

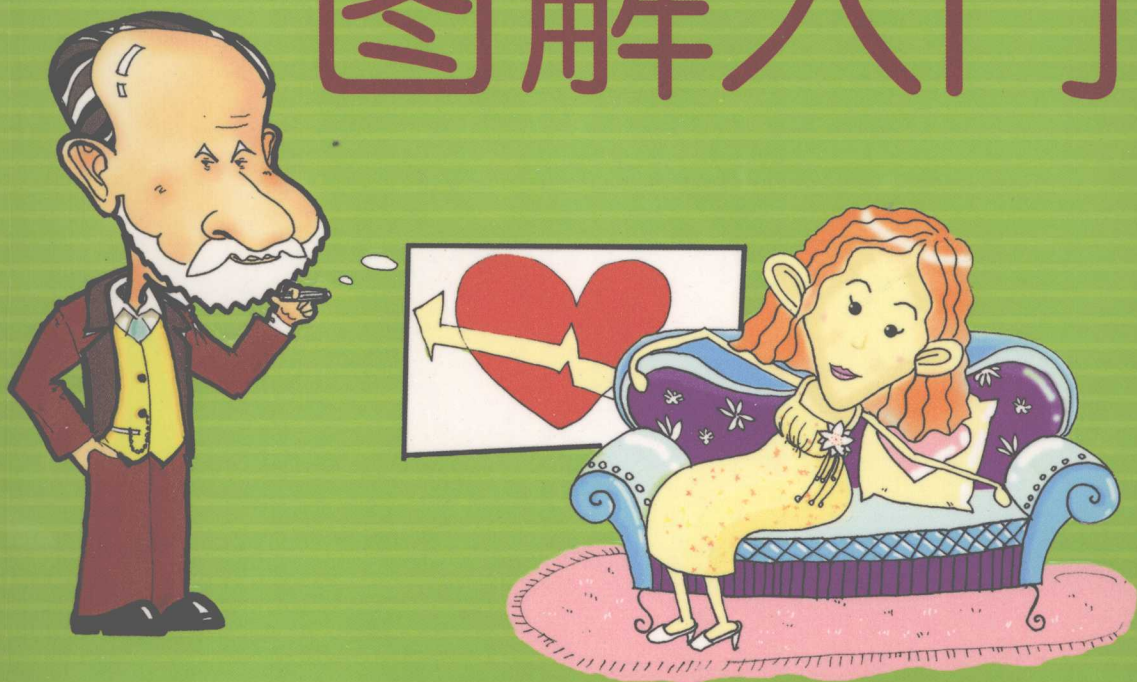
【知识大图解】 一看就懂的快速入门读物

心理学

(双色版)

