

★DIAN CANG BAN★
耀世典藏版

YAO SHI

全面、系统、科学地展示心理学全貌

心理学

全解

马 兰◎主编



PSYCHOLOGY

以轻松、高效、简明的方法学习心理学知识

丰富知识·提升智慧·开阔视野·启迪思维

天津出版传媒集团

天津人民出版社

悦读坊

★YUEDUFANG★



全面、系统、科学地展示心理学全貌

心理学全解

马兰◎主编



天津出版传媒集团

天津人民出版社

悦读坊
★YUEDUFANG★

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学全解 : 耀世典藏版 / 马兰主编 . -- 天津 :
天津人民出版社 , 2015.3

(悦读坊 / 刘光远主编)

ISBN 978-7-201-09085-6

I. ①心… II. ①马… 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 (2015) 第 027116 号

天津人民出版社出版

出版人：黄 沛

(天津市西康路 35 号 邮政编码：300051)

邮购部电话：(022) 23332469

网址：http://www.tjrmcbs.com

电子信箱：tjrmcbs@126.com

北京一鑫印务有限责任公司印刷 新华书店经销

2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

720 × 1020 毫米 16 开本 28 印张 字数：600 千字

定价：59.80 元



前言

说起心理学，它源远流长，早在原始社会，初民便对梦境和死后生活有所猜测。他们以为，有一种像空气一样的灵气通过呼吸出入人体。做梦就是这种灵气出壳外游，死亡时它不再返回人体。进入文明社会后，欧洲的古代人把这种灵气称之为灵魂。从公元前6世纪开始，古希腊哲学家把心理看做是灵魂的功能。近代欧洲的哲学家继承发展前人的思想，把灵魂称为心灵，并和知识的起源问题一起讨论。到了19世纪中期，形成了一种比较系统的心灵或意识的经验心理学思想。

在漫长的20多个世纪的时间里，西方的心理学思想主要是在哲学内部发展起来的，历史上称之为哲学心理学，或前科学的心理学时期。1879年心理学脱离哲学成为独立的科学后，百余年来的现代西方心理学发展迅速。

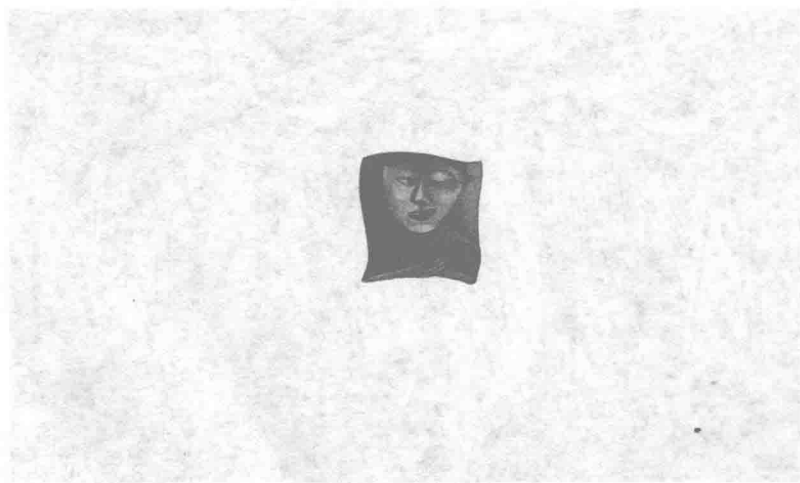
这门年轻的学科如今已枝繁叶茂，在许多领域形成了分支学科，如基础研究领域包括认知心理学、发展心理学、变态心理学等；应用研究领域包括社会心理学、教育心理学等。不仅如此，心理学的理论基础还渗透到政治、经济、



