

三分钟

视觉图解系列

国家二级心理咨询师 张文青 专业审校

图解心理学

简单有趣的97个
心理学常识

日 堀井俊章 编著

高丽然 译

PSYCHOLOGY



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

三分钟

视觉图解系列

图解心理学

简单有趣的97个
心理学常识

堀井俊章 编著
高丽然 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

图解心理学：简单有趣的97个心理学常识 / (日)
堀井俊章编著；高丽然译. — 北京：人民邮电出版社，
2017.5

ISBN 978-7-115-44406-6

I. ①图… II. ①堀… ②高… III. ①心理学—图解
IV. ①B84-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第004135号

版权声明

SHINRIGAKU

Copyright©2005 by Toshiaki HORII

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

Through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

◆ 编 著 [日] 堀井俊章

译 高丽然

责任编辑 恭竟平

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：7

2017年5月第1版

字数：194千字

2017年5月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2016-1248号

定价：39.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

序言

对于人的内心，我们能够了解多少？

“现在，对方是什么样的感觉？”“自己内心到底是怎样的？”想必大家对于他人或自己内心的状态及心理活动也有过类似的疑问或烦恼吧。有了这些朴素的疑问和烦恼，就会想去做点什么，想了解得更明白，这就是人的心理。过去伟大的心理学家们也是以此想法为动力，勇敢地去挑战“对于人的内心我们能够了解多少”这个巨大的命题，并发展出心理学这门学问。心理学创立至今仅有 100 年左右，但近年来取得了快速的发展。迄今为止发现的“心的智慧”向我们展示了这门学问的广博与深奥。

为了把集合了“心的智慧”的心理学知识通俗易懂地介绍给大家，本书分成了以下 6 章。

第 1 章：介绍人对事物的看法、感知方式、记忆及大脑的构造等，人的心理的基本作用、结构。

第 2 章：从人出生至死亡，沿着人生的轨迹来观察人的心理特征。

第 3 章：讲解人在人际关系或社会集团中产生的各种各样的心理活动。

第 4 章：分析具有某种特定人格的人的性格、智力等问题。

第 5 章：聚焦我们日常生活中意识不到的一些深层心理。

第 6 章：对一些常见的心理问题和疾病进行解释并介绍相应的帮助和解决办法。

这 6 章内容是按照笔者在大学讲授心理学课程时的顺序编写的。不过，各章是独立构成的，您也可以从您感兴趣的章节开始阅读。

如果您通过阅读本书，能发现您自己不曾了解的内心的某一面，或者对于他人的心情、感受能有更多的理解，并由此对心理学产生更大的兴趣，作为笔者的我将非常高兴。当然，本书若能加深我们对有心理问题或疾病的人的理解，促使我们温柔地守护他们，那更是我无上的喜悦和欣慰。

