


心理学是什么

许科 编著

非心理学专业的心理学公开课

没有艰深晦涩的专业术语，从故事引入，用每个人都能理解的语言，告诉你心理学是什么

 **知识产权出版社**
全国百佳图书出版单位

心理学是什么

——非心理学专业的心理学公开课

许 科 编著



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学是什么：非心理学专业的心理学公开课/许科编著。—北京：
知识产权出版社，2015.6

ISBN 978-7-5130-3719-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 189886 号

责任编辑：常玉轩
装帧设计：陶建胜

责任校对：董志英
责任出版：刘译文

心理学是什么

——非心理学专业的心理学公开课

许科 编著

出版发行：知识产权出版社有限责任公司	网 址： http://www.ipph.cn
社 址：北京市海淀区马甸南村1号（邮编：100088）	天猫旗舰店： http://zsqcbs.tmall.com
责编电话：010-82000860 转 8572	责编邮箱： changyuxuan08@163.com
发行电话：010-82000860 转 8101/8102	发行传真：010-82000893/82005070
印 刷：北京科信印刷有限公司	经 销：各大网上书店、新华书店 及相关专业书店
开 本：720mm×1000mm 1/16	印 张：14.5
版 次：2015年6月第1版	印 次：2015年6月第1次印刷
字 数：149千字	定 价：36.00元

ISBN 978-7-5130-3719-8

出版权专有 侵权必究
如有印装质量问题，本社负责调换。

本书受到国家教育部人文社会科学研究一般项目基金（12YJC630253）的支持。

序 言

我首次迈入心理学的大门至今已近二十年。记得当初在填报高考志愿时，我问班主任老师，心理学能做什么。班主任沉思了一会，神色凝重地告诉我，那是师范院校开设的一门公共课……

一晃二十年过去了，心理学的“公众形象”已经从一门师范专属学科，发展成为大众所关注、认可、熟知的领域。无论是在人文学科跨界交叉进行的科学研究中，还是在社会新闻、娱乐节目、热卖杂志中，都可以找到心理学的身影。二十年的时间，我自己也从心理学的门外汉，到忠实信徒，逐渐成长为一名心理学的研究者与传播者。时至今日，心理学更是渗透进我生活的方方面面——思考问题的方式、看待问题的角度、理解问题的落脚点都会带有心理学的印记。也因此对这个世界的理解显得入木三分，为人也多了一份豁达与平静。

我力争将这种心理学带来的“通透感”传递给我身边的人。在他们因为生活中的种种不如意而坐困愁城时，在他们对世事感

到困惑不解时，用心理学帮助他们找到问题的答案，抑或至少找到问题出现的原因。而在追本溯源之后，即便问题不能得到立刻解决，他们也会多一份释然。

时间久了，我想让更多的人来分享这种感受，也因此产生了著书的想法。我不想用艰深晦涩的语言来彰显自己的学术水平，而是想用每个人都能理解的词汇，解释触手可及的生活。我选取了41个话题，它们可能是新近发生的新闻事件、网络热点，也可能是生活中时刻发生的平凡现象，并以此为切入点，用心理学的视角揭示它们产生的原因与机制。41个话题分为五章，按照“走向心世界”——“感受心世界”——“理解心世界”——“爱上心世界”——“成为你自己”的顺序展开。五章由浅入深，由低级到高级地对人的心理现象进行描述，最终落脚到个人的成长。41个话题整体看符合人们认知世界的过程逻辑，拆开来看，每个故事都自成一家，独立存在。

与同类的心理学专业书籍相比，在形式上，本书采用问题导向的叙事方式，以案例引出问题，用理论解释现象；在行文风格上，本书力避空洞，用简明的语言来说明问题，同时辅以大量例证，尽可能让读者不感到枯燥乏味，更容易理解吸收。本书是笔者将心理学的专业知识融会贯通，深入浅出的结果，“既能把薄书读厚，又能把厚书读薄”是笔者追求的目标。

与心灵鸡汤类的读物相比，笔者二十年的专业训练保证了语言与逻辑的科学精准，其中心理学最前沿研究成果的加入，更反

映了本学科的发展动态。因此，本书适合对心理学感兴趣的读者作为入门读物，也适合高校非心理学专业的本科生、研究生、MBA，以及企事业单位管理者、人力资源管理从业者作为参考书。

由于水平有限，难免疏漏。敬请读者多提宝贵意见。

许 科

2015年5月15日

目 录

第一章 走向心世界	(1)
1.1 神秘的心理学	(2)
——心理学与心理现象	(2)
1.2 “兽孩”是怎样炼成的	(7)
——客观现实与心理	(7)
1.3 世界上最美的男人和女人	(11)
——心理的主观性	(11)
1.4 走进黑猩猩群落的女子	(16)
——心理学的研究方法	(16)
1.5 古老而又年轻的心理学	(22)
——心理学的历史	(22)
1.6 梦，真的可以预测未来吗	(29)
——梦的真相	(29)

