

一本书读懂

耿兴永◎著

心理学

妙趣横生的经典知识 带你走进心理学世界

每天学点心理学，教你读懂他人、认识自己，学会控制情绪，用心理学的眼光分析世界，拥抱更美好的生活。



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

一本书读懂 心理学

妙趣横生的经典知识 带你走进心理学世界

耿兴永 著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

一本书读懂心理学 / 耿兴永著. —北京: 中国法制出版社, 2016.9
ISBN 978-7-5093-7278-4

I. ①—… II. ①耿… III. ①心理学—通俗读物
IV. ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 039237 号

责任编辑: 王天颖 (tianying1029@126.com)

封面设计: 周黎明

一本书读懂心理学

YIBENSHU DUDONG XINLIXUE

著者 / 耿兴永

经销 / 新华书店

印刷 / 河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次 / 2016 年 9 月第 1 版

印张 / 14.75 字数 / 224 千

2016 年 9 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-7278-4

定价: 29.80 元

值班电话: 010-66026508

传真: 010-66031119

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfs.com>

编辑部电话: 010-66034985

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

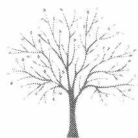
(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)

顾问委员会

耿金福 薛 耿 薄欣佳 耿金花 马大刚
陈虎良 潘桂香 李国亮 王秀英 李俊霖
朱兵利 王腊苗 谢宪东 曲桂兰 王桂芳
李学强 张庆来

目 录

Contents



第1章 心理学是干什么的

- 德尔斐神庙上的喻言 —— 认识你自己 / 002
- 华生的“S—R”实验 —— 行为的含义 / 004
- 弗洛伊德的诊椅 —— 性格的秘密 / 006
- 皮亚杰和他的孩子 —— 认知是怎样产生的 / 009
- 詹姆斯的发现 —— 神秘的意识流 / 012
- 黑猩猩采香蕉 —— 完形心理学 / 015
- 心理学的六大领域 / 018

第2章 探索记忆

- 艾宾浩斯的发现 —— 记忆有什么规律 / 024
- 人脑能够记住多少东西 —— 记忆的迷宫 / 026
- 真的遇到过吗 —— 那种似曾相识的感觉 / 028
- 瞬间的遗忘 —— 短时效应 / 029
- 提笔忘字 —— 有健忘症怎么办 / 031



裂脑人——让你意想不到的大脑 / 034

波特实验——为什么读汉字比读字母更容易 / 037

怎样记忆才能帮助你应对考试 / 038

第3章 智力的秘密——认知心理学

智商是怎么回事 / 042

智力是遗传的吗——高尔顿的调查 / 043

钟形曲线——智商是怎样测量的 / 044

七桥问题——认知图式是什么 / 047

皮亚杰的发现——认知的秘密 / 050

老公说我笨——女人的逻辑性真的比男人的差吗 / 051

是真错了，还是看错了——错觉现象是怎样发生的 / 054

智能只有一种吗——人有多少种智能 / 056

第4章 性格与人格心理学

古希腊医生的发现——性格类型都有哪些 / 062

什么是“A型性格”与“B型性格” / 064

双重性格——理想与现实之间 / 066

它是怎么知道我的内心的——神秘的投射测验 / 069

自我的背后——人格面具 / 072

潜意识深处的古老原型——阿尼玛与阿尼姆斯 / 075

怎样才能调整和改变自己的性格 / 077

冰山理论——弗洛伊德的发现 / 081

第5章 情绪与生活

- 艾利斯的“ABC理论”——认知偏差影响情绪 / 084
- 麦汀教授的启示——保持情绪稳定很重要吗 / 087
- 大脑的 α 波与 β 波——改变心情的好办法 / 090
- 知足常乐——为什么有的人幸福感不高 / 094
- 你是一个高情商的人吗——高情商的人有哪些特点 / 098

第6章 情感、婚姻与家庭

- 俄狄浦斯情结——爱情的秘密 / 104
- 艾玛的困惑——爱情的烦恼 / 109
- 洁癖的背后——害怕身体接触是一种心理异常吗 / 111
- 性很重要吗——为什么会有春梦 / 114
- 法老的困惑——梦对于婚姻有什么意义 / 116
- 同性恋很可怕吗 / 118
- 幸福婚姻的秘诀 / 120

