



我最需要的 心理学常识书

有人的地方，就有心理学。一本书发现自己，秒懂他人！

王惠敏◎编著

舒解压力 情绪管理 心理疗愈 自我觉察 问题解决



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Company

我最需要的 心理学常识书

有人的地方，就有心理学。一本书发现自己，秒懂他人！

王惠敏◎编著



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

图书在版编目 (CIP) 数据

我最需要的心理学常识书 / 王惠敏编著. — 北京 :
北京联合出版公司, 2015. 7

ISBN 978-7-5502-4156-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 274187 号

我最需要的心理学常识书

作 者: 王惠敏

责任编辑: 徐秀琴

装帧设计: 颜森设计工作室

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)

北京慧美印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数430千字 710毫米×1000毫米 1/16 22印张

2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-4156-5

定价: 36.00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, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069336

第1章

心理基础课 ——发现内心世界的秘密

- 心理学的目标——让我们生活得更美好 / 2
- 心理学的任务——行为的控制 / 4
- 派系之争——心理学发展史上的九大学派 / 5
- 心理学的多元化观点——当代心理学观点 / 7
- 心理学分布的领域 / 9
- 社会心理学的历史根源——格式塔心理学 / 10
- 现代心理学之父——冯特 / 11
- 不愿做心理学家的心理学家——巴甫洛夫 / 12
- 新行为主义学习理论的创始人——斯金纳 / 13
- 完形心理学的创立者——维特海默 / 14
- 精神分析学创始人——弗洛伊德 / 16
- 分析心理学的创立者——荣格 / 17
- 首创动物心理学实验——爱德华·李·桑代克 / 18

第2章

感觉 ——体验多彩世界的途径

- 什么是感觉？ / 20
- 为什么一些人喜欢吃辣椒？——物质决定意识 / 21
- 冷热、香臭及疼痛之感何来？——感觉对比 / 23
- 寂静的夜晚为何水管的滴答声格外响亮？——听觉 / 24
- 人如何感知丰富多彩的大千世界？——视觉 / 25
- 为何站在花园几分钟就闻不到花香了？——感觉适应 / 26
- 为何彩色广告比黑白广告给人的印象深刻？——感受的差异 / 27
- 咖啡中加多少糖才能感觉到甜？——刺激的绝对阈限 / 29
- 为何排队是一种折磨？ / 30
- 神经衰弱是怎么形成的？——感觉过敏 / 32
- 为什么有时手流血了却感觉不到疼？——感觉减退 / 34
- 为什么有的人会感觉皮肤内有小虫在爬动？——内感性不适 / 35
- 外星人会来拯救地球人吗？——心理幻觉 / 36
- 为什么光线昏暗的地方更易产生恋情？——安全感 / 38

运动后的人更易被帅哥美女所吸引——激发感觉 / 39

眼观六路，耳听八方——感官训练 / 40

第3章

知觉

——打开认识世界的窗口

什么是知觉？ / 42

一个人的手指为什么能遮住一座大厦？——近距和远距刺激 / 43

魔术为什么能“欺骗”观众的眼睛？——知觉弱点 / 44

只有量变才能引起质变 / 45

“一目十行”是怎么得来的？——注意广度 / 46

为什么有人认为黑人总比白人更粗暴？——知觉的定势作用 / 48

人如何知道物体的大小远近？——深度知觉的存在 / 49

为何黑夜中能看到远处燃烧的蜡烛？——视觉的对比 / 50

音乐为何成为人类通用的语言？——联觉对应关系 / 51

为什么眼盯瀑布，会觉得两岸景物在上升？——似动现象 / 52

为什么进入部队后人普遍会变得更坚强？——知觉学习 / 53

为什么快餐店不适合等人？——颜色扰乱 / 54

为什么冰箱多为白色？——色彩的“温度” / 55

为什么人眼能分清不同的色彩？——差别感受 / 56

第4章

意识与潜意识

——古老而神秘的谜

意识是一种什么东西？ / 58

潜意识的工作原理——说你行，你就行，不行也行 / 59

人是因为害怕而颤抖，还是因为颤抖才害怕？ / 60

为什么再烂的广告也不会白做？——睡眠者效应 / 61

人为什么会做梦？——让你发现真实的自我 / 62

谁在“盗梦”，而谁又为你“造梦”？ / 64

我们为什么能清晰地说出梦境？ / 65

催眠是怎么回事？——意识分离 / 66

冥想为什么能改变意识的形式？ / 67

为什么总觉得背后有双眼睛在盯着我？——过度敏感 / 68

为什么还在想自己不该想的？——自由意志 / 69

无意识可能成为你的敌人——自由意志的假象 / 70

为什么说“想变成富人，就要与富人同行”？——心灵同化 / 71

大脑“休息”时也不平静 / 72

第5章

记忆

——大脑里的“自动取款机”

