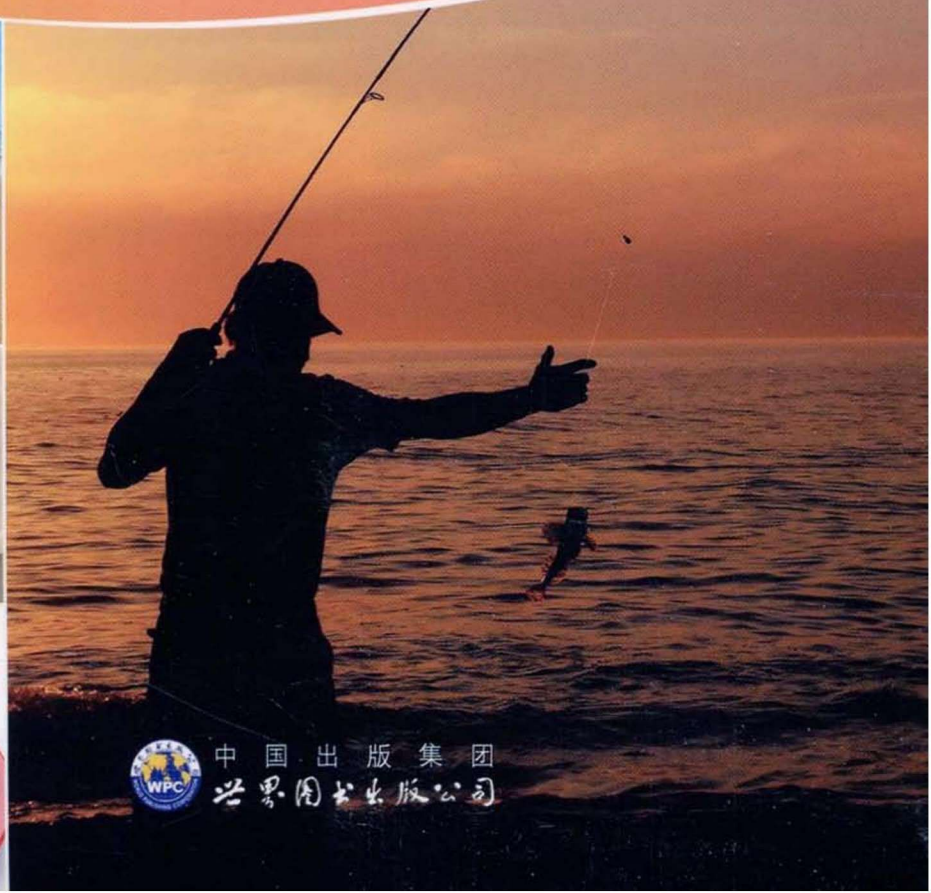




# 一口气读懂

## 心理常识

本书编写组 编



中国出版集团  
世界图书出版公司

一口气读懂常识丛书

# 一口气读懂心理常识

本书编写组 编

黄 鸿 涯 主 编

中 国 出 版 集 团  
世 界 图 书 出 版 公 司  
广 州 · 上 海 · 西 安 · 北 京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

一口气读懂心理常识 / 《一口气读懂心理常识》编写组编著. —广州: 广东世界图书出版公司, 2010. 2  
ISBN 978 - 7 - 5100 - 1545 - 8

I. ①—… II. ①—… III. ①心理学 - 青少年读物  
IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 024761 号

---

## 一口气读懂心理常识

---

责任编辑: 贺莎莎

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E-mail: pub@gdst.com.cn, edksy@sina.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 1545 - 8/B · 0028

定 价: 25.80 元

---

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。



## 前 言

作为一门科学，尽管心理学产生的时间并不长，但是心理学的起源却很早。最初心理学是从哲学中分离而来的一门科学，所以心理学也是一门古老的学科。从很早的古典哲学思想里，我们就可以找到心理学的影子。在早期的哲学和宗教里，人们所探讨过的身、心牵连以及人的心理摸底等，都属于心理学范畴。