C O N T E N T S

序言 / 3

第1章 心理学入门

什么是心理学◎心理学是涉及范围极广的一门学问 / 10

图形与背景的认知

◎注意力指向的地方会突出显现——认识的不可思议性 / 12

格式塔法则◎整体性把握事物 / 14

错觉现象◎虽然明白，但看上去还是不同的——不可思议的错觉 / 16

鸡尾酒会效应◎为什么在嘈杂的店内也能和朋友谈话 / 18

内在动机作用◎生物是基于什么理由来采取行动的 / 20

需要层次理论◎引导人去行动的东西 / 22

冲突◎如果陷入难做判断、不知如何行动的状况 / 24

外周学说和丘脑学说◎因为哭泣所以悲伤，还是因为悲伤所以哭泣 / 26

经典条件作用◎学习机制—条件反射— / 28

操作性条件作用◎学习机制—奖励与惩罚— / 30

学习曲线◎以有效学习为目标 / 32

系列位置效应◎窥视记忆的结构 / 34

记忆◎人类不可缺少的组成部分 / 36

忘却◎遗忘的意义 / 38

多用途监测装置◎谎言为什么会被揭穿 / 40

脑◎心理产生的场所、脑的构造和功能 / 42

脑波◎测量脑波可以知道什么 / 44

专栏 障碍(疾病)名称与歧视 / 46

第2章 人毕生的心理发展

哈维格斯特的发展课题◎人生的不同阶段都有其应该完成或超越的课题 / 48

埃里克森的人格发展论◎人生的不同阶段存在不同的危机 / 50

弗洛伊德的性心理发展阶段◎性本能决定人的行为 / 52

野孩◎如果由狼抚养, 人类的孩子也能成为狼 / 54

与父母的情感联系 依恋

◎形成对母亲的依恋对其将来适应社会具有重要的意义 / 56

婴幼儿期◎与成人形成信赖关系到自主性的发展 / 58

皮亚杰的认知发展理论◎哪一个水量多 / 60

语言的发展◎基本的机能大约在 4 岁前形成 / 62

儿童期 1◎从以家人为中心的关系向伙伴关系发展 / 64

儿童期 2◎儿童期特有的伙伴关系—团伙— / 66

儿童的教育◎所谓教育, 是该静待儿童发展, 还是应该施加影响 / 68

青年期的身心发展

◎青年期随着青春期的开始拉开序幕, 是由儿童向成人过渡的时期 / 70

青年期的发展课题◎青年期是自我探索的时期 / 72

中年期

◎40 岁是“人生的正午”, 40 岁之后的中年期是“人生的下午” / 74

老年期◎人生的最后阶段, 也是完整生命的时期 / 76

接受死亡◎濒临死亡的人的心理发展阶段 / 78

专栏 青少年的冲动心理 / 80

第3章 人际关系和集团心理

印象的形成机制◎第一印象是如何形成的 / 82

人际吸引的主要因素◎为什么我们会喜欢某人或讨厌某人 / 84

刻板印象◎为什么我们会相信血型决定性格 / 86

自我表露和自我呈现

◎如实描述自己, 还是有意识地呈现给别人某种形象 / 88

友情◎为什么友情非常珍贵 / 90

恋爱模式◎你倾向于激情之爱、友情之爱、游戏之爱? 还是…… / 92

攻击行为◎有意给他人造成心理或身体伤害的行为 / 94

援助行为◎帮助他人的原因和条件 / 96

社会支持◎我们是在周围人的支持下生存的 / 98

认知失调理论

◎当内心的矛盾无法解决时, 我们有时会改变自己的态度 / 100

平衡理论

◎对于共同关心的事情, 与他人想法不同会破坏平衡 / 102

说服◎人通常在什么情况下容易被说服 / 104

从众行为◎人容易受周围环境和气氛的影响 / 106

领导能力◎优秀的领导是什么样的人 / 108

流行◎追赶流行的人和对流行漠不关心的人的区别 / 110

专栏 人与人的心理距离 / 112

第4章 性格与智力

什么是性格◎性格·人格·气质的区别 / 114

性格的认知 1 ◎类型论: 性格与体型的关系 / 116

性格的认知 2 ◎类型论: 性格与价值观的关系 / 118

性格的认知 3 ◎特质论 / 120

先天论与经验论◎性格由遗传决定还是由后天环境决定 / 122

遗传因素 1 ◎家族研究与双生子研究 / 124

遗传因素 2 ◎是否有先天具有的特性 / 126

环境因素 1 ◎父母的养育方式和孩子的性格有关系吗 / 128

环境因素 2 ◎出生顺序不同, 性格也会不同 / 130

性格测验 1◎仅仅通过回答问题就能了解性格吗 / 132

性格测验 2◎对模糊刺激如何反应 / 134

性格测验 3◎从工作的方式探索人的性格 / 136

什么是智力◎关于智力的定义和结构 / 138

智力测验◎比奈智力测验和韦克斯勒智力测验 / 140

什么是天才◎有关天才的认知 / 142

专栏 自杀心理 / 144

第5章 深层心理

弗洛伊德的意识层次理论◎什么是意识、潜意识 / 146

弗洛伊德的人格结构理论◎人的心理是怎样的构造 / 148

力比多◎力比多是原始的内在动力 / 150

自我防御机制◎努力保持内心安定的自我的功能 / 152

俄狄浦斯情结◎什么是俄狄浦斯情结 / 154

失误行为◎细微失误中显现出的潜意识 / 156

梦与象征◎梦是通往潜意识的捷径 / 158

客体关系理论◎我们是如何与周围的世界发生联系的 / 160

客体丧失与哀伤的过程◎失去珍贵的东西时人内心的体验 / 162

