

PSYCHOLOGY

心理学图典

当你陷入紧张、压抑、迷茫的情绪中时，与其在晦涩的专业书中徘徊，不如在欣赏趣味插图的同时收获心理学的丰硕果实。它会助你摆脱忧愁，享受快乐的人生。

李启超·编著

一本完全适用的心理学通书

图文并茂，揭开心理学的神秘面纱
一册通览，走进多彩的心理世界

天津科学技术出版社



PSYCHOLOGY

心理学图典

当你陷入紧张、压抑、迷茫的情绪中时，与其在晦涩的专业书中徘徊，不如在欣赏趣味插图的同时收获心理学的丰硕果实。它会助你摆脱忧愁，享受快乐的人生。

李启超·编著

图书在版编目(CIP)数据

心理学图典 / 李启超编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5308-5110-4

I. 心… II. 李… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 045610 号

责任编辑: 刘丽燕

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332398(事业部) 23332697(发行)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京柯蓝博泰印务有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 26.5 字数 368 000

2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.80 元



前 言

心理学的起源可以追溯到古希腊,那时候的心理学很接近哲学,柏拉图、亚里士多德等哲学家对人的内心进行了研究。

柏拉图把人分为灵魂(心灵)和身体(肉体)两个层面进行分析。亚里士多德认为,人之所以会产生内心活动就是因为人的心脏在活动。他认为,耳朵、眼睛等器官获得的信息、知识被引导到了心脏,从而形成了人的内心活动。但是到了后来,由于基督教的影响,人的内心及行为都被认为是由神所支配的,使得心理学的研究在一个时期内销声匿迹了。直到17世纪近代科学发展起来之后,心理学才从基督教的思维方式中脱离出来,并确立了科学的方法论。

19世纪中叶,冯特在德国莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室,心理学才算找到了自己的安身之所,有了一个自己的名字——心理学。

简单地说,心理学是探索人的行为及内心活动的科学。人的内心状态是不能直接用眼睛观察到的,因此,要对它进行研究,必须以人表现出来的“行为”作为线索,这些“行为”包括语言、表情、动作、状态等。

人的行为会随着每时每刻内心状态的变化而变化。有了高兴的事情就会笑逐颜开,如果感到悲伤就会哭泣流泪,如果感到愤怒就会气得浑身哆嗦。另外,人在工作场所工作的时候,与在家里作为丈夫、妻子或者作为父亲、母亲的时候,行为举止都是不一样的。也可以说,人的行为因自身所处状况的不同而不同,即使是在相同的情况下,也会因人的内心状态的不同而不同。我们所说的心理学也可以说是通过人的行为来考察这种复杂的内心状态的。

心理学的作用在于弄清楚人的行为,帮助理解人的心理现象。人们掌握了心理现象的规律,就可以根据需要进行预测和控制心理现象。比如研究亲子关系对情绪发展的作用,就能培养和发展婴儿健康的情绪等。

长期以来,心理学的发展与工学、医学、社会学、经营学、教育学等学



科的发展都有着密切的关系。当今时代,超越学科界限的跨学科研究与合作越来越受到重视。对于心理学来说,如果没有与其他学科之间的相互协作,要想解释清楚人的内心活动和行为的关系就很难。

比如,在教育学中有一句话,叫做“理念来自教育学,方法来自心理学”,正如这句话所说的,教育心理学在教育中起着十分重要的作用。

在环境设计过程中,不仅要依靠建筑学、工学的原理,还必须满足被称为“适意”的心理上、行为上的舒适性。另外,在最近一个时期健康心理学颇受人瞩目,人们已经逐渐认识到,健康绝不仅仅是身体上的问题,还必须把心理层面以及社会层面的问题综合起来考虑。从以上叙述可以看出,在当代心理学中,与其他学科合作解决问题的趋势越来越明显。

现代社会中,快节奏的生活、巨大的压力、沉重的学习负担等,使不少人陷入紧张、压抑、迷茫的情绪中,面对这种现实,人们开始从自我的心理世界中找回轻松、快乐和幸福。由于缺乏理论指导,就会去翻阅心理学的书籍,但是难以理解的专业术语,使人眼花缭乱,难跨过心理学的门槛。而本书以直观、形象的图解形式,配以通俗易懂的讲解,全面介绍了心理学的基础知识,让你一学就会,一用就灵。