1.7	小白鼠是怎样学会按按钮的	(34)
	——行为主义心理学	(34)
1.8	谷歌公司的“死亡福利”	(39)
	——人本主义心理学	(39)

第二章 感受心世界..... (45)

2.1	没有感觉，世界将会怎样	(46)
	——感觉的产生过程与意义	(46)
2.2	我的鼻子失灵了	(51)
	——感觉适应	(51)
2.3	品酒师的“超级舌头”	(56)
	——感受性与阈限	(56)
2.4	虹膜手机，不会丢失的手机	(61)
	——视觉的形成	(61)
2.5	为什么戴着耳机唱歌常常会跑调	(66)
	——听觉的形成	(66)
2.6	用手按摩刺激早产儿，他们的体重会 快速增加	(70)
	——触觉的妙用	(70)
2.7	看到阳光的温暖	(75)
	——神奇的联觉	(75)
2.8	是“13”还是“B”	(80)
	——知觉的特性	(80)

第三章 理解心世界.....	(87)
3.1 心理活动的“指挥员”	(88)
——注意的特性与作用	(88)
3.2 明星是怎样被偷拍的	(93)
——注意的分类	(93)
3.3 飞行员的注意力到底有多强	(99)
——注意品质	(99)
3.4 记忆冠军的超级大脑.....	(103)
——记忆术	(103)
3.5 哆啦 A 梦的“记忆面包”	(108)
——遗忘规律	(108)
3.6 福尔摩斯的强大“武器”	(112)
——思维的特性	(112)
3.7 “左撇子”该不该被纠正	(117)
——左右脑的分工	(117)
3.8 可信男人长啥样	(122)
——思维的种类	(122)
3.9 解决问题时的思维“陷阱”	(127)
——问题解决	(127)

第四章 爱上心世界	(133)
4.1 “情绪”“情感”和“感情”是一回事吗	(134)
——情绪与情感	(134)
4.2 看穿一个人的识人术	(139)
——表情与微表情	(139)
4.3 莫让情绪伤害你	(144)
——情绪的调整与控制	(144)
4.4 什么才是完美的爱情	(150)
——爱情三角论	(150)
4.5 如何才能让爱情地久天长	(155)
——爱情经济论	(155)
4.6 爱她，就带她去走吊桥吧	(161)
——爱情的生理反应	(161)
4.7 一见钟情靠谱吗	(165)
——爱情中的心理效应	(165)
4.8 我失恋了，我该怎么办	(170)
——失恋的应对	(170)
第五章 成为你自己	(175)
5.1 个性决定命运	(176)
——个性结构	(176)

- 5.2 你心中的三个小人…………… (181)
——本我、自我和超我…………… (181)
- 5.3 韦小宝凭什么可以娶到七个老婆…………… (187)
——环境对个性的影响…………… (187)
- 5.4 重赏之下必有勇夫吗…………… (192)
——动机的激发…………… (192)
- 5.5 为什么贾宝玉爱上林黛玉，而非薛宝钗…………… (197)
——价值观…………… (197)
- 5.6 西游记师徒四人，成功的团队组合…………… (202)
——气质…………… (202)
- 5.7 别被 A 型性格压弯了腰…………… (208)
——性格与健康…………… (208)
- 5.8 “最强大脑”周玮，天才还是智障…………… (213)
——能力与天才…………… (213)

第一章 走向心世界



1.1 神秘的心理学

——心理学与心理现象



提起心理学，许多人立刻会想到“神秘”二字。心理学家都会催眠吗？学心理学的人都能看透别人的心思吗？梦可以预知未来吗？心理学和星座、血型、塔罗牌有没有关系？心理医生是不是多少都有点不正常？人们对这些问题的好奇和一知半解造就了心理学“神秘”的形象。然而，翻开一些心理学入门书籍，人们却不难发现，心理学似乎在探讨视觉、听觉、记忆、思维、性格、行为这些看起来平常无奇的东西。那么，心理学到底研究什么？如何揭开它的神秘面纱呢？

心理学的研究对象是人。凡是与人有关的东西都被包含在其中。从人脑的功能、神经的结构，到人的感觉、知觉、记忆、思维、情感都是心理学的研究对象。除了研究个体的问题之外，心理学还研究人与人之间的的问题，包括人际关系、人际沟通、爱情等。当然，以上所讲都是些常态的问题，心理学还会研究一些非

