

一看就懂的 心理学

全图解

全彩珍藏

有趣、实用的心理学读物

王京刚◎编著

最适合你的
心理学常识

一看就懂
一学就会
一用就灵



一看就懂 >>>>

轻松活泼的插图，详尽丰富的表格，不懂心理学知识也能看得懂。

一学就会 >>>>

化繁就简的理论，通俗易懂的心理学故事，没有老师指点也能轻松学会。

一用就灵 >>>>

名师多年研究精华的结晶，读懂人心理的宝典，轻松运用于日常生活。

中国工人出版社



一看就懂的 心理学

全图解 | 全彩珍藏
有趣、实用的心理学读物

王京刚◎编著

最适合你的
心理学常识

一看就懂
一学就会
一用就灵

图书在版编目 (CIP) 数据

一看就懂的心理全图解 / 王京刚编著. —北京: 中国工人出版社, 2012.9
ISBN 978-7-5008-5284-1

I. ①—… II. ①王… III. ①心理学—图解
IV. ①B84-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 209693 号



一看就懂的心理全图解

出 版 人 李庆堂
责任编辑 陈 亮
责任校对 赵贵芬
责任印制 杨向辉
出版发行 中国工人出版社 (北京市东城区鼓楼外大街 45 号 邮编: 100120)
网 址 <http://www.wp-china.com>
电 话 010-62350006 (总编室) 010-62379038 (社科文艺分社)
010-62005038 (传真)
发行热线 010-62005049 62005042 (传真)
读者服务 010-62389465
经 销 各地书店
印 刷 北京睿特印刷厂
开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32
印 张 7
字 数 165 千字
版 次 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷
定 价 28.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社读者服务部联系更换
版权所有 侵权必究

使用说明书

《一看就懂的心理学全图解》是一本专门为不太懂心理学的读者者量身打造的入门读物，全书共分为8章，每章4-5节内容。为了能让读者由浅入深、简单明了地掌握这些心理学基本知识，也为了节省读者的宝贵时间，本书在内容上尽量将专业的知识通俗化，在

书名

一看就懂的心理学全图解



最重要的心理学观点

很久以前人们就研究过心理学，但心理学形成真正的学科却只有不到三百年的历史。目前心理学形成了四大观点：性欲决定论心理学观点；刺激与反应心理学观点；自我实现心理学观点；认知类似于信息加工心理学观点。

◎ 性欲决定论

在常人看来，凡事与性欲联系起来，就显得荒谬，但有一位心理学家却不是这么认为的，奥地利的弗洛伊德就是性欲决定论的创始人。他认为，人的本能和冲动（尤其是性冲动）决定了人的行为。精神疾病的发生源于人的某些本能不能得到满足，愿望被压抑到潜意识中会导致疾病的发生。如果把压抑到潜意识中的情

Easy-going

从弗洛伊德的理论开始，心理学家开始注重研究意识和潜意识。精神分析从一种治疗精神疾病的方法逐渐发展为一个完整的理论，这就是后来的精神分析心理学。



小贴士

《禁闭岛》

看过《禁闭岛》的人，都知道这是一部只能绞尽脑汁才能看懂的影片，整个剧情被弗洛伊德精神分析理论引导和左右，主人公泰迪的“防御功能”很强，其实这种功能就是病人的潜意识，就是抗拒真实想法的缩影，这部影片印证了弗洛伊德《梦的解析》里对潜意识理论的陈述。

大标题

每个篇章都有几个大标题，大标题揭示该篇要学习的知识。每个大标题为初学者揭示了一个知识要点。

前言 引文

对将要学习的知识要点给予简明精要的说明，并对其重要性及其影响因素做说明。

Easy-going

一针见血地指出需要注意的事项，提供一些经验诀窍或相关建议。

小贴士

每篇都有几个与大标题相关的事件或小故事，增加初学者的学习兴趣。

页面设计上，完全采用简单明了的学习化界面，配以图解来辅助解释复杂的概念。此外，本书还配有大量与正文相关且趣味十足的“小贴士”版块，以及可以扩充知识面的“more”版块，可以让读者阅读兴趣倍增。总之，拥有此书，读者就能轻松学会心理学了。

第2章 心理学家都干了点啥

我，改善自己的缺点和不足，把自己的价值观和社会价值观相协调；评价个人机体，多做批评和自我批评，不断完善自己；自我关注，随时改正错误；与他人和睦相处，不要过分表达自己的观点，多考虑他人的感受。