第7章 社会与人际关系心理学

- 狼孩的启示——人人都需要亲密关系 / 126
- 威尔逊的发现——交往使人快乐 / 128
- 人际关系自我测试 / 129
- 印刻效应——孤僻的性格是怎样形成的 / 133
- 一和别人说话就害羞该怎么办 / 135
- 自闭症是怎么一回事 / 138
- 怎样才能建立良好的人际关系 / 139



第8章 性格完善与心理成长

- “幼稚”的大叔——性格成熟的标志是什么 / 146
- 为什么有的人“不懂事”——心理年龄的秘密 / 150
- 北野武的故事——为什么说家庭对一个人很重要 / 154
- 总是控制不住自己——爱发脾气是怎么一回事 / 157
- 总是缺乏信心怎么办 / 160
- 阿德勒的成长历程——自卑是可以超越的吗 / 164
- 埃里克森教授的发现——成长中的心理危机 / 167
- 成就动机——影响你一生的心理动力 / 169

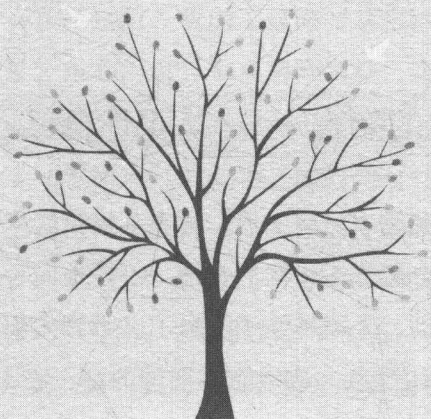
第9章 心理健康

- 幸福的含义——心理健康是由什么决定的 / 174
- “惊弓之鸟”——为什么有的人很敏感 / 177
- 患抑郁症的名人——抑郁症很可怕吗 / 181
- 手机族的烦恼——喜欢看手机原来是“强迫症” / 184
- 哈姆雷特的困惑——焦虑影响心理健康 / 187
- 消极的心理暗示——自卑是怎样产生的 / 189
- 固执是一种疾病吗——为什么有的人很偏执 / 192
- 梦对心理健康有什么启示 / 194
- 就是不想做——有“拖延症”怎么办 / 196
- 为什么说潜意识会影响心理健康 / 199

第10章 自我激励

- 积极的自我暗示 / 204

- 罗伦实验——学会肯定自己 / 206
- 对比实验——坚持可以取得成功 / 209
- 提高你的自律性 / 211
- 形成良好的生活习惯 / 213
- 保持积极的心态 / 216
- 保持专注 / 219
- 相信自己具有潜能 / 220
- 提升你的思考能力 / 223
- 改变你的身心状态 / 225



第1章

心理学是干什么的



德尔斐神庙上的喻言 —— 认识你自己

在古希腊的德尔斐神庙，有一天，智者苏格拉底来到神殿前，祈求太阳神阿波罗的喻示。他合起双手，伏倒在地，不停地向神祈祷。过了很久，或许是被他的虔诚所打动，太阳神终于开口了。听到太阳神说话了，苏格拉底感到非常高兴，他屏住气息，希望能够把神的话一字不差地记住。没想到，太阳神却只说了一句话：“认识你自己！”

苏格拉底感到非常惊讶，他本以为神的启示一定会是长篇大论的箴言警句，没想到却只有这样一句话。他又等了很久，然而，太阳神再也没有开口。

“认识你自己，这是什么意思，难道我还不了解自己吗？”这不禁让他陷入了深深的思索。

苏格拉底坐在那里苦思冥想了好久，突然明白了神的意思，他高兴地跳了起来：“了解自己，把握自己，这才是生活的开始！”

的确，了解自己很重要。思想指导我们的行为，人的心理世界虽然是隐秘的，但却时时在影响我们的生活。如果内心世界得不到了解、得不到开发，我们的生活就很可能陷入让人失望的境地。

生活中，人们常常有这样的困惑：

我不知道自己需要的是啥……

我能做什么？

我有多大能力？

为什么我控制不住自己的情绪？

我很迷茫，不知所措……

为什么我整天唉声叹气，找不到生活的方向？

我的大脑一片空白……

我们常常会感到困惑，感到恐惧，感到不知所措，找不到方向，这往往与缺乏对自己的了解有关。这时，我们不仅需要从生活中去汲取营养，还需要从内心中去发掘能量。内心的世界一旦得到发掘，我们的生活就可能会焕然一新。