依赖◎“依赖”中隐藏着怎样的心理 / 164

集体潜意识◎自远古时代起代代相传的人类普遍性潜意识 / 166

原型◎沉睡在集体潜意识底层的意象源泉 / 168

情结◎情结的真正含义 / 170

原型的集群与共时性◎脱离因果论的东方式看法 / 172

自卑感◎自卑感会对人的心理产生怎样的影响 / 174

专栏 社交恐惧症的时代 / 176

第6章 心理问题和心理疗法

- 社会性心理问题 1 虐待儿童◎监护人对儿童实施的暴力 / 178
- 社会性心理问题 2 欺凌◎成人难以觉察的学校内严重问题 / 180
- 社会性心理问题 3 厌学◎厌学的孩子不断增加 / 182
- 社会性心理问题 4 自我封闭◎高达 100 万自我封闭的年轻人 / 184
- 社会性心理问题 5 家庭内暴力◎家庭成员间的暴力行为 / 186
- 社会性心理问题 6 家暴 (DV) ◎施暴的丈夫、受虐的妻子 / 188
- 心理疾病 1 发育障碍◎早期的援助非常重要 / 190
- 心理疾病 2 焦虑症◎以焦虑、惊恐为主要症状的神经症 / 192
- 心理疾病 3 躯体形式障碍和分离性障碍◎被归为神经症的“癔症” / 194
- 心理疾病 4 进食障碍◎异常的饮食行为、厌食症·暴食症 / 196
- 心理疾病 5 心境障碍◎情绪低落的“抑郁症”和情绪高涨的“躁狂症” / 198
- 心理疾病 6 综合失调症◎呈现出各种特异的症状 / 200
- 心理疾病 7 人格障碍◎障碍造成的长久的人格偏差 / 202
- 心理疗法 1 精神分析法◎重视压抑在潜意识里的往事 / 204
- 心理疗法 2 当事人中心疗法◎重视人类成长中的潜能 / 206
- 心理疗法 3 认知行为疗法◎强调认知的改变 / 208
- 心理疗法 4 家庭疗法◎重视家庭体系 / 210
- 心理疗法 5 艺术疗法◎重视非语言性表达 / 212

索引 / 214

参考文献 / 220

译后记 / 224

三分钟

视觉图解系列

图解心理学

简单有趣的97个
心理学常识

目 堀井俊章 编著
高丽然 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

图解心理学：简单有趣的97个心理学常识 / (日)
堀井俊章编著；高丽然译. — 北京：人民邮电出版社，
2017.5

ISBN 978-7-115-44406-6

I. ①图… II. ①堀… ②高… III. ①心理学—图解
IV. ①B84-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第004135号

版权声明

SHINRIGAKU

Copyright©2005 by Toshiaki HORII

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

Through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

◆ 编 著 [日] 堀井俊章

译 高丽然

责任编辑 恭竟平

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：7

2017年5月第1版

字数：194千字

2017年5月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2016-1248号

定价：39.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

序言

对于人的内心，我们能够了解多少？

“现在，对方是什么样的感觉？”“自己内心到底是怎样的？”想必大家对于他人或自己内心的状态及心理活动也有过类似的疑问或烦恼吧。有了这些朴素的疑问和烦恼，就会想去做点什么，想了解得更明白，这就是人的心理。过去伟大的心理学家们也是以此想法为动力，勇敢地去挑战“对于人的内心我们能够了解多少”这个巨大的命题，并发展出心理学这门学问。心理学创立至今仅有 100 年左右，但近年来取得了快速的发展。迄今为止发现的“心的智慧”向我们展示了这门学问的广博与深奥。

为了把集合了“心的智慧”的心理学知识通俗易懂地介绍给大家，本书分成了以下 6 章。

第 1 章：介绍人对事物的看法、感知方式、记忆及大脑的构造等，人的心理的基本作用、结构。

第 2 章：从人出生至死亡，沿着人生的轨迹来观察人的心理特征。

第 3 章：讲解人在人际关系或社会集团中产生的各种各样的心理活动。

第 4 章：分析具有某种特定人格的人的性格、智力等问题。

第 5 章：聚焦我们日常生活中意识不到的一些深层心理。

第 6 章：对一些常见的心理问题和疾病进行解释并介绍相应的帮助和解决办法。

这 6 章内容是按照笔者在大学讲授心理学课程时的顺序编写的。不过，各章是独立构成的，您也可以从您感兴趣的章节开始阅读。

如果您通过阅读本书，能发现您自己不曾了解的内心的某一面，或者对于他人的心情、感受能有更多的理解，并由此对心理学产生更大的兴趣，作为笔者的我将非常高兴。当然，本书若能加深我们对有心理问题或疾病的人的理解，促使我们温柔地守护他们，那更是我无上的喜悦和欣慰。

