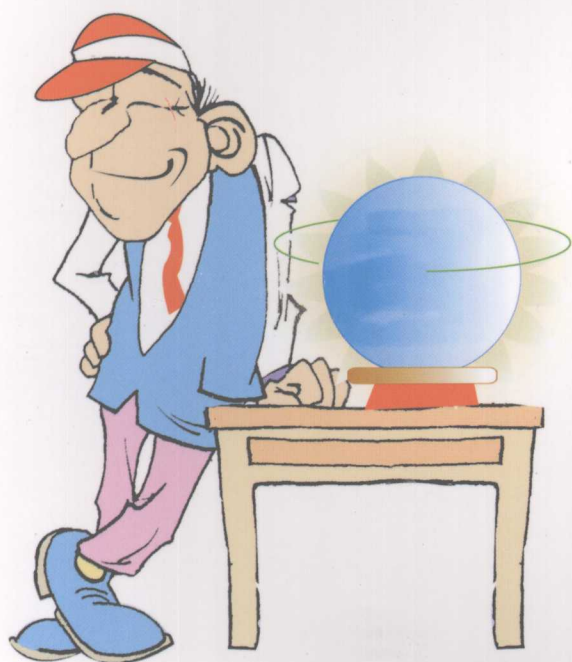
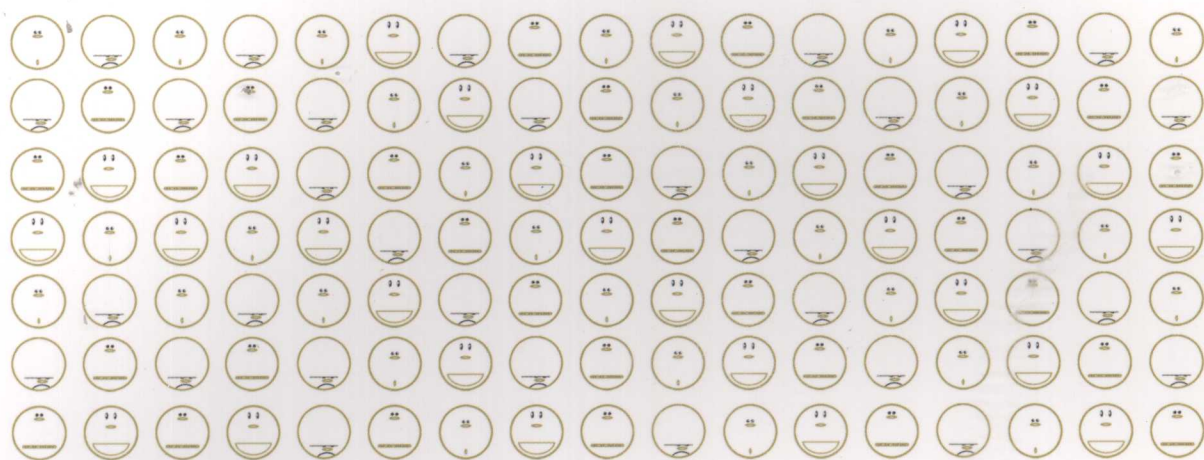


