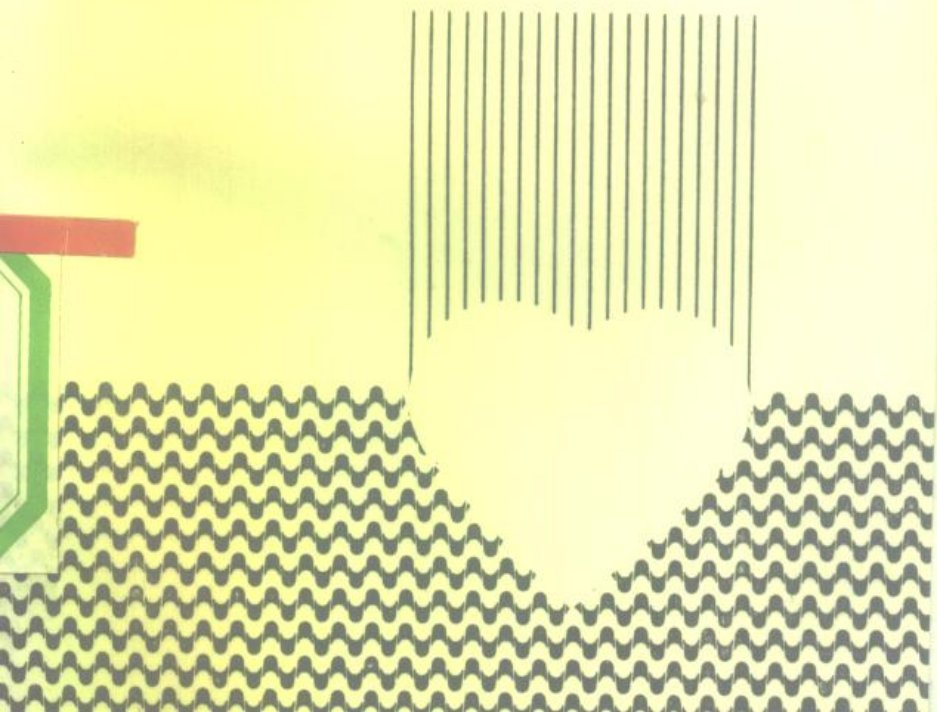


100种心理欲求

实用心理学丛书

〔日〕齐藤勇 著 李文庚 译

① 国际文化出版公司

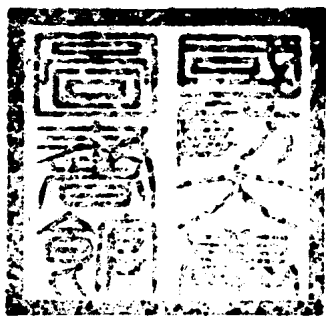




2 021 4578 5

100种心理欲求

[日]齐藤勇 著
李文庚 译



国际文化出版公司

100种心理欲求

〔日〕齐藤勇 著

李文庚 译

●
国际文化出版公司出版

新华书店北京发行所发行

北京市双桥印刷厂印刷

787×960毫米 32开本 10.5印张 155千字

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷

印数：1—15200册

ISBN7—80049—669—4/G203 定价：3.95元

出版前言

近年来,在一些发达的国家中,心理学已经成为热门科学。例如,在日本的一些地区,为了便于从事心理学方面的研究,有关人士和部门都相继成立了许多心理研究中心。此外,在美国和欧洲的许多国家的大城市中也都设有心理咨询服务中心。虽然目前在我国的一些大专院校中也都设有心理学专业课程,但在社会上尚未得到普及和足够的重视。因此,编辑出版这套《实用心理学丛书》,将大大有助于广大读者对心理学的深入研究和广泛应用。

心理学是研究人的心理现象的客观规律的科学。医学家和心理学家通过大量的实验证明,人的心理健康直接影响人的生理健

康。尽管我们自己还没有察觉,但实际上,很多人正在受到心理疾病的威胁。虽然,先进的科学技术能治愈越来越多的生理上的疾病,但却不能消除心理上的伤痛。帮助人们排忧解难、祛除心理故疾,正是我们出版这套丛书的目的。

此系列丛书的最大特点就是既实用又通俗。丛书中的每一本书都是由短小精悍的文章所组成,文章的内容朴实易懂、言简意赅,不仅为广大读者提供了获得成功的秘诀和做人的哲理,而且提供了医治心理伤痛的最佳处方。因此,每篇文章都能令人开心解颐、发人深省,从而达到对世界和人生的更深刻的理解和认识。

有关实用心理学的书近两年在许多国家非常畅销,尤其深受现代青年人的欢迎。我们将陆续介绍一批国外出版的此类图书,组成《实用心理学丛书》,以供广大中国读者借鉴,同时也能为我国的心理学研究做出一点贡献。

