

其实，你不懂心理学

[日] 植木理惠 著



从商务、人际关系到恋爱生活全面大解救!



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

其实，你不懂心理学



〔日〕植木理惠 著

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

其实, 你不懂心理学 / (日) 植木理惠著; 石文译. —北京: 中信出版社, 2011.8
ISBN 978-7-5086-2825-7

I. 其… II. ①植… ②石… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第098527号

FUSHIGI NA KURAI MIETEKURU! HONTO NI WAKARU SHINRIGAKU written by Rie Ueki
Copyright © R. Ueki, 2010

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Nippon Jitsugyo Publishing, Tokyo.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

Nippon Jitsugyo Publishing, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

其实, 你不懂心理学

QISHI NIBUDONG XINLIXUE

著 者: [日] 植木理惠

译 者: 石 文

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 8 字 数: 100千字

版 次: 2011年8月第1版

印 次: 2011年8月第1次印刷

京权图字: 01-2010-8203

书 号: ISBN 978-7-5086-2825-7/F · 2343

定 价: 28.00元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849283

http://www.publish.citic.com

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

关于本书

本书是风靡日本的畅销心理学读物，内容丰富翔实，形式生动活泼，是介于严肃心理学和通俗心理学的桥梁书，兼具实用性和知识性的心理学进阶书。书中从心理学的基础到应用均做了详细的解说，特别重视实验、观察和数据等科学的证据，大胆地把心理学学派、研究对象和时代“一锅端”，并按照全新的收纳整理方法把同类的东西整理到各章的“抽屉”里，为读者呈现出一幅全新的心理学全貌。

书中介绍各类方法和观点，皆能活学活用到我们日常的商务、人际关系和恋爱生活：职场中如何与压力共舞、管理团队怎样才能让人更有干劲、如何让自己的学习更有效率、什么时候才懂得真正的恋爱等。通过阅读本书，读者不仅能获得心理学丰富的理论和实践知识，更能让自己的心理层次到达更新的智慧高度。





“请您写一本一看就懂的心理学吧。‘一看就懂’是关键。时下流行的也好、趋势也罢，统统不用管它”当我被编辑约稿写这么一本书的时候，真是欣喜若狂。太好了！能够向读者传达心理学真经的时机终于到了！

“要是这样的话，那我是不是可以把大家都喜欢的‘心理测试’、‘深层心理’都彻底否定掉呢？”于是我问。我（心里忐忑不安地）窥探着编辑犹疑不决的表情。我一直想写的就是这样一本去芜存菁的书啊。

因此，本书对于初学心理学的人来说，或许会感到有一点点的难度。可是我想大声宣布，正是会感到一点点的“难度”，才是心理学的本质“趣味”所在。

本书的特点在于它不仅仅仅在罗列“答案”，而是把焦点集中在如何导出答案的“算式”，也就是“学者的思维方式”上。所谓“答案”，不过是就事论事的结论部分。比如，“和这种性格的人合不来”，“穿这种颜色衣服的人值得信赖”之类。而“算式”呢，就是能导出答案的过程，即“对事物的看法”，“通往结论的思考方法”等等。

其实，不管是数学、哲学，还是心理学，学问真正的趣味（当然“答案”也自然包括在内）是隐藏在“答案”背后的“算式”，也就是过程当中。“原来如此，还有这样的看法啊？还有这样的思考方式啊？”，通过认识新的方法论，人类创造的领域就会扩展到四面八方，人生也就更加丰富了。

凡事总要问到底有什么用，这种就事论事，只求结果的功利心以及生活方式，我觉得实在是人生的损失。因为这种生活方式就像是吃涮羊肉自己不动筷子去涮，而只是吃别人随意扔在盘子里的“肉片”般无趣。

这样的方式还会让人觉得，“这就是涮羊肉呀，不怎么样嘛”。与此相同，人就会带着误解过上一辈子。只想品尝“答案”的行为，会有使人失去体会到事物精髓的危险。

因此，本书始终力求兼顾寻找答案与解答的过程。从这个意义上来说，力求“一看就懂”。对初学者自不必说，对已经懂得心理学的，和对心理学有一定概念的人士，我也十分诚恳地推荐这本小书。