文化、宗教、艺术等各个领域，影响广泛。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。

为了帮助读者高效地掌握必需的心理知识，我们采取了更为直观的图文呈现手法，通过科学的体例、生动的文字和精美的图片有机结合，带领读者轻松步入心理学殿堂。这是一本学习心理学知识的必备工具书，分为心理学的历史、认知心理学、发展心理学、神经心理学、社会心理学和变态心理学6章，从生物学视角、最前沿的认知神经科学，到人的发展、心理障碍及治疗，全面解析心理学学科概貌；从心理学发展历史、研究领域、研究方法和代表人物等多角度，全面介绍心理学知识。通过阅读本书，可以全面系统地了解心理学的发展进程及各个流派的主要研究内容和方向，对更深入的学习心理学知识具有指导意义。

本书不仅注重实用性，而且也没有忽视自身的审美要求，配入的400余幅与文字相契合的图片，包括经久流传的心理学名著书影、记录心理学家音容相貌的画像与旧照、体现心理学思想的照片和理论解析图等，精美的图片与文字相辅相成，组成一幅精彩的心理学画卷，清晰地呈现出心理学发展的脉络，使阅读变得更加轻松明快，让读者充分享受阅读的乐趣。无论是对心理学一无所知的人，还是浸染在浩繁巨著中的学者，都可以从中获得启发。





目 录

第一章 心理学的历史

第一节 什么是心理学	2
第二节 早期的心理学	5
中世纪的心理学	5
心理学的诞生	6
科学和人性	8
科学和心理学	9
第三节 关于“先天与后天”之争	10
早期的历史	10
钟摆学说	10
行为主义的兴起	11
行为主义的衰落	12
错误行为	13
认知革命	14
社会生物学	14
解决争论	16
第四节 科学心理学的开端	17
科学的内涵	17
费希纳和赫尔姆霍茨	18
动物和人类心理学	19
心理生理学	19
莱比锡实验室	20
冯特究竟研究什么?	21
构造主义	24



第五节 机能主义	26
机能主义的起源	26
机能主义的贡献	31
第六节 格式塔心理学	32
格式塔理论的创建	32
美国的格式塔心理学	34
格式塔治疗	35
格式塔的贡献	36
第七节 精神分析	37
弗洛伊德论的起源	37
弗洛伊德理论的信条	38
追随弗洛伊德的理论家	42
对自我心理学的批评	44
苛哈特的自恋理论	46
关系精神分析	47
今天的精神分析	48
第八节 现象学和人本主义	50
人本主义	51
人本主义疗法	54
人本主义和精神分析	55
人本主义和行为疗法	55
人本主义的不足	56

第二章 认知心理学

第一节 注意与信息加工	58
听觉注意	59
核查姓名	59
衰减理论	61
搜索	61
特征整合理论	62
相似性理论	63
分散注意和集中注意	64
人类自动驾驶仪	67
事件关联电位	67
疾病感缺失	68
注意缺陷障碍	69
第二节 表征信息	70
大脑中的图片	71
心理地图	73
大脑中的词典	75
心理词典	78
编写心理词典	79
脚本和主题	80
信息和大脑	82
第三节 储存信息	84
记忆的逻辑	85
记忆的程序	86
工作记忆	88
处理层级	89
记忆提取	89
生理和心理影响	90
遗忘	91
组织和误差	93
记忆与犯罪	94
影响记忆的因素	95

第四节 语言加工	100
非人生物的语言	100
句法	101
语言的结构	102
语言和大脑	103
神经影像学研究	104
语言的理解	105
阅读	107
语言的获得	110
语言和思维	113
第五节 问题解决	115
两种发展理论	116
计划	118
推理的类型	121
准许规则	124

第三章 发展心理学

第一节 胎儿的发展	130
中枢神经系统	130
从胚胎到胎儿	133
环境因素	134
胎儿的行为和认识	136
前庭系统	138
全身胎动	142
出生的影响	143
第二节 婴儿的认知	145
反射	145
模仿	146
概念的发展	149
组合智力	150
第三节 发展的阶段	152
维果茨基的发展理论	153