文艺复兴以来，英国的培根、霍布斯、洛克等大师科学地改变了被误解的心理学思想，促进了心理学的产生和发展。培根的归结科学门径论、霍布斯提出人类心理摸底来源于外部世界、洛克最早提出联想的见解、拉梅特里把人说成是一架机器等等，尽管在现在看来这些理论多少都存在一定的局限，但不可否认，它们都推动了心理学的发展。自从德国心理学家冯特在莱比锡创办了世界上第一个心理学实验室之后，心理学终于从哲学中脱离成为一门独立的学科。

心理学是研究人类心理现象发生、发展和发展规律的学科。那么，什么是人类心理现象呢？实际上人的心理现象是多种多样的，而且它们之间的关系非常复杂。心理现象就如人类的呼吸一样无时无刻不在发生着，因而心理现象也是每个处于清醒状态的人所熟悉的。

人在一切活动中所产生的心理活动都是心理现象。比如我们看





电视时，听到电视中优美的音乐、看到壮丽的山水而有所思；我们吃饭时，闻到饭的气味儿感觉很香、很甜；我们对看过的电视片段还能“历历在目”，这些都是心理现象，都属于心理学所研究的内容。

如今，随着社会的不断发展，人们已经将精神生活看得非常重要，而生活的快节奏也给人们带来了越来越多的心理问题，因此，心理学就变得尤其重要。本书从常识出发，从心理学的各个分支学科入手，对古今心理学知识进行系统的整理概括。我们希望能够让大家通过掌握一些心理学的基本理论，帮助人们解决心理问题。

此外本书还对各个分支学科中可能出现的心理现象作了简单的汇总，对心理学在商业、医学、司法、教育等领域的具体运用做了一一阐述。另外，本书对心理学中所积累的各种有趣又有哲理性的心理学效应问题做了汇总。

当然，心理学的内容博大精深，鉴于编者的知识有限，仅能尽自己的能力尽可能多地汇总、编辑心理学方面的相关基础知识来贡献给广大读者，若广大读者阅读完本书后有所收获就是编者最大的欣慰。





## 目 录

### 普通心理学篇

什么是普通心理学? .....	3
普通心理学是怎么分类的? .....	4
感觉和知觉分别是什么? .....	4
感觉和知觉有什么关系? .....	5
什么是情感心理学? .....	6
情感与情绪有什么关系? .....	6
什么是情绪效应? .....	7
什么是气质心理学? .....	8
人的气质可以分为哪几种类型? .....	9
什么是人格心理学? .....	10
人格心理学理论分为哪几种? .....	11
意识可以分为哪几类? .....	12
什么是个性心理学? .....	13
什么是动机心理学? .....	14
心理学的研究内容是什么? .....	15
研究心理学有哪些方法? .....	16
研究心理学有什么意义? .....	18





## 生理心理学篇

什么是生理心理学? .....	21
生理心理学是怎样发展起来的? .....	21
什么是神经心理学? .....	23
什么是心理生物学? .....	24
生物心理学的主题范围有哪些? .....	25
什么是动物心理学? .....	25
什么是躯体感觉? .....	26
什么是触觉? .....	28
什么是温度觉? .....	29
什么是痛觉? .....	30
什么是视觉? .....	31
什么是听觉? .....	32
什么是味觉? .....	33
什么是嗅觉? .....	35
什么是多动症? .....	36
什么是记忆? .....	37

## 社会心理学篇

什么是社会心理学? .....	43
什么是民族心理学? .....	44
民族心理学是怎么发展起来的? .....	45
民族心理学与普通心理学有什么关联? .....	46