如果本书能促成大家再度深思何谓学问，我将不胜荣幸。

植木理惠



目 录

contents

前 言 // VII

第一章 什么是心理学? // 1

01 眼睛看不见的,心里会“有”吗? // 3

02 眼睛看不见的,心里“不会有”! // 8

03 知识活用法:“今天就能用上” // 13

04 正确理解心理学的整理法! // 16

05 按照研究方法来学习心理学 // 20

小专栏 德国人和美国人,谁更残暴? // 24

第二章 从“现象”看到的心理学 // 25

概 要 从日常现象推测人的本质 // 27

现象01 怎样才能喜欢自己? // 29

现象02 当集团变大时,人的行为会有哪些变化? // 34

现象03 帅哥美女就是占便宜? // 40

现象04 不让你看偏想看,这是为什么? // 45

现象05 记忆时常撒谎,这是为什么? // 50

现象06 怎样才能最大限度地挖掘人的潜力? // 53

现象07 如何有效加深第一印象？ // 56

现象08 勿以恶小而为之，心灵会怎样改变？ // 61

现象09 “士为知己者死”，回报之心人皆有之 // 66

现象10 教师应该怎样面对涣散的班级？ // 68

小专栏 什么原因会改变上厕所时间的长短？ // 71

第三章 由“实验”测出的心理学 // 73

概 要 从重视假说到验证“科学” // 75

实验01 怎样才能让人更有干劲？ // 77

实验02 人怎样会被心理控制？ // 81

实验03 人失去干劲是什么一种状态？ // 85

实验04 什么是给点甜头，让人干劲十足的方法？ // 89

实验05 记忆高手是怎么记住的？ // 94

实验06 虚假记忆是怎么来的？ // 98

实验07 谣言从哪儿来，又是怎么传播的？ // 100

实验08 坐在哪个位置容易让别人听你的？ // 104

小专栏 动机只有“外部—内部”两条轴吗？ // 108

第四章 由“观察”认清的心理学 // 109

概 要 通过长期观察，认识人的言语行为的
普遍规律 // 111

观察01 “灵光一闪”是怎么来的？ // 113

观察02 “我想起来了……”是如何掠过脑海的？ // 117

观察03 虚假记忆是什么时候产生的？ // 121

观察04 什么样的人容易被性骚扰？ // 125

观察05 学历高的人工作能力强还是不强？ // 130

观察06 什么是“闻一知十”的思考模式？ // 135

观察07 父母和子女如何产生亲情？ // 139

观察08 孩子的社交能力是如何形成的？ // 144

观察09 “友情”是如何产生的？ // 149

观察10 人什么时候开始懂得真正的恋爱？ // 154

小专栏 人如何了解自己？ // 158

第五章 整理“理论”的心理学 // 159

概 要 分门别类，把现象模式化 // 161

理论01 多大的难易度才会让人有“想法”？ // 163

理论02 努力也不见成效，问题出在哪儿？ // 167

理论03 提升“热情”的两个公式是什么？ // 170

理论04 如何表现智力的高低 // 174

理论05 心理智力能够测定吗？ // 178

理论06 科学地分析“性格”可以弄清楚什么？ // 180

理论07 如何“与压力共舞”？ // 186

理论08 信息是如何转化成记忆的？ // 190

理论09 高效记住信息需要下什么功夫？ // 194

理论 10 转瞬即逝的记忆和永久留存的记忆

区别在哪？ // 198

小专栏 什么是高效的学习方法？ // 202

第六章 提示“方法”的心理学 // 203

概 要 运用理论，为临床效力 // 205

方法 01 如何抑制“问题行为” // 207

方法 02 什么样的思维方式容易导致抑郁？ // 211

方法 03 越在意越糟糕……如何跳出恶性循环？ // 216

方法 04 如何摆脱以自我为中心的思维方式？ // 220

方法 05 什么是审视内心的终极方法？ // 223

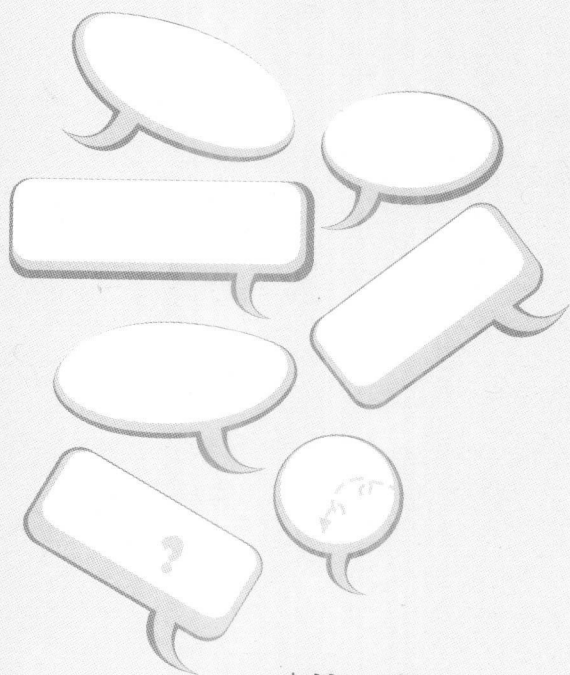
方法 06 什么是保持心理健康的自我暗示？ // 225

方法 07 心理咨询师和求助者保持什么样的关系？ // 230

方法 08 平稳接近内心的方法是什么？ // 234

方法 09 全家人都是心理咨询的对象吗？ // 239

小专栏 你能客观冷静地思考问题吗？ // 244



第一章 什么是心理学？

眼睛看不见的，心里会“有”吗？

► 无意识和深层心理

“谁是心理学之父？”，如果有人这样问你，首先浮现在你脑海里的会是谁呢？很多人大概都会说弗洛伊德或者荣格吧。我曾经也这样认为。

自我、利比多、情结、梦的解析……这些出自他们口中的概念，全都谜一般地诱人。直到今天，还会把我们这些生活在现代的人，引往深层心理的玄密旅途。

● 非科学性的19世纪的“心理学”

