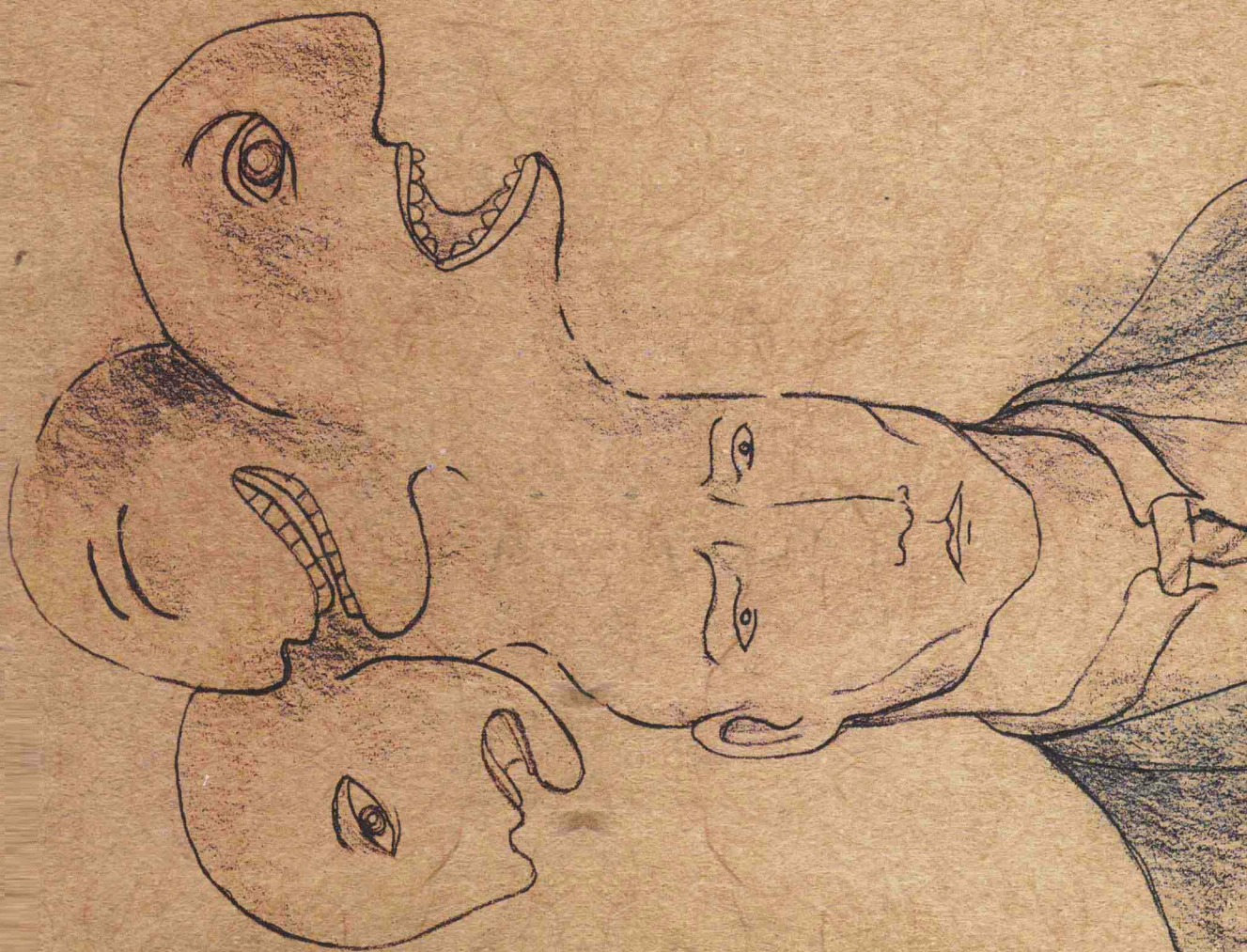


# 每天学点 心理学

了解心理学的  
最佳入门读物

青翔◎编著



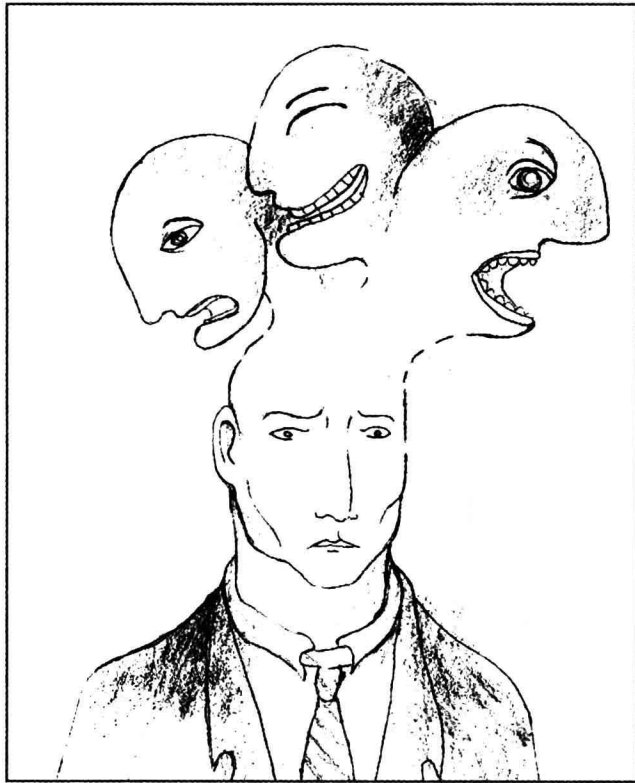
全面、系统、科学地展示心理学全貌  
以最轻松、最高效、最简明的方法学习心理学知识  
**让你一本书读懂心理学**

心理学是一门与人类的幸福密切相关的科学，本书通过生动活泼、简单实用的现实生活事例，以通俗易懂的语言对艰深晦涩的心理学理论进行了系统而明了的诠释，帮助读者在短时间内掌握心理学的基本知识和原理以及在社会生活中的广泛应用。

中国华侨出版社

# 每天学点 心理学

青翔◎编著



中国华侨出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

每天学点心理学 / 青翔编著. —北京 : 中国华侨出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5113-3565-4

I. ①每… II. ①青… III. ①心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2013 ) 第093206号

---

## 每天学点心理学

编 著 : 青 翔

出 版 人 : 方 鸣

责任编辑 : 茶 藤

封面设计 : 异一设计

封面图片 : 北京全景视觉网络科技有限公司

文字编辑 : 毕力格

美术编辑 : 宇 枫

经 销 : 新华书店

开 本 : 1020毫米×1200毫米 1/10 印张 : 43 字数 : 787千字

印 刷 : 北京德富泰印务有限公司