什么是记忆? / 74

人的记忆力是一成不变的吗? ——记忆效率 / 75

为什么死记硬背效果差? / 76

为什么紧张会让大脑一片空白? / 77

为什么理解了就能记住, 不理解就记不住? ——单面与双面传播的利弊 / 78

为什么看得清, 却记不住? / 79

遗忘是怎么回事? ——遗忘的规律 / 80

为何未曾发生过的事, 却“记得”真真切切? / 81

为什么女性大多不认路? / 82

对被压抑的记忆你有多少了解? / 83

益智游戏真的能健脑吗? / 84

唱首歌有助于恢复记忆吗? / 85

为什么有些事情总是记不起来了? ——舌尖现象 / 86

第6章

认知过程

——认识不曾了解的真实自我

人为什么要有生活的目标? ——自我实现 / 88

给自己一个客观的评价——自我意识 / 89

别让老眼光束缚了自己——认知取向 / 90

为什么吃不到的葡萄就是酸的? ——认知的失调 / 91

好处我得, 坏处归你——认知的偏差 / 92

为什么好人做坏事? ——认知错误 / 94

小孩为什么爱模仿父母? ——认同作用 / 95

第7章

行为和动机

——“做什么”和“为什么做”

动机——怎样使孩子自己热爱学习? / 98

“飞人”乔丹——动机对行为的影响 / 99

面对不确定的情境, 你会怎么办? ——面临机遇怎样取舍? / 100

自信的魅力 / 102

为什么人们总是放不下初恋? ——蔡格尼克效应 / 103

“我是为你好”, 实际是为了自己! / 104

买涨不买跌是怎么回事? ——前景理论 / 105

- 为什么有的人会破罐子破摔？——习得性无助 / 106
- 为什么赌徒的口袋永远是空空的？ / 107
- 虚荣的玛蒂尔德——为何每一代苹果手机都会畅销？ / 108
- 要么忍，要么狠，要么滚——动机与意志 / 109
- 为什么我们管不住自己？——本能 / 110
- 拖延症、肥胖、烟瘾真的能克服吗？——行为控制 / 111
- 态度能决定行为吗？ / 113
- 为什么意志力至关重要？ / 114
- 为什么小孩子总是很难管？——逆反心理 / 115
- 身体语言能够决定情绪吗？——正能量 / 117
- 西点军校战士们的动机——激发动机 / 118
- 世上没有永久的朋友，只有永久的利益？——代偿心理 / 120

第8章

智力 ——幸运背后的心理奥秘

- 什么是智力？ / 122
- 什么是智力测量？ / 123
- 心算家为何答不出主考人的问题？——思维定势 / 124
- 智商高就代表头脑灵活吗？ / 126
- “智力就是语文和数学能力”，这种说法有什么问题？ / 127
- 我们的智力为什么不一样？——遗传差异 / 128
- 智商由什么决定，是遗传还是环境？ / 129
- 事前预防与事后救援，谁最英雄？ / 131
- 为什么学习能让人变得更聪明？ / 132
- 为什么慢跑能让人更聪明？——智力调节 / 133
- 不要局限我们的思维——想象 / 135
- 高智商的人就具有高创造力吗？——智力与创造力的关系 / 136
- 手机握在手上却找不到的手机——思维盲点 / 137
- 为什么说“发现问题比解决问题更重要”？——思维的概括性 / 139
- 人为什么会有“灵感”突现的时候？——顿悟 / 141
- 凡事预则立，不预则废——归纳与推理 / 142

第9章

情绪与情感 ——我和世界做了一次互动

- 情绪——心理活动的“晴雨计” / 144
- 怎样让工作更高效？——情绪影响效率 / 145
- 遇到难题时，为什么总有人劝告“慢慢来，不要怕”？——心理的交互抑制 / 146