吴金岭 编著

图解入门



你的心里在想什么？

人类的心灵藏着怎样的秘密？

心理学是一门“心”的学问。

本书将以前所未有的方式，带你走近心理学。

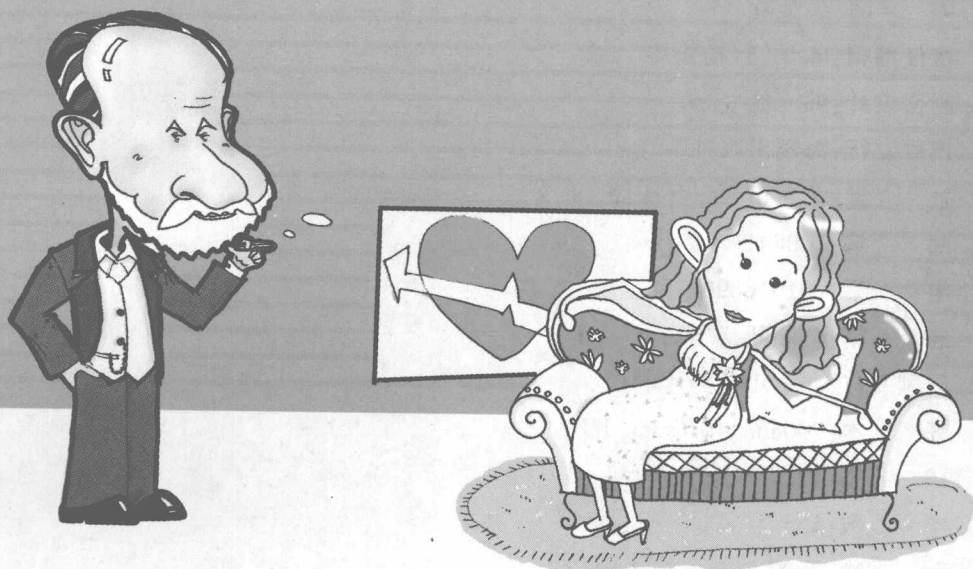


海潮出版社

【知识大图解】 一看就懂的快速入门读物

心理学 图解入门

吴金岭 编著



海潮出版社

◆ 图书在版编目(CIP)数据

心理学图解入门 / 吴金岭编著. —北京:海潮出版社,
2007.8

ISBN 978-7-80213-442-3

I.心… II.吴… III.心理学-图解 IV.B84-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 111714 号

