



过度修饰的智慧将导致最绝妙的愚蠢。

—— 十八世纪美国最伟大的科学家和发明家
本杰明·富兰克林 (Benjamin Franklin)

一学就会的 心理学百科

【韩】姜贤植 著 李宇峥 译



化学工业出版社



过度修饰的智慧将导致最绝妙的愚蠢。

—— 十八世纪美国最伟大的科学家和发明家
本杰明·富兰克林 (Benjamin Franklin)

一学就会的 心理学百科



化学工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一学就会的心理学百科 / [韩] 姜贤植著; 李宇峥译.
北京: 化学工业出版社, 2011.10
ISBN 978-7-122-12383-1

I . 一… II . ①姜… ②李… III. 心理学-通俗读物
IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第195424号

꼭 알고 싶은 심리학의 모든 것 by 姜贤植

ISBN 978-89-6060-186-4

Copyright © 2010 by ONE & ONE BOOKS. All rights reserved.

Authorized translation from the Korean language edition published by ONE & ONE BOOKS.

本书中文简体字版由ONE & ONE BOOKS. 授权化学工业出版社独家出版发行。
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2011-6074

责任编辑: 王 津 李岩松
责任校对: 王素芹

装帧设计: 单纯视觉

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司
880mm × 1230mm 1/32 印张12³/₄ 字数200千字
2012年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

序

心理学专业书与大众书之间的桥梁

人类自能够思考的那一刻起就产生了好奇心。从自身到他人，从身边的环境到自然界的一切事物，人类的好奇心永无止境。可以说，人类的历史就是一部人类好奇心的发展史。从宏观来看，好奇心是推动许多学科发展的催化剂；从微观来看，好奇心使人们的生活变得丰富多彩，没有好奇心的人生是不可想象的。而对大多数人来说，生活中所好奇的大部分是这些事：

“那个人为什么对我这么好？是喜欢我吗？还是有求于我？”

“为什么我的恋情老是这种模式？是我有什么问题吗？”

“妈妈喜欢这件礼物吗？”

“怎样才能做个好丈夫（妻子、父母）呢？”

对他人抱有好奇心理是再正常不过的了，为了寻求答案，有的人会借助自己的经验，有的人会借助别人的意见，网络也是一个重要的信息来源。但也有一些人对于以这些方式所获取的信息的客观性和准确性持怀疑态度，他们更倾向于借助另一种更客观、更科学、更贴近人的心理和行为的方式，那就是心理学。

曾有一位朋友对心理学很感兴趣，也读了很多心理学方面的书籍，却这样对我说道：“现在大众性的心理学读物内容都差不多，看过几本就够了，而专业书籍又太深奥，不适合一般性阅读，那么以后就没书可看了。”这番话使我深受触动。我一直坚信一门学问的发展不是仅仅靠象牙塔里的研究就能实现的，还需要大众认识的转变。朋友的一番话给我提出了一个新的挑战。

无论在哪个领域，专业书籍和大众读物之间都存在差异，心理学书籍在这方面表现得尤为明显，这与大众对心理学过高的期待和固有的观念不无关系。很多人对心理学的认识仅停留在那些用来指导日常行为的小建议、小贴士上，还有很多人一提到心理学代表人物就认为是弗洛伊德，而一向对大众需求极为敏感的出版商见到这种状况，便更加倾向于将一些与心理学毫不沾边的书籍贴上“心理学”的标签，又或者即便是心理学领域的，也仅仅挑选能够吸引读者眼球的部分来出版。

然而心理学是一门科学，这就决定了客观性和准确性就是这门学问的生命线。因此，心理学家们可以接受以人类大脑研究为首的现代科学成果，但却不能轻易接受从科学上很难被验证的深层心理学（最具代表性的是精神分析心理学）。心理学家不是魔术师，不可能一下子就让所有人的生活都改善了。他们和其他科学家们一样，先提出假设，再通过实验和研究一点一点验证，以此来研究人的心理与行为。他们不会草率地下结论，也不会仅凭直观感觉说话。

在这种情况下，学心理学专业的人就不会选择以趣味为主的大众心理学读物，而普通读者也不会对复杂的实验过程、统计数据，以及那些长长的外国心理学家的名字感兴趣。这恰恰是我要写这本书的原因。我

希望通过这本书在专业心理学和大众心理学之间架起一座沟通的桥梁。在一定程度地迎合广大读者需求的基础上，也尽量体现心理学作为一门学问所应有的本来面貌。本书对一些重要的心理学实验的进行过程及具体数据都作了描述，同时列举了大量常见事例来帮助读者更好地理解，一些影视作品、歌曲、纪录片中的内容也有所提及。