600 题 让 你 精 通 心 理 学



健康要读心理学

工作要读心理学

社交要读心理学

婚恋要读心理学

教子要读心理学

梁素娟 于心愿 主编 王极盛 ◎ 序

速通

三十余位心理学专家及研究者历经一年完美推出

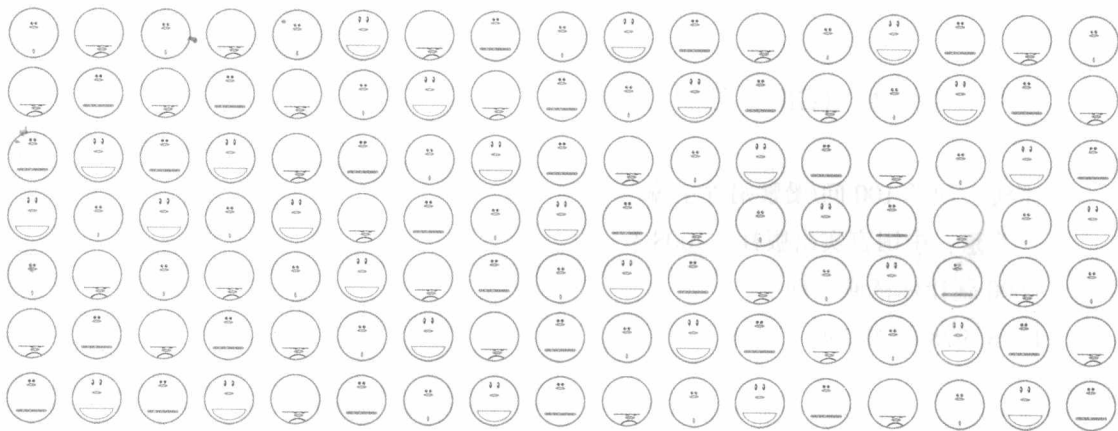
心理学100问

针对生活中的心理学问题，理论结合实践，让你领悟心理学的美妙
100个问题，浓缩100种心理学常识，化繁为简，准确呈现心理学精华

中国言实出版社



600 题 让 你 精 通 心 理 学



健康要读心理学
工作要读心理学
社交要读心理学
婚恋要读心理学
教子要读心理学

梁素娟 于心愿 主编 王极盛◎序

速通

三十余位心理学专家及研究者历经一年完美推出

心理学1000问

针对生活中的心理学问题，理论结合实践，让你领悟心理学的美妙
100个问题，浓缩100种心理学常识，化繁为简，准确呈现心理学精华

中国言实出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

速通心理学 100 问/梁素娟等主编.

—北京: 中国言实出版社, 2008.3

(600 题让你精通心理学)

ISBN 978-7-80250-018-1

I. 速…

II. 梁…

III. 心理学—问答

IV. B84-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 192630 号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924716 (发行部) 64963101 (邮 购)

64924880 (总编室) 64963107 (一编部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京铭成印刷有限公司

版 次 2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

规 格 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 63.75 印张

字 数 1000 千字

定 价 126.00 元 (全 6 册) ISBN 978-7-80250-018-1/B·158

王极盛推荐序

多数人都不会否认，社会愈发展，人们也必然会享受到更多的福祉。但问题的另一面也不容忽视，这就是社会发展所带来的福祉往往更多地体现在物质的丰盈上，而人们在精神和心灵上的幸福感，却没有同步增加。以前是居陋巷，一簞食，一瓢饮，不改其乐；现在是居华夏，衣食丰足，仍然事事堪忧。有些极端的人甚至觉得物质越丰富人们就会越不快乐，恰恰是物质世界的丰富令人们丢失了精神世界的快乐。

问题究竟出在哪儿？

从一个心理学家专业的视角看，幸福，更多的时候与心理有关。如果忽视了心理调适，任由心理问题滋生持续，便会逐步衍生为心理疾病，那么，无论物质世界怎样的丰饶，你也感受不到一丝一毫的幸福——而人们往往忽视了这一点。所以有些人才会吃着山珍海味却如同嚼蜡，睡在舒适的卧榻上却夜夜难眠——大千世界的精彩让人亢奋也让人落寞。其实，是人们在追求生活指数提高的同时忽视了自己的心灵，忽视了自己内心的真正需要。另外，经济发展提高了物质生活水平，也滋生了种种压力，迷茫与困惑时常让人无所适从，种种问题堆积于心，越积越多，心理渐渐难承重荷。

我的抽样调查结果也支持上述观点。调查结果表明，中国中学生 32%存在心理问题，中国成人 29.9%存在心理问题。于是乎，繁华的街角，总能看到类似的镜头：麻木僵硬、眉头紧锁的面孔，行色匆匆、难作停留的脚步，人们紧张匆忙地重复着自己的生活，外表看来各有各的光鲜亮丽，内心其实各有各的难言之隐。抑郁、焦虑、恐惧……种种情绪的困扰，让生活日渐沉重；心慌、失眠、头痛……种种症状的出现，让生命愈加痛苦。

所以说，只有科学、有效地进行心理调适，社会进步所带来的福祉才能更多地为人们的内心所同步感受，社会生活节奏加快所造成的压力才能得到缓解

和宣泄。

正基于此,《600 题让你精通心理学》丛书可谓应时而出。

本套丛书分为六册,主要涉及六方面内容,即心理学、潜意识、抑郁症、心理变态、心理咨询和催眠术。在对心理学基础知识作深入浅出介绍的同时,本丛书还针对当前社会生活的热点话题和常见的心理问题,提出了一些切实可行的解决方案,既能满足入门者了解和学习心理学知识的需求,又为读者舒解心理郁结提供自助方法,还能有需要心理咨询和专业心理治疗的读者提供有益的帮助。

此外,该丛书还有两个特点:一是以读者可能遇到的问题设置全书结构,通过一个个具体问题,力求做到解答疑问一语中的,读者阅读一目了然;二是行文力求通俗有趣,将专业的理论知识转化成通俗易懂的大众语言,并以现实中的心理学故事、实验、案例为载体贴近读者,在情节性的叙述中讲解心理学知识,让读者在闻听别人心理问题的同时化解自己的心结。既给予读者舒适的阅读体验,又为读者提供切实的心灵药剂——这就是本丛书想达到的效果。

