

为人父母者一定要懂心理学，
这样才能最大程度地避免孩子出现心理障碍。

我的第一本 心理学

你总是在试图了解别人，
可是你真的了解自己吗？

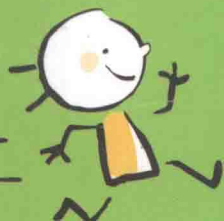
每个人的性格都并非完美无缺，了解根源所在才能避免犯错。

社会交往中，准确区别不同
类型的人，方能提高你的影响力。

郝 强◎编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

最新
珍藏版



我们的幸福是
要靠自己用心经营的，
你需要尽早明白某些心理知识。

我的第一本 心理学

郝 强◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

我的第一本心理学/郝强编著. —北京: 新世界出版社, 2008.12
ISBN 978-7-5104-0009-4

I. 我... II. 郝... III. 成功心理学-通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 194650 号

我的第一本心理学

策划: 梁小玲

作者: 郝 强

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 创品牌

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 330 千字 印张: 20

版次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0009-4

定价: 39.00 元



前言

很多人对心理学概念的了解，多是来源于专家对“抑郁”等症的分析诊断。至于平常人，会以为这门学问是远离自己仅属于学院高墙内的。事情真的是这样吗？

进入 21 世纪，我们在享受着社会发展所带来的种种益处的同时，又面临着一系列新的难题：不适应生活方式的急剧变化，对知识更新的忧虑，新旧观念引发的矛盾冲突，无处不在的竞争，人际关系的错综复杂等等。所有这些都给人们的心理健康带来了很大的压力，也给人们的心理健康带来了严重的威胁。

事实也表明，各种心理问题近年来有了明显的增加，抑郁、孤独、烦恼、空虚和无聊成为现代社会中的常见现象，遭遇心理困惑产生心理障碍的人也越来越多。如果这些人得不到及时的治疗和帮助，就有可能成为严重的心理疾病患者，丧失正常工作和生活的能力，更有甚者会在心理能量积聚到某一临界点时发生“爆炸”，酿成自杀或攻击他人报复社会的悲剧。

你会不会还是认为，这些惨案以及有心理疾病的人离自己很远？确实，它们看似离我们正常人很远，但是心理学真的跟我们没有关系吗？

这个世界很小，人们每天在狭小的家庭居室、办公室、学校、公共交通工具、商场、道路等空间上摩肩接踵，一举一动，一言一行，都是联系彼此的纽带，如果这条纽带上充满了误解、抱怨，充满了阴郁、绝望，那么，纽带两头都会是受伤的人。

善良的人经常认为，付出了真心，但收获的是冷漠，而痛苦的人也经常感到孤立无援，觉得别人雪上加霜。其实，有时并非受者不愿回报，而是我们所施的，并非别人所需。因为我们不清楚他们需要什么。盲目地施与，其实亦会伤人。

心理学的意义在于，帮我们沟通心灵的通道，扫除通道上的障碍。不仅认识自己，更明白别人。

现在你还觉得心理学对你没有意义吗？一个健康人的标准不只是身体健康，同时还包括心理健康。我们都希望自己成为一个心理健康的人，所以就有必要去了解一些基本的心理学常识。

心理学根本不像你所想象的那样神秘，学了心理学也不知道别人心里想什么。因为心理学并非是琢磨他人想什么的学问，而是一门研究心理现象客观规律的科学，就像物理学是研究物质运动的客观规律一样。心理现象是指感觉、知觉、记忆、思维、情感、意志等心理过程和能力、气质、性格等心理特征。

心理学并非一门象牙塔里的学问，它与人们的日常生活密切相关，有着广泛的应用领域。基础心理学的原理应用于实验室以外的真实生活和工作情境，期望心理学能真正帮助人们适应并改善工作和生活质量，这一块称为应用心理学，它涉及的范围非常之广，可以对我们生活的方方面面作出指导。

看起来这么一大堆专业术语很难理解是不是？不要害怕，对于我们大多数人来说，完全没有必要去钻研高深的心理学理论，一些通俗易懂的心理学读物就可以帮你了。它会告诉你一些心理疏导和心理调节的常识，可以现学现用，而本书用意也正在于此。我们力图把那些深奥的心理学理论用深入浅出的语句讲述给你，并且配上相关案例，帮你更加深入地理解那些更深层次的东西，让你生活得更明白、更理智。

