

洞悉人性

破解玄机

识人识己

一本就够

○

邢群麟
达夫
薄同娇
编著

XINLIXUE
YIBEN
QUAN

一本全

心理学

中国华侨出版社

心理学 一本全

邢群麟 达夫 薄同娇 / 编著



中国华侨出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学一本全 / 邢群麟, 达夫, 薄同娇编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5113-7308-3

I . ①心… II . ①邢… ②达… ③薄… 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 (2017) 第 310045 号

心理学一本全

编 著: 邢群麟 达 夫 薄同娇

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 兰 芷

封面设计: 李艾红

版式设计: 王明贵

文字编辑: 张爱萍

美术编辑: 杨玉萍

经 销: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 22 字数: 750 千字

印 刷: 北京市松源印刷有限公司

版 次: 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-7308-3

定 价: 39.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

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，因心理问题而导致的厌世、自杀的比率日益增大，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，掌握一定的心理学知识，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、生活等诸多方面占据优势，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《心理学一本全》。

全书秉承“一本通”的编写思路，将心理学知识与实际应用结合起来，内容全面，系统性强，语言精练，化繁复为简约，化晦涩为明了，化深奥为通俗，集科学性、知识性与实用性于一体，让你一本书读通心理学。

《心理学一本全》分为三篇，分别为“心理学的产生与发展”“生活中的心理学”和“心理障碍与心理治疗”，内容全面，实用性强。第一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；第二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、犯罪心理学、管理心理学、营销心理学、投资心理学、婚姻心理学等方面；第三篇以心理健康为主，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、猜疑、自闭等心理问题，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、和谐的人际关系、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。

第一篇

心理学的产生与发展

第一章 什么是心理学 /2

心理学是什么 /2

消除对心理学的误解 /4

心理学有哪些研究方法 /12

心理学与生活密切相关 /18

心理学在各领域中的应用 /19

第二章 哲学心理学的产生发展 /22

哲学王、武士和劳动者 /22

割与斧，灵魂整体论 /23

体液——气质 /26

我思，故我在 /27

心灵白板论 /30

单子论 /32

存在就是被感知 /34

心理现象学 /36

联想, 神经波动 /38

心灵不可知 /39

意识阈与统觉团 /41

第三章 科学心理学的创建 /43

有趣的颅相学 /43

感官生理心理 /44

感官神经特殊能力 /45

彩色与感觉色素 /46

感觉阈限 /48

从刺激到感觉, “纳税” /50

记忆实验与遗忘曲线 /51

图形——背景和遗觉 /53

科学心理学的诞生 /54

第四章 徘徊于生物学化道路的心理學 /57

物竞天择, 适者生存 /57

美国机能心理学的开拓 /59

心理学与社会实践 /62

行为主义 /64

非正统的行为主义 /67

第五章 趋于完满的格式塔心理学 /70

从感觉元素到意动 /70

形质说和格式塔 /72

错觉和知觉 /74

顿悟学习 /76

第六章 从精神分析到发展心理学 /79

精神分析 /79

人格结构和发展 /82

内外倾性格 /84

个体心理学 /86

自我心理学 /87

儿童的认知发展 /88

人的高级心理发展 /90

第七章 人格心理学 /94

人格的特质 /94

特质的因素分析 /97

特质层次说 /100

人格自我论 /102

自我实现论 /105

第八章 认知心理学 /109

认知模型的特点 /109

注意的选择性加工 /110

记忆的存贮 /112

奇怪的记忆和遗忘 /116

通用问题解决器 /119

第九章 社会心理学 /120

策动心理学和社会心理学 /120

团体动力学和社会心理学 /121

归因与相应推断 /124

社会认知的归因 /126

展望：21 世纪心理学的新取向 /127

第十章 心理学的主要流派及其代表人物 /131

构造主义心理学派 /131

机能主义心理学派 /134

行为主义心理学派 /137

精神分析学派 /140

格式塔心理学派 /143

人本主义心理学派 /146

第二篇

生活中的心理学

第一章 认知心理学：我们的眼睛和耳朵可信吗 /152

感知是如何运作的 /152

人的眼睛为什么能适应黑暗 /154

为什么有时感觉时间过得飞快，有时又过得太慢 /156

人怎么能分辨出那么多张脸 /159

什么是鸡尾酒会效应 /161

近因效应，亲密关系的“杀手” /163

我们的眼里为什么只有第一没有第二 /165

第二章 性格心理学：不曾了解的真实的自我 /167

为什么说性格决定命运 /167

荣格的八种人格 /169

- 哪些力量塑造了我们的人格 /172
- 真的是江山易改本性难移吗 /174
- 人真的拥有四个“真正的自我” /176
- 从宠物和上床睡觉时间来洞察性格 /178
- 血型性格诊断有科学根据吗 /179