C O N T E N T S

序言 / 3

第1章 心理学入门

什么是心理学◎心理学是涉及范围极广的一门学问 / 10

图形与背景的认知

◎注意力指向的地方会突出显现——认识的不可思议性 / 12

格式塔法则◎整体性把握事物 / 14

错觉现象◎虽然明白,但看上去还是不同的——不可思议的错觉 / 16

鸡尾酒会效应◎为什么在嘈杂的店内也能和朋友谈话 / 18

内在动机作用◎生物是基于什么理由来采取行动的 / 20

需要层次理论◎引导人去行动的东西 / 22

冲突◎如果陷入难做判断、不知如何行动的状况 / 24

外周学说和丘脑学说◎因为哭泣所以悲伤,还是因为悲伤所以哭泣 / 26

经典条件作用◎学习机制—条件反射— / 28

操作性条件作用◎学习机制—奖励与惩罚— / 30

学习曲线◎以有效学习为目标 / 32

系列位置效应◎窥视记忆的结构 / 34

记忆◎人类不可缺少的组成部分 / 36

忘却◎遗忘的意义 / 38

多用途监测装置◎谎言为什么会被揭穿 / 40

脑◎心理产生的场所、脑的构造和功能 / 42

脑波◎测量脑波可以知道什么 / 44

专栏 障碍(疾病)名称与歧视 / 46

第2章 人毕生的心理发展

哈维格斯特的的发展课题◎人生的不同阶段都有其应该完成或超越的课题 / 48

埃里克森的人格发展论◎人生的不同阶段存在不同的危机 / 50

弗洛伊德的性心理发展阶段◎性本能决定人的行为 / 52

野孩◎如果由狼抚养,人类的孩子也能成为狼 / 54

与父母的情感联系 依恋

◎形成对母亲的依恋对其将来适应社会具有重要的意义 / 56

婴幼儿期◎与成人形成信赖关系到自主性的发展 / 58

皮亚杰的认知发展理论◎哪一个水量多 / 60

语言的发展◎基本的机能大约在4岁前形成 / 62

儿童期 1◎从以家人为中心的关系向伙伴关系发展 / 64

儿童期 2◎儿童期特有的伙伴关系—团伙— / 66

儿童的教育◎所谓教育,是该静待儿童发展,还是应该施加影响 / 68

青年期的身心发展

◎青年期随着青春期的开始拉开序幕,是由儿童向成人过渡的时期 / 70

青年期的发展课题◎青年期是自我探索的时期 / 72

中年期

◎40岁是“人生的正午”,40岁之后的中年期是“人生的下午” / 74

老年期◎人生的最后阶段,也是完整生命的时期 / 76

接受死亡◎濒临死亡的人的心理发展阶段 / 78

专栏 青少年的冲动心理 / 80

第3章 人际关系和集团心理

印象的形成机制◎第一印象是如何形成的 / 82

人际吸引的主要因素◎为什么我们会喜欢某人或讨厌某人 / 84

刻板印象◎为什么我们会相信血型决定性格 / 86

自我表露和自我呈现

◎如实描述自己, 还是有意识地呈现给别人某种形象 / 88

友情◎为什么友情非常珍贵 / 90

恋爱模式◎你倾向于激情之爱、友情之爱、游戏之爱? 还是…… / 92

攻击行为◎有意给他人造成心理或身体伤害的行为 / 94

援助行为◎帮助他人的原因和条件 / 96

社会支持◎我们是在周围人的支持下生存的 / 98

认知失调理论

◎当内心的矛盾无法解决时, 我们有时会改变自己的态度 / 100

平衡理论

◎对于共同关心的事情, 与他人想法不同会破坏平衡 / 102

说服◎人通常在什么情况下容易被说服 / 104

从众行为◎人容易受周围环境和气氛的影响 / 106

领导能力◎优秀的领导是什么样的人 / 108

流行◎追赶流行的人和对流行漠不关心的人的区别 / 110

专栏 人与人的心理距离 / 112