版 次 : 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5113-3565-4

定 价 : 29.80 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编 : 100028

法律顾问 : 陈鹰律师事务所

发 行 部 : ( 010 ) 58815875 传 真 : ( 010 ) 58815857

网 址 : [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail : [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



心理学是一门探索心灵奥秘、揭示人类自身心理活动规律的科学，它的研究及应用范围涉及与人类相关的各个领域，如教育、医疗、军事、司法等，对人的生活有着深远的影响。对于个体而言，企业管理、工作学习、人际关系、恋爱婚姻等都需要了解人的心理，都离不开心理学。可以说，心理学与我们的生存乃至发展息息相关。

生存要懂心理学。随着心理学的逐步发展，人们逐渐认识到心理学的应用范围越来越广，对人类生活所起的作用越来越大。首先，人类的健康与心理学密切相关。随着经济的飞速发展，社会的不断进步，人们的物质生活越来越丰富，但随之而来的是人们精神层面的匮乏。人们所面临的心理问题越来越多，诸如人际关系、夫妻关系、父母与子女之间的关系，以及抑郁、焦虑、恐慌、嫉妒、自私、自卑、自闭等心理问题日益凸显，因心理问题厌世、自杀的比率日渐升高，人们的心理健康受到前所未有的挑战。此外，在医疗康复过程中，心理学也发挥着重要的引导和促进作用。