阅读本书,可以使读者在欣赏一幅幅简洁明了的图画的同时,获得一定的心理学知识,并使人渐渐地在学会这些知识中有所领悟,帮助我们摆脱忧愁,享受快乐的人生。

——编者



目 录

第一章 心灵简史

- 既古老又年轻的心理学 / 002
- 古代人眼中的心理学 / 004
- 心理学的前身心理物理学 / 006
- 心理学的奠基人冯特 / 008
- 行为主义的旗手华生 / 010
- 激进的行为主义者斯金纳 / 012
- 新行为主义者托尔曼 / 014
- 新行为主义者班杜拉 / 016
- 精神分析学的鼻祖弗洛伊德 / 018
- 现代灵魂的拯救者荣格 / 020
- 苛勒对猩猩智慧的研究 / 022
- 桑代克尝试错误学习说 / 024
- 社会文化走进精神分析 / 026
- 达·芬奇描绘的心理图画 / 028
- 经验主义心理学 / 030
- 理性主义心理学 / 032
- 部分相加不等于整体 / 034
- 心理学的第一个学派 / 036
- 罗森塔尔实验 / 038
- 延迟满足实验 / 040
- 黑猩猩的“自我概念” / 042
- 遵循心理法则的广告心理学 / 044
- 消费心理学 / 046



领导与被领导之间的心理学 / 048

透过文艺看心理 / 050

未来的心理学发展趋向 / 052

第二章 认识自我

量一量自己的心 / 054

用眼睛看自己心 / 056

用你的心做个实验 / 058

注意的分配 / 060

你有坚强的意志品质吗 / 062

睡眠与梦 / 064

走进梦的世界 / 066

梦境告诉我们什么 / 068

白日梦与幻觉 / 070

弗洛伊德的深层心理考察 / 072

荣格的深层心理思考 / 074

自我分析 / 076

人的内心——焦虑 / 078

人的内心——压抑 / 080

人的内心——情结 / 082

了解自我——气质 / 084

了解自我——性格 / 086

了解自我——兴趣 / 088

什么迷住了人的双眼 / 090

向朋友敞开心扉 / 092

窥视心灵的语言 / 094

自我暗示的力量 / 096

你吃过甜柠檬和酸葡萄吗 / 098

什么促使你改变态度 / 100

瑞文推理能力测验 / 102



- 罗夏墨迹测试 / 104
主题统觉测验 / 106
托兰斯创造性思维测验 / 108

第三章 基础心理学

- 神经系统 / 110
脑的构造和功能 / 112
解析脑的分工 / 114
大脑与人的内心 / 116
只用一半的大脑说话 / 118
心理变化的晴雨表 / 120
记忆是什么 / 122
记忆的分类 / 124
什么是感觉记忆 / 126
短时记忆 / 128
长时记忆 / 130
内隐记忆 / 132
人为什么会遗忘 / 134
什么是感觉 / 136
感觉剥夺实验 / 138
习惯了的感觉 / 140
听觉中的掩蔽现象 / 142
了解感觉——视觉 / 144
了解感觉——听觉 / 146
了解感觉——味觉 / 148
了解感觉——触觉 / 150
了解感觉——嗅觉 / 152
什么是知觉 / 154
知觉的基本特性——整体性 / 156
知觉的基本特性——选择性 / 158



- 知觉的基本特性——理解性 / 160
- 知觉的基本特性——恒常性 / 162
- 知觉的基本特性——知觉定势 / 164
- 空间知觉——形状知觉 / 166
- 空间知觉——大小知觉 / 168
- 空间知觉——深度知觉 / 170
- 空间知觉——方位知觉 / 172
- 时间知觉 / 174
- 运动知觉 / 176
- 走进知觉——错觉 / 178
- 不可思议的知觉色彩效应 / 180
- 回声的秘密 / 182
- 神奇的后像 / 184
- 马赫带现象 / 186
- 视觉对比 / 188
- 你了解自己的能力和吗 / 190
- 人与人之间的能力差异 / 192
- 能力形成的条件 / 194

第四章 发展心理学

- 皮亚杰的发生认识论 / 196
- “他为什么不找了” / 198
- 有话就“好好说” / 200
- 宝宝看到了什么 / 201
- 小鸡跟谁走 / 202
- 为何依赖布母猴 / 203
- 他还会往前爬吗 / 204
- 正视孩子的反抗 / 205
- 中年朋友为何感到活得累 / 206
- 44岁,男人们的心理门槛 / 207



