

3

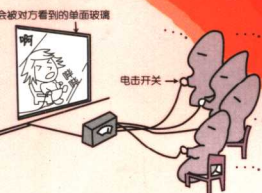
分钟

爱上心理学

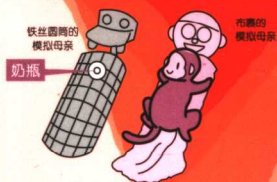


【图解读本】

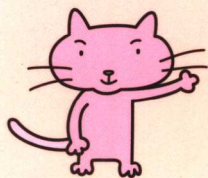
〔日〕尾形佳晃 著



仔细聆听
就能听到
发自心灵的
声音



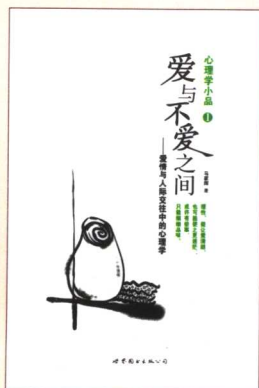
世界图书出版公司



作者简介

尾形佳晃 心理学硕士，在日本广岛修道大学研究生院人文科学研究科心理学专业攻读博士学业（1999）。现任心理判定员，从心理学的观点出发从事社会福利工作。注册心理士，注册健康心理士。

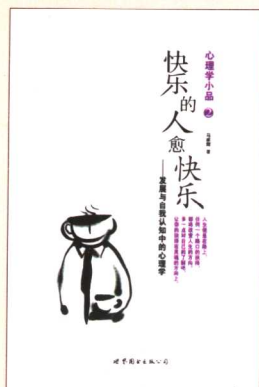
心理学小品系列



理性，能让爱清朗，
也可能使之更迷茫；
或许有些事，
只能细细品味。

《心理学小品：爱与不爱之间
——爱情与人际交往中的心理学》

作者：马家辉
定价：18元



人生便是在路上，
任何一个路口的抉择，
都将改变人生的方向。
多一点对自己的了解吧，
让你的抉择在灵魂的方向上。

《心理学小品：快乐的人愈快乐
——发展与自我认知中的心理学》

作者：马家辉
定价：19元



生活犹如一只万花筒，
人间万象，你了解几何？
做一个心灵的探秘者，
让生活的麻团，
在面前一点点舒展……

《心理学小品：真相不止一个
——生活中的心理学》

作者：马家辉
定价：18元

邮购电话：010-64021602 网址：www.wpcbj.com.cn
编辑电子邮箱：wpc_psy@163.com

世界图书出版公司 心理学中文教材系列



变态心理学与心理治疗 (中文版·第3版)
原书名: Abnormal Psychology, 3/e
作者: [美]苏珊·诺伦-霍克西玛
书号: 978-7-5062-8585-8/R · 144
开本: 16开
页数: 808页 (含8页彩色插图)
定价: 75.00元
出版日期: 2007年1月

Abnormal Psychology

变态心理学与心理治疗 (中文版·第3版)

为什么有些人有自残倾向?为什么有些人比其他更难于面对人生?是什么使人脱离现实?很多人,要么本人、要么通过家人或朋友,都曾经有过这方面的体验。变态心理和变态行为离我们并不遥远,它们就发生在我们身边。

本书作者,美国密歇根大学心理学和精神病学资深教授苏珊·诺伦-霍克西玛博士以生动的文笔深入浅出地描述了各种难以理解的变态心理现象,并介绍了这一领域的理论、科研成果、诊断标准和治疗手段。作为一本科学、严谨的学术著作,本书有着小说般引人入胜的特点,使读者得以体会到精神障碍患者最真实的感受。

通过学习本书,读者将会对怎样区分正常和异常的行为,精神障碍患者有哪些切实可行的治疗方式等一系列问题有更为清晰和深刻的了解,这本书不仅是专业人士很好的参考书和学习教材,也是普通人了解这一领域的非常好的科学读物。

——郑日昌 北京师范大学心理学教授



儿童思维发展 (第4版)
原书名: Children's Thinking, 4/e
作者: [美]罗伯特·西格勒, 玛莎·阿利巴利
书号: 7-5062-8480-4/R · 136
开本: 16开
页数: 540页
定价: 46.00元
出版日期: 2006年9月

Children's Thinking, 4/e

儿童思维发展 (第4版)

本书是国外儿童思维研究的代表性著作,全方位介绍了儿童的思维研究。本书集中反映了思维领域的最前沿研究,不仅包括了西格勒本人的独树一帜的研究,也包括了其他心理学家在儿童思维各领域的经典和代表性研究。本书的第十二章对思维研究最重要的八个话题进行了总结与展望,为中国发展心理学界未来的研究点拨了思路。因此我们相信,无论是新进入此领域的读者还是专业读者,开读本书定会受益匪浅。