发展要懂心理学。中国古代兵法强调：“用兵之道，攻心为上，攻城为下，心战为上，兵战为下。”若想在竞争激烈复杂的社会中占有一席之地，除了必备的基本技能，掌握并利用人的心理达到目的，也是成功的必备要素之一。掌握了心理学知识，就能更好地了解自己、读懂他人、认识社会，生活中的各种疑难问题也会迎刃而解；学好心理学，可以让自己在社交、爱情、职场、生活等诸多方面占尽优势，游刃有余。

心理学被确立为一门学科，还只是100多年以前的事情。但这门年轻的学科如今已枝繁叶茂，目前，心理学已经在许多领域形成了分支学科，如基础研究领域包括发展心理学、认知心理学、变态心理学等；应用研究领域包括健康心理学、教育心理学等。面对体系如此庞大复杂的学科，想要系统地对其进行了解将是一项耗时耗力的浩大工程。为了让读者以最轻松、最高效、最简明的方式快速读懂心理学，我们推出了这本《每天学点心理学》。

全书将科学知识与实际应用结合起来，内容全面，系统性强，语言精炼，化繁复为简约，化晦涩为明了，化深奥为通俗，集科学性、知识性与实用性为一体，让你一本书读通心

理学。

《每天学点心理学》分为上、中、下三篇，分别为“心理学的产生与发展——心理学基础领域研究”、“生活中的心理学——心理学应用领域研究”和“心理障碍与心理治疗——常见心理问题及调适”。全书内容全面，实用性强。上篇从心理学的基本知识讲起，全面介绍了心理学的历史，心理学的主要流派、代表人物及其重要理论和思想观点，再现了心理学的发展历程；中篇着眼于生活中的心理学，介绍了心理学在生活中方方面面的实际应用技巧，涉及教育心理学、学习心理学、人际关系心理学、职场心理学、谈判心理学、管理心理学、消费心理学、投资心理学、婚姻心理学等方面，同时还对各种经典心理学效应进行了解读；下篇以心理健康为主，介绍了心理健康的基本知识，教你了解并认识心理咨询和心理治疗，学会应对常见的嫉妒心理、猜疑心理、自闭心理等心理问题，了解常见的人格障碍和异常行为，及如何正确调适儿童期、青少年期、中年期和老年期所面对的各种心理问题。

阅读本书，你将可以轻松掌握心理学，系统而全面地了解和应用心理学知识及技巧，轻松解决生活中出现的各种问题，从而拥有健康的身体、和谐的家庭、满意的工作、圆满的人际关系、完美的心态和幸福的生活，让你充满智慧，成就梦想，改变生活。



## 上 篇

# 心理学的产生与发展

## ——心理学基础领域研究

### 第一章 什么是心理学

心理学是什么·····	3
消除对心理学的误解·····	4
心理学有哪些研究方法·····	7
心理学与生活密切相关·····	10
心理学在生活各领域中的应用·····	10

### 第二章 心理学的历史

古希腊思想·····	12
早期的心理学·····	15
关于“先天与后天”之争·····	17
科学心理学的开端·····	20

### 第三章 心理学的主要流派及其代表人物

构造主义心理学派·····	24
机能主义心理学派·····	25
行为主义心理学派·····	26
精神分析学派·····	28
格式塔心理学派·····	29
人本主义心理学派·····	30
日内瓦学派·····	32

