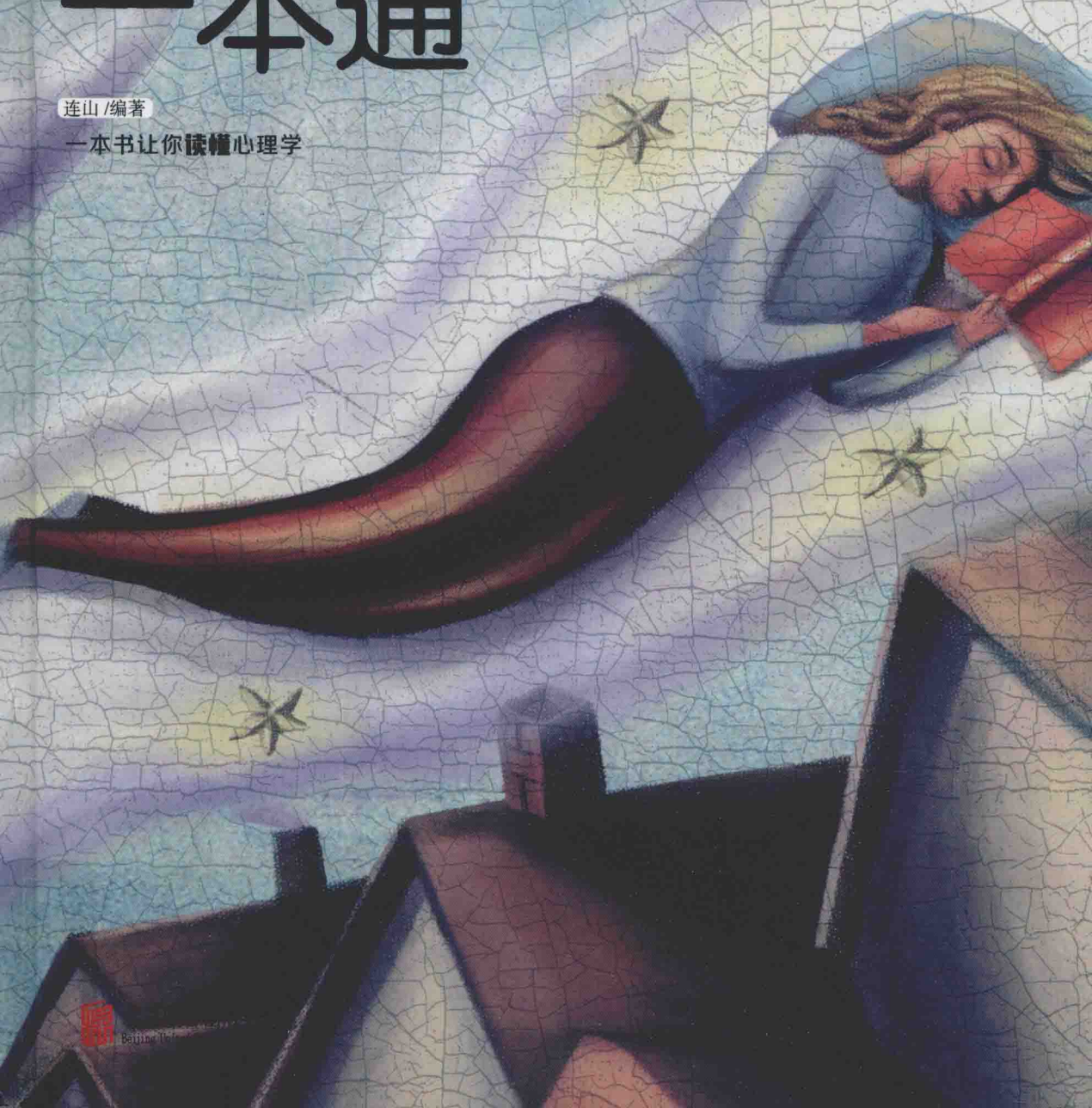


PSYCHOLOGY

心理学 一本通

连山/编著

一本书让你读懂心理学

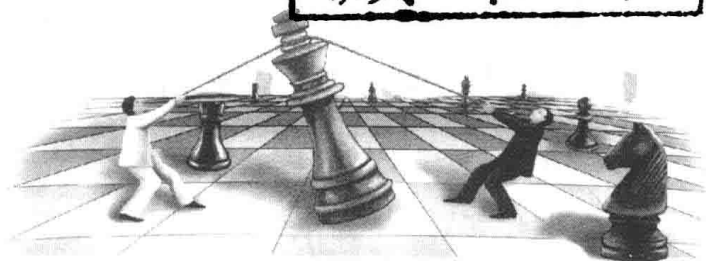




心理学 一本通

连山◎编著

常州大学图书馆
藏书章



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学一本通 / 连山编著. — 北京 : 北京联合出版公司, 2015.5

ISBN 978-7-5502-4717-8

I. ①心… II. ①连… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第031754号

心理学一本通

编 著: 连 山

责任编辑: 孙志文

封面设计: 李艾红

版式设计: 王明贵

责任校对: 郝秀花

美术编辑: 潘 松

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京市松源印刷有限公司 新华书店经销

字数694千字 720毫米×1020毫米 1/16 40印张

2015年5月第1版 2016年5月第2次印刷

ISBN 978-7-5502-4717-8

定价: 39.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 58815821

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，因心理问题厌世、自杀的比率日渐升高，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，掌握并利用人的心理达到目的，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、生活等诸多方面占尽优势，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《心理学一本通》。

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，语言精炼，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。