印度神话中有一个“双面人”的故事。说的是有一个主管白天和黑夜的神，他有两个脑袋，当其中一个名为“白天”的神眼睛睁开的时候，笼罩大地的就是白天；而当另外一个名为“黑夜”的神眼睛睁开的时候，笼罩大地的就是黑暗。两个头共用一个身体，但他们背靠背长在一起，谁都看不到对方，甚至都不知道对方的存在。然而，每个人又都是对方的一部分。

在某种意义上，我们每一个人都是这样一个双面人。无论你是怎样的人，无论你具有怎样的品行，无论你是善良、正直、积极、快乐，还是忧伤、犹豫、怯懦、保守，那都仅仅是你的一面。在你身体的背后，还有另外一个你，那也属于你，也是你的一部分。虽然你也许并不能感觉到他的存在，但他却在不知不觉地影响着你。

所以，了解自己，发现自己，才能发掘你内心的能量，成就你的人生！

学习和了解心理学，可以帮助你实现以下目标：

- 了解和认识自己的潜能

你有多少潜能？能做什么？能够实现哪些生活中的目标？能够把内心期望的实现吗……心理学可以帮助你了解这些。

- 了解自己和别人的性格

生活中我们总需要和别人相处，可是世界上的人千差万别，为什么有的人容易相处，有的人不容易相处？自己的性格是怎样的、别人的性格又是怎样的？怎样才能够相互了解、更好地相处？心理学可以帮助你解答这些疑问。

- 了解和认识别人的行为

为什么人们会有那么多让人感到难以理解的行为？人们的行为都是受到内在的心理、动机支配的，通过了解一个人的行为，就可以了解他的内心世界。心理学家常常用“行为分析”的方法去了解一个人，然后进一步达到改变他



的内心世界、改变其生活的目的。

- 了解一个人的情感世界

每一个人都有着丰富的情感体验，这些情感体验会影响我们对生活的态度。有的人消极情绪过多，经常精神不振，缺乏信心；有的人则自信十足，遇到困难从不退缩。心理学家常常用情绪引导的方法帮助一个人克服心理阴影，走出生活的低谷。克服消极情绪，获得快乐、健康的心情，这样，生活也会随之发生改变。

- 了解一个人性格和心理的成长历程

我们的性格并不是生来就是这样的，而是有一个累积的过程。这种累积往往在无形之中、不知不觉之间发生。了解一个人的心理成长过程，可以帮助他更好地认识和调整自己。比如生活中常常会见到有的人遇到困难后容易产生悲观情绪，这可能是他们的生活经历造成的，心理学家可以从他们过去的生活经历中找到原因，帮助他们改变。

人的内心世界是极为丰富的，隐藏着许多你所不知道的能量。如果你不去发掘，就会任由它们荒弃。但是如果你能够去发掘、去体验它们，你的内心就可能焕然一新，生活的面貌也会发生改变。

所以，从现在开始去了解自己吧，让你的生活变得更加丰富多彩！

华生的“S—R”实验——行为的含义

人的行为有什么含义？

在心理学家看来，人们的每一个行为的背后都隐藏着许多心理上的秘密。比如有的人总是把领带打得很紧，表明他容易紧张；有的人喜欢自言自语，说一些莫名其妙的话，表明他内心里可能正感到压力，希望释放自己；有的人一到人多的场合就往后躲，不敢和别人交流，表明他内心里害羞，有胆怯情绪，在沟通能力上还需要改进。

那么，这些情况是怎样形成的呢？心理学家约翰·华生认为，这是由于

在人们的行为与内心之间建立了情绪反应连接引起的。

约翰·华生是行为心理学派的代表人物，他经过研究发现，人们的各种行为和心里活动往往是由特定的刺激引起的。这些刺激可以是简单的，比如我们看到红灯就会自觉停下来，看到绿灯才会过马路；也可以是复杂的，比如我们学会朗读一篇很长的文章，就是不断练习的结果。华生发现，我们的种种行为和心里的形成，就是因为看到这些外在的事物时，形成了特定的心理与行为反应，由此建立了学习，他称为“S—R”学习。

