

漫
画

心理学

齐艳霞 编著



以菲利普·津巴多《**心理学与生活**》为框架

采用“**漫画 + 文字 + 图解**”全新模式

一看就**懂**，一学就会



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

漫
画

Man Hua Xin Li Xue

心理学

齐艳霞 编著



以菲利普·津巴多《心理学与生活》为框架

采用“漫画+文字+图解”全新模式

一看就懂，一学就会



中国经济出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

漫画心理学 / 齐艳霞编著.

北京: 中国经济出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5136-2942-3

I. ①漫… II. ①齐… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 273275 号

内 容 提 要

本书最大的特色是采用了“漫画+文字+图解”的模式, 深入剖析, 直观呈现。

本书从心理学是什么, 心理学5大方法, 心理学10大实验, 行为心理的生物学基础, 感觉、知觉和错觉, 心理意识和状态, 学习行为与心理, 心理需求多样化, 情绪、压力和健康, 心理学人格界说, 心理障碍与治疗等11个层面入手, 条分缕析, 分门别类, 深入浅出地将心理学知识全面清晰地展现在读者面前。

本书适合所有职场人士使用, 也适合高校作为教材使用。

责任编辑 张晓楹 林春艳

责任审读 贺 静

责任印制 张江虹

封面设计 弗兰克

出版发行 中国经济出版社

印刷者 三河市腾飞印务有限公司

经销者 各地新华书店

开 本 787×1092 1/16

印 张 15.25

字 数 144 千字

版 次 2014 年 3 月第 1 版

印 次 2014 年 3 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5136-2942-3

定 价 36.80 元



中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街3号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换 (联系电话: 010-68319116)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010-68359418 010-68319282)

国家版权局反盗版举报中心 (举报电话: 12390)

服务热线: 010-68344225 88386794

前言



身处现代社会，如果不学点经济管理知识，你就“OUT”了。因为无论是生活还是工作，无论是组织还是个人，都离不开它们。

环顾图书市场，经济管理类图书数不胜数：大师们的权威著作虽然经典却略显艰涩，需静心沉淀、耗费一定时日方能理解；专业教材能够深入却往往不能浅出，理论和现实脱节容易使人一头雾水；通俗读物则鱼龙混杂，大部分内容可读性强，可用性却不够高，让人常常一知半解，难以举一反三。

漫画经济管理系列图书，采用“漫画+文字+图解”的全新模式，专业的知识通俗化，枯燥的概念图解化，复杂的问题简单化，抽象的理论直观化，一本书搞定一门专业，经济管理轻松学。

本系列图书有 3 个显著特点：

1. 图文并茂，画中有话，文字与图解精彩搭配。
2. 现实问题，专业分析，知识与实践有机结合。
3. 化繁为简，深入浅出，学习与享受同步进行。

漫画经济管理系列图书，一看就懂，一学就会，一做就对。

《漫画心理学》一书是漫画经济管理系列图书中的一本。

本书从心理学是什么，心理学 5 大方法，心理学 10 大实验，行为

心理的生物学基础，感觉、知觉和错觉，心理意识和状态，学习行为与心理，心理需求多样化，情绪、压力和健康，心理学人格界说，心理障碍与治疗等 11 个层面入手，条分缕析，分门别类，深入浅出地将心理学知识全面清晰地展现在读者面前。

在本系列图书的创作过程中，姜娣、蔚星星、毕春月、程淑丽、姚小风、韩伟静、滕晓丽对本书的设计思路和体系给出了具体修改意见，并审阅了部分内容，设计中心的王玉凤、廖应涵、王建霞、罗章秀、孙明磊、李苏洋、任玉珍、赵莉琼负责插图的设计，在此一并表示感谢。

衷心欢迎与我们分享您的宝贵意见和切身体验，我们将及时进行修订和完善。

目录



第 1 章

· 心理学是什么 ·

- | | |
|---------------------|----|
| 1.1 心理学的发展历程是什么? | 2 |
| 1.2 心理学的分支是什么? | 5 |
| 1.3 心理学的关键词有哪些? | 8 |
| 1.4 心理学就是研究如何看穿人心吗? | 10 |
| 1.5 心理学就是心理咨询吗? | 13 |
| 1.6 有心理问题就是有“病”吗? | 16 |

