



全新图解

《图解经典》编辑部◎编著

读一次就成专家

图解心理学

教给你生活中必须知道的心理学原理和技巧

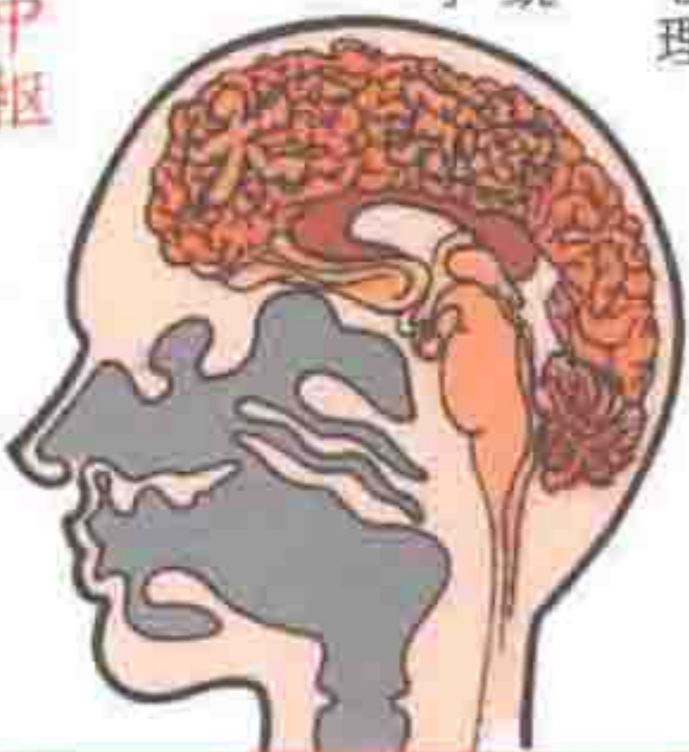
知觉的选择性

每个人都按照自己意愿来看待世界，对于右图，你看到的是一位优雅少女还是一位低头头的老妇呢？



大脑

心理活动中枢



心理是神经系统的功能，大脑是各种心理活动的中枢，了解神经系统对了解心理学有重要作用。

群集性

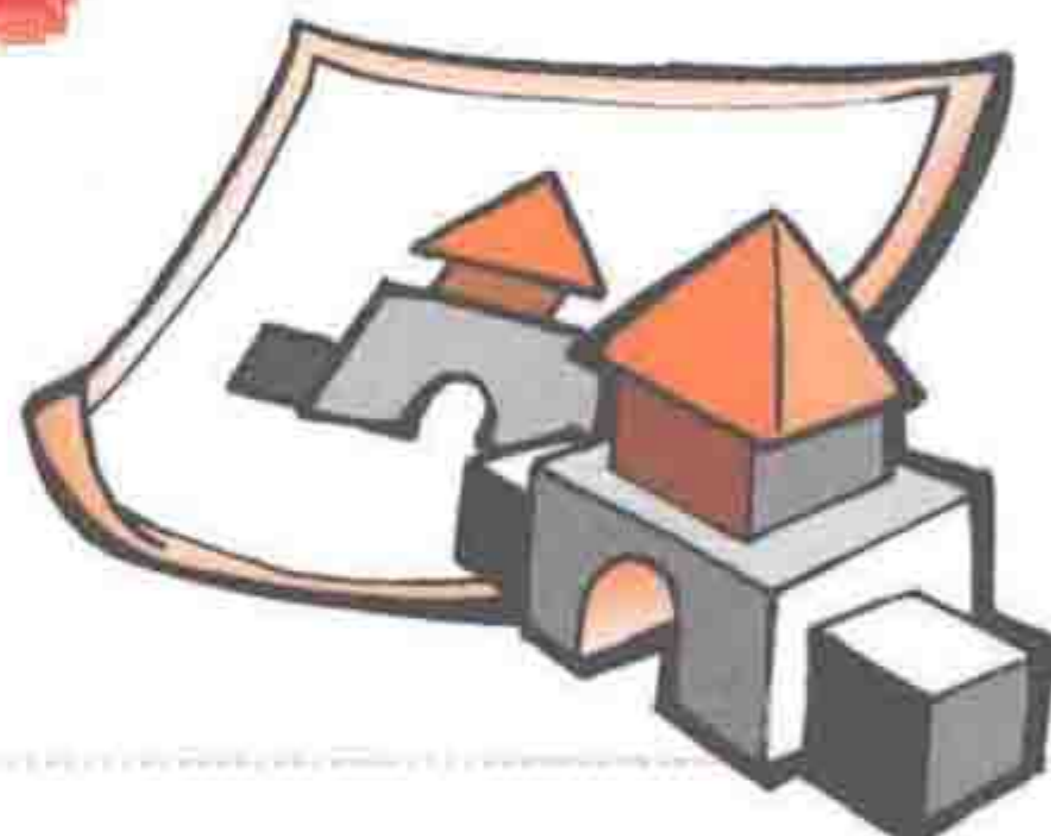
人们渴望群体生活



鲁滨逊在荒岛上过着自给自足的生活，但有一种力量驱使他离开小岛，回到人群中。这就是亲和动机，是人们对于群体生活的渴望。

学习的原理

学习就像搭积木



各心理学派对学习原理有不同的解读，结构主义认为学习就像搭积木，学习不是传授的过程，而是学习者主动建构知识的过程。

心理学一词来源于希腊文，意思是关于灵魂的科学。直到19世纪初，德国哲学家、教育学家赫尔巴特才首次提出心理学是一门科学，是一门研究人的心理现象和活动规律的科学。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。