在他看来，我们的心理与行为都是在生活中通过学习得到的。学习的方法就是在刺激与反应之间建立条件反射。比如我们想拥有一种积极的心态，就要不断地去做积极的事情，不断地用积极的话去鼓励自己，这样，慢慢地，在这些积极的事情、话语与我们的内心之间就会建立联系，变成我们的行为习惯和内在的心理特征，在生活中我们就会自发地去积极的思考和积极的行动。

华生曾以一名9个月大的婴儿艾伯特作为自己的实验对象。实验开始时，小艾伯特对巨大声响表现出本能的恐惧反应，而对于兔子、白鼠、狗和积木等却并不害怕。在实验过程中，研究者反复向艾伯特同时呈现白鼠和巨大声响。这样，即使不出现声音时，艾伯特也对白鼠表现出很大的恐惧。

随后的研究还发现，小艾伯特对白鼠的恐惧泛化到了许多相似事物上：他开始对狗、白色皮毛大衣、棉花、华生头上的白发以及圣诞老人面具等毛茸茸的东西都感到恐惧。实验还发现，这种经过学习产生的恐惧感，具有很强的稳定性，在实验结束31天后，艾伯特的恐惧仍未消退，说明了这种学习的牢固性。

华生的实验因为忽视了婴儿的心理感受而受到批评，但它确实说明了人的思维习惯是可以条件反射学到的。生活中我们的种种行为，比如看书、写字、准时上班、按时休息和种种心理特征，比如愤怒、愉快、伤心、惊讶或厌恶等，都可以是不断练习的结果。又比如听到老歌时感到伤感，求职面试时感到紧张，春天到来时感到愉快，看见牙医工具时感到害怕，等等，往往是在生活中建立了条件反射的结果。



行为主义心理学在生活中有很多用处。

华生曾经遇到过这样一个人，他向华生抱怨：“我这是怎么了，我怎么都无法改变自己。我感觉自己的自制能力好差。每天起床都是一种挑战，要下很大的决心才能够让自己从被窝里爬起来。好不容易吃完早饭去工作了，一到工作中，看到眼前的事就不想做，直到别人来催自己，才勉强能够做完。晚饭是在外面吃的，回到家里，看到凌乱的桌子就不想收拾，告诉自己：‘明天再说。’可是到了第二天还是不愿意去做，生活中不管什么事，能拖就拖，拖得自己都没有耐心了，有这样的行为让我感到很苦恼，可又不知道怎样才能改变……”

对此，华生就给他提出了一连串的建议。华生对他说：“当你发现自己遇到困难，坚持不下去时，一定不要退缩。这时要告诉自己‘再坚持一下’，‘我可以成功’，不断地提醒自己，并且尝试着去改变自己，只要你能够坚持一段时间，你就会发生改变。”

那个人按照他说的做了，坚持了一段时间之后，果然发生了改变。其实，这都是行为主义心理学在发挥作用。

生活中当你希望自己发生改变时，不妨用同样的办法，时刻提醒自己“我能行”，坚持下去，坚持一段时间之后，你就能成功。

弗洛伊德的诊椅——性格的秘密

对于人的性格的形成，行为学家认为是在生活中通过不断的学习，通过在“刺激—反应”之间建立联系形成的，但心理学家弗洛伊德则从另外一个角度提出了一种全然不同的说法。

弗洛伊德于1856年出生于奥地利的一个犹太家庭。父亲雅各布·弗洛伊德是一位善良忠厚的羊毛商人，母亲阿玛莉亚是父亲的第三任妻子，长得很漂亮，但脾气有些暴躁。弗洛伊德有两个同父异母的哥哥和五个妹妹。1860年，全家人迁居到首都维也纳，在那里，他接受了大学教育。小时候的

弗洛伊德性格内向腼腆，不太喜欢与别人打交道，父母也不太了解他，都以为他是一个不爱说话的孩子。但实际上，他的内心是十分丰富的。他喜欢诗歌、画画，尤其喜欢一个人静静地阅读，家里所有的图书他都看遍了，还向邻居借了好多书，正是在这样的阅读中，他学到了丰富的知识。

