

给你一个最智慧的头脑

30天

让你精通心理学

Master Psychology

陈博南 编著

30天让你了解每个行为的背后，究竟代表了什么意义？

30天让你统领心理学世界，成为一流的心理学家！



中国纺织出版社

30天让你 精通心理学

陈博南 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书是一本有关心理学的科普读物。内容涉及心理学的各个领域,读完此书,就可以具备一般程度以上的心理学知识,就可以了解人们每个行为的背后,究竟表达了什么意义。即使暂且只读其中重要的段落,也是相当有用的。本书对认真、严谨的人,对日常人际关系感到苦恼的人,对人类心理深感兴趣的人具有较大的帮助和指导作用。因为物可说是随手可及,眼可见是形的存在,而心则是摸不着、看不到的心理活动,能回答此疑问的即是本书。

30 天讓你精通心理學、編者:陳博南。

本书中文简体版经台湾汉湘文化事业股份有限公司授权,由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01-2004-2038

图书在版编目(CIP)数据

30 天让你精通心理学/陈博南编著. —北京:中国纺织出版社,2004.6

自学知识文库

ISBN 7-5064-2934-9/B·0080

I. 30... II. 陈... III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 033325 号

策划编辑:曲小月 责任编辑:李秀英
特约编辑:李小娟 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

电话:010-64160816 传真:010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2004年6月第1版第1次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:8.75

字数:140千字 定价:19.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

本书的特色与使用方法

本书的内容涉及心理学的各个领域。若读完全书,你就可以具备一般程度以上的心理学知识,即使暂且只读重要的段落,也是相当有用的。

◆方法1

适用于认真、严谨的人 这些人的读书习惯一般是按部就班,从头读到尾,因此,建议这些人可按每天的阅读计划来进行。

◆方法2

适用于对日常人际关系感到苦恼的人 我们每天都不可避免地要接触各种各样的人,与人接触时,也得承受相当的压力。为了与上司、部属、朋友、知己、妻子或小孩等形形色色的人相处愉快,就得花点心思来了解对方。若能按本书所提供的方法与人相处,就可解决你对人际关系的苦恼。

◆方法3

适用于对人类心理深感兴趣的人 心理学涵盖的领域非常广泛。看、听、闻等知觉世界皆属心理学的范畴；感情、欲求、情性、神经症等心病，从小孩到大人的发展过程，也皆为心理学的对象。读本书时，若遇到引起浓厚兴趣的问题，也可购买专业书籍与本书同时阅读。关于儿童心理、性格判断……集中于一个主题，你就有可能成为此领域的专家。

