

来自哈佛、耶鲁、斯坦福、北师大等世界名校的
经典心理学实验、心理学效应、心理学定律、心理学应用

拿来就用的 心理学

告诉你怎样用心理学
解决日常生活中遇到的问题

| 完全图解 | 一册通晓 | 一目了然 | 一看就懂 |



最好玩的心理学说明书

最有趣的心理学大课堂

王絮◎编著



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

来自哈佛、耶鲁、斯坦福、北师大等世界名校的
经典心理学实验、心理学效应、心理学定律、心理学应用

拿来就用的 心理学

告诉你怎样用心理学
解决日常生活中遇到的问题

王絮◎编著



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

拿来就用的心理学 / 王絮编著. -- 上海: 立信会计出版社, 2015.6

(去梯言)

ISBN 978-7-5429-4497-9

I. ①拿… 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(2015)第055751号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 蔡伟莉

封面设计 久品轩

拿来就用的心理学

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号

邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389

传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com

电子邮箱 lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net

电 话 (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 固安县保利达印务有限公司

开 本 720毫米×1000毫米

1/16

印 张 15.25

插 页 1

字 数 232千字

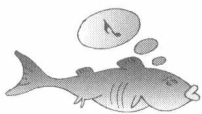
版 次 2015年6月第1版

印 次 2015年6月第1次

书 号 ISBN 978-7-5429-4497-9/B

定 价 36.00元

如有印订差错, 请与本社联系调换



前言

在一个著名的旅游胜地有一家玉器店，一天，店老板让营业员把两副相同的玉镯标上不同的价格出售，其中一副标价200元，另一副标价500元。年轻的店员觉得非常奇怪，就问老板：“同样的东西，谁会多花300元钱去买呢？500元的那副能卖出去吗？”老板笑了笑，没有回答。

不一会儿，一群外地游客走了进来，五六位女士开始挑选自己喜欢的商品。一位女士拿起那两副手镯比来比去，不知如何选择，一旁的店员也不知说什么好，干脆不予介绍。看了一会儿，那位女士说：“这副500元的手镯我买了，给我包起来。”

她的一个同伴说：“这副看起来和那副200元的没啥区别啊。”

买镯子女士看了同伴一眼，自信地说：“有区别，质地不一样。”

顾客走后，老板对店员说：“怎么样？”

店员说：“她为啥要买500元的那一副？这不是明摆着当‘冤大头’吗？”

老板说：“我也不知道为啥，反正我知道愿意当‘冤大头’的人还真不少！”

明明是同样的商品，为什么标价越高，购买的人反而越多呢？这就与人们的消费心理有关。

在我们的生活中，会出现很多与心理学相关的现象：为什么我们总是难逃“买一赠一”的诱惑？为什么有些人特别迷恋星座和血型说？为什么有的学生平时成绩明明很好，但一到考试就“砸锅”？为什么工作的时间总是过得特别

慢？为什么夫妻之间会有“七年之痒”？……

心理学可以帮你找到答案。

有些人会认为，心理学一般是心理治疗师和心理专业的学生研读的，大多数“非专业”人士没必要学习心理学。其实不然，心理学的各种现象充斥在我们生活的各个角落。了解心理学，对我们日常生活、社交以及身心健康都有极大的帮助。

还有些人对心理学存在着这样或那样的误解，认为心理学是在故弄玄虚，或者把心理学和弗洛伊德的解梦说混为一谈……一切的一切，只是因为人们不了解心理学。

其实，心理学是一门生动有趣的学科。

可是，当人们翻开心理学那厚重的课本时，可能就会感到困惑：涉及心理学的理论知识如此之多，要从何读起？为什么感觉如此枯燥难懂？

……

为了使更多的人轻松了解心理学，本书以漫画的方式，生动地讲解了心理学的系统理论知识，解释了与我们生活息息相关的心理学现象，希望人们可以在愉悦的心情下，快乐阅读，快乐收获。