### 第四章 认知心理学

注意与信息加工·····	34
--------------	----

表征信息·····	38
储存信息·····	44
语言加工·····	50

## 第五章 发展心理学

婴儿的认知·····	57
发展的阶段·····	61
记忆的发展·····	69
问题解决能力的发展·····	75
情感发展·····	82

## 第六章 神经心理学

大脑生理学·····	87
心 智·····	94
感 知·····	99
情感与动机·····	106
意 识·····	115

## 第七章 社会心理学

人：社会性动物·····	126
人际关系·····	130
社会影响·····	137
沟 通·····	142
人 格·····	148

## 第八章 变态心理学

什么是变态·····	153
精神障碍·····	157
发育过程中的变态·····	167
物理疗法·····	174

# 中 篇

---

## 生活中的心理学

——心理学应用领域研究

## 第一章 教育心理学

宽容比惩罚更有力量·····	185
每个孩子都可能是天才·····	186

人的注意力是有限的·····	188
配套效应的妙用·····	189
学会赞美你的孩子·····	190
奖励要讲究策略·····	190
拯救孩子的习得性无助·····	192
“三明治”式的批评教育·····	194
奇怪的“第10名”现象·····	195
中止讲解有助学生记忆·····	196
给孩子留点“布白”·····	197

## 第二章 学习心理学

神奇的 $7 \pm 2$ 法则·····	199
系列位置效应·····	200
解密过目不忘·····	202
艾宾浩斯遗忘曲线·····	203
学习中的“高原现象”·····	205
走出“詹森效应”的怪圈·····	206
回忆的最佳环境是记忆时的地点·····	207
好记性不如烂笔头·····	208

## 第三章 人际关系心理学

打造良好的第一印象·····	210
距离产生美·····	213
人不可貌相·····	214
战胜交往中的“约拿情结”·····	214
将心比心出奇效·····	216
适当的“自我暴露”有助于加深亲密程度·····	217
人与人之间的跷跷板·····	218
心情好时更乐于助人·····	218

## 第四章 职场心理学

初涉职场的心理准备和角色转换·····	220
初入职场走好第一步·····	221
大学生与上班恐惧症·····	222
办公室心理换位的应用·····	223
当心办公室心理污染·····	223
谨防成功后的抑郁症·····	224
当心“假期综合征”·····	225
提防“精英综合征”·····	226
越过“职场休克期”·····	228
跳槽与“应激反应综合征”·····	228



## 第五章 谈判心理学

了解你的对手·····	230
如何洞察对手的心理·····	232
眼神的巧妙运用·····	233
察言观色，看穿对手·····	234
体态语折射人的心理·····	235
识别对方的谎言·····	236
小动作会泄露秘密·····	237
交换名片中的心理学·····	238
警惕谈判中的心理战·····	239
谈判中让步的艺术·····	240
巧解谈判中的僵局·····	242

## 第六章 管理心理学

男女搭配，干活不累·····	243
引入外部竞争机制·····	244
拉拉队的神奇作用·····	245
管理从尊重员工做起·····	246
了解员工的需要，进行有效激励·····	247
人多力量小·····	249
让你的员工拥有归属感·····	250
用好情绪感染下属·····	251

## 第七章 消费心理学

疯狂的抢购风·····	253
物以稀为贵·····	254
越贵越好卖·····	255
价格的心理效应·····	256
神奇的进门槛技术·····	257
包装设计的心理技巧·····	258
情感广告的心理作用·····	259

## 第八章 投资心理学

了解自己的风险承受能力·····	261
摆脱情绪的困扰·····	262
投资中的“阿Q精神”·····	263
投资中的错位效应·····	263
过度自信影响决策·····	264
“赌场的钱”效应·····	265
风险厌恶效应·····	266
尽量返本效应·····	266

心理价位的采纳和引导·····	266
小心股市流言·····	268
股民常见的心理误区分析·····	269

## 第九章 恋爱心理学

初恋的内心体验·····	271
恋爱中的审美错觉·····	272
恋爱中的心理差异·····	273
恋爱中的自感心理·····	274
恋爱中的嫉妒心理·····	275
驶出单相思的心理孤港·····	276
热恋的心理距离·····	277
失恋后的心理调节·····	278

## 第十章 婚姻心理学

克服“婚前恐惧症”·····	280
新婚心理调适·····	280
当心婚后“爱情沉默症”·····	281
婚姻的“头号杀手”——婚外恋·····	283
如何面对婚外恋·····	284
离婚的原因及离婚带来的心理冲击·····	285
离婚后的不良心理调适·····	287
再婚的心理准备·····	288
再婚后的心理调适·····	289

