

一册通晓 你不可不知的基础人文 Psychology

图
解

心理学

日本销量最大、最受欢迎的心理学读物之一

〔日〕大村政男 监修 赵敏 译



一册通晓

Psychology

你不可不知的基础人文

图解心理学

〔日〕大村政男 监修 赵敏 译

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

图解心理学 / [日] 大村政男著; 赵敏译. —海口: 南海出版公司, 2009.12

(一册通晓)

ISBN 978-7-5442-4601-9

I. 图… II. ①大… ②赵… III. 心理学—基本知识—图解 IV. B84-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 218085 号

著作权合同登记号 图字: 30-2008-047

MIKKA DE WAKARU SHINRIGAKU

by OHMURA Masao

Copyright © 2001 DIAMOND, INC.

Originally published in Japan by DIAMOND, INC., Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with

DIAMOND, INC., Japan

through THE SAKAI AGENCY and BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.

All rights reserved

TUJIE XINLIXUE

图解心理学

监 修	[日] 大村政男
译 者	赵 敏
责任编辑	李玉珍
特邀编辑	张 轶
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.org
装帧设计	崔振江
封面插图	王晶华
内文制作	北京文辉伟业
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	三河市三佳印刷装订有限公司
开 本	700 毫米 × 990 毫米 1/16
印 张	19.5
字 数	208 千
版 次	2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-4601-9
定 价	28.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

目录 CONTENTS

第一章 现代心理学

心理学的崭新世界	5
----------------	---

第二章 大脑和心理的关系

古埃及人对大脑的认识	24
达·芬奇的大脑研究	28
观察头盖骨，就能了解性格与能力	30
人类大脑的双重结构	32
左脑与右脑的功能	37
你是“左脑型”还是“右脑型”	40
男性与女性大脑的差异	45

第三章 精神分析与心理学

精神分析学只是心理学的一个分支	54
弗洛伊德的精神分析学	56
人为什么会患心理疾病	59
什么是俄狄浦斯情结	61
人的性需求原本就是倒错的吗	68
生之本能与死之本能	73
本我、自我、超我	75
通过自由联想法来解读人心	78

人的愿望会在梦中呈现	80
弗洛伊德的理论科学吗	83
荣格在心理学上的建树	86
集体无意识中究竟潜藏着什么	90
自我过强就容易出现心理疾病	93
荣格跟弗洛伊德的不同	95
根据力比多创立的性格分类	97
弗洛伊德的学生阿德勒	100
新弗洛伊德主义的诞生	102
精神分析学的未来	108

第四章 性格与自我的心理学

性格测验结果可信吗	114
人真的拥有 4 个“真正的自我”	117
性格可以改变吗	121
性格与人格有何差异	126
性格将随着年龄而改变	129
心理疾病引起的性格改变	131
中毒导致的性格改变	134
教育可以改变性格	137
什么是双重人格、多重人格	141
血型性格诊断是没有科学根据的	144
血型性格测试属于大众文化	148
A 型人、B 型人等性格类型的特点	151
BIG5 性格测试法	156

第五章 恋爱心理学

看对眼才会坠入情网	164
约会时为什么要看电影	166
心动的感觉将使爱火炽烈燃烧	171
被拒绝的不安是可以克服的	173
结婚后, 恋爱的感觉开始消失	178

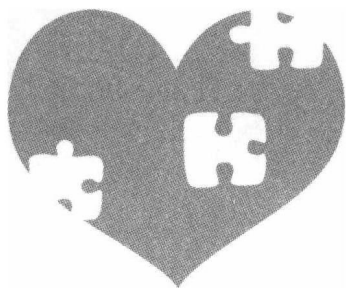
第六章 犯罪与心理学

犯罪心理学的分支	188
引导犯罪人走向新生的矫正心理学	190
犯罪心理学的作用	192
研究被害人心理的新学科	195
导致犯罪的性格与环境	197
正常就是指符合平均状态吗	201
十大精神病质类型	204
人格障碍与犯罪的关系	208
社会规范导致的犯罪	211
少年犯罪的原因在于环境还是性格	213
不良行为与性格有什么关联	220
人究竟可以残酷到何种程度	228
环境会让人变得残酷	232