世界图书出版公司 心理学英文影印系列



Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology 西尔格德心理学 (第14版)

《西尔格德心理学》是心理学入门级教材的经典之作,被誉为普通心理学的圣经。它以作者多年教学经验为基础而编写,材料新颖,内容丰富,观点全面,并着重启发学生思维,特别适合对初学者的教学和自学。该书历经半个世纪的14次修订,不断充实心理学界新的研究内容和拓展新的分支领域,以更具权威、更现代化的面貌奉献于读者。

本书原作者Ernest R. Hilgard(西尔格德)教授自1928年便在耶鲁大学和斯坦福大学教授非常受欢迎的心理学导论课程。该书最早是1953由其本人编写而成,自1967年修订开始增加各个领域的专家作为新作者对其不断修改完善,本书作者有Edward E. Smith, Susan Nolen-Hoeksema, Barbara L. Fredrickson和Geoffrey R. Loftus。为了纪念Hilgard对此书和心理学教学的贡献,西尔格德心理学的名字一直延续至今。

本书分概论、基本心理活动过程、心理特征、心理健康与心理障碍、社会心理等五大部分,共计18章。三个观点贯穿全书:1.加强行为的生物学基础;2.在心理学研究中增加进化的观点;3.强调文化影响及其多样性。书中每章均有“概念复习表”,以图表形式帮助学生巩固主要概念并加深理解与记忆。除每章最后的全章总结外,书中增加了阶段小结,对学生整合所学内容并记住重要信息大有裨益。各章都列有重要思考题,并设有以“面面观”(seeing both sides)命名的学术论坛,反映心理学发展的前沿问题,客观地介绍争议双方的论述。



Neuropsychological Assessment 神经心理测评 (第4版)

这部广受推崇的著作被誉为神经心理学领域的巅峰之作,内容全面广泛,包括对记忆、语言能力、概念形成、脑损伤、执行功能等多个方面的测验,组织形式条理分明,语言深入浅出,非神经心理学家也完全能够理解和使用。作者提供了各种工具及其在神经心理方面的应用的大量参考资料和当前信息,不仅对神经心理学家和本专业学生而言是实践必不可少之物,也非常有助于临床治疗专家和患者增进对脑功能和行为的了解。本书前8章介绍了患者导向的神经心理测评的原理和实践的知识基础,后12章则对现有的几乎所有测验技术进行了讨论和评价,比上一版增加了7000多条参考文献。

本书是目前国际上最为权威的一本专门针对神经心理测评的著作。近几十年来,神经心理学发展很快,论著很多,神经心理测评往往会成为其中的一部分。现在已经有不少专门论述神经心理测评的著作,而在这些专门性的著述中,Lezak的这一本不论是从对现行的各种测验的覆盖面上,还是从对测验的讨论的深度上讲都是很有优势的。仅从书中测验的作者的来源上看,本书原来主要以北美和欧洲为主,现在已覆盖全球,成为一本世界各地的神经心理学工作者通力合作的汇集。

3

分钟

爱上

心理学



【图解读本】

【日】尾形佳晃 著

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

3分钟爱上心理学/ (日) 尾形佳晃著; 张慧译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2006.8
ISBN 978-7-5062-8482-0

I. 图... II. ①尾... ②张... III. 心理学—图解 IV. B84-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第090785号

尾形佳晃

よくわかる心理学 こころの謎にせまる

©Ogata Yoshiaki 2003, Printed in Japan

ISBN 4-262-14557-3

3分钟爱上心理学

作 者: [日] 尾形佳晃
译 者: 张慧
责任编辑: 邹丹
装帧设计: 黑羽平面工作室

出 版: 世界图书出版公司北京公司
发 行: 世界图书出版公司北京公司
(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)
销 售: 各地新华书店
印 刷: 三河市国英印务有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32
印 张: 7
字 数: 150千
版 次: 2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷
版权登记: 图字 01-2006-6625

ISBN 978-7-5062-8482-0/R · 138

定价: 18.00元

版 权 所 有 翻 印 必 究

前言

你有心理活动吗？你认为其他人有心理活动吗？猫呢？狗呢？还有老鼠、蚯蚓？也许会有许多答案，那么怎样才能证明这些答案是否正确呢？

心理活动是自古以来人们就非常感兴趣的一种现象。然而，也许是因为心理活动模糊的特质，使得证明心理活动的存在及定义心理活动都比人们想象中要困难得多。人类用了很长时间，克服了种种困难，其后才诞生了心理学这门学问，因此心理学的发展比其他学科缓慢了很多。由于研究对象复杂，发展历史短暂，以及作为一门学问还不成熟等诸多原因，使得心理学尽管受到很多人的关注，但是在学校等教育场所却很少广泛涉及。