关于我们心灵的科学

意识是一种觉知，一种高级心理官能，一种心理状态。



意识的构成

意识是什么

每个人都可以通过冥想的方式，来改变意识，获得内心的深度宁静。



改变意识

冥想

法瑞斯的应对策略：放松心情，把压力转化成要解决的问题，转移注意力，重新评估压力环境，寻求社会的支持。



如何应对压力

情绪管理

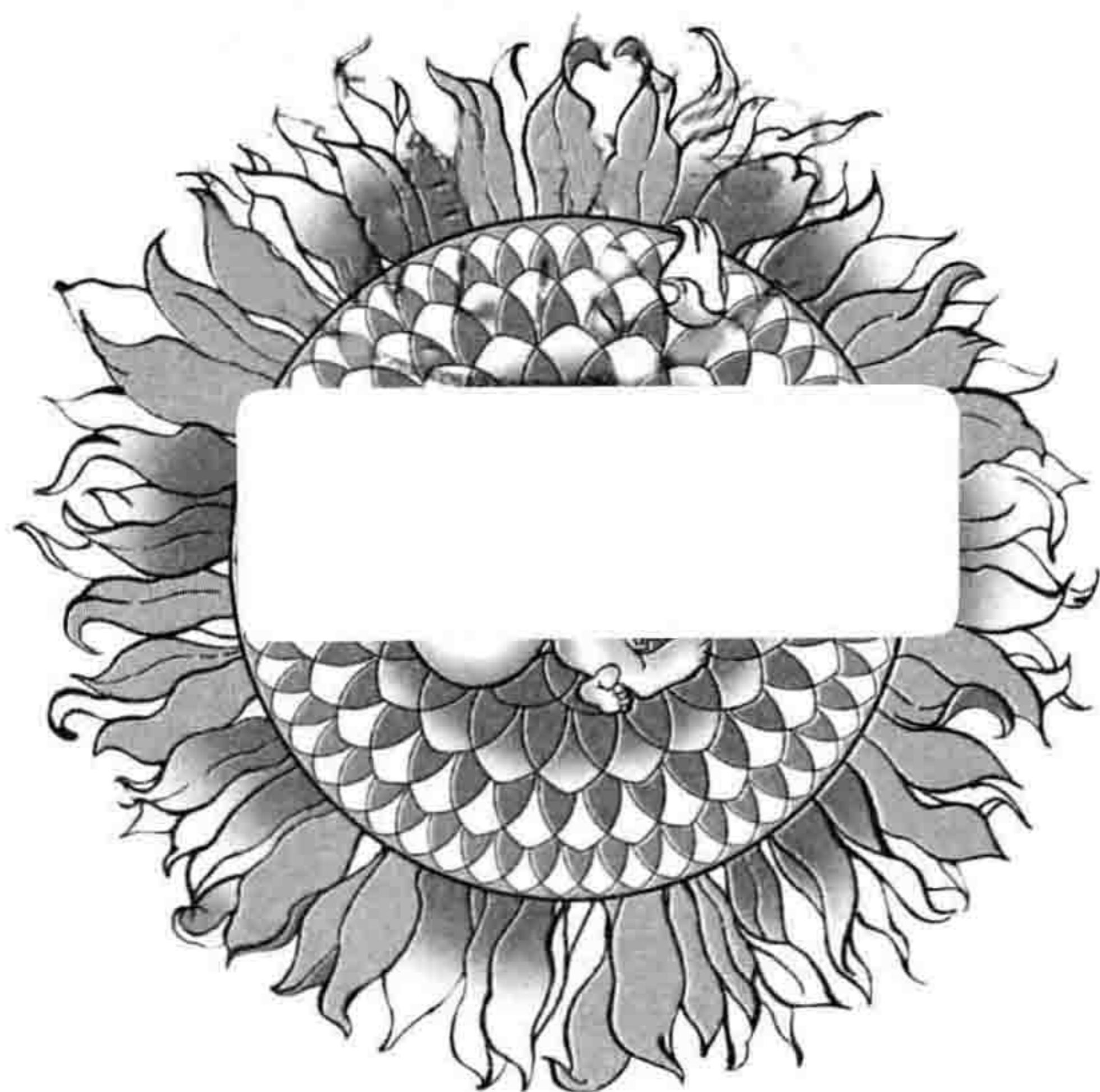
- 以图解的方式再现心理学史上最神秘的40项实验研究
- 借用熟悉的生活案例简单解析最实用的心理学规律
- 穿插30幅经典绘画和摄影，讲述人性的凶顽与美好

读一次就成专家

图解心理学

教给你生活中必须知道的心理学原理和技巧

《图解经典》编辑部/编著



 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

图解心理学 / 《图解经典》编辑部编著.