◆方法4

比较身旁人的心理 即使具备了再多的书本知识，人心也不会像教科书那样活动。要用书本知识联系社会实际，对身边的人和事加以观察，才能更深一层地理解人类的心理。

◆方法5

作为术语辞典 当家人或朋友遭遇挫折，或在社会上发现有趣的心理现象时，打开本书，你就可以找到原因及对策了。

目 录

第一篇 “心”的作用与心理学

何谓心理学	/4
身体与心	/9
心理学的源流	/14
心理学与社会	/19
 心理学轶闻	/22
实验心理学之父——沃顿	

第二篇 看、听、闻、——知觉心理学

不可思议的知觉	/26
错觉现象	/30
知觉的构造	/35
人类的知觉	/41
 心理学轶闻	/46
“恐惧老鼠的少年”与华德森	

第三篇 感情与欲求——了解内心深处的心理学

何谓感情 /50

人与欲求 /56

欲求不满 /60

学习和人 /63



心理学轶闻 /70

研究精神病的克雷培林

第四篇 透视自己与他人性格的心理学

何谓性格 /74

性格类型 /80

问题性格 /84

性格判断 /88

集团与性格 /91



心理学轶闻 /92

克服自卑感的阿德勒

第五篇 正确了解心病的心理学

神经症 /96

身心症	/104
精神症	/106
依赖药物	/108
治疗法	/110
 心理学轶闻	/116
“神经质”与森田正马	

第六篇 从小孩到成为大人的心理学

亲子关系	/120
发展阶段	/127
能力的发展	/135
 心理学轶闻	/140
“发育迟缓”与艾力克森	

第七篇 了解小孩世界的心理学

小孩的生活	/144
学业成绩	/151
教养与教育	/157
 心理学轶闻	/160
“儿童的心理”与皮亚杰	

第八篇 男女之间的心理学

男与女 /164

恋爱感情 /169

结婚与离婚 /174

性倒错 /179



心理学轶闻 /183

“精神分析”与弗洛伊德

第九篇 作为“社会之子”的人类的心理学

欲求的社会性 /188

对人行动 /190

社会性格 /194

集团与人类 /199

人缘·流行 /204



心理学轶闻 /206

论“爱”与“创造性的工作”的弗洛姆

第十篇 办公室心理学

工作与人类 /210

经营心理学 /218

 心理学轶闻	/221
“心理剧”与摩列诺	

第十一篇 可活用于交涉或说服的心理学

交涉的秘诀	/226
说服的秘诀	/230
广告·宣传	/234
自我表现	/239

 心理学轶闻	/242
阐述潜意识论的荣格	

第十二篇 把看不见的心表现于外的心理学

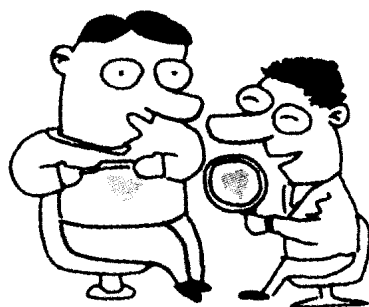
心的数量化	/246
心的测定	/256
记忆力	/263

 心理学轶闻	/266
“墨迹”与罗沙哈测验	

后序	/267
----	------

第一篇

“心”的作用与心理学



◎心是什么？心理学又是什么？

“那女孩对我的印象如何？”

“今天我对班长有点不客气了，但他能理解我的心情吗？”

“我对他已经很客气了，为什么他还是不肯好好听我说话呢？”

像这样，我们每天都很注意对方以及自己的心情。然而，即使再注意，心却是无法用眼睛直接看到的，我们只能从动作、言语、脸色等来推测对方的心。

例如，交谈时，对方一直看手表或频频望着门口，这就是“想结束谈话的信号……”有时通过经验，可以在某种程度上了解对方的心，可是有些时候则束手无策。

所谓“心”，长在自己的肉体里。但它位居哪里呢？瞬息万变的心，又是怎样的情况呢？心理学正可以让我们了解这个不可思议却又相当有趣的世界。本书的首篇，将为各位说明心是什么？心理学是怎样的一门学问以及心理学的应用等。

心理学从哲学中分离而独立是 19 世纪之后的事。这是一门年轻且充满可能性的学问。如果你能了解本章心理学的研究方法及历史，就能大致掌握心理学的内容了。



●何谓心理学①

人心是可以了解的吗？

“心理学”是什么？

懂得心理学就能懂得人的心吗？

人心可以了解吗？学习心理学，就可以了解任何人的心吗？刚接触心理学的人，都抱着这样的疑问。

这个问题的答案是：某种程度可办得到。但所谓“某种程度”又是怎样的程度呢？

向看不见的心挑战，心理学是研究“心”的学问。但是我们无法用眼睛看到人心的活动。为了看见心的活动，就必须以他人可以看见的形式表现于外。这种表现于外的形式就是“行为”。