第七章 心理疾病的特征与治疗

心理疾病的分类	240
---------------	-----

“心”为什么会生病	243
精神分裂症究竟是什么疾病	246
为什么会患精神分裂症	251
抑郁症、躁郁症是什么疾病	253
为什么会患抑郁症、躁郁症	258
神经官能症是何种疾病	260
冲击性事件引起的创伤后应激障碍	264
为什么会患神经官能症	266
厌食症与暴食症	268
摄食障碍是因为渴望得到认同	271
人格障碍是一种病态的性格	274
容易与治疗者产生纠纷的人格障碍	278
多重人格的特征和治疗	280
“成年孩子”其实并不存在	284
身心疾病是什么	287
“隐藏起来”的心理疾病	290
心理疗法始于弗洛伊德	292
使患者顿悟的来访者中心疗法	294
改变患者人生方向的交互分析疗法	296
哪种心理疗法最好	302



第一章 现代心理学

心理学脱离哲学成为一门独立的学科之后得到了蓬勃发展。

根据研究领域的不同，现代心理学主要分为 12 个大的分支：认知心理学、发展心理学、情绪心理学、学习心理学、性格心理学、临床心理学、精神分析学、健康心理学、社会心理学、犯罪心理学、灾害心理学、工业组织心理学。它们正在对人类的生活产生重要的影响。

各种心理学的蓬勃发展

☆心理学分为不同的范畴

在心理学领域中，一般人比较熟悉的是弗洛伊德（Sigmund Freud）构筑的精神分析学，但心理学的范围其实非常广泛，本章将介绍现代心理学的 12 大分支及其概要。

☆认知心理学研究人的心理过程

通常来说，研究人处理信息的心理过程就是认知心理学。认知心理学是随着计算机科技的发展而诞生的。现在，认知心理学已应用到人工智能的研究中，比如在超级电脑深蓝与智能机器人研发中就发挥了重要作用。

☆发展心理学的研究范围十分广泛

一提到发展心理学，许多人脑海中所浮现的，或许就是从胎儿到老年的个体心理发展过程。其实从广义上说，从通过动物实验逐步发展起来的动物心理学到文化人类学等，都属于发展心理学的分支。

☆研究情绪的情绪心理学

感情是人类生活的重要部分，感情大致可分为愉快、不愉快的静态情感变化，以及喜、怒、哀、乐等比较激烈的情绪反应。研究情感与情绪等心理现象的就称为情绪心理学。

☆海豚或狮子的技能表演也属于学习心理学的应用

所谓学习，就是依据经验而展现出的持续性行为变化，或是由于一时的灵感而采取的突发行为。马戏团的狮子表演钻火圈，海洋馆的海豚表演水上特技，都可说是学习心理学的运用。当然，在学校利用“教学机器”学习，

也是学习心理学的应用。

☆以人的性格作为研究对象的性格心理学

在性格心理学的研究领域中，目前有两派互相冲突的意见，一派认为“性格随着不同状况而改变，并没有一致性”；另一派则认为“虽然性格会随着情况而改变，但从总体上来看仍具有一致性”。

性格心理学研究中，会通过各种性格测验法来测定性格，如问卷法、投射法、作业检查法等。有些人的性格可以改变，而有些人的性格则无法改变，因此性格是否会改变并无定论，至今仍然是个谜。

☆第二次世界大战后逐步发展起来的临床心理学

对陷入异常心理状态的人施以治疗，是临床心理学的主要任务。随着第二次世界大战的结束，许多士兵重返和平的社会，在协助其回归社会的过程中，临床心理学得到了发展。临床心理学家必须具备专业的素养与能力，才能将陷入内心冲突的人从痛苦中解放出来。

☆美国心理学家创立的健康心理学

健康心理学是指致力于增强和改善人们心理健康状态的心理学。作为心理学一个分支，它是由美国的心理学者于1978年创立的，并于1979年成立了健康心理学会。日本的健康心理学会于1988年成立。