第 2 章

· 心理学 5 大方法 ·

- | | |
|-----------------------|----|
| 2.1 实验法：盲选为何引人入胜? | 20 |
| 2.2 观察法：偷拍的新闻为何具有点击量? | 24 |
| 2.3 调查法：问卷调查到底作用有多大? | 28 |
| 2.4 个案法：个案法是如何应用的? | 32 |
| 2.5 测量法：测量法的优势在哪里? | 36 |
| 2.6 心理学方法使用中的偏见：可避免吗? | 39 |

第3章

·心理学10大实验·

- | | |
|--------------------------|----|
| 3.1 铃声的诱惑：为何一朝被蛇咬十年怕井绳？ | 43 |
| 3.2 斯金纳箱：如何让学习、工作更有动力？ | 47 |
| 3.3 桑代克迷笼：学习为什么需要“试错”精神？ | 51 |
| 3.4 猩猩的顿悟：顿悟学习是如何发生的？ | 55 |
| 3.5 猴子先生：婴儿对母亲的依恋是天生的吗？ | 58 |
| 3.6 遭遇视崖：人的深度知觉能力从何而来？ | 62 |
| 3.7 电击惊吓：为何恐惧感会引发人的群体性？ | 66 |
| 3.8 出卖感觉：感觉剥夺可强制吸烟者戒烟？ | 70 |
| 3.9 斯坦福监狱：环境可以改变一个人吗？ | 74 |
| 3.10 拥挤实验：高峰中的吵架事件为何激增？ | 78 |

第4章

·行为心理的生物学基础·

- | | |
|-----------------------|----|
| 4.1 神经系统：神经系统是如何构成的？ | 83 |
| 4.2 大脑：大脑半球单侧化优势是指什么？ | 86 |
| 4.3 遗传：遗传对人的心理发展有何影响？ | 89 |

第5章

·感觉、知觉和错觉·

- | | |
|-------------------|----|
| 5.1 感觉：什么是感觉？ | 93 |
| 5.2 错觉：为什么人会产生错觉？ | 96 |

5.3 知觉：知觉和感觉有什么联系和区别？	99
5.4 感觉后像：闭上眼为什么不是天黑？	102
5.5 感觉适应：感觉适应在生活中有哪些应用？	105
5.6 联觉：为什么黑色给人压抑的感觉？	108

第 6 章

心理意识和状态

6.1 无意识：没注意？没听见？没看见？	112
6.2 睡眠状态：人在睡眠时的心理活动如何？	115
6.3 梦境：日有所思为何会夜有所梦？	118
6.4 催眠：催眠对人的影响有多大？	121
6.5 冥想：如何使用冥想锻炼身心？	124

第 7 章

学习行为与心理

7.1 记忆：过目不忘真的存在吗？	128
7.2 遗忘：时间是唯一的理由吗？	131
7.3 思维：聪明人一定是天生的吗？	134
7.4 语言：学习中的沟通一定有声吗？	137
7.5 强化：奖励和惩罚相比哪个更有效？	140
7.6 瓶颈：如何克服学习中的高原现象？	143
7.7 迁移：为何反三比举一更重要？	146
7.8 潜力：如何挖掘心理因素的无穷大？	149

第8章

心理需求多样化

- | | |
|-------------------------|-----|
| 8.1 动机行为：牛人到底牛在哪里？ | 153 |
| 8.2 需求层次：音乐会与饭碗哪个更重要？ | 156 |
| 8.3 饮食心理：控制了胃真的就能控制心吗？ | 159 |
| 8.4 交际需求：世外桃源的生活真的美好吗？ | 162 |
| 8.5 成就动机：心比天高命一定比纸薄吗？ | 165 |
| 8.6 激励理论：更大的蛋糕会带来皆大欢喜吗？ | 168 |

第9章

情绪、压力和健康

- | | |
|-------------------------|-----|
| 9.1 感受：我们为什么会有各种情绪？ | 172 |
| 9.2 调节：坏情绪下为何更容易祸不单行？ | 175 |
| 9.3 情智：为什么受欢迎的永远不是你？ | 178 |
| 9.4 快乐：吃甜食为何容易让人快乐？ | 181 |
| 9.5 倦怠：令人疲倦的工作该如何继续？ | 184 |
| 9.6 压力：谁才可以解救自己逃离“五指山”？ | 187 |
| 9.7 健康：你拥有“癌症性格”吗？ | 190 |