为什么 IBM 的“深蓝”机器人能战败棋王？——情绪影响智慧	/ 148
情绪阻碍了人类进步吗？	/ 149
为什么他（她）会如此吸引你？	/ 150
为什么在危境中更容易擦出爱情的火花？	/ 151
为什么恋人相处会看不到对方的缺点？	/ 152
什么样的距离让我们彼此最舒服？	/ 153
周围的人都在为球队欢呼，你会怎么做？	/ 155
痛哭过后心里为什么会变得畅快多了？	/ 157
为什么假装生气，过一段时间就会真的生气？——身体反应决定情绪的方向	/ 158
为什么达尔文认为情绪是进化的产物？	/ 159
将痛苦诉说出来为什么会轻松许多？	/ 161
与病人谈恋爱违背职业道德——移情与反移情	/ 162
为什么握着老婆的手好像右手握左手？	/ 163
为什么我们会觉得星相师有时说得那么准？	/ 164
为什么有人觉得别人都活得光鲜亮丽而他不行？——自卑心理	/ 165
为什么夫妻在一起久了越长越像？——移情作用	/ 166
某些人如何能赤足走过火炭堆？	/ 167
为什么越爱一个人越想和他（她）吵架？——求同倾向	/ 168
为什么爸爸更喜欢女儿？——洛丽塔情结	/ 169
为什么女人需要闺蜜？——依赖	/ 170
为什么失恋后反而感觉更爱对方？——心理失衡	/ 171

第10章

人格

——活出最乐观的自己

什么是人格？	/ 174
为什么有些人会害羞，有些人很开朗？	/ 175
为什么有的人越来越忧郁？	/ 176
为何幽默的人更受大家的欢迎？	/ 177
你是乐观主义者，还是悲观主义者？	/ 178
为什么人需要乐观？	/ 179
人为什么有反常表现？——特质的构成	/ 180
你会爱上什么样的“另一半”？——人格与吸引	/ 181
血型和星座能测试性格吗？	/ 182
心理变态到底是怎么回事？	/ 183
“网络成瘾”真的存在吗？	/ 185
为什么老婆总是对的？——内隐人格假说	/ 187
为什么社会中存在着同性恋？——身份障碍	/ 189
人为什么会上当受骗呢？——撒谎与欺骗	/ 191

- 为什么有人会喜欢偷窃？——品行障碍 / 193
- 为什么明明听到“敲门声”，门外却没有人？——幻觉 / 194
- 为什么有的人总将周围发生的事件解释为“阴谋”？——偏执型人格 / 195
- 环境可以改变人——人格的可塑性 / 197
- 为什么有的人外貌和行为奇特？——分裂型人格 / 199
- 为什么心里总觉得忘记了什么？——强迫型人格 / 201
- 为什么有些人总爱找他人帮忙？——依赖型人格 / 202
- 为什么有人爱自残？——自虐狂 / 204
- 你会担心自己成为别人追杀的对象吗？——妄想 / 205

第11章

需要

——需要是决定一切行为的根本

- 影响世界的三大需求理论 / 208
- 人为什么会感到肚子饿？——生理需要 / 210
- 人为什么需要睡眠？——生物需要 / 211
- 为什么说“距离产生美”？——空间需要 / 213
- 辞职的原因是性格不适合工作，还是工作无法满足需求？ / 214
- 为什么人们做出许多事，即使得不到回报却仍然执迷不悟？ / 215
- 为什么人赚了钱就喜欢“臭显摆”，中了彩票就喜欢“躲猫猫”？ / 216
- 为什么只有足球流氓，没有篮球流氓？ / 217
- 为什么“名声”越来越被看轻，“名气”越来越被看重——荣誉需要的减退？ / 218
- 为什么动物的天敌是“异类”，人类的天敌是“同类”？ / 220
- 为什么人都希望做到自我实现？ / 221
- 为什么有人不怕死亡？——英雄主义情结 / 222
- 男人为什么有钱就变坏？——需求层次的变化 / 223
- 有钱了，为什么感觉不幸福了？——拐点理论 / 224

第12章

人类的社会性

——道德根源于社会生活

- 为什么你会成为现在的你？——社会化 / 226
- 人们为什么都渴望与他人交往？——群集性 / 227
- 第一印象为什么特别重要？——社会认识 / 228
- 为什么团队工作效率更高？——社会助长 / 230
- 为什么居民会答应大学生荒谬的要求？——登门槛技术 / 231
- 为什么会有“远亲不如近邻”的说法？——邻里效应 / 232
- 为什么有人在场使你任务完成得更差？ / 233
- 为什么名人做广告更有效果？——名人效应 / 234