—北京: 北京联合出版公司, 2014.6

(图解经典)

ISBN 978-7-5502-3036-1

I. ①图… II. ①图… III. ①心理学—图解

IV. ①B84-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第095319号

图解心理学

项目策划 紫圖圖書 ZITO®

丛书主编 黄利 监制 万夏

编 著 《图解经典》编辑部

责任编辑 王 巍

装帧设计 紫圖圖書 ZITO®

封面设计 紫圖装帧

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷 新华书店经销

260千字 787毫米×1092毫米 1/16 20印张

2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3036-1

定价: 68元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请联系纠错或调换

纠错热线: 010-64360026-103

目 录

| |
|--------------------|
| 心理学漫长的过去/1-5 |
| 心理学短暂的历史/6-7 |
| 近现代心理学重要事件提要/8 |
| 自我概念：我是谁/10 |
| 编者序：我们想要的和我们需要的/12 |
| 本书阅读导航/18 |

第一章 认识心理学：发现内心世界的秘密

| | |
|---------------------------------|----|
| 1. 心理学是什么：“心”的科学 | 22 |
| 2. 心理学的目标：我们生活得更好 | 24 |
| 3. 心理学的发展历程：从古希腊的哲学说起 | 26 |
| 4. 心理学之父冯特：第一所心理实验室的创建者 | 30 |
| 5. 心理学的分门：心理学遍布哪些领域 | 32 |
| 6. 当代心理学的观点：百家争鸣的多元化观点 | 34 |
| 7. 心理学书籍的阅读建议：入门的途径与钻研的准备 | 38 |

第二章 心理学的基础知识：了解心理学你必须知道的

| | |
|--------------------------|----|
| 1. 神经系统：心理产生的生理基础 | 42 |
| 2. 大脑：心理活动的中枢 | 44 |
| 3. 感觉：赖以生存和耽于声色的基础 | 46 |
| 4. 知觉：整合感觉“碎片”的胶水 | 48 |
| 5. 错觉：来自感觉的欺骗 | 50 |
| 6. 意识：深不可测的冰川 | 52 |
| 7. 学习：经验带给人们的变化 | 54 |
| 8. 记忆：大脑里的“自动取款机” | 56 |
| 9. 遗忘：时间不是唯一原因 | 58 |
| 10. 思维：人类创造力的源泉 | 60 |
| 11. 语言：人类最重要的交流工具 | 62 |
| 12. 能力：个体差异的衡量标准 | 64 |
| 13. 动机：生活的动力和目标 | 66 |
| 14. 情绪：心理活动的“晴雨计” | 68 |
| 15. 社会化：从自然人到社会人 | 70 |

第三章 心理学的方法：走进大师的实验室

| | |
|------------------------------|----|
| 1. 心理学与科学：心理学的方法简介 | 74 |
| 2. 实验法：寻找事物间的因果关系 | 76 |
| 3. 观察法：“偷拍”与记录 | 78 |
| 4. 调查法：问卷调查与访问调查 | 80 |
| 5. 测量法：种类繁多的心理测验 | 82 |
| 6. 个案法：医生的“问诊” | 84 |
| 7. 面临挑战：蛊惑人心的偏见 | 86 |
| 8. 伦理问题：故意欺骗的正当性 | 88 |
| 9. 实验现场之旅：最精彩的10个心理学实验 | 90 |

第四章 人格界说：认识你自己

| | |
|------------------------------|-----|
| 1. 面具的比喻：人格、性格、气质与命运 | 112 |
| 2. 人格的形成：遗传与环境对人格的影响 | 114 |
| 3. 气质的差异：血型和星座能测试性格吗 | 118 |
| 4. 特质的构成：人为什么有反常表现 | 122 |
| 5. 人格与吸引：你会爱上什么样的“另一半” | 124 |
| 6. 量表测验：画出人格的剖面图 | 126 |
| 7. 投射测验：揭开人格的面具 | 128 |
| 8. 情境测验：真实环境下的人格测评 | 130 |

第五章 需要的多样化：选择最有效的激励方式

| | |
|-----------------------------|-----|
| 1. 动机与行为：动机对人们生活的影响 | 134 |
| 2. 需要层次论：人们多样化的需要和追求 | 136 |
| 3. 饮食心理学：“心”与“胃”，谁控制谁 | 138 |
| 4. 性行为的目的：性仅仅是生理需要吗 | 140 |
| 5. 群集性：人们渴望与他人交往的原因 | 142 |
| 6. 成就动机：职业生涯的推动力量 | 144 |
| 7. 动机、需要与激励：5种经典的激励理论 | 146 |