在经营关于心理学的网站和论坛的过程中，经常有会员要求提供几本推荐书目，并且要比较客观的、资料充实的、专业性强一些的。我一直想写一本这样的书，现在终于有了成果。

谨以此书为“一学就会的心理学”目标的实现贡献微薄之力。感谢您的阅读。

以“一学就会的心理学”为梦想的人

姜贤植

本书阅读方法

本书由 150 个心理学概念组成，这些概念被划分在 15 个领域中，这 15 个领域有的是心理学的分支，有的是相关学科领域。许多人非常感兴趣的“精神分析”不是作为一个领域，而是被划分在“咨询与心理治疗”领域中。这是因为精神分析理论注重的是心理治疗。另外，一个概念词同时属于两个或两个以上领域的情况下，我们将其划归在相对重要的领域当中，但在文中会提及这个概念词与其他领域的关联性。

本书中标注星号 * 的部分是可以从概念词中获得补充信息的。阅读完一个概念词之后可以跳到另一个关联词。举例来说，“恐怖 * (对立过程)”就可以参照“对立过程”的内容来阅读；“睡眠 * ”就可以参照“睡眠”的内容进行阅读。根据本书的这一特点，读者可以不必从第一页开始按顺序阅读，而是选择自己感兴趣的主题作为开始，依次跳转到相关联的其他主题进行阅读。



目 录

唤醒	• 人的精神需要唤醒，就如身体需要氧气 / 1
冲突	• 通过趋近与回避来分析冲突 / 4
感觉与知觉	• 从外部获取信息的两个过程 / 5
监狱实验	• 虐待俘虏的军人和虐待囚犯的看守 / 7
强化程序	• “偶尔”的强化能更好地维持某一行为的 继续 / 11
强化与处罚	• 你不可不知的两种改变行为方式的战略 / 14
个人心理学	• 以“劣等感”与“出生顺序”而著名的阿德勒 的个人心理学 / 16
健康心理学	• 不止心理，身体的健康也需要心理学 / 18
格式塔心理学	• 整体大于各部分的和 / 20
格式塔治疗	• 洞察每一个行为的动机，运用到实际中 / 22
激励	• 鲸鱼要的是激励而不是称赞 / 25
决定论 vs. 自由意志	• 人的行为是由自由意志导致的吗？还是由于 别的什么原因呢？ / 28
共感	• 看起来相同却很不同的同情与共感 / 31

构造主义 vs. 机能主义	• 要理解一种现象，是要分析呢？还是了解其机能呢？ / 33
归因	• 过分的好奇心也会成为谬误和偏向 / 36
均衡理论	• 三个人相处很困难是由于构造上的原因 / 38
最近发展区	• 英年早逝的发展心理学家维果茨基提出的发展理论 / 41
接近性 vs. 伴随性	• 改变心理学范式的争论 / 43
积极心理学	• 打破消极心理学模式的新的尝试 / 46
记忆	• 连接过去与现在的桥梁 / 48
失忆症	• 电影里的失忆只是电影而已 / 55
气质	• 作为性格形成的基础的婴儿的情绪反应倾向性 / 58
深度知觉	• 人能够从2D画面中获得3D信息的原理 / 60
梦	• 很真实又很模糊的梦中世界 / 62
内在动机	• 孩子越是得到补偿越失去兴趣 / 66
脑	• 是我的脑，还是脑的我？ / 68
神经元	• 作为神经系统基本单位的神经细胞 / 72
对立过程	• 很难从中毒一样的恶性循环中逃脱的理由 / 75
客体关系理论	• 反复的人际关系的原因就是心中的客体关系 / 77
客体永久性	• 婴儿喜欢“藏猫儿”游戏、成人喜欢魔术的原因 / 81

似曾相识	· 我们有时产生似曾相识的感觉不是因为前生或梦境，而是因为我们的心理 / 82
道德性	· 依据皮亚杰的认知发展理论而产生的科尔伯格的道德发展理论 / 84
图式	· 通过经验积累起来的结构化的知识 / 88
动机与情绪	· 对人类的心理与行为的动态接近 / 90
认同	· 为克服心理上的危机、满足所望而采取的心理策略 / 92
从众	· 所有人都说“是”的时候，你有勇气说“不”吗？ / 94
和睦关系	· 咨询的成败取决于咨询师与来访者的关系 / 98
罗杰斯	· 个人中心治疗的创始人 / 99
妄想	· 合理证据也无法说服的歪曲的信念 / 101
魅力	· 坠入爱河的特别法则 / 104
心流	· 像流水一样沉迷的最幸福的体验 / 109
无意识	· 我还有自己都不知道的另一个内心世界吗？ / 113
把一只脚放进门里	· 提出大的请求之前先提个小请求 / 119
文化心理学	· 根据文化的不同，其他人的心理和行为 / 122
巴纳姆效应	· 越模糊的描述越觉得准确 / 125
逆反心理	· 我们心里住着青蛙 / 127