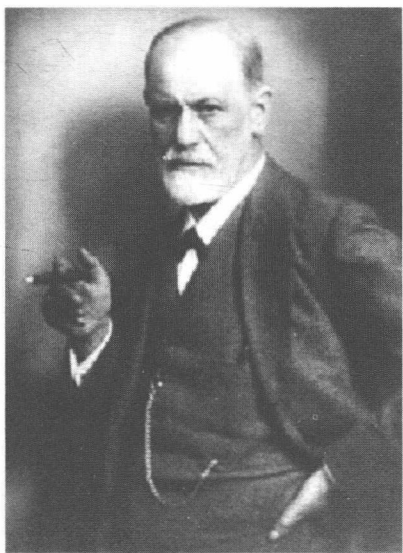
上中学的时候，弗洛伊德曾经想成为一名律师。不过，他最终还是选择了医学，成为维也纳大学医学专业的一名学生，并且获得医学博士学位。毕业之后不久，他受聘成为维也纳大学医学院神经病理学讲师，这为他以后成为一名心理医生打下了良好的基础。

在作为医生的最开始，他曾尝试着用药物去为病人解除精神上的痛苦，但他发现这往往不能起到很好的效果。来向他求助的很多人，经常有着莫名其妙的问题，比如说自己头晕、难受，但是又查不到病因，用遍各种药物也不见起色。

经过大量的研究调查，弗洛伊德发现，这种情况往往与患者的心理情况有着很大的关系。

有一次，弗洛伊德遇到一个病人——埃米·冯·N夫人，40岁。她出生在一个富有家庭，23岁结婚，育有两个孩子，分别为14岁和16岁。丈夫是位显赫的实业家，比她大很多，婚后不久即死于中风。这之后的14年中，埃米一直过着独身生活，并且为各种病痛所折磨。她频繁到各地旅游，接受过电疗、水疗等。几个月前，埃米夫人的病情加重，她时有抑郁、失眠、疼痛等症状，被推荐到弗洛伊德处就诊。弗洛伊德建议她与孩子分开，住到疗养院去，以便治疗，埃米接受了。

在发现药物治疗的作用不明显时，为了缓解埃米夫人的病痛，弗洛伊德尝试用催眠的办法。他要求埃米夫人半躺在一张舒适的椅子上，要她尽量地放松，使她进



弗洛伊德



入一种昏睡的状态：

我只要面对着地，握住她的一根手指，命令她入睡，她就陷入迷茫和昏昏欲睡的状态。我暗示她只要睡得着，她的所有症状就会改善。她闭着眼但清楚地集中注意听着这些话，她的面部逐渐放松，显得平静，看上去好像要睡着了。

在接下来的治疗中，弗洛伊德不再满足于单纯地让病人接受暗示，他开始催眠状态下与埃米谈话，并引出了埃米的一连串童年的经历：

傍晚，在催眠状态下……我问她为何如此容易受惊，她答道：“这与我年幼时的记忆有关。”我问她什么时候，她又说：“最初是我5岁时，我弟弟和妹妹经常向我扔死的动物，从那时我开始有的晕倒和痉挛症状。但我姑妈说这是不光彩的事，我不应当有那样的发作，因此我不再发作；当我7岁时，我出乎意料地看到了我妹妹躺在灵柩中；8岁时，我弟弟经常披着被单，扮成鬼来吓唬我；9岁时，我看见姑妈在灵柩里，她的下颌突然掉下来，我再一次受到惊吓。”

在随后的治疗中，弗洛伊德采用了大致相似的方法，对埃米实施催眠，让她讲述每一个症状的起源。他询问埃米，当事情发生的时候是什么引起她的恐惧、令她呕吐或者让她心烦意乱等。结果发现，很多过去的经历导致了埃米容易过度紧张的性格。

同时，在这样的过程中弗洛伊德还发现，埃米夫人内心深处有着大量的不为人知的秘密，这些秘密甚至连她自己也不愿意面对，尤其是丈夫的离世，使她身陷孤独，这更让她感到难过。但在生活中又无法加以改变。这也导致了她的精神状况越来越糟糕。

弗洛伊德还遇到过很多病人，他惊奇地发现，他的很多病人都是因为某种程度的压抑，如心理创伤、心理阴影等导致内心紊乱，情绪失控。

弗洛伊德为此提出了精神分析理论。认为每一个人的内心深处都有着不为人知的潜意识，人的行为不仅仅受到外在思想和意识的控制，更重要