- 焦虑症,缠绕中年人 / 208
- 老年人的心理特点 / 209
- 别让“好老头”与你擦肩而过 / 210
- “还是我们买的最好” / 211
- “妈妈,我要这个” / 212
- 如何克服孩子怕黑、怕“鬼”心理 / 214
- 小孩沉迷电子游戏怎么办 / 216
- 早恋与“教而有方” / 218
- 父母如何给孩子灌输金钱观 / 219
- 你了解孩子的暴力心理吗 / 220
- “我的地盘,听我的” / 221
- 以心理影响纠正偏食 / 222
- 隔代抚养易致儿童心理疾病 / 224
- 怎样帮助孩子树立安全意识 / 225
- 把孩子从限制中解放出来 / 226
- 父亲如何走进家庭教育 / 228
- 皮格马利翁效应 / 230
- 培养孩子特长应以兴趣为先 / 232
- 与孩子建立“伙伴关系” / 234
- 与孩子们共同成长 / 236
- 怎样做个好家长 / 238

第五章 社会心理学

- 人与人之间的心理学 / 240
- 过度理由效应 / 242
- 忌妒是影响交往的大障碍 / 244
- 固执是人际交往中的障碍 / 246
- 犯点小错可增加个人的魅力 / 247
- 及时修补心灵上的“破窗” / 248
- 学会赞赏他人 / 250

- 能辨风向才会使好舵 / 252
- 善于捕捉“弦外之音” / 254
- 脸上的表情,天上的云彩 / 256
- 用座位画一张“人心地图” / 258
- 从穿戴看内心 / 260
- 透过“眼神”辨人心 / 262
- 阿希的从众心理研究 / 263
- 揭开“随大流”的面纱 / 264
- 化解“社会懈怠”心理 / 266
- 是什么吸引你 / 268
- 如何给人留下良好的印象 / 270
- 解读“旁观者”心理 / 272
- 了解“凑热闹”的心理 / 274
- 从用钱习惯看性格 / 276
- 从工作方式中了解对方 / 278
- 从寒暄中了解对方 / 280
- 从措词中了解对方 / 282
- 从视线中了解对方 / 283
- 人和人之间的距离 / 284
- 人际交往的心理障碍① / 286
- 人际交往的心理障碍② / 288
- 人际交往中的病态心理 / 289
- 人际交往从知彼开始 / 290
- 为什么拍广告总爱找名人 / 292
- 怎样让自己更有人缘 / 294

第六章 变态心理学

- 各种精神障碍——身心疾病 / 296
- 磨牙症潜意识中的情绪紧张 / 298
- 破解孩子的心灵密码 / 300





- 林黛玉为何多愁善感 / 302
- 什么是产后抑郁症 / 304
- 老年抑郁症 / 306
- 小心信息成心理健康杀手 / 308
- 吓出来的病 / 310
- 为什么会患恐惧症? / 312
- 害羞持久便焦虑 / 314
- 求职的大敌——社交恐惧症 / 316
- 帮助婴幼儿克服恐惧症 / 318
- 小学生的恐惧 / 320
- 青少年的恐惧 / 322
- 工作任务繁重会引起神经衰弱吗 / 324
- 神经衰弱患者的自我治疗方法 / 326
- 什么人易信息成瘾 / 328
- 什么是冲动型人格障碍 / 330
- 你听说过拔毛癖吗 / 332
- 赌博为何会成瘾呢 / 334
- “工作狂”如何调节自己 / 336
- 过分喜欢运动也是一种瘾吗 / 338
- 极度喜欢购物也是一种病 / 340
- 洁癖是一种心理疾病 / 342
- 网络成瘾的心理危害 / 344
- 网络成瘾的社会危害 / 346
- 吸烟为何会成瘾 / 348
- 什么是瘾病 / 350
- 瘾病患者如何自我调适 / 352