第六章 人的毕生发展：寻找人生最佳的发展模式

| | |
|-------------------------------|-----|
| 1. 人生的发展阶段：纵览生命的全过程 | 160 |
| 2. 婴儿的感知能力：新生儿对世界的触摸和识别 | 162 |
| 3. 幼儿的语言发展：倾听孩子的各种语言 | 164 |

| | |
|------------------------------|-----|
| 4. 儿童的认知发展：儿童智力和能力的获得 | 166 |
| 5. 依恋关系：母子间的亲密关系 | 168 |
| 6. 青少年期的过渡：从叛逆到成熟的转折..... | 170 |
| 7. 成人期的适应：迎战家庭和事业的双重压力 | 172 |
| 8. 直面衰老：更有活力地度过晚年 | 174 |

第七章 学习的原理：学什么、为什么学和怎样学

| | |
|---------------------------|-----|
| 1. 学习是什么：对学习原理的不同解读 | 178 |
| 2. 强化作用：奖励与惩罚的效果 | 186 |
| 3. 练习曲线：学习成绩的变化规律 | 188 |
| 4. 迁移现象：新旧经验的相互影响..... | 190 |
| 5. 学习潜力：心理因素的无限可能性 | 192 |

第八章 意识之谜：你究竟在想什么

| | |
|-------------------------|-----|
| 1. 意识的构成：古老而未定的话题 | 196 |
| 2. 无意识：被隐藏的观念和欲望 | 198 |
| 3. 原型：集体无意识的表现 | 200 |
| 4. 睡眠状态：睡眠时的心理活动..... | 202 |
| 5. 梦境：心灵的剧场..... | 204 |
| 6. 催眠：似睡非睡的意识状态 | 206 |
| 7. 冥想：获得内心的深度宁静 | 210 |

第九章 性心理学：人们对性、情感和婚姻的态度

| | |
|--------------------------|-----|
| 1. 泛性论：弗洛伊德对性本能的强调 | 214 |
| 2. 性行为：性行为的唤起和反应过程..... | 216 |
| 3. 性规范：社会对人类性行为的约束 | 218 |
| 4. 情色作品：是性侵犯的理论指导吗..... | 220 |
| 5. 爱情：理解、扶持、陪伴和快乐 | 222 |
| 6. 婚姻：带来的是枷锁还是幸福..... | 224 |
| 7. 同性恋者：需要尊重的特殊群体 | 226 |

第十章 人际关系：在社会中人与人该如何交往

| | |
|-----------------------|-----|
| 1. 情境：影响人们的强大力量 | 230 |
| 2. 吸引：是什么让人们更靠近 | 232 |

| | |
|-----------------------|-----|
| 3. 从众：生活中的随大溜现象 | 234 |
| 4. 说服：跨过心灵的“门槛” | 236 |
| 5. 冲突：囚徒困境与公地悲剧 | 240 |
| 6. 沟通：人们之间的信息交流 | 242 |
| 7. 利他：不求回报地帮助他人 | 244 |

第十一章 情绪的功能：情绪是赢得健康的资本

| | |
|---------------------------|-----|
| 1. 情绪感受：我们为什么会有各种情绪 | 250 |
| 2. 情绪调节：情绪的控制、改变和转换 | 252 |
| 3. 情绪智力：识别和掌控情绪的能力 | 256 |
| 4. 快乐中枢：刺激下丘脑会快乐吗 | 258 |
| 5. 职业倦怠：工作引起的厌倦情绪 | 260 |
| 6. 压力应对：人们对抗压力的方法 | 262 |
| 7. 心理健康：适应社会的身心平衡 | 266 |

第十二章 心理治疗：如何选择恰当的治疗方式

| | |
|---------------------------|-----|
| 1. 心理治疗学派：治疗学派的主要类型 | 270 |
| 2. 精神分析疗法：解决潜意识里的冲突 | 272 |
| 3. 行为疗法：消除人们的不良行为 | 276 |
| 4. 人本疗法：摘掉面具、找回自我 | 278 |
| 5. 理情疗法：理性地面对情绪的困扰 | 280 |
| 6. 集体疗法：在社会情境中学会沟通 | 282 |
| 7. 电休克疗法：用微弱电流电击太阳穴 | 284 |

第十三章 图示测试：心理障碍的自我判断和专家建议

| | |
|-------------------------|-----|
| 1. 心理异常：常见的心理障碍类型 | 288 |
| 2. 诊断图①：睡眠不佳 | 290 |
| 3. 诊断图②：噩梦连连 | 292 |
| 4. 诊断图③：非常在意细微琐事 | 294 |
| 5. 诊断图④：精神萎靡 | 298 |
| 6. 诊断图⑤：产后抑郁症 | 302 |

附录

| | |
|--------------------------|-----|
| 测量表：历史上最经典的14种心理测验 | 306 |
|--------------------------|-----|