心理学图解入门

编 著:吴金岭

责任编辑:陈开仁 杨松涛

封面设计:韩 捷

出版发行:海潮出版社

社 址:北京市西三环中路 19 号

邮 编:100841

电 话:(010)66969738

经 销:全国新华书店

印刷装订:北京市荣海印刷厂

开 本:700mm×1010mm 1/16

印 张:12.5

字 数:155 千字

版 次:2007 年 9 月第 1 版

印 次:2007 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-442-3

定 价:23.80 元



目 录

序言 打开心理学的大门

第一章 心理学概论

何谓心理学/4

心理学研究什么/6

图示:心理学有哪些研究方法/7

现代心理学派别/8

图示:心理学的源起和演变/12

现代心理学的学科分支/14

图示:心理学领域有哪些工作/15

图示:消除心理学的误解/16

第二章 我们如何感受世界

人脑的秘密/20

图示:脑的进化/21

神经系统指挥身体活动/22

图示:神经系统如何指挥人体工作/ 23

为什么会感到肚子饿/24

图示:人体进食信号/25

我们通过感觉触摸世界/26

感觉有哪些分类/28

视觉是心灵的窗口/30

视觉的色觉理论/31

听觉让生活更丰富/32

图示:耳朵解剖图/33

感觉的阈限/34

图示:几种常见的感觉绝对阈限值/35

目 录

我们通过知觉了解世界/36

知觉的特征/38

错觉/42

第三章 学习与记忆

各种学习方法/48

图示:巴甫洛夫经典实验/49

图示:顿悟学习/51

图示:儿童模仿行为的过程/53

记忆如何发生/54

记忆曲线图/55

记忆的系统/56

图示:记忆的过程/57

图示:记忆的类型/58

图示:熊为什么在办公室/59

遗忘是怎么一回事/60

图示:引起遗忘的因素/61

快速记忆的方法/62

图示:联想记忆法/63

图示:谐音记忆法/63

第四章 动机与情绪

动机/66

图示:美女的动机/67

为什么会有性需求/68

图示:男女性反应周期图/69

情绪是什么/70

关于情绪的理论/72

图示:三种理论的比较/73

情绪的功能/74

图示:情绪的适应功能/75

心 理 学 图 解 入 门

如何面对生活的压力/76

图示:人体的应激反应/77

健康心理的重要/78

情绪实验:小猴对“人造母亲”的依恋情绪实验/80

情绪实验:负面情绪对身体健康影响的实验/81

第五章 意识与注意

意识/84

图示:无意识记忆对“著名”判断的影响

为什么睡觉会做梦/86

图示:睡眠的阶段/87

梦是心理的剧场/88

图示:做梦的过程/89

神秘的催眠术/90

图示:催眠问题/91

注意是什么/92

第六章 思维与想象

思维是什么/96

图示:动物的思维/97

语言与思维/98

图示:语言和思维的关系/99

决策/100

解决问题/102

解决问题的方法/106

想象/108

图示:儿童想象力的画/109

第七章 人格如何建立

气质/112

图示:气质类型与体液/113

目 录

- 图示:内外向者的心理特点/113
- 性格/114
- 图示:家长教育态度与孩子性格关系/115
- 图示:运动与意志品质/115
- 人格是什么/116
- 图示:理解人格理论的方法/117
- 弗洛伊德的人格理论/118
- 图示:三我结构图/119
- 荣格的人格结构理论/120
- 图示:集体潜意识/121
- 马斯洛需求理论/122
- 图示:马斯洛需求理论/123
- 斯金纳行为强化理论/124
- 图示:孩子强索要玩具怎么办?/125
- 一生都在变化的人格/126
- 图示:人格建立/127
- 人格的测量/128
- 图示:内外向测量/129

第八章 能力

- 能力是什么/132
- 图示:影响能力和发展的因素/133
- 智力/134
- 图示:WASP 形状分析测量/135

第九章 人一生的发展

- 人的一生如何发展/138
- 图示:图示发展心理学研究/139
- 儿童的认知发展/140
- 图示:儿童感知图/141
- 孩子为什么会粘父母/142
- 图示:研究方法的表格/143

道德观念的形成/144

图示:道德观念的形成阶段/145

性别心理发展/146

图示:性别发展/147

成年人如何面对社会要求/148

图示:成年人的发展阶段与任务/149

如何安排老年生活/150

图示:二度青春的开始——老年退休过程/151

第十章 人的社会性

社会心理学研究人的社会化/154

图示:社会心理学研究内容/155

人际交往有哪些技巧/156

图示:影响人际关系的因素/157

态度与行为/158

图示:抽烟的矛盾心理/159

态度如何改变/160

图示:如何说服别人改变/161

通过测量态度看我们的想法/162

我们都有从众心理/164

图示:为什么我们会屈服权威/165

偏见心理的由来/166

图示:为什么会歧视别人/167

为什么会侵犯他人/168

图示:减少侵犯别人的方式/169

第十一章 心理学的应用

图示:教育心理学/172

图示:医学心理学/173

图示:工业心理学/174

图示:商业心理学/175

图示:法律心理学/176

图示:军事心理学/177

第十二章 认识常见心理问题

- 儿童抑郁症/180
- 青少年网瘾不可忽视/181
- 青少年逆反心理从何而来/182
- 女人的原罪——依赖症/183
- 你是天生购物狂吗/184
- 神经性厌食症/185
- 新妈妈的杀手——产后抑郁症/186
- 赶走恐惧/187
- 嫉妒心理要不得/188
- 扭曲的自尊心——虚荣/189

附录 心理学阅读书目推荐

序 言

打开心理学的大门

你是否了解自己？人为什么会有爱恨的情感？人类的心灵到底隐藏着什么样的秘密？

心理学源自生活，与每个人的生活都息息相关。从工作学习到两性关系，到家庭教育，再到生老病死，人们生活的方方面面都离不开心理学的影响。心理学是一门“心”的学问，了解心理学，就是了解人本身。从某种程度来说，心理学是每个关心自己、关心社会的人不可不知的实用性学科。

翻开这本书，你将会得到一些关于心理学的必备常识。掌握这些信息，你可以更好地了解自己，更好地解读社会现象。更重要的是，你可以运用心理学的知识来指导自己的生活。在生活中活学活用心理学的原理，可以让你的生活得更自在、更快乐。

在这个节奏快速、信息过量的时代，文字的通俗性和图文并茂是所有大众读者的最爱。针对读者的需要，本书通过平易近人的文字，加上简易的插图和图示，让您在轻松的阅读氛围中，以最快的速度掌握心理学的基本知识。

全书内容包括心理学概论，心理学各个组成部分，最基本的心理学常识，人如何感觉与知觉，学习与记忆的内在关系，人格如何发展与变化等等，并简要讲解几种生活中常见的心理问题的由来及应对方法。

对于每位对心理学有一定兴趣的读者来说，本书都是一本通俗易懂的心理学最佳入门书。



chapter 1

心理学概论

心理学有着漫长的过去，但作为一门独立学科的历史却很短暂。西方心理学起源于古希腊的哲学，到 19 世纪时受到物理学的影响，才开始形成一门单独的学科。心理学对人类的影响日益突显其重要性，不断渗透到日常生活的每一个角落。心理学应用广泛，但仍不为多数人所了解，很多人甚至误认为心理学是一门玄学。其实，心理学是一门研究人类实际心灵、行为的学科。

x i n l i x u e g a i l u n

本篇知识重点

心理学就是算命吗?