第4章 性格与智力

什么是性格◎性格·人格·气质的区别 / 114

性格的认知 1 ◎类型论: 性格与体型的关系 / 116

性格的认知 2 ◎类型论: 性格与价值观的关系 / 118

性格的认知 3 ◎特质论 / 120

先天论与经验论◎性格由遗传决定还是由后天环境决定 / 122

遗传因素 1 ◎家族研究与双生子研究 / 124

遗传因素 2 ◎是否有先天具有的特性 / 126

环境因素 1 ◎父母的养育方式和孩子的性格有关系吗 / 128

环境因素 2 ◎出生顺序不同, 性格也会不同 / 130

性格测验 1◎仅仅通过回答问题就能了解性格吗 / 132

性格测验 2◎对模糊刺激如何反应 / 134

性格测验 3◎从工作的方式探索人的性格 / 136

什么是智力◎关于智力的定义和结构 / 138

智力测验◎比奈智力测验和韦克斯勒智力测验 / 140

什么是天才◎有关天才的认知 / 142

专栏 自杀心理 / 144

第5章 深层心理

弗洛伊德的意识层次理论◎什么是意识、潜意识 / 146

弗洛伊德的人格结构理论◎人的心理是怎样的构造 / 148

力比多◎力比多是原始的内在动力 / 150

自我防御机制◎努力保持内心安定的自我的功能 / 152

俄狄浦斯情结◎什么是俄狄浦斯情结 / 154

失误行为◎细微失误中显现出的潜意识 / 156

梦与象征◎梦是通往潜意识的捷径 / 158

客体关系理论◎我们是如何与周围的世界发生联系的 / 160

客体丧失与哀伤的过程◎失去珍贵的东西时人内心的体验 / 162

依赖◎“依赖”中隐藏着怎样的心理 / 164

集体潜意识◎自远古时代起代代相传的人类普遍性潜意识 / 166

原型◎沉睡在集体潜意识底层的意象源泉 / 168

情结◎情结的真正含义 / 170

原型的集群与共时性◎脱离因果论的东方式看法 / 172

自卑感◎自卑感会对人的心理产生怎样的影响 / 174

专栏 社交恐惧症的时代 / 176

第6章 心理问题和心理疗法

- 社会性心理问题 1 虐待儿童◎监护人对儿童实施的暴力 / 178
- 社会性心理问题 2 欺凌◎成人难以觉察的学校内严重问题 / 180
- 社会性心理问题 3 厌学◎厌学的孩子不断增加 / 182
- 社会性心理问题 4 自我封闭◎高达 100 万自我封闭的年轻人 / 184
- 社会性心理问题 5 家庭内暴力◎家庭成员间的暴力行为 / 186
- 社会性心理问题 6 家暴 (DV) ◎施暴的丈夫、受虐的妻子 / 188
- 心理疾病 1 发育障碍◎早期的援助非常重要 / 190
- 心理疾病 2 焦虑症◎以焦虑、惊恐为主要症状的神经症 / 192
- 心理疾病 3 躯体形式障碍和分离性障碍◎被归为神经症的“癔症” / 194
- 心理疾病 4 进食障碍◎异常的饮食行为、厌食症·暴食症 / 196
- 心理疾病 5 心境障碍◎情绪低落的“抑郁症”和情绪高涨的“躁狂症” / 198
- 心理疾病 6 综合失调症◎呈现出各种特异的症状 / 200
- 心理疾病 7 人格障碍◎障碍造成的长久的人格偏差 / 202
- 心理疗法 1 精神分析法◎重视压抑在潜意识里的往事 / 204
- 心理疗法 2 当事人中心疗法◎重视人类成长中的潜能 / 206
- 心理疗法 3 认知行为疗法◎强调认知的改变 / 208
- 心理疗法 4 家庭疗法◎重视家庭体系 / 210
- 心理疗法 5 艺术疗法◎重视非语言性表达 / 212

索引 / 214

参考文献 / 220

译后记 / 224