目 录

第一章 初探心理学

什么是心理学	002
心理学的发展历史	004
心理学几大主要学派	008
心理学的研究领域	015
心理学的研究方法	018
走出心理学的误区	021

第二章 心理学的认知过程

注意和意识	028
进入我们的感觉世界	036
神奇的知觉和错觉	043
不可思议的大脑记忆机制	050
天马行空的想象	057
出其不意的思维	063

第三章 情绪和行为控制心理学

情绪和情感	070
情绪的指南针——表情	077
动机和需要	084

第四章 个性心理学——人格差异

个性倾向的玄机	092
千差万别的性格	094
与生俱来的气质	098
独特的人格特点	104
认识我们的能力	111

第五章 人在社会中的心理学

跟风随大流——从众心理	120
看见人多就来劲——社会助长	123
人多也会造成困扰——社会干扰	126
事不关己，高高挂起——旁观者效应	129
三个和尚没水吃——社会懈怠效应	132



第六章 心理疾病及治疗

初探心理疾病	136
应激反应和适应不良反应	139
神经症不等于精神病	142
身心症和依赖症	146
由身体病患引发的心理疾病	151
精神障碍	154
常见的心理治疗法	158

第七章 八大必知的心理学定律

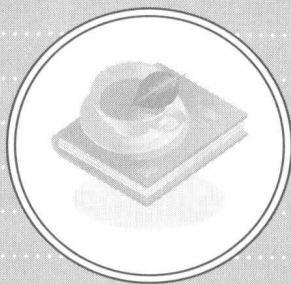
手表定律	164
蘑菇定律	166
毛毛虫效应	168
投射效应	170
巴纳姆效应	172
苏东坡效应	174
蝴蝶效应	176
泡菜效应	178

第八章 无处不在的心理学

学习中的心理学	182
教育中的心理学	189
恋爱中的心理学	197
经济活动中的心理学	205
职场中的心理学	213
管理中的心理学	220
社交中的心理学	228

第一章

初探心理学



什么是心理学

心理学是研究人的科学的重要组成部分，它是一门理论性很强，应用范围也很广的学科。长期以来关于它的研究对象，各种心理学派各持己见，没有形成统一的看法。

以德国的冯特为代表的构造主义学派认为，心理学研究的对象是意识经验，并首创了内省法来研究意识经验。他们把意识经验分析成感觉、意象和感情等若干基本的心理要素，认为心理活动是这些基本要素的整合。

以美国的詹姆斯为代表的机能主义学派认为，心理学研究的对象是个体适应环境的机能。他还认为心理活动是一种持续的意识流，因此不能分析出基本的心理要素，他所强调的是行为的机能而不是结构。

以美国的花生为代表的行为主义学派认为，心理学研究的对象是可以观察和测量的行为，心理学是行为的科学，而不是意识的科学。他坚决反对传统心理学中的意识和内省这两个基本概念。主张用客观的方法，按照刺激—反应的公式去研究心理学。他把传统心理学中的意识、感觉、意象等概念一概排除在心理学的研究范围之外，并错误地把人的行为和动物的行为等同起来加以研究。

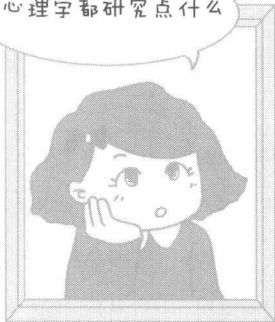
以奥地利的弗洛伊德为代表的精神分析主义学派认为，心理学研究的对象是意识和潜意识两个部分。其中的中心课题应当是研究潜意识的活动，包括人的原始的盲目冲动、各种本能，以及虽然曾经被意识到，却被压抑到无意识中的欲望。以德国的魏特墨为代表的格式塔主义学派又认为心理学主要研究的是有关知觉的历程。