第10章

心理学人格界说

- | | |
|----------------------|-----|
| 10.1 气质：血型和星座能说明一切吗？ | 194 |
| 10.2 特质：奇葩是怎样炼成的？ | 197 |

10.3	吸引：一见钟情有心理依据吗？	200
10.4	投射：眼见一定就会为实吗？	203
10.5	情境：只有演员才会扮演角色吗？	206
10.6	环境：孟母为何为子三迁？	209

第11章

心理障碍与治疗

11.1	人格障碍：你能将坚持和偏执分开吗？	213
11.2	神经症：反复确认一件小事正常吗？	216
11.3	精神分析法：童年阴影为何影响人一生？	219
11.4	行为疗法：如何才能让心理“脱敏”？	222
11.5	人本疗法：真正的自己藏在哪里？	225
11.6	理情疗法：你是想不通还是不愿想通？	228
11.7	集体疗法：为何人多好办事？	231

第1章

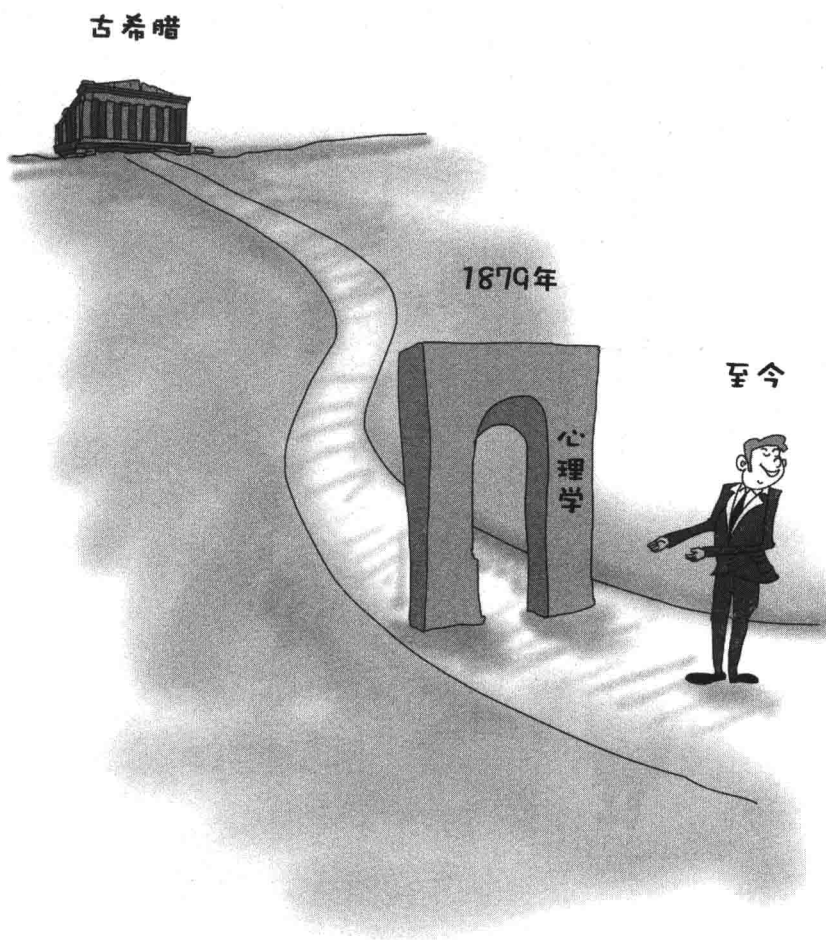
心理学是什么





1.1

心理学的发展历程是什么？



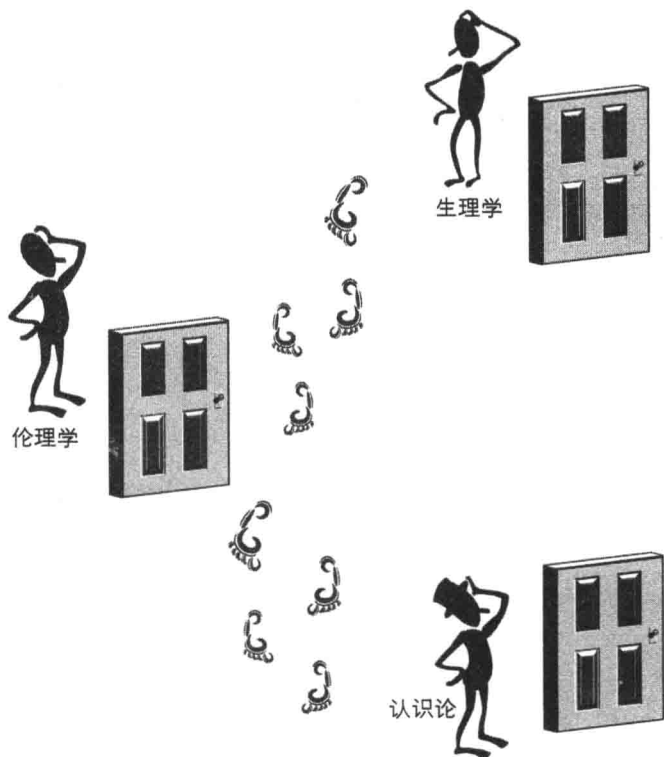
心理学有着漫长的过去，却只有短暂的历史。

——艾宾浩斯

心理学的英文是由“灵魂”和“讲述”两个词演变而来，这是因为它最早可以追溯到两千多年前的古希腊时期，主要依附于哲学领域探讨“心”的含义。

心理学经过了漫长的演变和发展过程，直到1879年德国心理学家威廉·冯特在莱比锡大学建立世界上第一所心理学实验室才正式宣告了科学心理学的诞生。

心理学的流浪之旅



在冯特创立他的实验室之前，心理学像个流浪儿，一会儿敲敲生理学的门，一会儿敲敲伦理学的门，一会儿敲敲认识论的门。1879年，它才成为一门实验科学，有了一个安身之处和一个名字。