现代心理学的发展过程。

心理学研究的领域。

心理学是怎样形成的?

何谓心理学

心理学是研究心理现象的一门科学，主要研究个体的心理：包括认知、动机、情绪和人格，以及团体心理学与社会心理学等等。

◆心理学源于西方哲学

心理学是一门古老而又年轻的科学，以现代心理学的观点来看，心理学起源于西方哲学。而西方哲学则发展自两千多年前的古希腊。到19世纪末，生物学的发展让心理学脱离了哲学，并逐渐发展成为一门独立的科学。心理学开始被界定为科学的范畴。

◆第一次使用 Psychologia

心理学的英文为“Psychology”，由希腊文的“psyche”与“logos”两个词演变而来，意思分别为“灵魂”、“讲述”，连接在一起称为“心理阐述心灵”。

1502年，塞尔维亚人马如立克首次用 Psychologia 这个词发表讲述大众心理的文章。这是有记载的心理学这一术语的最早用处。

◆第一个心理学实验

公元七世纪，古埃及的一个国王为了证明埃及人是世界上最古老的民族。把两个刚出生不久的婴儿带到一个与世隔绝的地方，供他们吃饭饮水却不允许与他人交流。国王认为，等孩子长大发出的第一个音节一定是人类祖先的语言。他希望这个音节属于埃及语言。事与愿违，孩子们发出的第一个音节与埃及语言根本无关。国王伤心无比。

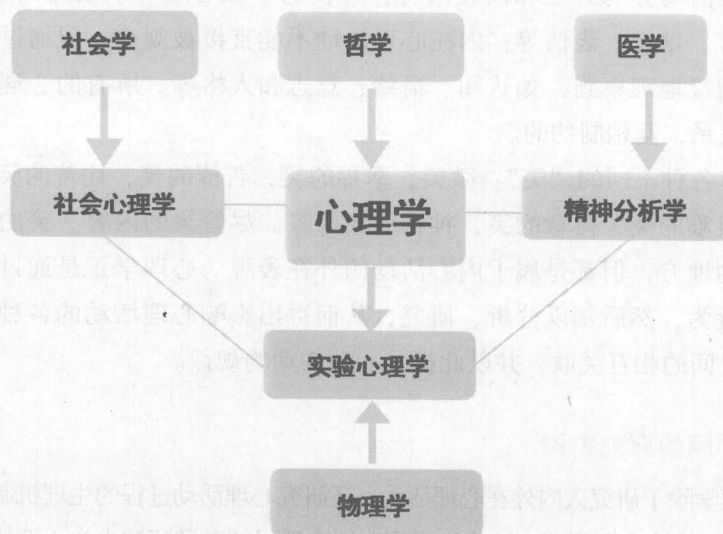
这是人类历史上，有记载最早的心理学实验，虽然失败了，但还是说明前人在探寻人类自己的道路上已经付出了很多的努力。

◆心理与行为的关系

行为异于心理，但又和心理有着密切的联系。行为是有机体的反应系统。心理支配着行为，又通过行为表现出来。因此，心理学也称为研究行为的科学。

◆心理学深受其他学科的影响

从哲学中独立出来的心理学分为实验心理学和精神分析学。实验心理学是受物理学的影响；精神分析学是受医学影响；社会学影响产生社会心理学。



心理学小博士



心理学家为了说明心理学的不同，把心理学分为趣味心理学和系统心理学。二者差异在于系统心理学可以预测别人的行为，帮助人类分析自己，解决心理问题。

心理学研究什么

心理学研究人以及动物的心理现象，它既研究个体心理也研究团体心理、社会心理。

◆时刻都在发生的心理活动

不论我们自己有没有察觉，心理活动无时无刻不在发生。我们每天睁着眼睛的时候，它都切切实实地发生着。我们每天与人打交道时，有的人会让你高兴、有的人会让你郁闷，这都是一种心理体验；我们觉得饿了、心情愉悦了等等也都是心理活动的各种体验。心理学就是研究人的这些心理活动是如何发生的。