直至20世纪50年代之后，各学派对心理学研究对象的想法一般趋于折中的倾向。尽管如此，至今仍没有一种统一的说法。

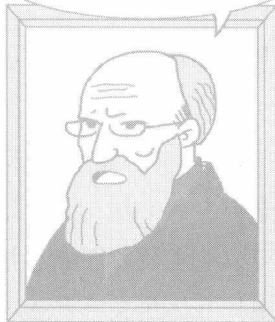
我们认为，心理学是一门研究人的心理活动及其规律的科学，科学的心理学不仅对心理现象进行描述，更重要的是对心理现象进行说明，以揭示其发生和发展的规律。

心理学研究什么

心理学都研究点什么

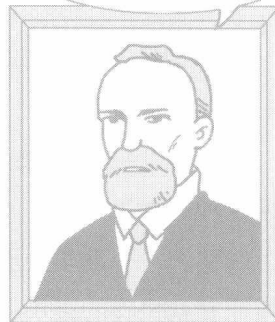


人的感觉、意象、感情……



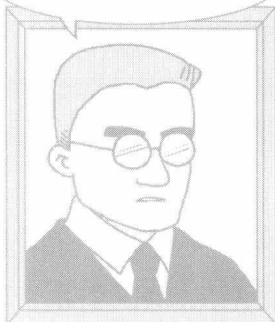
德国 马特

我们每个个体适应环境的机能……



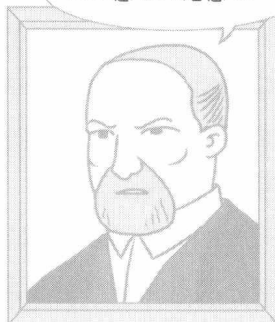
美国 詹姆斯

可以观察和测量的行为……



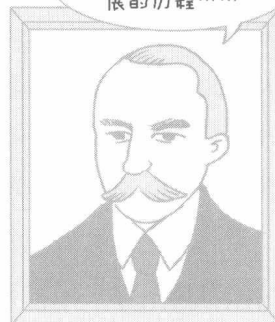
美国 华生

人的意识和潜意识……



奥地利 弗洛伊德

人的知觉产生、发展的历程……



德国 魏特墨

心理学
是一门研究人类
心理活动及其规律的学科



心理学的发展历史

心理学是一门既古老又年轻的科学，起源于近代西方哲学，于19世纪末成为一门独立的学科。

在心理学未成为独立的学科以前，就有很多古代哲学家、教育家、文学艺术家和医生关注到了“观念”、“心灵”、“欲望”和“人性”等心理学问题。在欧洲，心理学的历史可以追溯到古希腊柏拉图、亚里士多德时代。亚里士多德曾就灵魂的实质、灵魂与身体的关系和灵魂的种类等问题从理论上进行了探讨，而他的《论灵魂》也被认为是历史上第一部论述各种心理现象的著作。

心理学的诞生和发展受到了近代哲学思潮的影响。17世纪著名的哲学家笛卡儿发明了唯理论哲学，认为某些心理现象如感觉、想象和情绪活动都离不开身体的活动；而经验主义代表——英国哲学家洛克则反对笛卡儿的观点，他认为人的知识和经验是靠后天获得的，同时将经验分为源自外界的外部经验和源于自身的内部经验。随着不断发展，哲学中的唯理论与经验论的斗争，渐渐就表现在现代心理学各种理论派别的斗争上。

近代哲学为西方现代心理学的诞生提供了理论基础，而现代心理学的试验方法则直接来源于实验生理学。实验生理学的发展，特别是神经系统生理学和感官生理学的发展，对心理学走上独立发展的道路产生了重要的影响。

19世纪前，心理学属于哲学范畴。19世纪中叶，开始引入实验作为心理学的研究方式，使得心理学成为一门独立的学科，德国的韦伯研究出著名的韦伯定律。1860年，德国的费希纳开创心理物理学，德国的艾宾浩斯开创记忆的实验研究。1879年，德国的冯特在莱比锡大学建立心理研究，标志着科学心理学的诞生，实证研究方法的运用是这一学科成为科学的转折点。在其后的一百多年里，心理学高度发展，学科体系也进一步得到了完善。