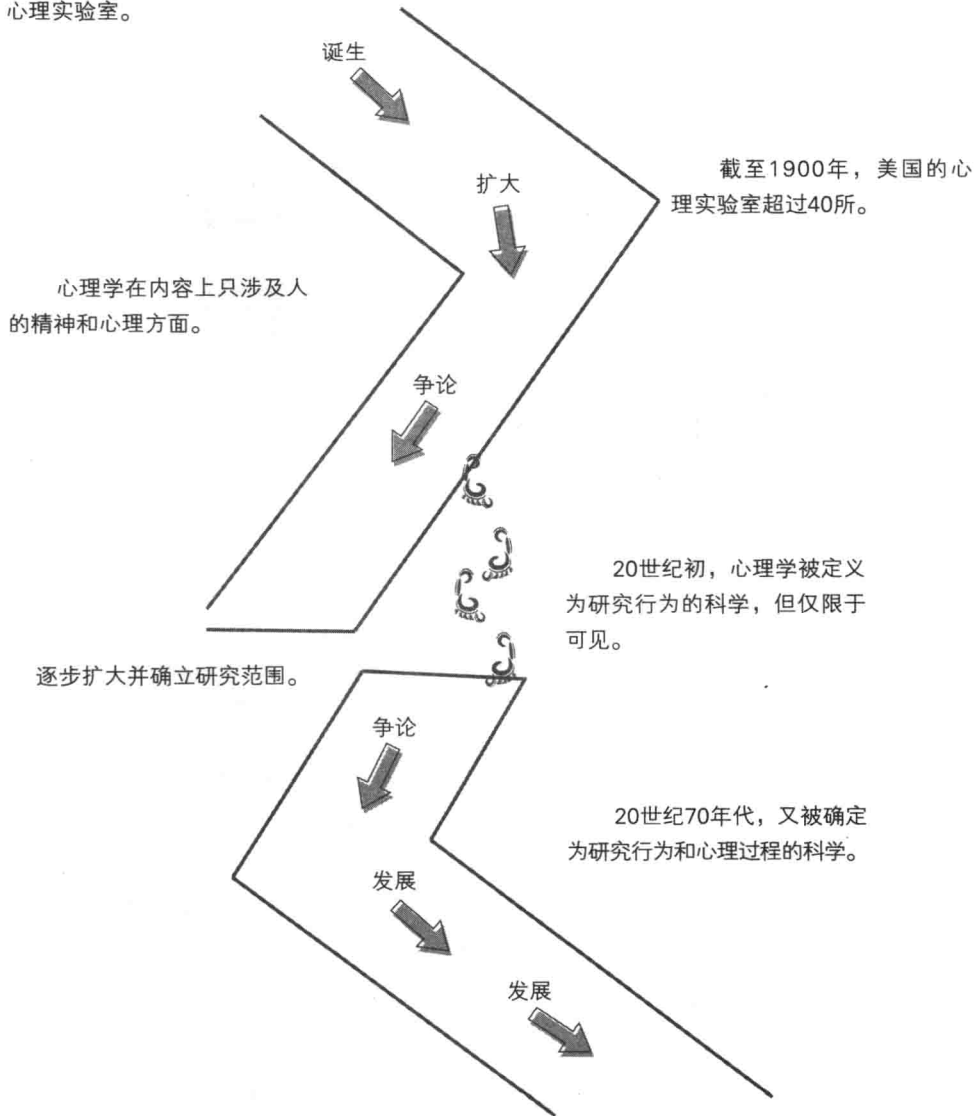
——墨菲

从心理学正式诞生至今，它的研究主题和研究方法等多个方面历经了长期的争论和变化，并衍生出既相互联系又各不相同的多个学派。



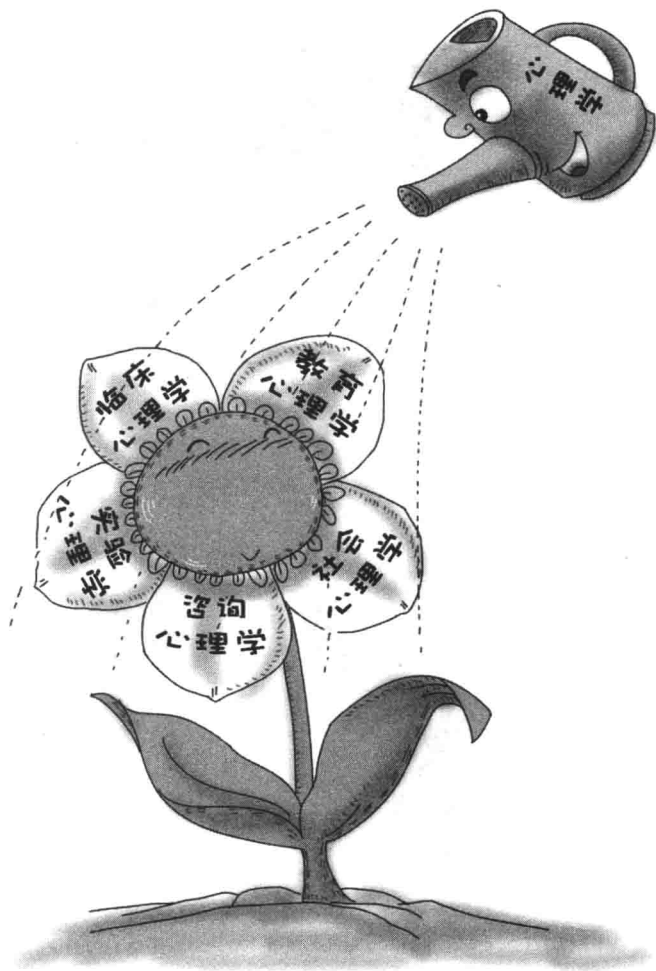
从诞生至今，心理学经过了不断发展、不断完善的过程，无论从研究范围上还是研究方法上都完成了极大的突破。在这段时期内，心理学发展史上分别出现了几大学派：构造主义学派、机能主义学派、行为主义学派、皮亚杰学派等。

1879年冯特创立第一所心理实验室。



1.2

心理学的分支是什么？



——心理学的知识滋养了多个不同领域的学科。



心理学是一个包罗万象的学科群，因此它有着遍布基础理论研究和应用领域研究的众多分支。



在基础研究和应用研究两大领域中，心理学既关注理论问题，又关注内心世界，还能和实际的工作与生活相联系。

这其中最突出的几个分支便是：实验心理学、临床心理学、咨询心理学、教育心理学、广告与消费心理学。