第三章 情绪心理学：为什么用牙齿咬住 一支铅笔能让人感觉更快乐 /183

- 什么是情绪心理学 /183
- 什么是情感智商 /185
- 人为什么会笑 /188
- 人为什么会愤怒 /190
- 越是不想拥有，越容易获得快乐和幸福 /192
- 痛苦挥之不去，快乐却很容易消失 /194
- “孤独综合征”正在流行 /196
- 为什么用牙齿咬住一支铅笔能让人感觉更快乐 /198

第四章 行为心理学：人们为什么愿意为 他们喜欢的人做事 /200

- 情人眼里为什么会出西施 /200
- 人为什么要赶时髦 /201
- 见到有困难的人，为什么不愿出手相救 /203
- 人为什么喜欢跟风 /205
- 人们为什么愿意为他们喜欢的人做事 /207
- 为什么人总要追求完整、配套与协调 /209
- 人们只爱与身边的人攀比 /210

为什么人们遇事总爱推卸责任 /212

大多数人为什么选择跟从 /215

第五章 自我管理心理学：缺点不过是营养 不足的优点 /217

人为什么要压抑自己的真实个性 /217

如何摆脱“期望越大，失望越大” /219

缺点不过是营养不足的优点 /222

神奇的“想象”和“心理暗示” /223

很多时候最初印象是靠不住的 /225

自卑是成功的阻力 /227

嫉妒是最让人痛苦的一种情绪 /228

伪装的自信不是真自信 /230

第六章 成功心理学：跳蚤为什么会自己给 自己设限 /233

为什么最好把你的目标公之于众 /233

启动自动成功的机制 /235

如何根据性格选对职业 /237

如何成为有创造力的天才 /239

跳蚤为什么会自己给自己设限 /241

难题放一段时间后竟然变得容易了 /243

如何发现你的优势 /244

第七章 决策心理学：为什么两个头脑 不如一个头脑 /247

什么是决策心理学 /247

决策力就是选择力 /249

为什么两个头脑不如一个头脑 /251

李鸿章“误国”从何而来 /252

加一个鸡蛋还是加两个鸡蛋 /254

他们为什么不吃肉粥呢 /256

第八章 职场心理学：如何才能让别人

玩你发的牌 /258

激发部下、后辈的方法 /258

“压力越大，效率越高”的观点是不对的 /260

如何让别人玩你发的牌 /261

什么样的招聘广告最能吸引优秀人才的注意 /263

如何招聘和管理新员工 /265

如何影响上级和下级 /268

如何成为一个有才能的职员 /270

“明星员工”的效应 /272

成功面试中的一个神秘因素 /274

提高薪水只会短时期内激发员工的热情 /276

第九章 营销心理学：如何能让堆积如山的

物品一销而空 /278

为什么酒吧喝水要钱，却又提供免费花生 /278

超市里的心理战——瞄准了你的钱包 /280

为什么牛奶装方盒子里卖，可乐装圆瓶子里卖 /282

为什么价格越贵越好卖 /283

价格尾数的促销作用 /285

如何成为顶尖销售员 /287

为什么有的广告宣传效果不佳 /288

第十章 人际关系心理学：吃亏为什么是福 /291

- 多角度了解自己和别人 /291
- 了解性格，与人和谐共处 /293
- 发生人际冲突时该怎么办 /296
- 力争与对方保持一致能增强亲和力 /298
- 幽默是处理人际关系的一种缓冲剂 /302
- 先接受再拒绝的“*Yes, But*”定律 /304
- 拉近心理距离的方法 /306

第十一章 投资心理学：了解自己的风险承受能力 /309

- 了解自己的风险承受能力 /309
- 过度自信影响决策 /311
- 尽量返本效应 /314
- 心理价位的采纳和引导 /315
- 股民常见的心理误区分析 /318

第十二章 社会心理学：看演唱会时，观众为什么会跟着唱 /322

- 我们如何解释他人 /322
- 我们怎样感知和回忆我们的生活 /324
- 我们怎样才能作出准确的判断 /326
- 看演唱会时，观众为什么会跟着唱 /328
- 为什么在餐桌上的谈判容易成功 /330
- “三人成虎”与三对一定律 /332
- 传统是一种足以令人恐惧和畏服的力量 /333