☆以社会 and 人际关系为研究对象的社会心理学

社会心理学大致可以分为两大领域，一是以研究舆论、大众传媒、恐慌现象、社会病理现象等庞大的社会课题为主，二则以研究人际关系、偏见、

心理 1·2·3

在中国，由心理工作者组成的公益性、学术性组织中国心理学会领导开展学术活动。它下设19个专业委员会，包含各主要心理学分支的学科领域。

人际认知等小课题为主。社会心理学与灾害心理学、工业组织心理学有密切的关系。

灾害心理学的研究主题如阪神淡路大地震等大规模灾难对人类心理产生的影响；工业组织心理学主要研究企业中的组织结构、能力开发等。

此外，犯罪心理学、精神分析学，现在也有了很大的进展。

心理学的崭新世界

本章将尽量以深入浅出的方式，介绍心理学各领域的发展状况。

认知心理学

认知心理学研究的是人认知的过程。人类利用高度发达的大脑，处理来自外界的信息，以适应复杂的社会生活。通过视觉、听觉、嗅觉、触觉等所取得的信息，被传送到大脑之后，依据过去的经验进行处理，以掌握各种信息的真实面貌，这一过程被称为认知。认知的英文为“Perception”，这个单词的词根“Percept”表示“认知对象”，因此可以说，认知就是对于对象的掌握。心理学中对认知的研究，目的就是了解人如何准确掌握对象。

认知心理学是随着现代心理学的发展而发展起来的。

1879年，德国心理学家冯特（Wilhelm Wundt）出于对人的心理历程的兴趣，在莱比锡大学设立了世界上第一个心理学实验室，开始对心理现象进行系统的研究。

自1950年以来，心理学的研究，特别是在实验心理学、生理心理学等范畴，都出现了令人瞠目结舌的变化。随着科技的进步，特别是计算机技术的发展，认知心理学应运而生，主要研究人类处理信息的心理过程。

后来，心理学者更将认知心理学带进了人工智能的研究。所谓人工智能，就是使机器具有类似人的能力。目前人工智能研究已从奥塞罗游戏（黑白棋游戏）、国际象棋发展到智能机器人。在心理学领域中，认知心理学堪称走在时代前端的一门分支。

发展心理学

一提到发展心理学，就会让人联想到个体心理发展

(从胎儿到老年的心理发展过程)，但这只是狭义上的发展心理学。发展心理学的研究领域极为广泛，广义上包括动物心理学、文化人类学等。

动物心理学：这是发展心理学的一个分支，主要研究从低等动物到高等动物的发展，一般以小白鼠作为实验对象，因为某些实验无法以人类为对象。比如，将一组小白鼠放在有许多游戏道具的环境中饲养，再将另一组小白鼠放在只有饲料与水的环境中饲养，借以研究小白鼠大脑的成长与发展情况。

文化人类学：这一分支以前被归入民族心理学。从化石到现代人类的文化研究，以及对未开化社会的人类或是开发中地区的居民的文化的研究，都属于文化人类学的研究领域。因为文化是其创造者意识的具体表现。

个体发展心理学：狭义上的发展心理学，研究领域也很广泛。其中，有关胎儿的心理学，包括以前不被人重视的胎教等，现在已经重新得到认识。而有关婴幼儿发展的研究也有惊人的进步。个体发展心理学起源于1920年夏雷的研究，在现代已取得了许多优秀的研究成果。

情绪心理学

俗话说“人是感情的动物”。确实如此，除了人类，世上应该没有其他动物拥有各种感情。

心理学中常将广义的感情分为情感与情绪（表情）。情感的英文是 Feeling，表示愉快、不愉快等静态心情变化。情绪的英文是 Emotion，是指喜、怒、哀、乐等激烈

心理

现在，发展心理学也进入了国际化时代，例如，将美国孩子的成长与日本孩子的成长进行比较研究。这种研究的关键在于取样，虽然是美日之间的比较，但各地区之间的差异很大，所以国家之间必须合作进行研究。

0个月



胎儿的姿态

1个月



抬起上颌

2个月



抬起胸部

3个月



试图抓取物品，
但却无法抓紧

4个月



在成人协助
下坐起

5个月



坐在大人的膝
盖上，可抓握
物品

6个月



能坐在婴儿椅
上，用手抓取悬
挂的物品

7个月



独力保持坐姿

8个月



在成人的协
助下站立

9个月



扶着家具站着

10个月



爬行

11个月



在成人的牵
引下行走

12个月



扶着家具站
起来

13个月



爬楼梯

14个月



独自站立

15个月



独自走路

✱ 婴儿的成长过程

的情绪反应。有关情绪形成的著名学说，首推美国社会心理学家斯坎特（Stanley Schachter）的情绪二因论。他与辛格（Jerome Singer）根据实验提出这一说法。