千言万语,莫如开卷有益。走进这套心理学书系吧,在他人的故事中寻找问题的答案,在有益的阅读中探索心灵的奥秘。

幸福与心有关,愿每个人都能找到打开自己心灵的钥匙。

王极盛

- 中国著名心理学家,著名科普作家。1962 年北京大学心理学专业毕业后一直在中国科学院心理研究所工作。1987 年晋升教授,1988 年兼任中国管理科学院社会心理学研究所所长,1992 年因科研成果突出获国务院特殊津贴,1993 年国务院学位委员会批准为博士生导师。多次获得中国科学院、省部级重大科技成果奖,中央电视台、新华社等数百家媒体曾报道过他的研究成果。
- 出版有《青年心理学》《心理与健康》《心理主宰健康》《医学心理小百科》《现代妇女心理学》《女性幸福心理体操》等著作 40 余部。其中《青年心理学》发行 849000 册,是我国有史以来心理学著作出版发行之冠。他在国内外发表学术论文 200 余篇,发表科普文章 140 余篇。

目 录

王极盛推荐序

导读	001
----	-----

第一章 感 觉	005
---------	-----

感觉是愉快还是痛苦的体验?	006
我们是如何认识事物的?	006
感觉是如何形成的?	007
感觉被剥夺后,我们将承受什么样的后果?	007
感觉有哪两个基本特征?	008
朱元璋对讨饭婆子的汤念念不忘,体现了感受性的什么特征?	009
感觉对比是一种怎样的现象?	011
感觉如何相互作用?	011
视觉如何帮助人们看到外界?	012
视觉系统如何帮助我们获得颜色体验?	013
关于色觉的理论有哪些?	014
我们生活中一些有趣的现象体现了什么视觉原理?	015
听觉是如何形成的?	015
心理学是如何界定听觉的基本现象的?	017
生活中,触觉给我们什么样的奇妙体验?	018
人们如何感受冷热?	019
疼痛是一种什么样的主观体验?	020

人们是如何感受到美妙或苦恼的气味世界的? 021

什么是运动觉和平衡觉? 022

第二章 知 觉 023

什么是知觉? 知觉的产生依赖于哪三种因素? 024

知觉的特征有哪些? 人们在认知过程中

是如何借助知觉选择性反映客观事物的? 025

知觉的整体性如何让我们避免只见树木不见森林的尴尬? 026

知觉理解性是如何运作的? 027

知觉恒常性如何让我们适应具体环境? 027

心理学上如何定义注意? 什么是有意注意、无意注意和分心? 027

注意如何完成分配? 029

知觉是如何借助短程系统和长程系统完成组织过程的? 030

人们在辨认与识别事物过程中是如何遵循四大规律的? 031

什么是错觉? 它有哪些分类? 各自的原因是什么? 033

第三章 意 识 035

鸡尾酒会现象如何体现意识概念的模糊性? 036

心理学上对意识的定义是什么? 它有哪些分类? 036

意识的特征是什么? 037

意识有哪两个重大功能? 认识功能是如何实现的? 039

曹操是如何运用意识调控功能的? 040

睡眠也是一种意识吗? 它有哪些两个特征? 040

睡眠是一种神秘现象吗? 041

做梦是人脑的一种活动吗? 它有什么样的原因? 042

催眠是一种什么样的意识状态? 催眠过程是如何展开的? 043

第四章 行为分析 045

哪些行为让我们痴迷？心理学上的行为是什么样的？	046
本能行为和习惯行为各是如何形成的？	046
行为塑造是如何经过强化形成的？有哪些现实应用意义？	047
行为是条件反射形成的吗？	048
华生是如何通过恐惧实验证明行为与条件反射关系的？	049
如何看待行为与动机的关系？	051
本能和刺激是产生亲和的行为动机的原因吗？	052
什么是争取权力的行为动机？它有哪些两个类型？	
各自的表现类型是什么？	053
动机与行为是如何相互作用的？	054
态度对行为有什么影响？	055
态度与行为是如何相互影响的？	056

第五章 记忆 059

记忆在心理学上的定义是什么？我们是怎么记住事物的？	060
记忆有哪些类型？各自是如何展开工作的？	062
遗忘是什么？它有哪些情况？	064
艾宾浩斯遗忘曲线揭示了什么样的遗忘规律？	
它有什么借鉴意义？	065
哪些因素影响我们记忆？	066
记忆有科学方法吗？联想是如何帮助记忆的？	067
形象记忆如何帮助我们有效记忆？	068
情景记忆有哪些特点？	069