发展心理学	· 越过儿童，关于整个人生发展的心理学 / 129
防御机制	· 我们对焦虑的对策 / 131
犯罪心理学	· 与科学搜查相匹配的科学心理学 / 135
服从	· 在权威面前，人是极弱小的存在 / 136
分析心理学	· 我们心中有人类共有的无意识 / 140
冯特	· 现代心理学的创始人 / 143
焦虑，焦虑症	· 从一般的焦虑到病态的焦虑 / 145
爱	· 从三个构成要素来理解的各种形态的爱 / 150
心理剧	· 在即兴的剧场里将你的心表演出来吧 / 152
社会心理学	· 人类在环境的影响中无法获得自由 / 154
社会性促进	· 有观众的时候或与别人一起的时候，执行能力会提高 / 156
产业与组织心理学	· 在产业或组织中最重要的是人 / 159
咨询心理学	· 心中有负担的时候请寻求心理专家的 帮助 / 161
自下而上 vs. 自上而下	· 信息处理的两种方式 / 163
色彩知觉	· 颜色是实实在在的对象属性，还是我们心 里的幻想? / 165
生理心理学	· 对人类心理和行为的生物学上的研究 / 169
选择	· 选择的自由真能让我们幸福吗? / 171
进食障碍	· 随着现代女性的节食而来的文化性精神 障碍 / 173

性格心理学	· 与平均的个人相比，更关注个人差别的心理学 / 175
性格障碍	· 在人际关系中明确显露出的扭曲的性格 / 177
睡眠	· 关于睡眠的令人吃惊的新发现 / 182
斯金纳	· 行为主义巨匠 / 186
压力	· 压力太大是问题，压力太小也是问题 / 189
运动心理学	· 运动员的心理也是需要管理和保护的 对象 / 193
神经系统	· 我们身体中的超高速互联网 / 194
神经传递物质	· 在神经元之间传递信息的化学物质 / 195
神经症与精神症	· 以现实检验能力为标准对精神障碍进行的区分 / 197
身体型障碍	· 虽然像是身体患病，但真正患病的是你 的心 / 200
实验心理学	· 继承了现代心理学的正统性 / 202
心理检查	· 就像对身体做综合检查一样对心理做个检查 吧 / 203
心理社会性发展	· 通过社会性分歧与危机达到性格的成长和发 展 / 208
心理学	· 什么是心理学? / 213
深层心理学	· 假定无意识存在的众多心理学理论 / 216
迷恋	· 与养育者之间在人生初期形成的纽带 关系 / 217

双重感情	· 相互形成对照的两种感情同时存在的状态 / 223
语言	· 走进心灵的通道与映射心灵的镜子 / 224
面部表情	· 只看脸可以了解感情吗? / 225
临界值	· 超过最小值就可以感知到刺激 / 228
阈下刺激	· 无法感知到的微小刺激 / 230
演算法与发现法	· 解决问题的两种战略 / 231
五感	· 在世界上接收信息的通道 / 234
忧郁, 情绪障碍	· 感冒是身体虚弱的信号, 而忧郁是心灵虚弱的信号 / 236
遗传 vs. 养育	· 持续已久且今后还将继续的争论 / 239
意识	· 二元论对一元论的反击 / 242
异常心理学	· 研究精神障碍的症状以及原因的心理学 / 244
利他主义	· 帮助或者不帮助别人的理由 / 247
人类主义	· 心理学研究对象必须是具有健康心灵的人 / 250
个人中心治疗	· 治疗的中心不是治疗者或者咨询人员, 而是人类本身 / 251
印象	· 最终留在我们心里的是对于那个人的印象 / 256
认识论	· 现代心理学的出发点 / 258
认知发展	· 发展心理学者费希纳提出的精神的发展 / 262