第十三章 男性心理学：为什么男人讨厌

陪女人购物 /336

男人和女人有很大不同 /336

男人为什么讨厌女人给自己建议 /339

面对压力，男人选择把自己封闭起来 /341

为什么男人讨厌陪女人购物 /343

为什么男人不爱问路 /345

为什么男人痴迷于体育运动 /346

男人不关心细节，更不关心别人的私生活 /348

第十四章 女性心理学：为什么女人喜欢

长篇大论和喋喋不休 /351

神奇的“女大十八变” /351

女人更擅长拆穿别人的谎言 /353

女人喜欢长篇大论和喋喋不休 /354

为什么女人喜欢拉着手走路 /357

女人为何喜欢刨根问底 /359

女性为何喜欢夸大其词 /361

女人说话总是喜欢转弯抹角 /363

为什么女人总是试图改造男人 /365

第十五章 爱情心理学：酒吧的灯光为什么

都很昏暗 /367

爱情是被荷尔蒙冲昏头脑的结果吗 /367

是什么让恋爱中的女人光彩照人 /369

为什么高级宾馆的酒吧都设在高层 /371

约会时为什么要看电影 /372

- 吊桥上产生的爱情 /375
- “一见钟情”的心理原因 /376
- 酒吧的灯光为什么都很昏暗 /378
- 爱情顺利发展的三个阶段 /380

第十六章 婚姻心理学：为什么婚姻会让男人安定下来 /382

- 七年之痒 /382
- 男人对女人有“亲密周期” /384
- 人类为何对情人那么痴迷 /385
- 为什么家庭对女性更重要 /387
- 为什么男人憎恶闹情绪的女人 /389
- 为什么婚姻会让男人安定下来 /391
- 妻子能帮丈夫减压 /393

第十七章 色彩心理学：为什么蓝色汽车发生交通事故的概率最高 /395

- 不可思议的色彩魔力 /395
- 为什么蓝色汽车发生交通事故的概率最高 /397
- 何谓色彩心理学 /399
- 人们对颜色的偏好有所不同的原因 /401
- 通过喜欢的颜色看性格 /404
- 服装颜色与个人心理密切联系 /406
- 恋爱中的实用色彩心理学 /408

第十八章 图画心理学：随手涂鸦的作品就是人生成长的记录 /411

- 什么是图画心理学 /411

图画心理学的基本理论 /412

怎样分析屋—树—人图画 /414

图画心理学中的笔迹分析 /416

随手涂鸦的作品就是人生成长的记录 /418

第十九章 音乐心理学：

常听莫扎特的小提琴曲能变聪明吗 /420

什么是音乐心理学 /420

什么是音乐感和音乐记忆 /422

什么是音乐才能和音乐创造 /424

“莫扎特效应”的神话 /426

日本人的“绝对音感” /427

第二十章 运动心理学：

上场前，运动员为什么要击掌高喊 /430

什么是运动心理学 /430

运动员为什么会不顾禁令和道德而服用兴奋剂 /432

上场前，运动员为什么要击掌高喊 /433

足球守门员的精神压力 /435

关键时刻为什么会发挥失常 /437

第二十一章 犯罪心理学：

为什么蓝色防范灯可以降低犯罪率 /439

什么是犯罪心理学 /439

为什么蓝色防范灯可以降低犯罪率 /441

导致犯罪的性格与环境 /443

模仿犯罪的心理 /445

人格障碍与犯罪的关系 /447

- 青少年犯罪的原因在于环境还是性格 /449
- 破窗理论：放纵轻微犯罪会导致犯罪泛滥 /451
- 武器可以增强人的侵犯意识 /453

第二十二章 灾害心理学：

见到火就觉得心脏要跳出来似的 /455

- 什么是灾害心理学 /455
- 应激的心理反应 /457
- 灾难心理危机的一般性反应 /459
- 心理危机的异常表现 /461
- 什么是灾害心理救助 /462

第二十三章 发展心理学：人为啥不在妈妈的 肚子里多发育一段时间 /465

- 什么是发展心理学 /465
- 人为啥不在妈妈的肚子里多发育一段时间 /467
- 环境对人的成长与发展影响重大 /469
- 儿童成长的心理障碍 /470
- 青春期的“危险性” /473
- 工作不只是为了谋生 /474
- 人到中年压力多 /476
- 如何判定生命的结束 /478
- 什么决定了男女的职业选择 /480
- 美好的婚姻是否意味着长寿 /482

第二十四章 儿童心理学：小女孩为什么喜欢 抱洋娃娃 /484

- 小孩子的心理不简单 /484