第六章 认知过程

071

认知包括哪些内容？什么是认知过程？	072
概念认知和问题解决是如何完成认知过程的？	072
认知心理要经历几个发展阶段？	074
个性心理和性别心理各是什么？	074
如何认识认知心理发展过程中的早恋和恋爱恐惧危机？	076
影响认知的因素有哪些？心态如何影响我们的认知？	078
经验如何影响我们认知？	079
晕轮效应有哪些危害？	080
如何做到正确认知？	081
如何通过观察使认知深化？	082
影响观察力的因素有哪些？	083
如何培养自己的观察力？	084

第七章 智力

087

什么是智力？思维与智力的关系是什么？	088
什么是思维？它是如何工作的？	088
思维过程的概括性和间接性特征是什么？	089
影响思维的因素有哪些？	091
想象与思维有什么关系？什么是相似联想？	093
什么是接近联想？有何现实意义？	094
什么是语言？它是如何产生的？	095
语言的发展如何帮助缩短学习过程？	096
智力与能力有何关系？关于二者关系的观点有哪些？	
二者对于成功有何意义？	097
有的人为什么智商高能力低？	099

第八章 动 机 101

什么是动机?	102
动机是大多数行为的基础吗?	102
马斯洛的需求层次理论是怎样的?	104
动机有什么功能? 它们是如何运作的?	105
什么是有利的动机? 如何确立?	108
什么样的进食动机导致了肥胖?	110
需要异性是什么动机? 男女的性动机有哪些区别?	111
什么样的动机使人成为工作狂?	112
动机与效果有什么关系?	113
好坏动机与效果之间有何错位?	114

第九章 情绪和情感 117

什么是情绪和情感? 它们的来源是什么?	118
喜怒哀乐是怎么回事?	118
情绪的情境性与情绪产生类型有何关系?	119
情绪有哪些状态? 心境是如何影响人们的态度的?	121
什么是应激? 有哪些产生因素? 现实中如何积极应对?	122
什么是激情? 如何更加理智?	124
情绪与情感、感情有何关系?	125
生活中情感是行动的推动力吗?	126
什么是情感互动?	127

第十章 人 格 129

人格都有哪些含义?	130
人格有哪些类型?	130

影响人格形成的因素有哪些？各是如何影响人格形成的？	131
气质是什么？有哪些类型？	132
如何根据气质类型择业和进行教育？	134
如何塑造性格？	136
如何根据性格选择模式锻炼一个好性格？	137

第十一章 人的社会性 139

群集的人类与文明发展有何关系？	140
狼孩为何无法成人？	140
有的人与世隔绝却为何不会痴呆？	141
有时人为什么没有主见？	142
影响服从的因素有哪些？	143
如何掌控好个人空间的大小？	144
什么是孤独心理？它与哪些因素有关？	145
影响人际交往的因素有哪些？	147
如何增加人际沟通中的魅力？	149

近年来关于心理学的著作比比皆是,但真正具有实用性的、通俗易懂的心理学著作却很难寻觅,很多读本往往晦涩难懂,不具操作性。本书试图从新的角度对心理学的一些实用特征做整体的阐释,用浅显易懂的语言向读者阐明心理学的常识和一些概念。

首先我们要从心理学的概念说起,什么是心理学?这是研究心理学的最基本的问题。

如果要求没学过这门学科的人说一下他们心目中的“心理学”是什么,会得到一大堆不同答案:

1. 心理学是研究人们行为动机的学问。
2. 心理学是专门解决不正常的行为的学问。
3. 涉及揭露人们的秘密和心理问题的学问。

这些回答表明心理学的正确概念尚未得到广泛传播!其实心理学并不是我们一般人所想象的那样。心理学是一门科学,是科学就要研究现象,揭示规律,并根据规律来预测未来!

现代心理学的创始人之一——詹姆斯在 1890 年给心理学下的定义是“精神生活的科学”。他的这一定义为我们理解心理学开了个好头。从概念上而言,詹姆斯认为人类心理学由一些基本成分构成:思想和感情、存在于时空中的物质世界以及了解这些事情的方法。学理上的概念不免有些晦涩难懂,其主要意思是说,我们对于心理学的知识来自我们自己的思想、感情和在世上的经历,可能受科学

事实的影响,也可能不受科学事实的影响。由于这个原因,如果我们把自己的经历当成试金石,就不难对人们的心理做出判断!目前的心理学已经发展得比较完善,它包括研究心理的生理基础、感觉、知觉、学习(记忆和思考)、能力与人格、动机、情绪、人的社会心理(人际关系)、异常行为与心理治疗(心理障碍)等主要方面。

心理学能干什么?