认知不协调理论	· 我是一个具有一贯性的人，因此讨厌不协调和不一致 / 265
认知心理学	· 从信息处理的观点出发来理解人类的心灵与行动的心理 / 268
认知疗法	· 如果改变想法，世界就会不一样 / 270
一般心理学	· 研究正常成人的心理学 / 273
临床心理学	· 实验心理学者关注临床现场的情况 / 274
自身	· 根据不同立场，自身能够发挥各种不同的作用 / 278
自身心理学	· 未能与父母形成共鸣感，缔造了自恋的性格 / 280
自身中心性	· 自身的想法、感情、知觉、观点似乎就是唯一的真理 / 282
自身满足性预言	· 亲身实践他人的期待与预言 / 284
自我心理学	· 古典精神分析与后期精神分析之间 / 286
抵抗	· 咨询过程中不与咨询师合作的现象 / 287
转移	· 不断地重复过去重要的关系 / 289
精神物理学	· 提供了现代心理学的早期形态 / 292
精神分析	· 现代心理学的烫手山芋，最早的心理治疗理论 / 293
精神分裂	· 历史最久、最为严重的精神障碍 / 298
净化	· 展现出被压抑的感情 / 302

条件反射	· 所有的学习都是组合，所有的组合都是条件反射 / 304
塑造	· 创造行动的原理 / 307
囚徒困境	· 更倾向于选择竞争而不是合作的心理 / 309
注意	· 一种重要的精神机能，帮助你顺畅地处理信息 / 312
注意力缺失以及多动症	· 以不注意、多动症、冲动性为特征的儿童期精神障碍 / 314
智商与智商检测	· 谁都希望了解智商，关于智商的误解和真相 / 317
进化心理学	· 从进化论的观点出发理解人类的心灵与行动 / 322
团体	· 持续地相互影响的团队 / 324
团体极化	· 与个人相比，团体的意思决定更容易走向极端 / 325
团体思考	· 最高明的专家们做出最差的决策 / 327
团体咨询	· 与个人咨询相比更加有效的团体咨询 / 328
错觉	· 对于外部的刺激做出错误解读或者判断的现象 / 331
创意性	· 带来成功与幸福的钥匙 / 333
催眠	· 关于争议不断的催眠的误解以及真实状况 / 335
动力	· 在需求没有得到满足时出现的紧张状态 / 337
情结	· 我们心中复杂感情与想法的聚集 / 340

脱个人化	· 在特定的条件下人们会脱离个人，转移到集体中 / 342
控制感	· 错觉与死亡也无法阻止的强烈愿望 / 344
洞察	· 知道与觉悟是不同的 / 346
框架效应	· 框架不同，世界便不同了 / 348
偏见	· 对于一个团体不正当的消极态度 / 350
弗洛伊德	· 精神分析的创始人 / 354
皮亚杰	· 认知发展的先驱 / 360
学习的无力状态	· 在丧失控制感时出现的心理状态 / 362
学习心理学	· 利用通过体验所取得的变化来解释人类的心灵与行动 / 364
稳定性	· 与感觉信息不同，但是对象相同的知觉现象 / 365
行动修正	· 行动的变化并不是意志的问题 / 367
行为主义	· 心理学如果想成为一门科学，那么必须只研究肉眼可见的东西 / 370
精神药物	· 影响大脑以及精神的药物 / 372
血型	· 真的能够根据血型了解性格吗? / 374
幻觉	· 即使刺激不存在也会有感觉的精神现象 / 376
五要素模型	· 通过 5 种主要特质来理解性格 / 379
A 型行动类型	· 预测冠心病的重要变因 / 381
DSM	· 精神障碍的诊断与统计手册 / 383
MMPI 与 MBTI	· 两项最具代表性的心理测试 / 387



唤醒

人的精神需要唤醒，就如身体需要氧气

arousal/动机与情绪

1924年，乔治·马洛里登顶珠穆朗玛峰之前，在一次演讲中被问到，既然登山这么辛苦又危险，甚至随时可能送命，为什么还要去做。他这样说道：

“只因为它在那里。”

直到现在依然有人冒着生命危险不断攀登更高的险峰。用“刀割般的寒风”和“刺骨的疼痛”来形容他们的感受并不夸张，这就是事实。大多数人对这些强忍痛苦、向自己的目标一步步迈进的勇士怀有敬意，但同时也对这种行为表示不解。何苦放着平静安逸的生活不过，非要自己折磨自己呢？根据动力*降低理论，人们不是应该倾向于追求安定而回避紧张与刺激吗？

但是仔细回想一下，我们真的不喜欢紧张和刺激吗？真的无论什么时候都在追求安逸稳定的状态而回避不适感吗？其实每个人或多或少都有追求紧张刺激的欲望。来看一下社区里的小公园，经常能看到一边忍着恐惧一边爬上更高的滑梯的孩子，或者不断将秋千荡得更高更快的孩