什么是自我? ..... 47

什么是自我实现? ..... 48

怎样才能做到自我实现? ..... 49

什么是社会行为? ..... 50

什么是态度? ..... 52

什么是应用社会心理学? ..... 53

什么是环境心理学? ..... 54

什么是人际关系? ..... 55

什么是从众心理? ..... 57

**变态心理学篇**

什么是变态心理学? ..... 61

变态心理学是怎么发展起来的? ..... 62

变态心理学如何判定? ..... 62

什么是精神分裂? ..... 63

什么是精神障碍? ..... 64

什么是感觉障碍? ..... 65

什么是注意障碍? ..... 66

什么是思维障碍? ..... 67

什么是情感障碍? ..... 69

情感障碍有哪些表现? ..... 70

什么是意志障碍? ..... 71

什么是行为障碍? ..... 72

什么是意识障碍? ..... 74







什么是人格障碍? .....	75
人格障碍可以分为哪几类? .....	76
什么是幻觉? .....	78
什么是恐惧症? .....	79
什么是强迫动作? .....	80
什么是失眠? .....	81

### 发展心理学篇

什么是发展心理学? .....	87
发展心理学的研究任务是什么? .....	87
发展心理学有哪些研究方法? .....	88
什么是精神分析法? .....	90
什么是青春期? .....	91
什么是幼儿心理学? .....	92
什么是学龄儿童心理学? .....	92
什么是少年心理学? .....	93
什么是老年心理学? .....	93
什么是习得性无助效应? .....	94
什么是迁移效应? .....	95
什么是逆向思维? .....	96
逆向思维有什么特点? .....	97
什么是思维定势? .....	98
思维定势有什么作用? .....	99
什么是投射效应? .....	99





你知道中国幸福学中的幸福公式吗? ..... 100

什么是幸福递减定律? ..... 102

### 教育心理学篇

什么是教育心理学? ..... 107

教育心理学的研究任务是什么? ..... 107

教育心理学有着怎样一个产生发展的过程? ..... 108

教育心理学有哪些研究方法? ..... 110

什么是学习? ..... 111

早期学习的意义是什么? ..... 112

什么是自信心? ..... 113

什么是创造性思维? ..... 114

创造性思维有哪几种形式? ..... 115

当问题无法解决时应该怎么做? ..... 117

墨守成规有什么不好? ..... 118

信息反馈有什么好处? ..... 119

### 应用心理学篇

什么是应用心理学? ..... 123

什么是工业心理学? ..... 123

什么是管理心理学? ..... 123

什么是工程心理学? ..... 124

什么是人事心理学? ..... 125

什么是消费心理学? ..... 125





什么是运动心理学? .....	126
什么是康复心理学? .....	127
什么是临床心理学? .....	127
什么是咨询心理学? .....	128
心理咨询主要有哪些方法? .....	129
什么是人际知觉? .....	132
什么是人际沟通? .....	133
什么是人际吸引? .....	134
冲突可以分为哪几种类型? .....	135
什么是管理? .....	137
什么是能力? .....	138

### 司法心理学篇

什么是司法心理学? .....	143
什么是犯罪心理学? .....	143
犯罪心理学的研究对象是什么? .....	144
犯罪心理学的研究分为几个基本步骤? .....	145
犯罪心理学是怎么发展起来的? .....	146
什么是审判心理学? .....	147
审判心理学是怎么发展起来的? .....	148
青少年是怎样走上犯罪之路的? .....	149
怎样预防青少年犯罪? .....	150
家庭暴力有什么危害? .....	151
家庭暴力产生的主要原因有哪些? .....	153