4

思想科学艺术发展的时期

17世纪到19世纪中叶，人类思想的解放与科学艺术的发展使这一时期涌现了大批学者，他们对有关心理的开创性研究与见解，不同程度地为19世纪科学心理学的形成奠定了基础。梅兰克森首次提出“心理学”这个词，同时产生的重要概念及学说有：法国的笛卡尔提出的“反射”的概念及“脑反射说”；英国的洛克创立的“联想”的概念以及“白板说”；英国的哈特莱首次应用唯物主义观点建立的联想主义心理理论；牛顿的物理学和哈勒的生理学决定了这一时期自然科学的面貌。



太阳系仪的演示：普及宇宙运行的科学原理

在这一时期，科学知识开始普及，人们越来越多地关注自身和宇宙。这是哲学家在用太阳系仪向更多的人解释关于宇宙运行的理论。他转动手柄，使包括地球在内的行星在交叉的同心带上旋转，而同心带则围绕着一个象征太阳的物体旋转，明确地向人们传递了“日心说”的理论。

牛顿：科学革命的推动者

房间里的牛顿正在观察光的折射。牛顿(1643—1727)在1687年发表的论文《自然哲学的数学原理》里，详细描述了万有引力和三大运动定律，这些描述奠定了此后300年的物理世界的科学观。他通过论证开普勒行星运动定律与他的引力理论间的一致性，展示了地面物体与天体的运动所遵循的统一的自然定律，彻底推翻了太阳中心说，极大地推动了科学革命。



笛卡尔：争取理性权利的第一人

这是笛卡尔为瑞典女王讲授哲学课的情景。笛卡尔(1596—1650)，伟大的哲学家、物理学家、数学家和生理学家，解析几何的创始人。他在哲学与数学方面的造诣对历史影响深远，正如人们在他的墓碑上的题词所说：“笛卡尔，欧洲文艺复兴以来，第一个为人类争取并保证理性权利的人。”



心理学短暂的历史

到了19世纪末，生物科学与物理学迅速成熟起来，它们带来的实验室技术对原先的心理学产生了重大影响，心理学开始脱离哲学，逐渐成为一门独立的学科。大约从20世纪30年代以后，新的心理学思潮相继产生，学科中的整合趋势逐渐加强，呈现出一种新的局面。

1 19世纪末心理学的诞生

19世纪末20世纪初，心理学的研究呈现出百花齐放、百家争鸣的局面，出现了构造主义学派、机能主义学派、行为主义学派、格式塔学派、精神分析学派等。1879年，冯特在莱比锡大学建立世界上第一所心理实验室，标志科学心理学诞生。

构造主义学派

产生于19世纪中叶的德国。代表人物是冯特，认为心理学的任务是分析心理的结构和内容，发现心理元素复合成复杂观念的原理和规律。

机能主义学派

产生于19世纪末的美国。代表人物是美国心理学家詹姆斯。与构造主义相对立，认为心理研究的领域应包括心理过程的生理基础及外部行为。

格式塔学派

产生于20世纪初的德国。代表人物有韦特海默、考夫卡和苛勒，强调整体的观点，不局限于研究知觉的领域及它的一些原则有待进一步探讨。

行为主义学派

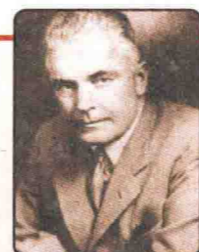
产生于20世纪初的美国。代表人物是华生和斯金纳，主张心理学应该研究那种从意识中折射出来的行为，发现刺激与反应之间的规律性联系。

精神分析学派

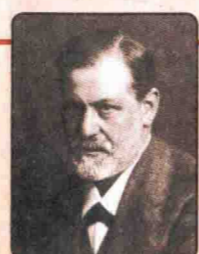
产生于19世纪末20世纪初，代表人物弗洛伊德，强调人的本能的、情欲的、自然性的一面，开辟了潜意识研究的新领域。