第七章 情绪心理学

- 喜怒哀乐的情绪和情感 / 354
- 了解自身的情绪 / 356



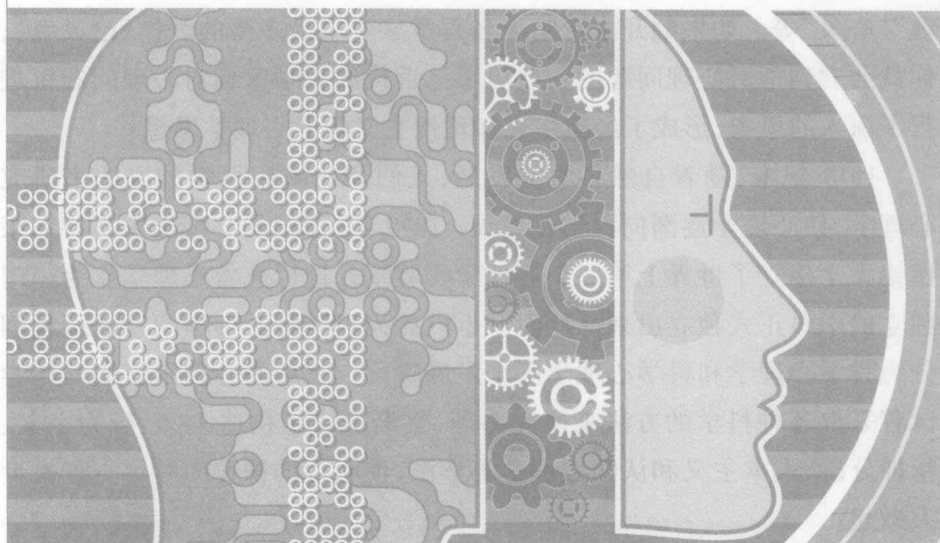
- 为何会喜极而泣 / 358
- 做自己情绪的主人 / 360
- 及时宣泄自身的坏情绪 / 362
- 认识自卑的情绪 / 364
- 观察表情了解别人的情绪 / 366
- 情绪也会伤人 / 368
- 妥善管理自身的情绪 / 370
- 学会认识他人的情绪 / 372
- 人与人之间的情绪共鸣 / 374
- 寻找情绪产生的根源 / 376
- 测谎仪是怎样测谎的 / 378
- 改善自己的情绪 / 380
- 情绪智力是一种成功潜能 / 382
- 情绪中有害的非理性信念 / 384
- 情绪的两种状态——心境和激情 / 386
- 应激是把双刃剑 / 388
- 有效应对应激 / 390
- 什么是性格 / 392
- 认识自身的性格 / 394
- 性格是遗传的吗 / 396
- 亲子关系与性格 / 398
- 职责、地位与性格 / 400
- 你有“高楼性格”吗 / 402
- 从笔迹看人的性格 / 404
- 性格如何决定命运 / 406
- 从体格上判断人的性格 / 408
- 血型真的决定性格吗 / 410

心理学图典

第一章

心灵简史

心理学图典





既古老又年轻的心理学

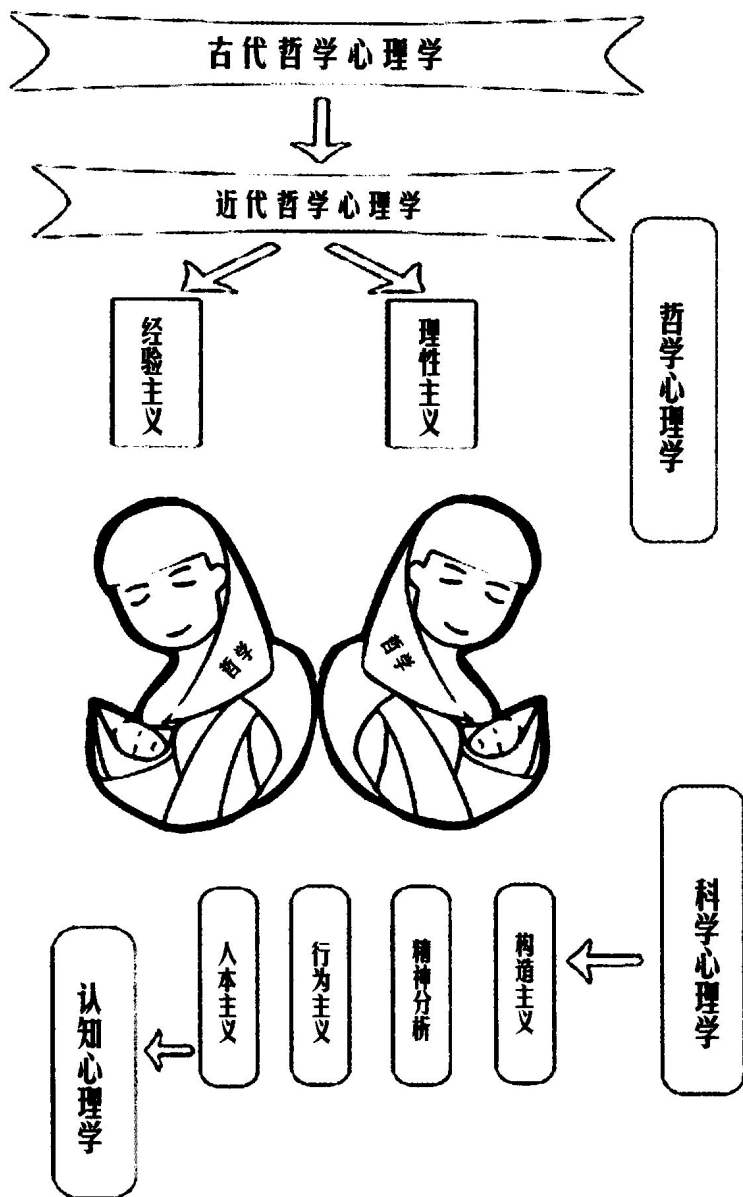
心理学是一门既古老又年轻的学科。那么,为什么说它既古老又年轻呢?