每一个人都需要学一点心理学知识，因为它能使你在社会交往中把握分寸，洞悉对方，大大提高人际能力。学习一些心理学知识，对提高生活质量，保障身心健康都是极有好处的。

另外，如果你是负责任的父母，尤其要为孩子学点心理学。因为儿童时期，兴趣是支配心理活动和行为的主要心理倾向；青少年时期，理想上升到主导地位；青年后期和成年期：人生观和世界观支配着人们的心理活动和行为。既然人生不同时期有不同的心理特征，怎么能完全按照大人的想法去要求孩子呢？而且成人的许多心理障碍，都是因为父母的教育不当形成的。为人父母者，一定要慎之又慎。



目录

第一章 心理学探秘——心理学的起源和发展

什么是心理学呢？你心里可能有些概念，但并不清晰。心理学是研究什么的，在科学上有什么依据，它都分为哪些子学科，它的过去、现在、未来分别是怎样的……在一开始的这章中，我们要给你介绍心理学和心理学史的基础知识，让你对它有一个较为明确的认识。我们还会告诉你，心理学与我们的生活息息相关，所以你需要了解相关知识。

灵魂之科学——心理学	/ 3
心理反应的物理解释	/ 7
心理学发展的三大里程碑	/ 12
关于心理学的分类	/ 17
心理学的任务	/ 22
心理学与生活	/ 26

第二章 走近心理学——感受丰富的心理世界

心理活动是外界事物进入大脑，经过大脑的分析而产生的。要想了解人的内心世界的奥秘，就需要学习心理学的有关知识。心理学并不遥远，它和我们的日常生活息息相关，我们随时会和心理学打交道。日常生活中各种令人费解的行为，都有其深层次的心理原因，丰富多彩的内心世界反映了色彩斑斓的外部世界。本章中，我们给你提出一些生活中常见的问题，然后从心理学方面给出回答。

为什么人总爱一条路跑到黑	/ 33
为什么人总喜欢模仿别人	/ 37

为什么人会拒绝成长	/ 41
为什么进城容易出城难	/ 45
为什么小问题会长大	/ 49
为什么环境会影响人	/ 53
为什么人人渴望被尊重	/ 57



第三章 情绪心理学——呵护好心灵再出发

我们的心灵中存在着各种各样的负面情绪，恐惧、自卑、压抑、害羞、抱怨……它们都是影响我们前进的巨大障碍。如果不能很好地消除或是缓解，将给我们的身心带来难以平复的伤害。所以，你要学会呵护自己的心灵，不要总让别人影响你的情绪。强大的内心力量可以帮你保持乐观积极，奋发向上。

识别恐惧，然后自我消除	/ 65
克服压抑，释放消极情绪	/ 70
摆脱无聊，用方法来治疗	/ 74
生来害羞，后天努力改变	/ 78
知足常乐，卸下心理负担	/ 82
保持童心，生活变得快乐	/ 86
走出自卑，重现自信人生	/ 90
停止抱怨，改变你的心情	/ 95



第四章 职场心理学——充满激情的竞技场

商场、职场都同样是硝烟弥漫的战场。职场中充满了激情满怀、意气风发的拼搏者，但也不乏斗志全无的“温水中的青蛙”，浑然不知危险将至。身在职场的你，懂得多少职场心理学呢？你有职业倦怠感吗？你知道很多人有职业性的心理疾病吗？这是一门与我们工作息息相关的学科，你需要了解一些常见问题。

初涉职场，要敢于“亮剑”	/ 101
--------------	-------

打败工作中的挫折	/ 105
九型人格：学会区别不同的人	/ 110
把优势发挥到极致	/ 114
应对老板的黑色情绪	/ 118
树立一个独立完整的“自我”	/ 122
职场减压的九个妙招	/ 126
对于工作，你倦怠了吗	/ 130



第五章 管理心理学——卓越领袖的必修课

管理心理学的目标就是提高效率，在一定的成本控制条件下，最大限度地调动人们的积极性和创造性，这是一门非常适用而有趣的学问。管理者如果想要成为一名卓越的领袖，想要轻松地把工作做到位，巧妙运用心理学的知识就很重要了。多学点相关知识，可以让你建立一套科学的管理体系，让你少走很多弯路，大大提高你的管理水平。

管理心理学，领导者的课题	/ 137
如何提高决策效率	/ 141
和员工保持最佳的距离	/ 145
得寸进尺，提高组织业绩	/ 149
驭人有术，攻心为上	/ 153
苛希纳定律：为你的企业瘦身	/ 156
用“鲶鱼”激发“沙丁鱼”	/ 160
能调动积极性的，不仅是金钱	/ 164
让你的员工快乐	/ 168