为什么会发生残忍的校园枪击案？	/ 235
流言为什么会流传开来？	/ 236
群体如何影响决策？——责任分散	/ 237
人质为什么会帮助绑匪？——斯德哥尔摩效应	/ 239
为什么6个人没有4个人的力量大？——社会懈怠	/ 241
为什么噪音会影响人的心理？——环境心理学	/ 242
偏见是怎样产生的？	/ 244
面对呼救，人们为何视而不见？——旁观者效应	/ 245
Facebook为什么如此火？——社交恐惧症	/ 246
为什么在团体中人们更容易冲动？——团体的影响	/ 248
群体决策为什么比个体决策更冒险？——群体极化	/ 250
为什么游行队伍中容易出现暴力行为？——集合行为	/ 252
为什么人们总觉得女性是弱者？——性别歧视	/ 253

第13章

人的毕生发展 ——捕捉生命之中的敏感期

为什么幼儿入学有年龄限制？——成熟和学习的关系	/ 256
语言是天生的还是后天学习的？	/ 258
为什么孩子都爱粘父母？	/ 259
婴幼儿喝了糖水后为什么拒绝再喝白开水？——婴儿的敏感期	/ 260
孩子为什么会染上行为“恶习”？——行为偏差的校正	/ 261
为什么青少年总对自己的外貌感到不满意？	/ 262
为什么许多动物把出生后见到的事物当做妈妈？——印刻现象	/ 263
为什么小孩子有时会注意力不集中，做事磨蹭？——学习缺陷	/ 265
为什么人常说到老年“夕阳无限好”？——重建联系	/ 266

第14章

改变人一生的心理效应 ——破解人生难题的智慧

人有时候为什么会上当？——巴纳姆效应	/ 268
“短板”决定容积——木桶效应	/ 269
玻璃破了，及时修补——破窗效应	/ 270
人贵自知——巴纳姆效应	/ 271
禁果就很甜吗？——罗密欧与朱丽叶效应	/ 272
为什么女孩对表白男孩的负面印象消失了？——语言沉睡效应	/ 274
为什么同样的两件商品放在一起，标价高的那件反而畅销？——凡勃伦效应	/ 275
看似第一的东西，不一定是最好的——三分之一效应	/ 276
不能忽视小概率危险事件——墨菲定律	/ 277

- 人对事都要把握分寸——适度原则 / 278
标准过多会让你无所适从——手表定理 / 279
不值得做的事，千万别做——不值得定律 / 280
赢在自己，做一头特立独行的狼——羊群效应 / 282
不要注重结果，而要注重过程——高原效应 / 284
别成为坏情绪的传递者——踢猫效应 / 285
要想钓到鱼，首先要知道鱼爱吃什么——喜好效应 / 286
不要害怕开始的困难，挺住就是胜利——飞轮效应 / 287
设定最后期限，你的效率会更高——最后通牒效应 / 288
吃得苦中苦，方为人上人——蘑菇定律 / 290
谁扰乱了你的方寸？——弗洛姆效应 / 291
心动不一定是真爱！——吊桥效应 / 292
吵架时为什么会越吵越凶？——拍球效应 / 294

第15章 影响世界的心理实验

- 人是橡皮泥，想怎么捏就怎么捏！——塑造行为实验 / 296
为什么我们会服从于权威？——米尔格兰姆的心灵暗示实验 / 298
为什么我们总是受商品广告的影响？——罗森汉的精神诊断实验 / 300
竞争是人类与生俱来的一种本能吗？——有趣的骑自行车实验 / 302
人们为什么会对宗教产生狂热？——费斯汀格的认知失调实验 / 304
肢体接触是影响感情的重要因素——哈洛的猴子实验 / 306
买卖毒品真的罪不可赦？——颠覆成见的成瘾实验 / 307
你的记忆可靠吗？——洛夫特斯的虚幻记忆实验 / 308
如果你爱错了人，能否将刻骨铭心的伤痛经历从记忆里去掉？——坎德尔的海蜗牛实验 / 310
打开大脑，切断所有的烦恼！——心理外科手术实验 / 312

第16章 自我疗愈——心理健康自我练习

- 为什么笑一笑，十年少？ / 314
为什么有的人会对着窗外的天空发呆？ / 316
为何有人害怕走进办公室，而且厌倦工作？ / 317
为什么开始懒于应酬朋友间的聚会？ / 319
看见不熟悉的人是否会手足无措？ / 320
明明是别人做错了事，为什么自己总感到不安？ / 322