心理健康，能够体验到的自由度、生活的广度就越大。只有拥有这种自由感和掌控权，才能体会到自主选择的快感，从而产生尝试的冲动和成就感。此刻，他才真正做到自我实现。

完善自我的好处

自我价值的真正实现

自身修养的不断提高

自我人格的健全完善

More

以德攻毒

弗洛伊德他在治疗精神障碍患者的时候，利用的就是人的潜意识，以此来发掘人性所掩藏的真实欲望。我们都知道，在治疗精神疾病时，有一种治疗手法叫“以毒攻毒”，让患者自己找个贴心的人把自己的问题一一道出，痛苦的、纠结的、矛盾的，任何焦虑的情况都发泄出来，以达到治愈心理疾病的目的。

013

章名

全面讲述了心理学所涉及的主要内容，每章讲述一个主题。

图解

为了让读者可以一目了然地理解书中概念，本书运用逻辑拆解法将概念间的关系做成图表分析的形式。

More

对前文无法详细说明的重要内容，在此进行详细说明。



目录

第1章 心理学导论

什么是心理学？	004
为什么要学心理学？	008
最重要的心理学观点	012
和心理学相关的学科	017
心理学关键词：意识、动机和人格	021

第2章 心理学家都干了点什么

弗洛伊德：我抱走了上帝的垃圾桶	026
荣格：人啊！无法抗拒100万年前的命运	030
费斯丁格：这是一个没有真实的世界	034
罗杰斯：猜猜我是谁？	038
沙赫特：快乐是人生的最高境界	042
心理学家工作流程	046

第3章 人类的思考

哲学命题：我们和狗的差别.....	052
思考是怎么进行的？	056
你确定认识桌子？	061
有人聪明有人笨.....	065
思考的漏洞.....	069
教育——思考的传承.....	073
思考的工具：大脑和心脏的选择.....	079

第4章 记忆、梦和行为

人的第一次	084
梦的解析.....	088
谁在命令“我”去做.....	092
经验和经验值积累.....	096
一切的起源——动机.....	100
记忆的规律.....	105

第5章 认识的误区

心理和心里.....	112
知识是怎么获得的?	116
究竟有几个“我”	120
心理学和催眠术.....	125
精神病院是心理学的相关单位.....	129

第6章 其实每个人都是变态

不可控制的情绪.....	134
知行不一.....	139
每个人都自卑.....	144
矛盾的内心.....	150
可怕的人格分裂.....	154
真理往往在孤独的人手中.....	158

第7章 令人无语的心理学效应

傻子吃饼的故事.....	164
答布效应.....	168
道德败坏的起点.....	172
拿不到香蕉的猩猩.....	177
这不是在说我吗?	180
偷窥的欲望.....	184

第8章 透过心理学观察生活

恋爱心理.....	190
读心术.....	195
揣摩老板的想法.....	199
色彩和性格.....	203
他为什么说谎?	208
语言、想象和欲望.....	212



一看就懂的 心理学

全图解 | 全彩珍藏
有趣、实用的心理学读物

王京刚◎编著

最适合你的
心理学常识

一看就懂
一学就会
一用就灵



第1章

心理学导论

“人是情感的动物”。心理学是研究人和动物心理现象发生、发展和活动规律的一门科学。20世纪以来，心理学理论已开始渗透于人类社会的许多行为领域，并越来越深入人们的生活。尤其是面对日新月异的社会变化以及迅速发展的科学技术，人们的知

识水平如何提高，情感如何平衡，心理素质、心理承受能力又如何加强等的问题都被提到议事日程，变得十分迫切，这些都有赖于心理学知识的普及。



本章教你：

- ▶ 心理学的定义
- ▶ 心理学重要性
- ▶ 心理学观点
- ▶ 心理学关键词
- ▶ 和心理学有关的各种学科



什么是心理学?