## 第十一章 性心理学

新婚之夜的男女性心理·····	292
男性的性恐惧心理·····	293
女性令丈夫烦恼的4种性心理·····	294
阻碍性高潮的心理因素·····	296
性冷淡的心理成因·····	297
破坏性生活的心理误区·····	298
百变性交击败“科妮基现象”·····	299
再婚后的性心理调适·····	300

## 第十二章 健康心理学

健康是身心健康的统一·····	302
身体健康与心理健康密切相关·····	303
心理因素影响人体健康·····	304
压力对身心健康的影响·····	305
情绪与健康密切相关·····	306

合理宣泄有利健康·····	307
走出抑郁的阴云·····	308
警惕情绪中的“蝴蝶效应”·····	309
抛开消极心态·····	310
心理健康的维护·····	311

### 第十三章 经典心理学效应解读

暗示效应·····	313
从众效应·····	314
禁果效应·····	316
马太效应·····	317
名人效应·····	318
权威效应·····	319
晕轮效应·····	320
安慰剂效应·····	321
刻板效应·····	322
首因效应与近因效应·····	323
投射效应·····	324
噪音效应·····	325
巴纳姆效应·····	325
旁观者效应·····	326
破窗效应·····	327
心理摆效应·····	328
亡斧疑邻效应·····	329
视网膜效应·····	330
边际效用与递减效应·····	330
贝尔效应与戴维现象·····	331

## 下 篇

### 心理障碍与心理治疗

#### ——常见心理问题及调适

#### 第一章 了解心理咨询

什么是心理咨询·····	335
心理咨询的形式·····	337
心理咨询的特点·····	338
心理咨询常用的方法·····	340
心理咨询的原则·····	341

## 第二章 认识心理治疗

什么是心理治疗	344
心理治疗的原则	345
行为疗法	347
认知疗法	350
精神分析疗法	352
森田疗法	354
催眠疗法	356

## 第三章 常见的心理问题及应对策略

贪婪心理	358
虚荣心理	359
嫉妒心理	360
猜疑心理	362
自私心理	363
自闭心理	364
羞怯心理	365
偏执心理	367

## 第四章 常见的人格障碍

依赖型人格障碍	369
自恋型人格障碍	370
反社会型人格障碍	371
强迫型人格障碍	373
分裂样人格障碍	374
攻击型人格障碍	376

## 第五章 常见的异常行为及调适

暴饮暴食	378
吸烟成瘾	379
嗜酒如命	381
疯狂购物	382
迷恋网络	384
洁癖	386

## 第六章 儿童期的主要心理问题及调适

儿童孤独症	388
儿童恐惧症	389
儿童多动症	390
儿童攻击性行为	392

遗尿症·····	393
厌食·····	394
偏食·····	395
睡眠障碍·····	396
口吃·····	397

### 第七章 青少年期的主要心理问题及调适

恋爱心理·····	399
逆反心理·····	401
青春期焦虑症·····	402
神经衰弱症·····	403
自杀心理·····	405

### 第八章 中年期的主要心理问题及调适

心理疲劳·····	407
更年期神经症·····	409
观念固执·····	410
婚姻适应不良·····	411
职业适应问题·····	412
失业综合征·····	413

### 第九章 老年期的主要心理问题及调适

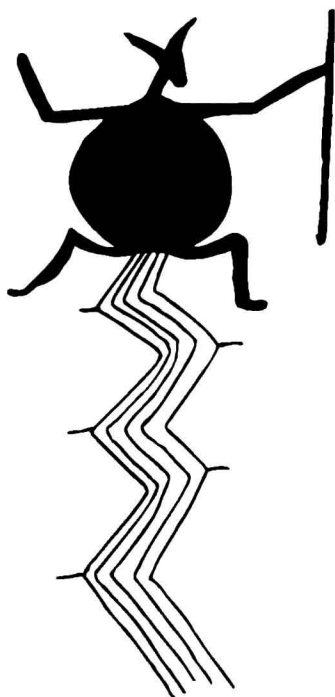
老年焦虑症·····	415
离退休综合征·····	416
记忆障碍·····	417
睡眠障碍·····	418
老年痴呆症·····	420