因此，想了解人的内心活动，只限于心表现于外的形式。

了解行为与心的关系，“一种米养百样人”，即使是同样的心，人所采取的行为方式——表现于外的结果，也各不相同。也就是说，每个人都有自己的行为方式。

再者，即使是同样的心，一个人因所处的立场与状况不同，所采取的行为也会有所不同。因此，单看其表现同样的行动，是不能断定该人的心。

换句话说，表现于外的行为与一个人的心，并不是一对一的对应关系。毋宁说是一对多，多对一或偶尔多对多，总之是极为复杂，很难理解的。

但是，心理学在理解行为与心之间的关系，是有许多方法的。



●何谓心理学②

向看不见的事挑战

“心”是看不见的。

心理学是理解心,研究人的行为的学问。

看穿人心的工夫 根据像蝙蝠般的图以及希图佳达加入数字的“固雷培林检查表”,心理学研究者便能据此对人进行测验与检查。

智能测验 例如,想知道“这人的智商是多少”时,只要测量大脑智能的部分,就可以得到答案了。

这种方法可不比用尺来测量桌子的宽度。因为智能是无论如何也看不见的。

因此,人们做成可反映人类智能的测验。以 IQ 为尺度来测量智能。也就是将看不见的智能投射于看得见的测验上,再以尺来测量。

像是内在的活动也是行动 那么,反映人心的行为是什么呢?

走路、吃东西、演奏乐器等,这些都是眼睛看得见的行为。而说话、看、听、想等不是一眼就可看到的,或只有本人才知道的事,也是反映人心的行为。





●何谓心理学③

心理学的领域

与人有关的一切均属心理学的领域。

心理学即探讨人类的学问。

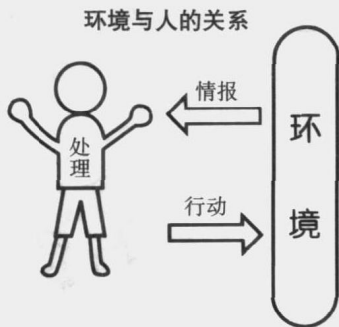
环境与人类 人们经常从周边环境获得许多信息，并通过各种行动作用于周边环境。因此，人为了接受情报，便有感觉情报的器官。

以计算机而言，必须装入键盘等装置才能运作，这与人的各种感觉器官是一样的。

人的处理方法 人类在处理情报时，必须有理解周边环境的知觉活动。在所得的情报中，必须把必要的部分记住并保存于内心。

而决定处理方式的则是此人的性格、智能、感情、情绪、要求程度等先天对事情的看法和想法。这与中央处理机（CPU）是不同的，但与 Z80 或 8086 等是相同的。

与环境的关系 通过对情报的处理，我们与周围的环境就会产生某些关系。这种关系也会随着经验、训练（学习）或年龄的不同（发展）而变化。而且，人无法一个人生活。因此，与他人或社会的关系，对人的行动也会有很大的影响。因此凡是关系人类的范围，都是心理学的研究领域。





●何谓心理学④ 心理学的方法(一)

一般人都认为“空中小姐很有魅力”吗？

检验假设的心理学。

空中小姐很有魅力 有人认为“空中小姐对男人而言,都深具魅力”。这不过是这个人的个人见解,或许对绝大部分的男性来说,这个意见是共同的。因此,我们把“空中小姐对男性来说是深具魅力的”当做一种假设,看看能否普遍化进而确定之。为此,我们就要收集与此假设相吻合的资料。

以大量的资料来确认假设 例如,以100人为调查样本,我们可对上班族进行意见调查。统计所得的结果,若回答“空姐有魅力”的占压倒性的多数,那么结果就与假设一致了。不过这个假设仍不能一般化。

还应该把上班族以外的人的想法,各航空公司的空姐情况,年龄的差异等等状况都得考虑进去,此假设才能确认。

也就是说,一种假设,必须通过反复收集大量的资料,得到确认后,才能成为一般化的事实。而这种事实经由体系化后就成为“理论”。可有效预测行为的理论,就称为“行为的法则”。

研究心理学的人,都常用“假设演绎法”来进行研究。