心理学貌似是一门很神秘的科学，究竟什么是心理学？我们的感觉、知觉、性格、情绪等，都属于心理学的研究范畴，心理学就是研究有关人的内心活动及其规律的一门科学。

◎ 心理是大脑对现实的反映

想要搞清楚什么是心理学，就得先知道什么是心理。

Easy-going



心理一词来源于希腊文，专指“灵魂的科学”。心理学是研究人的行为表现，研究人的内心活动及其规律的一门科学。

对于心理的解释，古已有之。古人认为，人的感觉、思维、梦境是一种类似灵魂的东西，藏在人的身体里面，睡着了就跑了，醒来就恢复了。心理就是一种虚无缥缈的东西，让人琢磨不透。

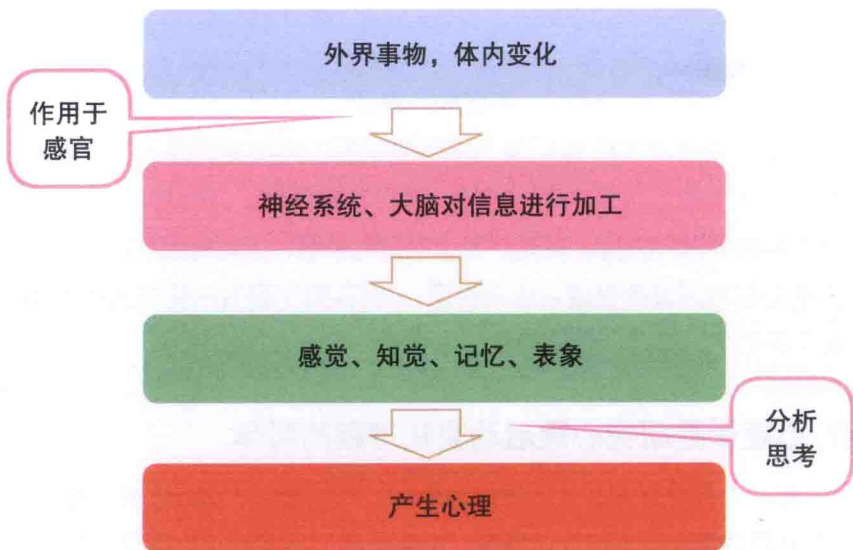
现代心理学家对心理的研究对象与古人大不相同，主要包括：

人的需要、动机、能力、气质、性格等。

需要反映了人体内部的不平衡；动机是人从事活动的动力；能力是个人所具备的特有心理条件；气质是人特有的人格特征；性格是个人稳定的态度和习惯化的行为方式。这五个要素共同构成了变幻莫测的人类心理。

那么心理是怎么产生的呢？研究表明，体内的变化或者是外界事物作用于人的感官，通过神经系统将这种信息传送给大脑进行加工，从而会产生一系列的感觉、知觉和记忆反应，大脑再对这些反应进行思考和分析，于是就产生了心理。

心理学产生的过程



◎ 心理学是一门科学

古人把心理学与“神灵”、“上帝”扯上关系，早期人类对心理的认识停留在神学层面，因此，和心理学相关的占卜、预言等往往被认为是神秘的，里面的逻辑是超越人类认知的“上帝”的作为。

随着科学技术的发展，人们对世界的认识越来越深刻，心理学的研究对象也由“灵魂”变为“心灵”，到19世纪初，德国哲学家、教育学家赫尔巴特率先把心理学从神学中分离出来，提出了心理学是一门科学的观点。

现代心理学家们认为，心理学就是对心理活动进行研究，并揭示这种活动规律的一门科学。心理学和其他学科一样，是通过数据、逻辑、经验等材料，经科学家归纳整理得出的学问，和“上帝”没有关系。而且，研究表明，所谓的占卜、预言等，在实质上也暗含着心理学的道理，并不是由神秘主义来决定的。

心理学是一门科学，我们可以通过科学的方法去理解、接触、运用心理学，为日常生活服务。



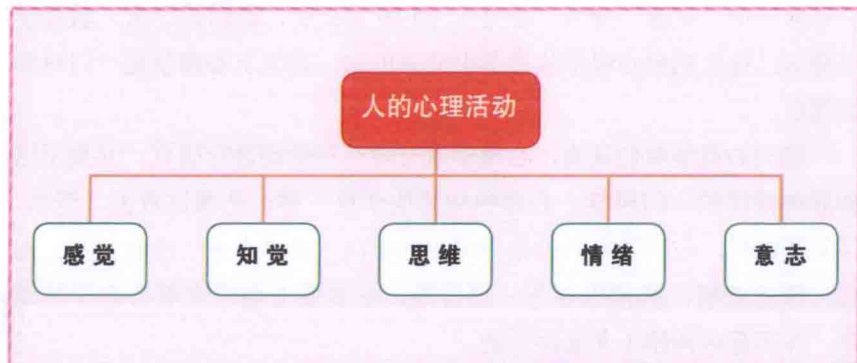
巫师的心理

众所周知，古代人生病一般都请巫师。民间有一种通灵的方法叫作“跳大神”，也叫“请大仙”，古代巫师认为，“跳大神”是一种治疗疾病的最好方法。现代心理学家研究表明，人在催眠状态下通过人格分裂可以发挥潜能，驱走病魔，“跳大神”是有一定道理的，但在今天看来，巫师的做法显然是迷信的。