译者序

《100种心理欲求》是实用心理学丛书的第四部，也是其中颇具特色的一本。它的特点是不仅能对一般实例泛泛而论，而且从心理学的角度出发，鞭辟入里地分析了人在各个阶段的心理状态和欲望，使人顿开茅塞，耳目一新。虽然，书中提到了一些专业用语，但作者用简单易懂的语言，深入浅出的道理说明之后，还是很容易被读者所接受的。因此，它仍不失为一本大众化的、通俗心理学读物。

例如：书中第45章“大家一起闯红灯就不害怕”说明了人都具有一种需要一致行动的欲望。第30章，“迪斯尼乐园的争吵”说明

了兴奋转移引起的攻击欲求。第64章，“性快感的欲求”希望人们能正确地理解性欲问题。全书共100篇，每一篇文章都为我们说明和分析了一种人的心理状态。最后还附了一张自我心理欲求调查表，读者可以通过调查表来测验自己正处在哪一种欲求层中，自己哪一种欲求强，哪一种欲求弱。

本书不仅可以满足人们想了解自己欲求强弱的好奇心，更重要的是它可以教会我们如何正确对待自己的欲望，如何利用这些欲望使自己与他人都能获得幸福。从某种意义上讲，我们可以把它当做治病的药石，用以治疗人们心灵的创伤，帮助人们重新振作起来，面对光明的人生。

译者本人在翻译过程中，切身感到收益匪浅。希望广大读者也能产生共鸣。

李文庚

1990年9月于北京

目 录

1. 仅靠面包度日的时候·····	1
——欲求层的分类	
2. 夜间响起警报的时候·····	4
——安全感与归属感	
3. 自我成长的过程·····	7
——自我实现欲求	
4. 到底想做什么? ·····	10
——欲求的压抑	
5. 嫉妒是自己真实欲望的暴露·····	13
——欲求的反映	
6. 过分亲切的背后是敌意·····	16
——抵触欲求的形成	
7. 最好要正视现实·····	19
——欲求的合理化	
8. 行动代表欲望·····	22
——欲求转移	

9. 时髦聊天的背后·····	25
——欲求知性化	
10. 教育孩子的父亲和帮助人的阿姨·····	28
——欲求的投影和同一性	
11. 你的爱情是否有些神经质?·····	31
——神经质的爱情欲求	
12. 你现在是孩子、家长还是成人?·····	34
——交流分析的三个自我状态	
13. 世界上存在着因果报应·····	37
——对公正的欲求	
14. “禁止涂写”的逆反效果·····	40
——对自由的欲求	
15. 努力能带来好运·····	43
——控制的错觉	
16. 做则成、不做则败·····	46
——统制欲求的作用	
17. 八面玲珑人的心理·····	49
——获得承认的欲求	
18. 自我开脱的方式·····	52
——行动正当化的欲求	
19. 操纵他人的自我表现·····	55
——自我表现欲求	

20. 虚荣市场中商标的意义	58
——间接的自我表现欲求	
21. 为什么人们希望了解自己的性格	61
——自我归属的欲求	
22. 原因不明的流行病的根源	64
——自我评价的欲求	
23. 旁观者越多, 帮助者越少	68
——援助责任的分散	
24. 心情好的时候容易帮助别人	71
——增强援助欲求的效果	
25. 忧郁的援助者和开朗的援助者	74
——责任援助和自愿援助	
26. 援助那些醉汉和急病人	77
——感情归属影响援助意志	
27. 出于同情的援助	80
——援助的共鸣效应	
28. 什么样的人会受到攻击?	83
——对手强弱与攻击欲求	
29. 金属棒引起的杀人事件	86
——武器诱发人的攻击欲求	
30. 迪斯尼乐园的争吵	89
——兴奋转移引起的攻击欲求	
31. 为什么色情电影会诱发性犯罪?	92

- 色情电影与攻击行为
32. 电视中暴力场面有坏影响吗?.....95
- 影视化暴力对人的影响
33. 应该得到这么多报酬吗?.....99
- 报酬与工作能动性
34. 论资排辈式的薪水背后.....102
- 工资分配对人际关系的影响
35. 哥哥, 请忍耐一些.....105
- 爱抚欲求的竞争
36. 性命攸关自当全力以赴.....108
- 恐慌中的竞争
37. 社会不安是由集团之争引起的.....111
- 暴力与虐杀的社会背景
38. 化敌为友的好方法.....114
- 相 依存与共同目标的效果
39. 日本的孩子竞争吗?117
- 游戏中的国际比较
40. 喜欢和支配权力的人.....120
- 支配欲求的强度
41. 恭维的效用.....123
- 支配欲强的人的弱点
42. 一旦拥有权力.....126
- 权力者的堕落