对维果茨基著作的评价	156
皮亚杰的发展理论	156
变化的机制	164
对皮亚杰理论的评价	165
第四节 情感发展	167
情感发展	169
个人气质	171
依恋的理论	172
依恋的扩展	177
第五节 社会发展	178
他者的观念	178
自我意识	179
社会性索引	181
心智理论	183
自我评价	183
社会性别概念	186
族群身份	188
理解道德	188
友谊的角色	190

第四章 神经心理学

第一节 大脑生理学	196
周围神经系统	196





中枢神经系统	197
大脑各部	198
神经体系中的细胞	201
神经脉冲	204
神经传递素	206
第二节 心智	210
笛卡尔模式	211
后笛卡尔时代的观点	211
康德的哥白尼式的革命	212
精神的科学	213
疑惑的种子	214
新哲学	215
生物本能主义	217
精神功能	217
注意力和大脑	219
记忆和意识	220
第三节 感知	223
我们的感觉	223
数据消减系统	224
信号入口	224
恰可察觉差	224
现代的研究方法	225
视觉	225

听觉	231
触觉、味觉和嗅觉	235
第四节 意识	240
二元论和唯物主义	241
大脑中的意识	244
意识和机器	245
无意识的心智	245
自我意识	246
意识的变化状态	246
由药物引发的变化状态	251
睡眠和做梦	252
历史上的做梦者	255
生物节律	257
第五节 情感与动机	260
情感的本质	260
情感的功能	261
基本的情感是天生的吗	262
环形情绪模式	263
情感产生的原因	264
认知与情感	266
情感和社会	267
情感和无意识	268
情感和大脑	269
理性和情感	275
了解其他情感	277
最新的知识	278