◎ 心理学是研究心理活动变化过程的科学

每个人都会有喜怒哀乐的情绪变化，高兴就笑，伤心就哭，这是一个心理活动最基本的外在体现，也就是我们通常所说的情绪，情绪也是心理活动的一种，情绪的变化也体现着心理活动的变化。从某种程度上说，一个人在面对各种不同的情绪时，能否正确地将情绪表达出来也体现着一个人是否有良好健康的心理素质。除此之外还有我们常说的感觉、知觉、思维、意志等，都是人的心理活动。

人的心理活动



我们在日常生活当中，肯定会接触到各种各样的客观事物，这些客观事物会在大脑中映射一系列的主观活动，即心理活动。心理活动不是静止不动的，而是像天上的云一样，处在不断的运动变化之中。

在高速发展的当今社会，人的心理已经获得较为充分的发展，而心理学正是研究自己、认识自己的一门基础科学。归根到底，心理学是研究心理活动变化过程的科学。

掌握心理学这门学科，能够帮助人们更好地研究人类的行为、理解人类行为的种种动机和起因。在某些领域，心理学甚至作为日常工作中必须要掌握的一门学科。例如，懂得心理学能够帮助刑警在侦破案件时掌握罪犯的犯案心理，有助于尽快破案；对于市场营销人员来说，了解心理学，能够更好地掌握消费者的心理，有助于更有效地引导消费者的购买行为，顺利地销售自己的产品或服务；对于管理人员来说，掌握心理学能够帮助他们更好地了解自己的员工，与员工之间进行顺利沟通，从而对下属实施更有效的管理。总之，心理学是一门学科，更是一门学问，无论是对于那些从事心理学工作的专业人士，或是其他行业的非专业人士，懂一点心理学，能够帮助人们建立良好的人际关系，使人们在日常的生活、工作和学习中更加游刃有余。

More

古代人对心理的认识

明代著名医生李时珍提出了“脑为元神之府”，“泥丸之宫，神灵所集”的观点。他曾说过脑是高级神经中枢，是脑神经所在的地方，聚集着人的所有精神。他还说，“耳目口鼻动于内，声色嗅味引于外”，客观事物引起大脑的精神活动与耳目口鼻等感官的活动。清代著名医生王清任根据多年诊断经验，也提出了“灵机、记性不在心脑”的著名论断。可见古人对心理还是有一定认识的。



为什么要学心理学？

人们在现实生活中离不开心理学：心理学在家庭教育中起着举足轻重的作用；懂点心理学有利于我们加深对自己的了解，走上光明大道；学习心理学可以预防心理疾病的发生；我们可以通过掌握心理学知识，把它运用到现实的人际交往中，可以更好理解他人行为，使得人际交往如鱼得水。

◎ 学习心理学有助于加深对自我的认知与了解

心理学有助于加深对自我的了解。学习弗洛伊德的理论，你能知道自己为什么晚上做噩梦；学习遗忘规律，你可以知道自己以往的背单词方法存在哪些不足；理解气质学说，你才知道为什么控制脾气这么难。

学习心理学，首先就是把这些理论印证在自己身上，加深对“我”的认识，更好地控制自我，从而在生活、工作中更加如鱼得水。

人的生活都离不开心理活动。你老老实实做着自己的工作，可还是



苏东坡效应

一个官差押了一位和尚去官府，半路住店时，和尚将官差灌醉，并把他的头发剃光。之后，和尚逃之夭夭。当官差醒来时发现少了一人，大吃一惊，然后摸了摸头，又转惊为喜，说道：“幸亏和尚还在。”可随后又困惑不解：“和尚还在，那我又在哪儿呢？”这和苏东坡的诗句“不识庐山真面目，只缘身在此山中”传达的道理相吻合。于是，心理学家就将这种难以正确认识“自我”的心理现象称之为“苏东坡效应”。