常态的现象。当大脑功能病变，心理机能异常，人际关系不良，如何改良这些病态现象也是心理学的责任。

这样看来，心理学的研究内容似乎五花八门，包罗万象。其实，总结下来，心理学的研究内容不外乎两部分——心理现象和行为规律。具体说来，就是要研究心理现象发生、发展的规律，以及这些心理现象和外在行为之间的联系。比如，心理学研究性格，会探讨影响性格形成的因素，也会探讨性格的结构，并会将不同性格者的行为特征进行一一对照。那么，利用这些研究结论，企业管理者可以做到人职匹配，才尽其用；教育者可以因材施教，扬长避短；人们也可以借此更好地了解自己，了解他人，融洽人际关系；年轻人还可以借此找到适合自己的人生伴侣。总而言之，心理学就是研究人的心理现象的科学，人的行为和其背后的心理活动规律是心理学主要的研究内容。

为了全面理解心理现象，你可以从心理过程、心理状态和个性心理入手。一个刚刚出生的婴儿是不具备社会生存能力的。他首先要学会用自己的眼睛、耳朵、手等去感知这个社会，理解这个社会，这种对客观事物由表及里，由现象到本质的认识过程被称为感知过程。

在认识社会的过程中，人会产生种种需要，例如吃喝拉撒的需要，安全、尊重的需要等，如果需要得到满足，人就会产生喜悦的积极情绪，如果没有被满足，就会产生愤怒、忧伤等消极情绪。这个过程被称为情绪情感过程。

当然，人不会只是被需要牵着鼻子走。有时当环境条件不允许时，人们依然会调用自己的意志力，克服内部和外部的困难，力求实现目标。这个过程被称为意志过程。心理过程就包括了知、情、意这三个部分。

此外，人们会发现，在不同的时间或条件下，同样的心理过程会因为人们所处的心理状态不同，有完全不同的感受，有时耳聪目明，有时却视而不见或充耳不闻。注意是一种积极的心理状态，它能帮助人对信息进行选择和集中，它是心理过程得以完成的必需前提。

如果说心理过程反映了大多数人的“共性”特点的话，那么个性心理则体现了人与人之间的不同。小时候，孩子们喜欢找与自己有共同兴趣爱好的人一起玩；青少年时期，理想成为主导成长的动力；成年后，价值观成为行为的最高指挥棒。这些需要、动机、兴趣、理想和价值观等决定了人们对客观事物的态度和趋避，因此被称为个性倾向性。

个性倾向性多是在个体的成长过程中逐渐发展起来的，因此受到后天环境的影响比较大。而先天遗传因素对个性心理的影响主要表现在能力、气质和性格三方面。《水浒传》中的一百单八将各个特色鲜明。卢俊义擅长棍棒骑术，吴用擅长神机妙算，戴宗能够日行千里，时迁能够飞檐走壁，表现出能力的不同；李逵豪爽直率，林冲隐忍寡言，燕青灵活善思，表现出气质与性格的不同。正是这些特点综合在一起，才形成《水浒传》中个性鲜明

的人物形象，让读者印象深刻。能力、气质、性格集中反映了一个人的心理面貌，被称为个性心理特征。

总结下来，心理现象包含的内容及其之间的关系可以体现在图 1.1 中。

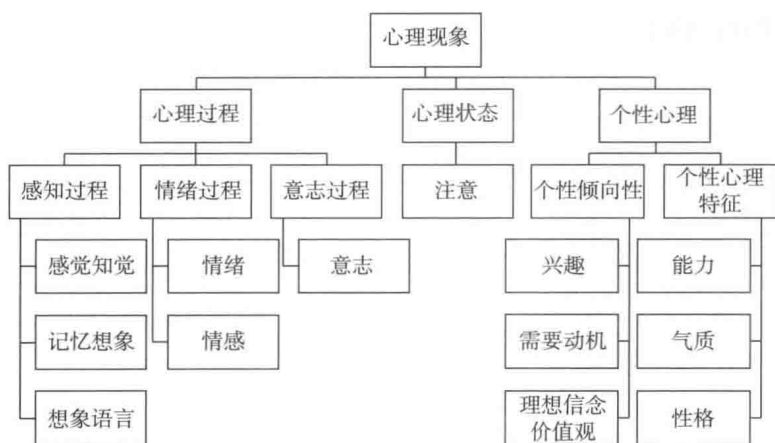


图 1.1 心理现象总结分类

对心理现象及心理规律进行研究可以从理论层面促进心理学的发展，如果想让心理学在社会生活中发挥作用，还要和各个专业领域相结合。心理学从诞生之日起就表现出了强大的亲和力。心理学家将心理学理论应用到社会生活的方方面面，形成了诸如管理心理学、教育心理学、军事心理学、消费心理学、经济心理学等诸多交叉学科。这些跨学科的探讨为应用学科开辟了独特视角，理论心理学的研究成果也为应用心理学的发展提供了保障。