心理学起源于西方哲学



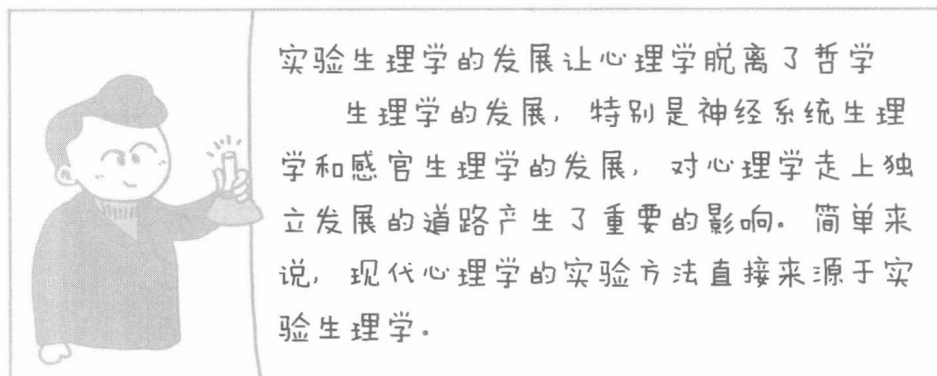
心理学起源于西方哲学

心理学是一门古老的科学，起源于西方哲学。

哲学中的唯理论与经验论的斗争，渐渐地就表现在现代心理学各种理论派别的斗争上。



实验生理学的影响





史上第一个心理学实验

第一个心理学实验发生在公元7世纪的埃及，埃及国王把两个孩子带到一个与世隔绝的地方，并提供给他们足够的水和食物，唯独禁止他们与外界交流。埃及国王认为孩子长大后依然会说出埃及的语言，然而事与愿违。这就是历史上有记载的最早的心理学实验。

为什么他们发出的音节会与埃及语言无关？！



我要证明埃及人是世界上最古老的民族！



国王把两个小孩带到一个山洞，并给他们足够的水和食物。



即使他们不与人交流，长大了也一样可以说出埃及的语言！



若干年后……

&…%…&*…@*



心理学几大主要学派

19世纪末到20世纪二三十年代，是心理学中派别林立的时期。至今，心理学共有数十种流派，大致包括构造主义心理学派、机能主义心理学派、格式塔心理学派、行为主义心理学派、精神分析心理学派和人本主义心理学派等。

构造主义心理学派的奠基人为德国心理学家冯特。构造主义的心理学派主张心理学应研究人们的直接经验，即意识经验。并把人的经验分为感觉、知觉和激情三种元素。感觉是知觉的元素，意象是观念的元素，而激情是情绪的元素。

19世纪末机能主义心理学在美国兴起，代表人物是美国心理学家威廉·詹姆斯。机能主义心理学派主张心理活动的作用在于获得、巩固、保持、组织和评价经验，从而指导行为，以便能更好地适应环境。

格式塔心理学派由柯勒、彦夫卡和魏特墨于19世纪末20世纪初在德国创立。德语中，格式塔的意思是“整体或完整的图形”。格式塔学派强调的是人的经验的整体性。格式塔心理学非常重视心理学实验，为人们在知觉、学习和思维方面的研究提供了大量的基础资料。

19世纪末20世纪初，行为主义心理学派在美国兴起，以美国心理学家华生为代表。他们反对研究意识，主张研究人的行为；反对使用内省法，主张运用试验方法进行研究。

精神分析心理学派是由奥地利心理学家弗洛伊德创立，是西方颇有影响的心理学主要流派之一。精神分析学派认为，人类的一切行为都源于心灵深处的某种欲望和动机，重视对异常行为的分析，并强调心理学应该研究人的动机和无意识现象。

20世纪五六十年代，人本主义心理学派在美国兴起，以马斯洛、罗杰斯为代表人物。人本主义心理学以意识为出发点，主要研究人格发展与社会生活的关系，代表了当代心理学发展的新方向。