的组织上，都完全具备了条件。为了给事实上已经完全成熟独立的心理科学树立一个区别于19世纪中叶以前的“心



理学”的界碑，人们一致认为，冯特于1879年在德国莱比锡大学建立的世界第一个心理实验室应作为心理学开始正式成为一门独立的真正科学的标志。因此，1879年也就成了心理科学真正历史开始的时间。

从1879年到今天，心理学的真正历史只有短暂的100余年，但由于它又有着一段长久的历史，因此，人们往往认为心理学既是一门古老的科学，又是一门年轻的科学。

作为一门真正独立的科学，虽然只有短暂的百余年的历史，但是，在这百余年的历史中，它却获得了惊人的发展。

在100多年的历程中，整个心理学界出现了它从来没有出现过的学术探讨方面的繁荣局面。在冯特的心理理论体系形成以后，又接二连三地出现了许多理论，或继承了冯特的理论，或反对冯特的理论，或独树一帜、另辟蹊径的，各种各样、大大小小的心理学派多达几十个。而且，这些学派分布也广泛，遍布世界各国。真可谓是学派林立、学说各异、百家争鸣、万帆争先。

在100多年的历程中，人类对心理现象探索研究的深度和广度，也都达到了前所未有的程度。在众多学派中，有从内在的意识去研究的、有从外在的行为去研究的；有从静态去研究的，有从动态去研究的；还有从生物学，数理学、几何学、物理学、拓扑学、民族学、文化学等种种不同角度去研究的。所有的学派，包括相互承继的学派，在它们的心理研究对象、范围、性质、内容以及方法上都既有联系，又各不相同。这百余年心理学发展的速度以及研究成果，可以说远远超过了在此之前的人类历史上心理科学研究成果的总和。

心理科学这100多年的历史，主要集中体现在一些重要的学派及其发展历程中，这些流派在世界范围内，都曾代表过一个时期的心理学发展的历史，都曾对心理学本身产生过极其深远的影响，都曾客观地影响过心理学的发展进程。心理科学100余年来所取得的成果，也主要反映在这些心理学学派的研究