第五章 社会心理学

第一节 人：社会性动物	280
什么是社会心理学?	281
社会心理学的历史	283
社会性自我	286
自我表象和自尊	288

社会群体 290

社会群体组成原因 291

研究方法 293

第二节 人格..... 295

大五人格 296

弗洛伊德和精神分析 296

依恋理论 299

行为主义和社会化 302

人本主义取向 304

人格的社会文化取向理论 307

未来走向 312

第三节 人际关系..... 313

形成印象 313

归因理论 317

印象管理 318

人际关系 320

社会规范和能力 320

其他社会技术 321

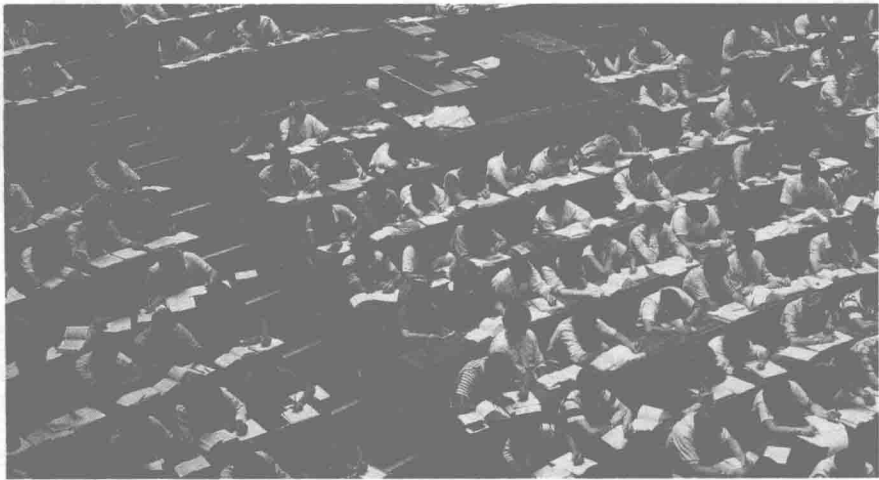
自然选择 322

亲密关系 322

发展关系 326

第四节 社会影响..... 330

与他人保持一致 330



服从	331
态度与说服	336
偏见与歧视	338
助人与利他	340
反社会行为	342
第五节 沟通	345
沟通理论	345
语言沟通	347
非语言沟通	350
人际沟通	354
大众传播	356
神秘的艺术	358
 第六章 变态心理学	
第一节 什么是变态	360
为什么要对变态进行定义?	361
对标准进行规定	361
《精神疾病诊断和统计手册》的定义	367
科学的还是社会的?	368
变态的模型	368
第二节 精神障碍	370
历史的观点	371
中世纪的疯狂	371
道德治疗	372
身体的原因还是心理的原因?	373
医学模型	373
焦虑症	373
精神分裂症	377
抑郁症	380
饮食障碍	384
药物滥用和上瘾	385
痴呆	388
精神错乱	389



第三节 发育过程中的变态	393
什么是学习困难?	393
孤独症	395
弱智天才综合征	399
阅读障碍	400
注意力缺陷多动障碍	403
第四节 心理疗法	406
心理疗法的类型	406
心理分析	407
行为疗法	410
以认知为基础的疗法	415
认知疗法的局限性	420
第五节 物理疗法	422
物理的方法	422
精神病疗法的诞生	423
药物与精神健康	423
医学模型	423
可靠性问题	424
电休克疗法	425
精神外科学	426
功用与效力	427
多因素模型	429
对治疗方法的选择	429



◎第一章◎

心理学的历史

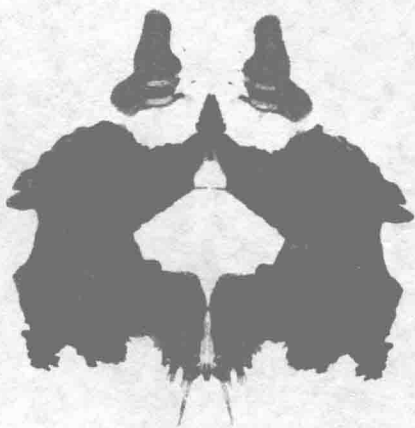
第一节

什么是心理学

在有文字记载以前，早期的人类就一直关心自己及其周围的世界。他们想知道人的思维方式，什么使人产生了爱与恨，人是怎样掌握语言的等。对这些问题的探讨最终促使了科学心理学的诞生。

19世纪以前，哲学家还错误地认为心理就是“灵魂”。首先开始真正科学地研究心理过程的是生理学家，他感兴趣的是脑和神经系统的活动方式。心理学真正作为一门独立的学科，始于1879年，威廉·冯特在德国莱比锡大学创建了世界上第一所心理学实验室。仅隔4年，斯坦利·霍尔在美国约翰·霍普金斯大学又建立了一所心理学实验室。

早期的心理学更多地受到人们信念的影响，这些信念是关于“心理是怎样活动的”或者“应该形成怎样一个学派”来研究它。这些心理学的思想常常渗透到流行文化中，在社会上产生越来越大的影响。



↑ 这幅图画是墨渍测验的一张样例。把这幅图画呈现给被试者，要求他们描绘自己看到了什么，他们的回答常常反映了其人格特点。对大多数人来说，这个测试揭示了心理学的本质——它告诉我们关于自己的一些东西，以前我们无从知晓的东西。

构造主义建立在威廉·冯特的试验工作基础之上。构造主义采用机械观，将心理过程解析成各个组成部分——被称为“心灵主义”，并以此来理解心理过程。

机能主义是威廉·詹姆斯在其著作中首先提出来的，他认为研究心理的机能比研究心理的结构更为重要。

诞生于1910年的格式塔心理学派认为，心理学应该研究“整体经验”，而不是构造主义所说的“部分”。格式塔心理学家主要研究视知觉，不过他们的思想也渗透到心理治疗领域。他们认为在治疗心理疾病患者时，应考虑到患者生活的各个方面。后来，这一观点成了现代“家庭疗法”的基础。

医生西格蒙德·弗洛伊德创立了精神分析学