詹姆斯 (1842—1910)，美国哲学家、心理学家和教育学家。



华生 (1878—1958)，美国心理学家，行为主义心理学的创建人。



弗洛伊德 (1856—1939)，奥地利心理学家，精神分析学派的创始人。



心理学之父：冯特 (1832—1920)，德国心理学家，实验心理学的创始人。

新行为主义学派

产生于1930年，代表人物为托尔曼。新行为主义者修正了华生的极端观点，指出在个体所受刺激与行为反应之间存在着中间变量，即需求变量和认知变量。



荣格 (1875—1961)，瑞士心理学家和精神分析医师，分析心理学的创立者。

新精神分析学派

产生于20世纪30年代中期，主要代表人物有荣格、阿德勒等，创导了有关人格理论和心理治疗方面的一些新概念。

2 20世纪心理学的发展方向

新行为主义和新精神分析学派成为两个比较影响的学派。人本主义心理学和认知心理学成为新的方向。

人本主义学派

产生于20世纪五六十年代的美国。代表人物是美国心理学家马斯洛和罗杰斯，被称作心理学的“第三种运动”，主张心理学应从人的本性出发来作研究。

皮亚杰学派

产生于20世纪20年代的瑞士。代表人物是皮亚杰，从纵向来研究人的各种认知的起源以及不同层次的发展形式的规律。

神经生理学派

产生于20世纪40年代前后，代表人物有加拿大的潘菲尔德、瑞典的海登等，强调对心理的生理机制的研究。

认知心理学派

产生于20世纪70年代初，一般认为奠基者是美国的耐塞尔和西蒙，强调意识对行为的重要作用和人主动性，重视心理过程的联系、制约。



马斯洛 (1908—1970) 美国心理学家，提出了融合精神分析心理学和行为主义心理学的人本主义心理学。



罗杰斯 (1902—1987) 美国心理学家，人本主义心理学的创始人之一，非指导性咨询的创始人。

近现代心理学重要事件提要

- 1879年 冯特在德国莱比锡创建了世界上第一所心理学实验室，标志着科学心理学的诞生。
- 1883年 高尔顿发表《对人类才能及其发展的探讨》，开辟了研究个体心理和心理测验的途径。
- 1885年 艾宾浩斯发表《论记忆》，首创用实验方法研究记忆。
- 1890年 詹姆斯出版《心理学原理》，提出了意识流理论，对美国机能心理学的产生和发展有重要影响。
- 1900年 弗洛伊德发表了《梦的解析》。
- 1905年 比奈和西蒙共同编制了《比奈—西蒙智力量表》。
- 1912年 韦特海默、苛勒和考夫卡在法兰克福研究似动现象，建立了格式塔心理学。
- 1913年 华生发表了《行为主义者心目中的心理学》，标志行为主义的诞生。
- 1916年 弗洛伊德发表了《精神分析引论》，创立了精神分析学派。
- 1923年 巴甫洛夫发表了《动物高级神经活动》，系统地提出了高级神经活动学说。
- 1937年 斯金纳出版《有机体的行为》，标志着新行为主义的诞生。
- 1943年 马斯洛发表《人类动机论》，之后出版《动机与人格》一书，创立了人本主义心理学。
- 1950年 皮亚杰发表《发生认识论导论》(3卷集)，标志着发生认识论体系的建立。
- 1967年 耐塞尔发表《认知心理学》，标志着现代认知心理学的诞生。
- 1973年 鲁利亚出版《神经心理学原理》，创立了神经心理学。
- 1991年 欧洲科学技术发展预测与评估委员会(FAST)出版认知科学系列丛书，标志认知神经科学作为一个科学分支得到认可。

心理学漫长的过去

艾宾浩斯曾说，心理学有着漫长的过去，却只有短暂的历史。这是因为心理学源于西方哲学，心理学的英文 psychology 就是由希腊文中的 psyche（灵魂的意思）和 logos（讲述的意思）两个词演变而来。直到19世纪的最后25年为止，心理学家仍然沿用哲学的方法——思辨法来作研究。

普赛克：心理学命名的由来

普赛克禁不住诱惑翻动了禁止打开的金盒子，于是她和厄洛斯的爱情开始遭遇种种困难。希腊神话中的普赛克（Psyche）被称为“灵魂女神”，她的好奇心、求知欲以及历经磨难的爱情故事几乎展现了人性的所有成分：欲望、神秘、美丽、困惑、妒忌、忠贞、背叛、宽容、忏悔、痛苦、愤怒……这些内容就是希腊先哲所关注的心理学问题。



1 古希腊先哲灵魂的思考

在两千多年前的古希腊，先哲对灵魂的思考是催生心理学的土壤。他们认为，人体内的灵魂在人们睡眠时会成为“梦”，而人死去时，它却脱离身体超自然地永存。亚里士多德的《灵魂论》是世界上的第一部心理学专著，标志着人类对精神现象关注和探索的开始。