可是，各位不妨想想看，究竟有谁亲眼看到过“自我”，又有谁量化过“情结”呢？

弗洛伊德、荣格，还有阿德勒等人研究“心理”的19世纪，还是一个心理学深受哲学和基督教影响的年代。也就是说，刚

呱呱落地的心理学，还不具备“现代科学”的形态，还没有从当时的思想、文化和神话中独立出来。

当时更受重视的是可信度（Believability=事物是否合乎道理）。因此，使无意识、压抑这类概念能够用“眼睛”来测定，去“证明”这类概念确实存在的这些活动，对于思想家来说，大概并不值得他们特别关注。

可以这么说，当时思想界的权威之说导致了这样的结论：一样东西，就算在现实中看不见也摸不着，但只要它完美地兼具思想的整体性和美，无疑就是上帝赐予这个世界的。也就是说，当时盛极一时的心理学，不过是接近某种魔法般的、灵性的思想。

而且，“被压抑的深层心理”，是绝对看不见的（因为它在“深层”）。无意识也绝对是无法观测的（因为它是“无”意识）。所以，这些东西到底存不存在，从科学来讲，至今还是个谜。另外，现在也好将来也罢，要想验证弗洛伊德他们提出的各种概念“事实上是否存在”，理论上说，大概也是不可能的。

尽管如此，150年来，他们的观点却得到了来自世界各地人们的热心支持。不仅是专业人士，就连普通人也一直被他们的想法所吸引。据我观察，女性朋友对此尤为倾心。

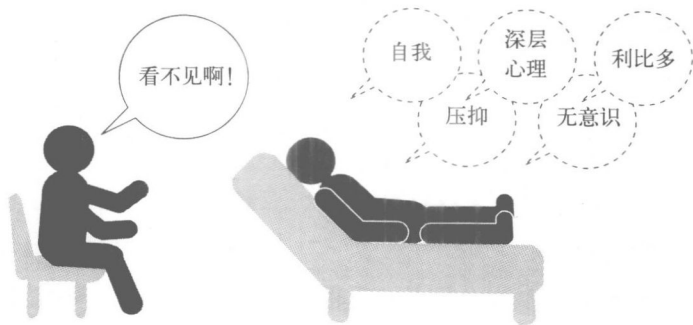
“你正在为潜意识中的自我所痛苦”……当精神分析医生这么煞有介事地告知时，大多数女性就已泪流满面了。这真是不可思议。事实上，在我工作的心理诊疗内科也是如此。第一

次来就诊的时候，比起现代的心理疗法和心理咨询来，不少患者对欧式传统的精神分析法更有兴趣。

一句话小笔记

西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud 1856—1939）奥地利精神科医生和精神分析学家。他认为被压抑的欲望绝大部分是属于性的，性的扰乱是精神病的根本原因。他创立了精神分析学这一独立体系，对后世的心理学研究有很大影响。

概念的存在能够证明吗？



● “心理学”被误解了？

此外，也许是来自精神分析给人的印象吧。

- 你的潜意识中，埋藏着这样的欲望。
- 有这种行为的人，实际上是有这样的愿望。

心理学话题似乎很受年轻人的欢迎。综艺节目、杂志和出版社为此推出的各种心理节目或读物层出不穷。似乎心理问题从来就没有在我们的生活里中断过。但是，很多人会把不确定的事儿说得很玄乎，似乎和真的一样，甚者会对心理学产生误解，我再也无法忍受了。

即使眼睛不能见，心里也会“有”。这种想法的确很罗曼蒂克，让人浮想联翩。可是至少在目前这个阶段，“心理学”还不能被称为“科学的学问”。

我不怕招来“弗洛伊德迷”、“荣格迷”那些狂热粉丝们的反感，因为我觉得，弗洛伊德他们的主张，充其量不过是一种系统性持续阐释极具人气的“古典神话”的行为，应该把它们和严格意义上的“心理学研究”区别对待。



卡尔·荣格 (Carl Jung 1875—1961) 瑞士精神科医生、分析心理学家。他认为意识中也存在着不止于个人所有的集体无意识。他还对利比多做了扩展解释。早年曾与弗洛伊德合作，后来由于两人观点不同而产生分歧。荣格重视人类学、神话学、宗教、艺术等之间的联系。

弗洛伊德关于意识的三层构造