第六章 社交心理学——掌控和影响身边人

在社会交往过程中，我们和对方都想明了彼此的真实想法，以便作出对自己有利的决策。但是人们常常会根据需要来控制自己的表情动作，掩盖、修饰或夸张自己的情绪体验。而且不同经历的人，对自己的

情绪有不同的表达方式，有的比较外露，有的比较含蓄。所以并不是那么容易把握，所以你需要学习社交心理学的相关知识。同时，人际交往过程中，群体对人会产生从众、服从、依从的影响，人们也经常会受到暗示的影响。如果你想影响别人而不是被别人掌控，同样需要深谙人类的社交心理。

谈吐之间，探其心理	/ 173
语调不同，断其禀性	/ 177
兴趣在何，隐藏性格	/ 181
人际交往，善使冷热水	/ 185
说服他人的心理战术	/ 189
替别人着想很重要	/ 194

第七章 性格心理学——战胜潜伏着的敌人

人类内心深处潜藏着各种各样复杂的情绪，它们有可能是暗中的朋友，也可能是潜伏的敌人。性格心理学是研究人类思维、行为模式的一门科学，它通过对人类思维、行为习惯进行不断研究、分析并加以总结，使我们对人的日常表现与反应具有可判断性与预知性。通过学习它，可以帮助我们克服自己性格中容易出现的各种心理缺陷，让我们的心灵力量更加强大，让我们的行为举止更加理性。

拖延，等到花谢才伤春	/ 201
逃避，不敢面对的心理	/ 206
冷漠，寒冬里的独行者	/ 210
怨恨，腐蚀心灵的毒液	/ 215
嫉妒，心中的那条毒蛇	/ 219
虚荣，死要面子活受罪	/ 223
自私，废墟里的守望者	/ 227
懒惰，不劳而获不长久	/ 231

第八章 恋爱心理学——走向幸福的终点站

也许你会觉得感情这东西玄妙莫测，根本无法把握，可事实不是这样的。虽然感情确实非常复杂，但人类共有的心理机制决定了爱情中同样有共通的原则。我们都想有一个幸福美满的家庭生活，所以我们都需要了解爱情心理学。爱情不仅受社会、思想伦理等因素影响，也受许多复杂心理因素的制约。把握好爱情中的心理问题，将使爱情甜蜜、美满。

- 恋爱也是门心理学 / 237
- 男人心里藏着哪些秘密 / 241
- 结婚了也要制造浪漫 / 245
- 好老婆是哄出来的 / 249

第九章 成功心理学——激发你的无穷潜能

按照弗洛伊德的“冰山理论”，我们每个人在一般意识底下都潜藏着一股神秘力量，它是潜意识，是人类原本具备却忘了使用的能力，这种能力我们称为“潜力”。它囊括了人类生存最重要的本能与自主神经系统的功能与宇宙法则，即人类过去所得到的所有最好的生存情报，都蕴藏在潜意识里，因此只要懂得开发这股与生俱来的能力，几乎没有实现不了的愿望。所以，学习运用心理暗示的力量，激发你的无穷潜能吧，你的力量会让自己都感到震惊。

- 预言未来的梦 / 255
- 潜意识决定习惯 / 259
- 心理暗示的力量 / 263
- 获得积极暗示的方法 / 267
- 看见你所想，实现你所见 / 272

第十章 人格心理学——隐藏在背后的黑暗

在精神医学中，人格（personality）一般是指一个人的比较稳定的和持续的精神活动模式或行为模式，常与性格、个性等词混用。人格障碍

过去又称为病态人格（psychopathic personality）或人格变态，这种人的性格的某些特点过分突出，影响了本人或周围人的生活的和谐，因而引起别人的注目或认为必须处理。但本人一般不能认识或不肯承认自己有这些缺点。人格障碍因为没有明确的“发病”、“病情波动”和医药治疗方法，所以一般不作为疾病。但那些人格障碍的症状会严重影响我们的生活，因为我们需要认清这些隐藏的黑暗。

幼稚型人格，永远长不大	/ 279
依赖型人格，精神无骨症	/ 282
强迫型人格，习惯的奴隶	/ 286
偏执型人格，九牛拉不回	/ 290
回避型人格，套子里的人	/ 294
暴君型人格，眼中空一切	/ 298
懦弱型人格，绝不敢展翅	/ 302
狭隘型人格，门缝里观察	/ 306



第一章

心理学探秘

——心理学的起源和发展

什么是心理学呢？你心里可能有些概念，但并不清晰。心理学是研究什么的，在科学上有什么依据，它都分为哪些子学科，它的过去、现在、未来分别是怎样的……在一开始的这章中，我们要给你介绍心理学和心理学史的基础知识，让你对它有一个较为明确的认识。我们还会告诉你，心理学与我们的生活息息相关，所以你需要了解相关知识。