实验人员给两位受测者注射肾上腺素，然后让他们分别进入正在表演戏剧的房间，其中一个房间里在演喜剧，另一间里的戏剧则令人感到愤怒。尽管两人因注射肾上腺素产生的生理变化是相同的，但看喜剧的受测者，其心情是愉悦、快乐的；而另一位受测者只能感受到愤怒的情绪。因此，有人认为情侣去看爱情戏时，肾上腺素所导致的兴奋会转变为爱的兴奋。这确实是一项非常有趣的实验。罗马时代有句谚语说：“若欲使女性成为恋爱的俘虏，就带她去看格斗比赛。”或许已说明这个道理。

日本心理学教授滨治世曾做过许多有趣的实验。比如，为养老院内的女性化妆后，她们就会变得充满活力。另外，一份报告还显示，马的心跳数也会根据与之接近者的亲疏程度而有所变化。情绪是人类生活的主要方面，今后有关这方面的研究非常值得期待。

心理

美国心理学家施洛伯格依据面部表情对情绪进行分类。他于20世纪50年代提出情绪可以从3个维度进行分类：爱、愉快、幸福以及惊讶等6组情绪为一层次，分布在由快乐、不快乐和拒绝—注意组成的结构中。他指出，相邻的情绪很容易被弄混。



学习心理学

所谓学习，就是指个体在一定情景下由于反复实践某种经验而产生的行为或比较持久的行为变化。失恋也是一种经验，那么失恋后的精神恍惚，是否也可视为学习？其实这称不上学习。另外，当你发觉自己忘了重要的东西，就冲回家去取，也称不上是学习。“学习”一词看似简单，但想要给它下个定义，却不是那么容易。

在学习心理学的应用过程中，会出现各种有趣的事。例如，马戏团的猛兽表演特技，或是海洋馆的海豚表演。另外，学校运用教学机器，将教学融入课程之中，当然也是学习心理学的应用。

美国的海上救援队曾在救援工作中运用学习心理学，让鸽子成为救援队的一员。在训练时，因为橘色是全球船舶与飞机使用的救生设备的颜色，所以首先要使鸽子对于橘色产生反应。也就是说，必须通过训练，使鸽子一看到橘色物体，就按下按键。当鸽子作出正确反应时，就给它



✱ 放置鸽子的直升机

心理 1.2.3

所谓教学机器，就是使学生以自己的步调，进行特定学习的装置。它有各种类型，比如以选择题形式进行回答，直接写出正确答案，或是利用计算机作答。

喂食。

在开展救援行动时，将鸽子放进直升机下方的特殊笼子中，鸽子一看到海上的橘色物体，就会按下按键。有趣的是，根据橘色物体所在方位的不同，鸽子按键的方式也有差异。用这种搜救方式拯救受困者，的确是充满创意的点子。

性格心理学

心理学是社会科学，不同于数学、物理、化学之类的自然科学，它不以物体自身作为研究对象。可以说，心理学是一门冒险的科学，因为研究者试图测定的是无法掌握的心。因此，性格心理学成为许多人关注的焦点。

与“性格”类似的概念有“人格”，在这里我们不详细分析二者的差异，主要来考虑“性格会随着不同的情况而发生改变，并没有统一性”和“虽然性格会随着情况而改变，但总体上仍呈现出统一性”这两种意见的冲突。下页图表现了人的性格依对象不同而改变的情况。

一般的看法是每个人都有自己的独特性格。在性格心理学中，通常是通过问卷法、投射法、作业检查法等性格测试，来测定每个人的性格。但事实是，有的人性格可以改变，有的人性格则无法改变，至今这仍是无法解开的谜。

每个人都想脱胎换骨或“变身”。然而，与其勉强地改变性格，不如将自己的性格优势展现出来。例如，神经过敏很有可能转变为心思缜密。

心理 · 2 · 3

早稻田大学教授、性格心理学者户川行男曾说：“人不可能完全摒弃性格上的缺点，以全新的特质取而代之。”