心理活动分为外在和内在两种，外在的个性心理可以被直接观察到，包括语言、动作、表情等；内在心理活动不能直接被观察，但通过某种途径可以间接地观察到，如认知、情绪、意志和人格等。所有的心理过程都是密切联系，互相制约的。

人有各种不同的“笑”：微笑，幸福的笑，苦涩的笑，痛苦的笑，奸诈的笑，艰难的笑，得意的笑，神秘的笑等等。尽管笑的内容、笑的方式都有不同的地方，但都是属于内心活动的外在表现。心理学正是通过观察人的外在行为，然后加以分析、研究，从而得出影响心理活动的各种原因以及它们之间的相互关联，并以此揭示心理活动的规律。

◆广阔的研究范围

心理学除了研究人内外在心理活动，还研究心理活动过程的生理机制。心理学还研究动物的心理现象，这是为了更深层次地了解以及预测人类心理的发展规律。作为一门科学，心理学在理论和实践上具有同样重要的意义。研究心理学，科学地预测现象、解释现象，并有效地控制和改正现象，才能最终提高人的生活质量。

心理学有哪些研究方法

观察法

在自然条件下对表现心理现象的外部活动进行有系统、有计划的观察,并且从中发现心理现象产生及发展的规律。

1. 成功取决于观察的目的、记录的方式、观察者本人的毅力。
2. 观察法的结果很难重复出现,受其它因素影响,结果不够精确。

心理测验法

用一套已经经过标准化的测量表或者题目,来测量心理品质的方法。

1. 测量表和题目的科学性严谨性影响测试结果。
2. 对被测试者本身智力、性格了解不足也会对结果产生影响。

实验法

在控制条件下,对某种心理现象进行观察的方法。
分为实验室实验和自然实验。

实验室实验法要在专门的实验设备下,严格的实验条件下完成,结果人为因素较大。
自然实验法为现场实验,对实验条件进行适当的控制,进行情景再现,但结果不够精密。

现代心理学派别

在心理学产生并发展的 100 多年历史中,世界范围内出现过一些具有代表性的学派,这些学派对心理学本身产生了极其深远的影响。心理学学科 100 多年来所取得的成果,也主要反映在这些心理学派别卓有成效的研究成果上。下面讲到的是其中最具有影响力的六个学派。

◆ 构造主义心理学派



冯特

这个学派主张心理学应以意识或意识经验为研究对象,代表人物是 19 世纪中叶德国心理学家冯特。构造主义一词是其学生铁钦纳在美国与机能主义论战时采用的概念。

构造主义心理学认为心理学要成为一门科学应该仿效生理学和形态学,对心理的构造进行实验分析。这种分析是一切心理学研究的出发点,对心理机能的研究也不例外。提倡心身平行论,既反对用物理刺激解释意识的起因,又反对用生理现象解释心理现象的起因。按照构造主义原理,心理元素有三种:感觉、表象和感情状态,一切复杂而各异的高级心理过程都是由这三种元素复合而成的。

构造主义在所有早期的心理学体系中最严密的。在相当长的一段时间内决定了心理学的发展方向,极大地促进了心理学的发展。

◆ 机能主义心理学派

机能主义心理学主张心理学的目的不在于把心理分解为一些元素,而在于研究心理适应环境的机能作用。机能主义学派于 19 世纪末在美国兴起,代表人物是心理学家威廉·詹姆斯。

机能主义心理学认为意识是连续不断的,人的心理是作为不可分割的整体发挥作用的。强调有效



威廉·詹姆斯