现代社会再次提出了心理活动的重要性，写作本书的目的也是希望人们更多地了解心理学。本书不但介绍了心理学的历史，即心理学是如何将“心灵”作为分析对象的过程，基本的思考方法，还介绍了著名的心理学研究课题，现代心理疾病及其治疗方法等重要的心理学知识点。如果读者能从本书中感受到心理学及研究心理活动哪怕是些许的乐趣，我将感到不胜欣慰。

尾形佳晃

目 录

● 第1章 ● 心理学究竟是什么？ 11

✿ 对心理学的极大误解 12

心理测验让我们明白了什么？ 12

谁是心理咨询师？ 14

能通过心理学读懂心灵吗？ 16

心理学属于文科吗？ 18

✿ 从“心理”到“行为” 20

心理的科学化 20

✿ 心理学的领域 22

心理学也是多种多样的 22

✿ 与心理学相关的工作 24

社会中的心理学 24

● 第2章 ● 心理学的构成 27

✿ 心理学的历史 28

心理学诞生之前 28

心理学的独立 30

弗洛伊德的功绩 32

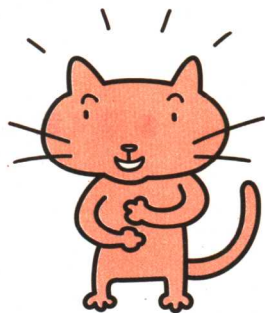
“心理活动”真的不需要研究吗？！ 34

当今的心理学 36

✿ 心理学的研究方法 38

各种各样的研究方法 38

✿ 心理测验 40



心理测验的实质 40
各种各样的心理测验 42

●第3章● 心理学的基础领域 45

✿ 生理心理学 46

思考大脑与心理的关系 46
测谎仪的真相 48
梦魇是幽灵在作怪吗? ! 50

✿ 感觉·知觉心理学 52

“感觉”心理学 52
可怕的学生打工 54
感觉的误差 56

✿ 情绪和动机的心理学 58

“情感”的心理学 58
因哭泣而悲伤? 60
决定的时刻 62

✿ 学习·记忆心理学 64

“学习”的心理学 64
学习是“连续”的 66
这样就可以顺利通过考试? 68

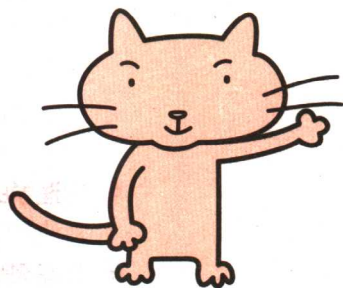
✿ 思维·认知心理学 70

认识“思维” 70
4张卡片的问题 72
头脑中的地图 74

●第4章● 心理学的应用领域 77

✿ 发展心理学 78

关于“心理成长”的思考 78
早期教育的限度? 80
亲近母亲 82



- ✱ **教育心理学 84**
 - 应用于教育中的心理学 84
 - 激起干劲的方法 86
 - 批评与表扬 88
- ✱ **性格·人格心理学 90**
 - 认识“性格” 90
 - 体型决定性格吗? 92
 - 双胞胎与人格 94
- ✱ **异常·临床心理学 96**
 - 认识“心理疾病” 96
 - 安娜小姐的事例 98
 - 狗也会患神经症 100
- ✱ **犯罪·不良行为心理学 102**
 - 犯罪与心理问题的思考 102
 - 有天生的罪犯吗? 104
 - 动画片制造了罪犯? 106
- ✱ **社会·工业心理学 108**
 - 生活在社会中的人们 108
 - 社会促进和社会抑制 110
 - 社会支持的存在 112
- ✱ **其他的应用心理学 114**
 - 无处不在的心理学 114
- ✱ **运动心理学 116**
 - 掌握适当的重视程度 116
- ✱ **健康心理学 118**
 - 容易得心脏病的性格 118