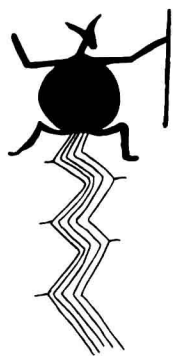
上篇

---

# 心理学的产生与发展

——心理学基础领域研究





## 第一章

# 什么是心理学

## 心理学是什么

说起“心理学”，很多人会感觉神秘莫测。人们甚至会想起许多所谓诡异的东西来试图勾勒心理学的大概模样：魔术？意念控制？乾坤大挪移？黑洞……

心理学对许多人来说，的确是一门神秘诡异的学问，觉得看不见、摸不着，离自己的生活很遥远。实际上，这些都是人们的误解。心理和心理现象是所有人每时每刻都在体验着的，是人类生活和生存固有的。可以说，复杂的心理活动正是人区别于动物的一个本质。

心理学“Psychology”一词源于古希腊语，意即“灵魂之科学”。心理学的历史虽然最早可以追溯到古希腊时代，但心理学作为一个专门的术语出现却是在1502年。有一个塞尔维亚人叫马如利克，在这一年首次用“Psychologia”一词发表了一篇讲述大众心理的文章。此后过了70年，一位名为歌克的德国人又用这个词出版了《人性的提高，这就是心理学》一书，这也是人类历史上最早记载的以“心理学”这一术语发表的书。

在希腊文中，“灵魂”也有呼吸的意思。古希腊人认为人的生命依靠呼吸，呼吸一旦停止，生命也就完结。随着心理探索的发展，心理学的研究对象由灵魂改为心灵，心理学也就变成了心灵哲学。在中国，人们习惯认为思想和感情来源于“心”，又把条理和规则叫做“理”，所以用“心理”来总称心思、思想、感情，等等，而心理学则是关于心思、思想、感情等规律的学问，是研究人的心理活动及其发生、发展规律的科学。心理学与我们的生活密切相关，这是因为，人的任何活动都伴随着心理现象。通常说的感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志以及个性等都是心理现象，也称心理活动。

心理学是一门既古老又年轻的学科。人类探索自己的心理现象，已有2000多年的历史，所以说它古老。说它年轻，是因为心理学最初并不是一门独立的学科，而是包含在哲学中，直到19世纪70年代末，心理学才从哲学中分离出来，成为一门独立的专门研究心理现象的科学。尽管年轻，但科学的心理学有着巨大的生命力，它已越来越广泛地渗透于人们生活实践的各个方面。

可以说我们每一个人都是一个业余心理学家。当你才三四岁的时候，已经会揣摩别人的心思了，你懂得怎样把玩具藏起来让其他小朋友找不到，你甚至还会略施小计，提供错误的线索误导他们。妈妈生气的时候，你能从她的神情和语气上判断出来，而乖乖地停止胡闹；一旦发现妈妈雨过天晴，你就又提出你的小要求了。作为父母，则知道如何正确地实施奖惩以纠正你的不良行为，使你养成良好的习惯。所有上述这些现象都是基于对他人心理的观察和推论。也就是说，每个正常的人都能对他人在日常生活中的感情、思维和行为进行一定程度的推测。这就是心理学和心理学家所努力研究和解释的内容之一。