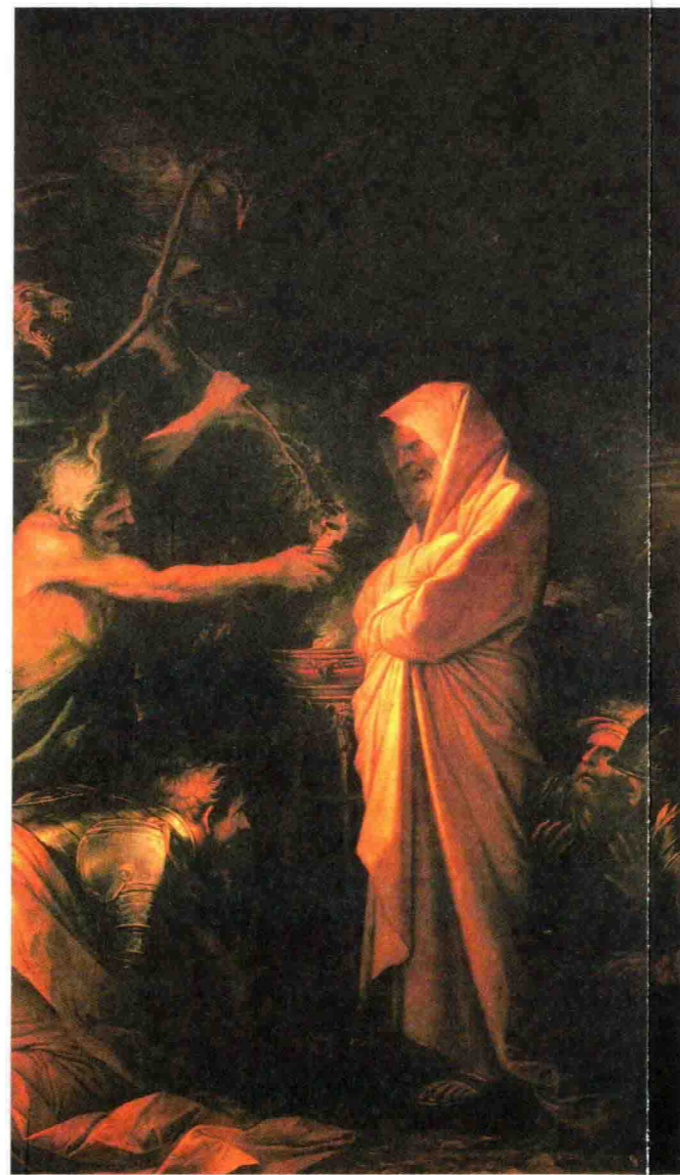


《灵魂论》：第一部心理学专著

亚里士多德（公元前384—前322）从事的学术研究涉及逻辑学、物理学、生物学、教育学、心理学、政治学、经济学和美学等诸多领域，其中《灵魂论》是历史上第一部论述各种心理现象的著作，探讨了灵魂的实质、灵魂与身体的关系以及灵魂的种类与功能等，对后来心理学的发展有重要的影响。

2 中世纪哲学成为神学的附庸

中世纪流行的哲学观大约有三种：奥古斯丁的“基督教就是真正的哲学”的一体化概念、达米安的“哲学是神学的婢女”的概念和阿奎那提出的哲学和神学分属两个领域的综合性概念。教会文化和迷信思想成为科学发展的桎梏，人们对心理现象的探究也被中断了。



天使博士：维护宗教信条的阿奎那

阿奎那是中世纪神学官能心理学思想的主要代表。他继承了柏拉图的理念论，对奥古斯丁的官能心理学做了进一步发挥。著作有《神学大全》《反异教大全》等，终身致力于从天主教正统教义出发来论证“上帝是第一推动力”的观点，被授予“圣徒”“天使博士”称号。

中世纪：迷信和信仰交织的时代

一位女巫正在为一位王侯召唤先人鬼魂，恐怖的画面展现了那个时期人们迷信巫术却抛弃科学的思想观念。在中世纪，宗教势力和各类巫术各行其道，落后的思想让人们仇视一切以经验和理性为基础的知识，而选择迷信的方式来解除内心的疑虑。



3 文艺复兴时期个性解放的思潮

公元14—17世纪，文艺复兴（Renaissance）时期个性解放的思想使科学和艺术得到了空前的发展，涌现出众多在科学和艺术领域贡献杰出的伟人，如开普勒、伽利略和达·芬奇等，为以后心理学的诞生奠定了基础。



艺术品陈列室：人类创造力的展览平台

艺术品陈列室中摆满了风格各异的油画和合乎比例的雕塑，展现当时科学的革命、艺术的狂潮以及人们丰富的创造力。此时，人们开始用理性和科学的眼光看待自己，并勇于对宗教势力发出挑战。

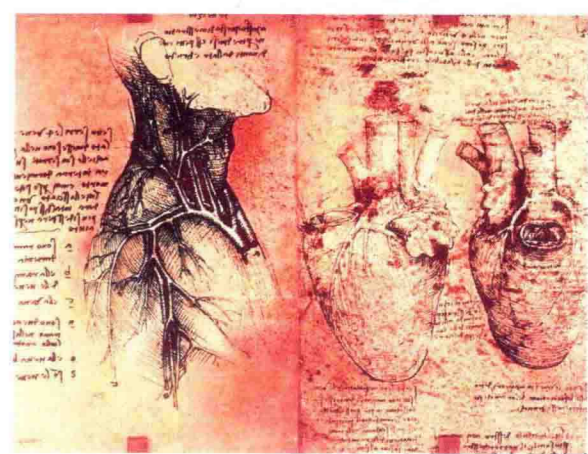
伽利略：挑战“地心说”

伽利略（1564—1642）被誉为“近代科学之父”，曾两次受到宗教裁判所的审判。1632年，他在出版的《关于托勒密和哥白尼两大世界体系的对话》中提出了“日心说”的宇宙论，勇敢地挑战了宗教势力。



开普勒：发现行星运动的规律

开普勒（1571—1630），出生在德国的威爾德斯達特鎮，行星運動定律的提出者。他提出的開普勒定律對行星繞太陽運動做了一個基本完整、正確的描述，解決了天文學的一個基本問題，極大地推動了科學的發展。