●第5章● 各种各样的“心理疾病” 121

- ✱ **什么是心理疾病 122**
 - 心理疾病究竟是什么? 122

心理疾病的分类 124

✿ **心因性精神障碍 126**

心理压力在身体上的反应 126

世界上充满令人焦虑的因素 128

恐怖症 130

强迫症 132

逃避不希望见到的事 134

难以忘记的噩梦 136

无休止的减肥!! 138

✿ **内因性精神障碍 140**

起伏不定的心 140

不稳定的心 142

✿ **器质性精神障碍 144**

不喝不行 144

✿ **人格障碍 146**

是精神障碍还是个性? 146

● **第6章 ● “心理疾病”的治疗方法 149**

✿ **什么是心理疗法? 150**

交谈就可以治病吗? 150

心理疗法的三大支柱 152

✿ **分析派的心理疗法 154**

精神分析疗法的构成 154

精神分析疗法的实际应用 156

沟通分析 158

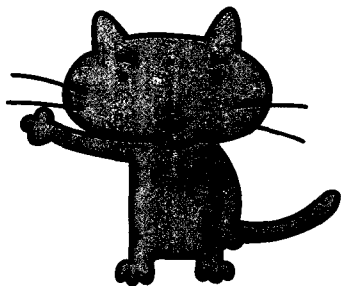
✿ **行为疗法 160**

行为疗法的构成 160

行为疗法的实际应用 162

认知行为疗法 164

✿ **来访者中心疗法 166**



来访者中心疗法的构成 166
来访者中心疗法的实际应用 168

✱ 其他心理疗法 170
形形色色的心理疗法 170

✱ 身边的心理疗法 172
“疗伤”的观点 172

✱ 药物疗法 174
对心理疾病有效的药物 174

● 第7章 ● 我们身边的心理学 177

✱ 我们身边的动机心理学 178
缺憾的魅力 178

✱ 我们身边的学习心理学 180
弹子游戏的奥秘 180

✱ 我们身边的记忆心理学 182
伪造的记忆 182

✱ 我们身边的教育心理学 182
虐待、不良行为、群体的力量 184

✱ 我们身边的性格心理学 186
血型与性格的真相 186

✱ 我们身边的临床心理学 188
逃学与自闭 188

✱ 我们身边的社会心理学 190
都市中的人都很冷漠吗? 190

✱ 人际关系的社会心理学 192
轻松解决三角关系! 192

✱ 恋爱的社会心理学 194
无法忘记那种心动的感觉 194

✱ 网络心理学 196

感情的倾注要适度 196

✿ 计算机心理学 198

计算机制造出来的心 198

● 第8章 ● 自己实践心理学 201

✿ 自己实践知觉心理学 202

试着测量一下视错觉量 202

✿ 自己实践记忆心理学 204

研究传话游戏? 204

来学习记忆术吧 206

✿ 自己实践思维·认知心理学 208

测量一下水量吧 208

✿ 自己实践社会心理学 210

你知道什么是金钱感吗? 210

✿ 自己实践超心理学 212

超能力? 212

✿ 自己实践心理学 214

自律训练法 214

情绪聚焦疗法 216

● 专栏 ●

心理活动产生于何处? 26

实验的伦理 44

生物反馈 76

动物实验的意义 120

精神障碍及其诊断 148

心理专家的资格 176

图灵测试 200

向4万位数挑战 218

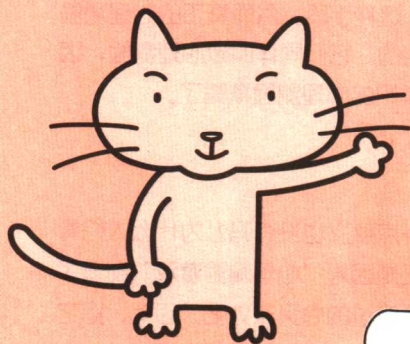


第

1

章

心理学究竟 是什么？



首先是简单的心理学入门介绍

- 心理测验
- 心理咨询师
- 临床心理学
- 心理学家
- 行为的科学
- 校园心理顾问



心理测验让我们明白了什么？

让我们把泛滥的伪心理测验只当做一种游戏吧。

♥ 心理测验真的准确吗？

首先请看一下右页的心理测验，试着得出自己的答案。这个测试可以看出你对自己身体的哪个部位或哪方面素质抱有潜在的自卑感。（答案在15页下方）

怎么样？你认为测试结果准确吗？像这样的测试，我们经常能在电视或杂志上看到。而且其中往往有一位被称为“心理学家”的人进行解说，听起来也好像比较可信。这个时候，你是不是会有一种内心深处被他人窥探的紧张感呢？为数不少的人会通过做这种测试而感到“心理学好像也很有意思啊”。

但是，实际上这种测试中少有真正意义上的**心理测验**。刚刚请大家做的这个测试也是凭空想象出来的。不过是将对任何人都可能适用的内容适当地组合到一起而已。如果有人相信了这个测试的结果，我表示十分抱歉。

心理学上确实会使用“心理测验”这种手段。然而真正的心理测验是更加严密地制作出来，而且慎重使用的。它们同样叫做心理测验，因此很容易混淆，请大家一定注意不要被假的心理测验欺骗了。

♥ 认识自我的契机

但是，作为游戏的心理测验真的一点意义也没有吗？为什么人们看到测试结果之后会紧张心跳呢？也许正是因为“心理测验游戏”创造了机会，使人们能够触及自己没有特别注意过的心灵深处吧。因此，把它作为一种通过测试结果来调整自我认识的工具，或许是最合适的。