被害人有哪些特性? ..... 154

如何进行犯罪心理矫正工作? ..... 155

什么是恐怖主义? ..... 156

**心理效应篇**

什么是霍桑效应? ..... 161

什么是齐氏效应? ..... 162

怎么理解环境与心理暗示? ..... 163

什么是颜色定律? ..... 164

什么是心理摆效应? ..... 166

怎么理解潜意识与心理疾病的关系? ..... 167

生活中如何正确地利用潜意识? ..... 168

什么是时间错觉定律? ..... 169

什么是叶克斯一道森定律? ..... 170

什么是睡眠效应? ..... 172

什么是晕轮效应? ..... 172

晕轮效应是怎么来的? ..... 174

什么是苏东坡效应? ..... 175

什么是巴纳姆效应? ..... 176

什么是认知失调理论? ..... 178

什么是卢维斯定理? ..... 180

什么是布利丹效应? ..... 181

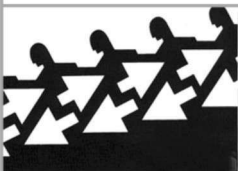
什么是路径依赖原理? ..... 182

什么是酸葡萄心理? ..... 184





什么是出丑效应? .....	184
什么是视网膜效应? .....	186
什么是鸟笼效应? .....	188
什么是蔡戈尼效应? .....	189
什么是希望效应? .....	190
什么是马太效应? .....	191
什么是禁果效应? .....	191
什么是蝴蝶效应? .....	192
什么是恐惧心理? .....	193
什么是刺猬效应? .....	194
什么是蜕皮效应? .....	196
什么是墨菲定律? .....	196



A decorative border consisting of a repeating pattern of small, stylized floral or leaf motifs, forming a rectangular frame around the text.

# 普通心理学篇





## 什么是普通心理学?

普通心理学是研究心理学基本原理和心理现象的一般规律的心理学。它是所有心理学分支学科的基础,是心理学专业学生入门的第一门专业基础课程,也是非专业人士应该了解的心理学知识的概括。

心理学涉及的范围非常广,因此产生了很多分支学科,每一分支学科都分别从不同的角度来研究各种心理现象。但是,任何一个分支都离不开对心理和心理现象的总的看法,如心理学的研究对象是什么,怎样研究心理学以及这些心理现象是否有一些规律等。这些就构成了普通心理学。普通心理学的内容主要是对心理学一般理论问题的阐述,及对心理学基本原理的研究。它的研究成果是其他分支的基础,对其有着重大的意义。

在普通心理学中,它的内容主要包括两个方面,即心理学基本原理与心理现象一般规律的研究。心理学基本原理的研究又分为两类:一类称为心理学的哲学问题,它的研究以心理的实质问题为核心,研究心理学与各个方面的关系,如心理与客观现实的关系,心理与脑、与社会、与实践的关系,还涉及心理活动是否有遵循的规律等;另一类的研究是以心理的结构问题为核心,包括心理活动的层次组织、心理现象的分类,如各种心理现象的联系等。这两类研究互相联系构成一个整体,统称为心理学的方法论问题。

在近代心理学史上,出现过很多重要的心理学思潮。例如早期的构造心理学、机能心理学,以及行为主义心理学、精神分析、格式塔心理学和巴甫洛夫学说等。它们对心理学的基本原理都有不同







的论述，对心理学的发展也产生了重大的影响。

## 普通心理学是怎么分类的？

在普通心理学的范围内，按照心理活动的基本过程和个性心理特征，还可分为感觉（视觉、听觉、触摸觉、运动觉、嗅味觉等）心理学、知觉心理学、情绪心理学、气质心理学、人格心理学等分支基础学科。

## 感觉和知觉分别是什么？

日常生活中，我们经常会提到“感觉”这个词，比如“我对她感觉很好”“我感觉这首歌特别委婉动听”等等，这里的“感觉”的意思是“觉得”“认为”，与心理学的专有名词“感觉”的意思不尽相同。在心理学中，感觉指人脑对直接作用于感觉器官事物的个别属性的反映。

客观事物具有许多个别属性，这些个别属性在人脑中的反映就是感觉。比如，我们可以通过眼睛感受事物的颜色，称之为视觉；通过耳朵聆听大自然的声音，称之为听觉；通过鼻子闻到不同的味道，称之为嗅觉；通过皮肤触及事物感觉它的坚硬柔软，称之为触觉……感觉是最简单的心理过程，是各种复杂心理过程的基础。

任何一种感觉，反映的是事物的个别属性，当我们把对事物的每一个个别属性加以综合时，就产生了对事物全面整体的反映，这就是知觉。知觉是人脑对直接作用于感觉器官的事物的整体反映，是对感觉信息的组织和解释过程。

在生活中，我们很少会产生孤立的感觉，因为我们总是要把对