为什么总是精神不振，却又找不到原因？	/ 324
你需要服用精神类药物吗？	/ 326
“希望”是最好的礼物——希望效应	/ 328
相信“天生我材必有用”——幸福的阿 Q 精神	/ 330
常怀一颗感恩的心——人人都需要感恩心理	/ 332
“假药”也能治病——安慰剂效应	/ 334
自杀不是勇敢，活着才是胜利	/ 336

第 1 章

心理基础课 ——发现内心世界的秘密

心理学的目标——让我们生活得更美好

生活乐趣的大小是随我们对生活的关心程度而定的。

——[法]蒙田

哈佛大学的心理学教授塞德兹因为感激恩师詹姆斯的教导，给自己的儿子取名威廉·詹姆斯·塞德兹。对于这位 11 岁便考入哈佛的少年天才来说，天才不是最重要的，最重要的是他懂得享受生活，发现生活的美好。当然这还要归功于他父亲的教导。塞德兹教授喜欢讲这样一个故事。

据说万能的神灵掌握着我们生命中的一切，包括我们的喜怒哀乐。但是，在最初的时候，所有的这些情绪都是很容易就能得到的，特别是快乐，创世之初的人们并没有什么忧愁，终日快乐地生活着。

但是经过思考之后，上帝发现，让人们这么容易得到快乐，人们就会不懂得珍惜，也不知道珍惜任何东西，因为快乐始终在。上帝想要让人们懂得珍惜眼前的快乐，并且让他们知道只有经过一番努力之后，才能发现人生的美好，享受快乐的生活。于是上帝与天使们召开了一次会议，来讨论“快乐”的安放问题。

有的天使表示这种快乐应该藏在高山之上，经过艰难的攀登才能得到；有的说要沉入深海之中，只要经过风浪的吹打就能知道快乐的所在。总之各种答案都有，但是上帝始终不满意。直到有一个天使说，快乐应该藏在人们的内心深处。

“应该把快乐藏在人们的心底。因为人类总喜欢到别处寻找幸福和快乐，却不会想到挖掘自身存在的东西。他们很难想到幸福和快乐是取决于自己的。藏在心底，人们就很难发现快乐，只有当他们深入地了解自己，反省自身的时候才会发现快乐，而了解自己并不是一件容易的事。”

上帝特别满意这个答案，就这样，人类快乐的秘密就被上帝藏在了人类的内心深处。人们只有经过一番痛苦的努力和自我探索才能发现生活的美好，才能学会珍惜眼前所拥有的事物。

生活本身就是丰富多彩的。除了工作、学习、金钱、名利之外，还有许多美好的东西值得我们去发掘，去享受：温馨的家庭，可爱的孩子，善良的朋友，美好的环境，可口的美食和健康的身心，等等。生活不是目的，生活是一个美好的过程。

如果还是不能摆脱生活中的困扰，那就选择心理学，心理学就是能帮助我们每个人发掘自己内心快乐的科学。在心理学的帮助下，我们能克服不良情绪的干扰，抵抗压力的侵袭，排解抑郁的苦闷。这些困扰不是客观存在的，只是存在于我们的本心，是我们自身心灵的产物。有能力制造困扰的人当然也有能力为自己排忧解难。心理学家相信：心理学，让生活更美好。

课堂感悟

人们总是追求自己缺乏的东西，认为自己不幸福就去追求幸福。但是，幸福不是追求到的，而是靠自己的感知。然而，并非所有人都可以在没有帮助的情况下发掘自己的快乐，这就是心理学、心理咨询师存在的意义。经过与咨询师的探讨之后，你会发现，所有的问题都可以通过自己的努力得到解决，生活也可以变得更美好。

心理学的任务——行为的控制

习惯是社会的巨大的飞轮和最可贵的维护者。

——[美]威·詹姆斯

在心理学家看来，心理学的任务是描述、解释、预测和控制自己、身边的人以及身边发生的事情。但是对许多心理学家来说，控制才是心理学最核心、最激励人心的目标。

要能控制行为，首先必须了解行为发生的原因，就是看到一种行为，能准确地描述它并解释、预测它的发生，最终才能实现对行为的控制。而控制行为的能力很重要，因为这无疑为心理学提供了改善他人生活质量的途径。因此，很多心理学家将控制行为视为心理学的最终任务。