任何一门学问必定是应时而生,有需求才会有供给。数学是由于计算的需要,语言学是由于交流的需要,理化是由于生产力发展的需要,经济学是因为社会经济发展的需要。心理学也不例外,它的出现是因为人们需要它,在人类社会的发展过程里,面对各种心理现象,人们往往无法解释,比如做梦、催眠、梦话等,于是人们对这些现象充满了好奇并试图从各个角度来解释,于是便有了各种的传说和迷信,渐渐地,有些智者便试图用试验的方法从科学的角度来阐释这些现象并开始抛弃迷信的说法,由此逐渐形成了一系列的理论,心理学于是作为一门科学在历史上正式诞生了,它可以解释人的各种行为、精神状况、意识等,并从人所发生的各种现象和行为中分析背后的心理因素。

心理学≠一般常识

任何科学都是从一般常识入手来研究。牛顿看到了一个最为普遍的常识,苹果要往地下掉,而不是飞上天,从而发现了万有引力定律;瓦特看到了烧开水居然能把盖子顶翻,于是发现了蒸汽原理,从而发明了蒸汽机,使整个社会进入了工业时代;由于人们卖出商品需要对方付钱,买商品需要交钱,而一个小小的铜板或金币居然能换来那样多的商品,于是在这些常识的基础上进行研究便有了经济学里的价值和货币理论。但每一种科学都不等同于常识,常识属于经验范畴,而科学则是规律范畴,他们之间是现象和本质的关系,彼此不能画等号!心理学也不例外,一个人的行为总是靠心理控制的,所以即使一个人最普通的习惯,哪怕上厕所拿卫生纸的姿态,都可以反映出一个人的心理,所以任何一种常识都应该在心理学的研究范畴之内。比如,人们上超市,习惯于看右边,这是一种心理常识。再比如,人们喜欢角落,总是乐意寻找角落躲藏以寻求安全。这些都属于常识,但并不是心理学,心理学是研究人们为什么上超市习惯看右边,人们为什么喜欢寻找角落躲藏。心理学是要寻找出这些现象发生的规律,所以我们不能把这些心理学常识当作心理学。

心理学家们都做什么？

心理学家是掌握了系统的心理学理论工具，并以此来分析实际中的各种心理现象的专家。心理现象的产生有两种根源：生理机制和社会文化。生物学和文化是心理现象产生、发展和变化的基础和界限。多数心理学家都是跨学科的专家，他们通过实验、调查等方法证明心理现象发生的规律，并总结出一套独立的理论，以丰富心理学科的发展。除此外，一般心理学家都能掌握猜心之术，即如果有一个行为发生，心理学家会立刻判断出该行为发生的心理因素。其实心理学并不神秘，心理学家也很普通，本书深入浅出系统介绍了心理学的内容和规律，读了本书，相信你也有可能成为一位心理学专家的。

速通

心理学 100 问

ONE

第一章 感觉

感觉是愉快还是痛苦的体验？

有关感觉的研究是心理学研究中最古老的部分，长期以来，它的许多现象和理论引起了艺术家、生理学家、物理学家和心理学家们的浓厚兴趣。

感觉的存在给人们带来了愉快、带来了好处，但同时也给人们带来了痛苦、带来了烦恼。

感觉能使我们发现世界上美好的事物，使我们去探究世界万物。

比如，眼睛能告诉我们生动的画面和鲜明的色彩；香水能使我们产生愉快的嗅觉。但是当刺激过于强烈的时候，我们必须把眼睛闭上或把耳朵堵住，过于浓烈的气味常使我们惊慌，而痛觉则好像使我们周围的世界紧缩。

我们的生活就是处在愉快的感觉和痛苦的经验之间的。

我们是如何认识事物的？

人们对客观世界的认识常常是从认识事物的一些简单属性开始的。例如，当我们面对一个苹果，我们是怎样认识它的呢？我们用眼睛去看，知道它有红红的颜色，圆圆的形状；用嘴一咬，知道它是甜的；拿在手上一掂，知道它有一定的重量。这里的红、圆、甜、重就是苹果的一些个别属性。红是由苹果表面反射的一定波长的光波引起的；圆是由苹果的外围轮廓线条作用于眼睛引起的；甜是苹果内部的某些化学物质作用于舌头引起的；重是由苹果压迫皮肤表面引起的。我们的头脑接受和加工了这些属性，进而认识了这些属性，由此可以得出，感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观刺激物的个别属性的反映。