灵魂之科学——心理学

心理学是研究人和动物心理现象发生、发展、活动和行为表现的一门科学。用英文讲叫“Psychology”，源于古希腊语，意思是“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。此后过了七十年，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出版的书。

在希腊文中，“灵魂”也有气体或呼吸的意思。因为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。直到19世纪初叶，德国哲学家、教育学家赫尔巴特才首次提出心理学是一门科学。

作为一门研究心理现象和心理规律的科学，心理学以人的心理为主要研究对象。科学的心理学不仅对心理现象进行描述，更重要的是对心理现象进行说明，以揭示其发生发展的规律。

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，而心理学则是关于心思、思想、感情等规律的学问。总之，心理学是研究心理活动及其发生、发展规律的科学。人的任何行为都离不开心理活动，通常说的感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志以及个性特征等都可称之为心理现

象，心理学与我们的生活密切相关。

心理学是在哲学、自然科学、社会科学交合点上形成的一门具有综合性的边缘学科。从发展过程看，它很古老，已经有几千年的历史，从有哲学那个时代起，心理学的基本问题就成为哲学所注意、所研究的内容了。但是，心理学又是一门很年轻的科学，因为只是从 19 世纪后半叶起才从哲学中分化出来而成为独立的学科，至今不过 100 多年。

心理学由于它所研究的对象（心理、意识），与哲学研究的基本问题（物质和意识、存在和思维的关系）有着不可分割的联系，因而与哲学形成了十分密切的关系。

正因为这种密切的关系，怎样理解心理学与哲学的关系，在心理学界一直存在不同的看法。正确认识和处理心理学与哲学的关系，有利于促进我国心理学的健康发展。有人认为，心理学之所以能成为一门独立的学科，就是由于它摆脱了哲学的羁绊，崇尚自然科学的实验验证。其实这是一种误解。由于人的心理、意识与其世界观、人生观、价值观具有不可分割的联系，心理学家从事研究必然自觉或不自觉地受到哲学的一定影响。心理学之所以成为一门独立学科，就实质而言，是源于辩证唯物主义与心理学研究的融合。

从研究对象看，心理学研究的客体是人。人是认识和改造世界的主体。心理学是研究人在社会实践活动中认识、感情、意志和个性特征形成和发展的规律性的科学。

马克思主义认为，人是社会历史发展的产物，是有意识、能思维的存在物。从人与自然界的联系讲，人是自然界的一个组成部分，是自然存在物。从人与社会的联系讲，人是社会关系总和的体现者，是社会存在物。人的自然本质和社会本质是辩证统一的，所以，“人的本质不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和”。人的本质规定着其心理、意识的本质。

人的心理、意识就其生理基础来讲，是人脑的产物；就其社会根源来讲，是在人类社会活动首先是劳动和社会交往的影响下形成和发展起来的。概括而言，人的心理、意识是人脑对客观世界（自然界、社会、人）的反映，既依赖于人的自然存在，又依赖于人的社会存在。在人的心理、意识的活动过程中，自然因素和社会因素是以辩证统一的形式存在、运动和发展着的，但社会因素是主要的、起决定作用的。

列宁曾经把心理学规定为“那些应当构成认识论和辩证法知识领域”。由此可见，心理学从哲学母体中分化出来而成为一门独立学科，并不意味着心理学与哲学相互割裂、彼此对立。

虽然 19 世纪才从哲学中分离出来，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。

我们每一个人都可以说是一个业余心理学家。当你才三四岁的时候，是不是已经会揣摩别人的心思了呢？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，提供错误的线索去误导他们。妈妈生气的时候，你便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、养成良好的习惯。所以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证实的内容之一。

心理学是社会科学还是自然科学，在于视角及立场，因为它本身具备两者的特点，基础心理学归为自然科学范畴，应用心理学归类于社会科学范畴，因此，有人称之为“中间学科”。从在整个科学系统中的地位和作用来讲，心理学是一门具有特殊性的基础科学，它同时具有自然科学和社会科学的特点，具有联系自然科学和社会科学的中介作用，但从整体上讲，它更侧重于社会科学。

在心理学研究中，又有侧重于自然科学的心理学分支学科和侧重于人文社会心理学的心理学分支，二者犹如鸟之双翼、车之两轮，在整个心理学系统中具有同等的重要性。随着社会的发展进步，心理学的地位和作用愈来愈重要。客观现实要求心理学更加重视人的全面发展，更加重视人自身而非技术的因素。