那心理学是如何控制行为的呢，我们可以用一个真实的故事来说明。

有一个退休的老人喜欢在下午的时候，在自己院子的躺椅上晒太阳，享受安静的生活。但是让老人不高兴的是，不知道从哪一天起，每天下午都有一群孩子在他的门前嬉闹玩耍，喊叫声让老人无法忍受。老人想要彻底杜绝这种现象，就想到了一个方法。有一天，老人走出门对孩子们说：“我非常感谢你们在这里玩，让我的门前变得如此欢乐，你们的笑声让我感觉自己年轻了不少。为此我决定奖励你们每人25美分！”

得到奖励的孩子们高兴极了，自然决定以后还是要来这里玩，以便得到更多的奖励。可是第二天来玩的时候，孩子们虽然得到了奖励，却只有15美分。

到第三天的时候，孩子们发现，老人只给了他们每人可怜的5美分。本来昨天只拿到15美分的孩子们就很生气了，今天只有5美分，孩子们更生气了。他们不满地对老人说：“我们在你这里玩一天你才给5美分，你知不知道我们每天多辛苦！”从那以后，感觉受到欺骗的孩子们便再也不来老人的门口玩耍了。老人也如愿以偿地重新获得了安静的环境。

在这个简短的小故事中，老人首先是对孩子们的行为进行了精确的描述和解释：每天来玩，玩的动机是天性使然。既然天性不能违背，那就尝试改变孩子们玩的动机。然后他预测：孩子们会因为奖励的减少而改变玩的动机，从而不再来此嬉戏。最后，老人通过对自己预测的实施，改变了孩子们的动机，实现了对孩子们行为的控制。

课堂感悟

不仅是这个小故事中对动机的改变有助于控制行为，学习心理学之后就会发现，生活中处处是心理学。只要善于观察，善于发现和思考，深入了解事件的起因，就能基本实现对身边事情的控制，即使不能控制，也能对整个事件有大概的了解，不会使自己再陷入被动的尴尬境地。

派系之争——心理学发展史上的九大学派

争论是思想的最好触媒。

——[俄]巴甫洛夫

科学心理学诞生一百多年来，心理学逐渐生长壮大，在这一过程中逐渐形成了九个广为人知的派系，下面我们将一一为您讲述这些流派的故事。

内容心理学派起源于德国，是最早的科学心理学派，其领导人物费希纳和冯特都主张用实验和测量的方法研究心理现象。就是说，通过对人的经验的研究分析，将人的心理划分为各种元素，即为内容。

同样诞生于德国的意动心理学派是以反对冯特的内容心理学而创立的，创始人弗朗兹·布伦塔诺主张心理学以内省的方法研究心理的活动，而非元素本身，因此被称为意动心理学。这一学派几乎是与冯特的内容心理学派同时产生的，其观点成为一种强有力的心理学思潮，影响长远。

英国心理学家铁钦纳是冯特的弟子，也是构造主义的代表人物。他主张心理学应当研究人的意识经验，而非感知经验，研究采用内省的方法。但是，构造心理学的局限在于没能将心理学应用于生活，只是停留在解释人的心理过程的阶段。

机能主义的创始人是美国心理学家詹姆士、杜威等人。机能主义反对将心理现象分解为元素，主张心理活动是一个连续的整体，且不能脱离社会环境研究人的心理现象。在研究方法上，机能主义首创了客观观察法和文化产物分析法，这是心理学研究史上的一次突破。

德国心理学家维特海默创立了格式塔学派，最早研究人类的知觉错觉，随后提出我们知觉到的东西远远多于感觉到的，这就是著名的整体大于部分之和的理论。科勒提出了一种新的学习理论，他认为学习是利用已有经验与现有条件组合之后的顿悟。

精神分析学派的创始人是著名的奥地利精神分析学家西格蒙德·弗洛伊德。对弗洛伊德的评价虽然明显走向两个极端，但这丝毫不影响他的伟大。弗洛伊德在对精神异常者的临床治疗中得到了大量的经验，并丰富了自己的学说。虽然弗洛伊德学说有着明显的泛性论倾向，但他的学生们逐渐改善了这一缺陷，最终使新精神分析在今天的咨询界仍然有着强大的生命力。

行为主义学派也是一大主要流派。其代表人物是美国的华生、斯金纳等。行为主义强调后天学习对行为的影响，开创了许多塑造行为的理论，在当时引起轰动。不过，显然这种忽略人的先天因素的环境决定论有着明显的缺陷。

由亚伯拉罕·马斯洛创立的人本主义被称为心理学的第三势力，也是为反对行为主义而存在的美国心理学学派。马斯洛提出的需要层次论在今天依然应用广泛。另一