心理学是研究心理现象的科学。心理学研究心理现象，就是要揭示心理现象发生、发展的客观规律，用以指导人们的实践活动。

人们在工作、学习、生活中与周围事物相互作用，必然有这样那样的主观活动和行为表现，这就



是人的心理活动，或简称为心理。具体地说，外界事物或体内的变化作用于人的机体或感官，经过神经系统和大脑的信息加工，人就产生了对事物的感觉和知觉、记忆和表象，进而进行分析和思考。人在实践中同客观事物打交道时，总会对它们产生某种态度，形成各种情绪。人在生活实践中还要通过行动去处理和变革周围的事物，这就表现为意志活动。以上所说的感觉、知觉、思维、情绪、意志等都是人的心理活动。心理活动是人们在生活实践中由客观事物引起、在头脑中产生的主观活动。心理活动是一种不断变化的动态过程，可称为心理过程。人在认识和改造客观世界的过程中，各自都具有不同于他人的特点，各人的心理过程都表现出或大或小的差异。这种差异既与各人的先天素质有关，也与他们的生活经验和学习有关。这就是所说的人格或个性。心理过程和人格都是心理学研究的重要对象。心理学还研究人的个体的和社会的、正常的和异常的行为表现。动物心理学研究动物的行为，这不仅是为了认识动物心理活动本身，也有助于对人类心理活动的了解。在高度发展的人类社会，人的心理获得了充分的发展，使人类攀登上动物进化阶梯的顶峰。心理学是人类为了认识自己而研究自己的一门基础科学。

自人类文明发展以来，就已经开始了对人的心理的探讨与研究。中国古代哲学、医学、教育和文艺理论等许多著作中，有着丰富的心理学思想。但心理学成为一门独立的科学还是19世纪的事。今天，心理学已是具有100多个分支学科的庞大科学体系了，诸如普通心理学、社会心理学、教育心理学、发展心理学、法律心理学、管理心理学、商业心理学、经济心理学、消费心理学、咨询心理学……都是心理学庞大科学体系中的成员，而且随着人类社会实践活动的发展，心理学的分支学科还会继续增加。

## 消除对心理学的误解

在日常生活中，当提到心理学时，一般人总觉得有些神秘。所谓“画龙画虎难画骨，知人知面不知心”，而心理学却能把大家认为不可知的“心”都知道了，这其中一定有特殊的门道，有奥妙诀窍。有的人因此会认为心理学是一门了不起的“测心术”，但也有的人可能认为心理学就像“占星”一样不可置信，更多的人则可能是半信半疑。

在日常生活中，人们对心理学还存在着这样或那样的误解。

### 误解1：心理学家知道我在想什么

现代心理学是一门研究人类心理活动的科学，但一般人对它却常有很大的误解。“你是学心理学的，那你说说我现在在想什么？”当有人得知某人是心理学专业的时候，他们常常会好奇地提出这样的疑问。

其实心理活动并不仅仅是指人当下的所思所想，它包含更丰富的内容。而心理学家也无法一眼看穿你的内心。

大多数人都对心理学存有这样的误解，认为心理学家能够看透自己的心，知道自己的内心活动，和算命先生差不多，认为“研究心理”就是揣摩别人的所思所想。

对心理学家的正确理解应该是：

心理活动并不只是人在某种情境下的所思所想，它具有广泛的含义，包括人的感觉、知觉、记忆、思维、情绪和意志等。心理学家的工作就是要探索这些心理活动的规律，即它们如何产生、发展、受哪些因素影响以及相互间有什么联系等。心理学家通常是根据人的外显行为和情绪表现等来研究人的心理，也许他们可以根据你的外在特征或测验结果来推测你的内心世界，但再高明的心理学家也不可能具有所谓的“测心术”——一眼就能看穿你的内心。

### 误解2：心理学家会催眠

很多人对催眠术有浓厚的兴趣，因为觉得它很玄妙。提起催眠术，人们又往往想起心理学家。原因之一可能是弗洛伊德的误导。弗洛伊德是著名的心理学家，既然他使用催眠术，那么心理学家应该都会催眠术。另外，这种误解可能是缘于几部颇有知名度的“心理电影”的误导，例如日本恐怖片《催眠》。国内的电影《双雄》中的黎明，他能在不知不觉中将人催眠，并替他办事。因而人们就认为心理学家能催眠。其实，这些影片描述的和心理学家使用催眠术的实际情况相差甚远，纯粹是艺术