达·芬奇的素描：呈现科学的人体比例

达·芬奇（1452—1519），文艺复兴时期最负盛名的艺术家，同时也是自然科学的爱好者。通过学习解剖学，他获得很多关于人体的知识，如这幅《心脏与血管》的素描，反映了当时人们用科学和医学的眼光看待自身的观念。

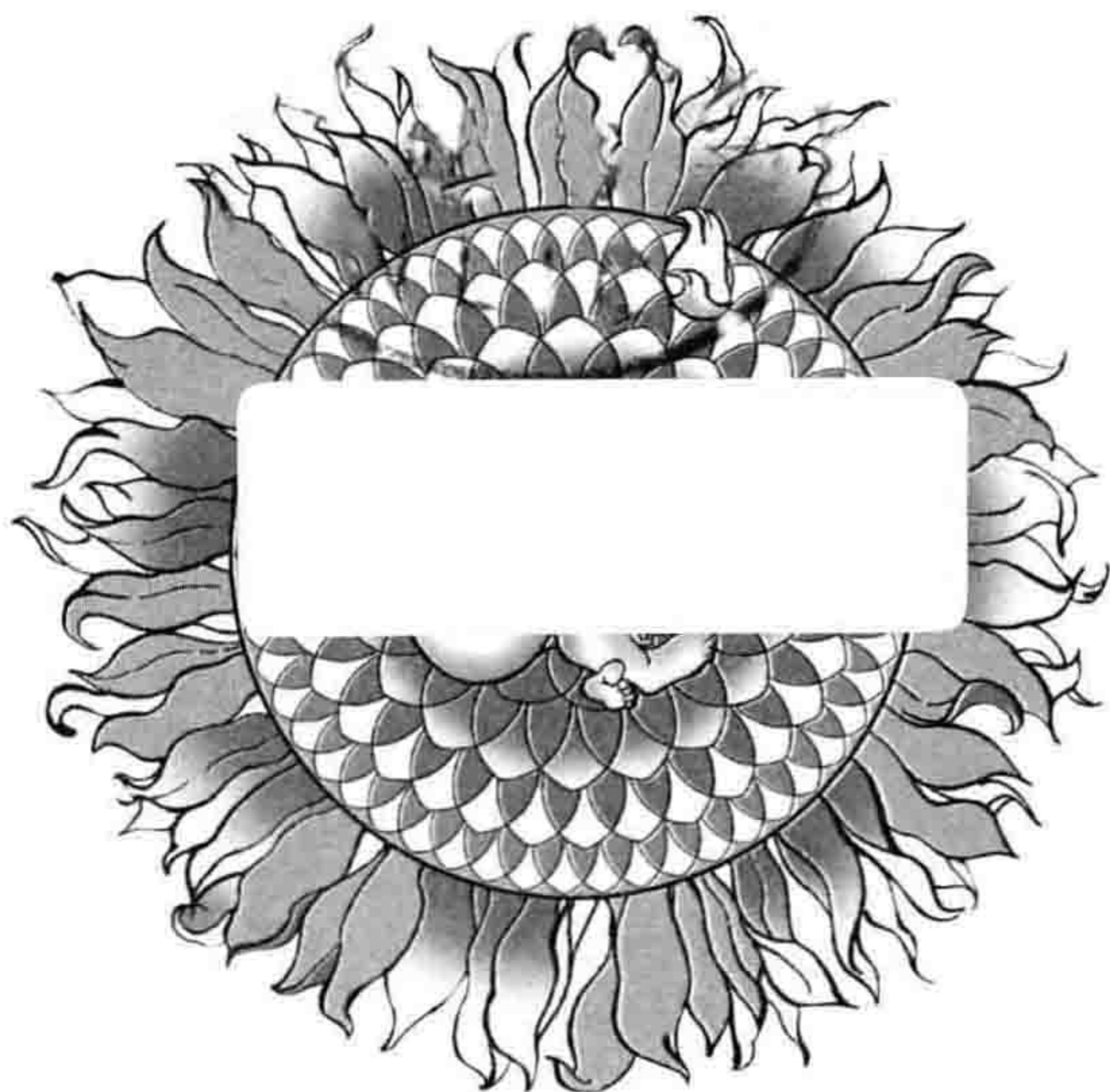


读一次就成专家

图解心理学

教给你生活中必须知道的心理学原理和技巧

《图解经典》编辑部/编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

自我概念：我是谁

每个人都是独特而复杂的，我们可以用无数个形容词来描述自己，而我们真的可以给自己下一个定义吗？这个定义就是心理学家所说的自我概念（self-concept）。

自我概念不仅包含我们通常情况下对自己清晰的界定，还包括我们对自己可能出现的情形进行的估计，即预测可能的自我（possible selves）。

究竟是什么影响着我们对自我的界定呢？心理学家的研究表明，除了先天因素对人格的发展有影响，社会经验也扮演着重要角色。社会经验主要包括社会角色、社会同一性、社会比较和他人评价。

我们选择了服饰，还是服饰改变了我们？
我们选择了角色，还是角色选择了我们？

她们有差异吗？
还是差异根本不存在？