43. 你是否强人所难····· 129
——如何处理夫妻关系
44. 要具有影响人的力量····· 132
——力量的六种表现形式
45. 大家一起闯红灯就不害怕····· 135
——行动一致的欲求
46. 解决意见冲突的方法····· 138
——解决矛盾的五种方法
47. 想成功就不要怕失败····· 142
——实现欲求和回避失败欲求
48. 培养人的独立性····· 145
——实现欲求的方式
49. 失败是成功之母····· 148
——充实自己的欲求
50. 用药导致失败····· 151
——实现欲求的错误归属
51. 女性害怕成功····· 154
——女性回避成功的社会因素
52. 为什么失败? ····· 157
——成败的原因归属
53. 为什么想和大家在一起? ····· 160
——亲近欲求的起源
54. 不了解自己会导致····· 163

- 亲近欲求和社会的比较
- 55. 希望独自一人……………166
 - 回避亲近欲求
- 56. 在空想中发现真实欲求……………169
 - 测验达成欲求与亲近欲求
- 57. 孩子需要母爱……………173
 - 婴儿爱的欲求
- 58. 通过哺乳形成母子情谊……………176
 - 母子关系的二次动因说
- 59. 寻求抚摸快感……………179
 - 孩子的接触欲求
- 60. 想要孩子与不想要孩子的母亲……………182
 - 孕妇对孩子的两种欲求
- 61. 婴儿很可爱……………185
 - 婴儿的特征与保护欲求
- 62. 探索新的环境……………188
 - 婴儿的探索欲求
- 63. 被爱和自立……………191
 - 自立和爱的欲求
- 64. 性快感的欲求……………194
 - 弗洛伊德的性本能
- 65. 爱与性的觉醒……………197
 - 身体的性成熟与性欲求

66. 在电视中学恋爱·····	200
——恋爱学习说	
67. 一见钟情的恋人·····	203
——爱的对象	
68. 一见钟情的兴奋·····	206
——热恋与生理的兴奋	
69. 像罗密欧与朱丽叶那样·····	209
——家长反对的恋爱感情	
70. 性文化解禁与性犯罪·····	212
——对性文化的再认识	
71. 丹麦的性犯罪减少了吗? ·····	215
——色情与犯罪的关系	
72. 浪漫的色情与攻击的色情·····	218
——性欲求与攻击欲求的关系	
73. 恋人分手的动机·····	221
——对年轻恋人的调查	
74. 寻求刺激·····	224
——无法感觉外界事物时的欲求	
75. 猿与人的好奇心都很强·····	227
——对猿猴好奇动机的试验	
76. 考试成绩好就给买玩具·····	230
——家长与孩子之间的感情交易	
77. 适得其反的训斥·····	233

- 内因的折扣原理
78. 赞扬能使猪爬上树·····236
——自我认识理论与自发动机
79. 企业中的强者与弱者·····239
——自立性
80. 做对算术题有奖·····242
——报酬与能动性
81. 吃芋头能饱吗? ·····245
——空腹感和食欲
82. 自助餐上的食物选择·····248
——特殊饥饿
83. 早饭是发胖的根源·····251
——肥胖的三种形式
84. 糖尿病患者的食欲·····254
——血糖使用值与空腹感
85. 喝了16升水的山羊·····257
——饮水欲求的机能
86. 吃零食能防止肥胖吗? ·····260
——少吃多餐与多吃少餐
87. 理智的性爱欲求·····263
——性爱的萌发与抑制
88. 最长的不眠记录是114小时·····266
——不眠和睡眠欲求

89. 如何减少睡眠时间·····	269
——长睡眠者与短睡眠者	
90. 时差带来的昼夜颠倒·····	272
——生物节奏与生理欲求	
91. 青春期的过食与厌食症·····	276
——神经性厌食症	
92. 青少年的非法行为·····	279
——违法青年危机的理论	
93. 儿童时代受过欺负的家长也会 欺负自己的孩子·····	282
——保护欲求转变为攻击欲求	
94. 撒娇的同时又会虐待家长·····	285
——对家长的爱与攻击欲	
95. 把攻击欲求转向自己·····	288
——自我虐待狂病症	
96. 生与死欲求的烦恼·····	291
——关于自杀的13种误解	
97. 被他人欲求操纵的自我·····	294
——精神分裂病的自我障碍	
98. 在爱情与嫉妒背后隐藏的东西·····	297
——妄想狂与嫉妒狂	
99. 食欲与性欲低下的抑郁状态·····	300
——患抑郁病的气质与环境	

100. 自己测量自己的欲求	304
——心理欲求调查	
附录 欲求调查表	307
28种个人欲求一览表	315