其实在人类出现在地球上的同时,“心理”这一奇妙的现象也就存在了。对“心理”这个奇妙对象的好奇一直伴随着人类的发展。古希腊神殿的台阶上就刻着一句话——“认识你自己”。即使在现代社会也会经常看到有关“认识真正的自己”“释梦”之类的书摆在畅销书的书架上,这些现象都说明古希腊的这一课题到现在也是人们好奇的焦点。“人是什么?”“自己又是什么?”对于人类来说一直是个问号。从古至今,一代代的人都尝试着揭开“心理”这位羞涩新娘的神秘面纱,所以说心理学是一门古老的学科。

那么,为什么心理学又是一门年轻的学科呢?这是因为从心理学被确立为一门独立的学科到今天为止,它才只有一百多岁,这在现代的科学大家族中只能算是个少年。

心理学原来一直是“哲学”母亲孕育的一个胎儿,直到19世纪末它才脱离了自己的母体——哲学,成为一门独立发展的学科。在古代,“心理”是哲学家们经常探讨的问题之一,在那个时候,“心理”通常被称呼为“灵魂”“心灵”等。如果翻开古希腊著名哲学家亚里士多德的著作《论灵魂》,你就会看到他对心理问题的一些思考。近代的哲学家们对心理问题也进行了深入的思考,形成了经验主义和理性主义两股心理学思想。

19世纪末,随着自然科学的发展,人们开始采用科学的方法来研究心理学,使心理学逐渐向科学化发展。1879年,德国的心理学家冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室,这标志着心理学作为一门独立的学科正式独立出来。从而,也以此为界线将心理学的发展历程划分为哲学心理学和科学心理学两个发展阶段,之后的心理学家们开始尝试着采取各种科学的方法来研究心理,逐渐形成了构造主义、行为主义、精神分析、人本主义和认知心理学等学派,使心理的神秘面纱一点点被世人掀起。





古代人眼中的心理学

古希腊罗马是人类文明的发源地之一,也是古代哲学心理学的摇篮。

古希腊罗马处于奴隶社会,政治、经济和文化繁荣兴盛,它在当时的欧洲占据着极其重要的地位。它的心理学思想内容丰富、形式多样,是人类认识史上一个伟大的思想宝库。古希腊罗马的哲学心理学思想的渊源是原始社会末期的万物有灵论,它沿以下三条主要思想路线发展。

原子论心理学思想发展了万物有灵论的原始神话中的唯物主义思想倾向,用自然物来解释灵魂的本质,把灵魂看做是物质普遍具有的特性。其主要创始人是德模克里特,他认为人的灵魂是由像火的原子构成的。灵魂原子常由身体吸入或呼出,当它聚会在一起而全部被吸收时,便产生生命和灵魂;当它被身体呼出较多时,人就入睡,呼出更多时,人就昏迷;全部呼出、离开身体时,人就死亡。

理念论心理学思想是与原子论心理学思想相对立的,它发展了万物有灵论的原始神话中的唯心主义思想倾向,用超自然物来解释灵魂的本质,把灵魂看做是早就存在的永恒知识(理念)。柏拉图是理念论心理学思想的创建者,他认为灵魂在进入人体之前,早已经存在于理念世界中,已经洞察了一切,只是转世投胎时,因受到肉体的玷污,暂时忘掉了知识。人通过感觉经验还可以唤起灵魂已经忘掉了的知识。

亚里士多德的心理学思想,吸收了原子论心理学思想中将灵魂理解为物质活动和理念论心理学思想中将灵魂理解为人的观念的思想,认为灵魂是生命体特有的形式和功能,是观念形式的物质运动,并且灵魂和身体是不可分割的。他的心理学思想是古希腊心理学思想的总汇,也是西方古代心理学思想的总汇和最高成果,对中世纪欧洲心理学和近代心理学思想的发展均有重要影响。