《心理学一本通》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、谈判心理学、管理心理学、消费心理学、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、圆满的人际关系、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。

目 录

第一篇

心理学的产生与发展

第一章 什么是心理学.....	3
心理学是什么	3
消除对心理学的误解	5
心理学有哪些研究方法	11
心理学与生活密切相关	15
心理学在生活各领域中的应用	16
第二章 哲学心理学的产生发展.....	19
哲学王、武士和劳动者	19
割与斧，灵魂整体论	20
体液——气质	22
我思，故我在	23
心灵白板论	25
单子论	27
存在就是被感知	28
心理现象学	30
联想，神经波动	31
心灵不可知	32
意识阈与统觉团	33
第三章 科学心理学的创建.....	35
有趣的颅相学	35

感官生理心理	36
感官神经特殊能力	37
彩色与感觉色素	38
感觉阈限	39
从刺激到感觉, “纳税”	40
记忆实验与遗忘曲线	41
图形——背景和错觉	43
科学心理学的诞生	44
第四章 徘徊于生物学化道路的心理	46
物竞天择, 适者生存	46
美国机能心理学的开拓	47
心理学与社会实践	49
对上帝不敬	51
智慧, 试误——偶成	53
行为主义	54
白鼠实验	56
操作主义	58
非正统的行为主义	60
榜样学习	62
第五章 趋于完满的格式塔心理学	64
从感觉元素到意动	64
无意象思维	66
形质说和格式塔	67
错觉和知觉	68
顿悟学习	70
心理发展	72
格式塔学派同路人	73
第六章 从精神分析到发展心理学	77
精神分析	77

人格结构和发展	79
内外倾性格	81
个体心理学	82
自我心理学	83
儿童的认知发展	84
人的高级心理发展	85
第七章 人格心理学	88
人格的特质	88
特质的因素分析	90
特质层次说	93
人格自我论	94
自我实现论	96
第八章 认知心理学	100
认知模型的特点	100
注意的选择性加工	101
记忆的存贮	102
奇怪的记忆和遗忘	106
奇妙的心理旋转	108
通用问题解决器	108
第九章 社会心理学	110
策动心理学和社会心理学	110
社会学和社会心理学	111
团体动力学和社会心理学	112
认知失调现象	113
归因与相应推断	115
三维归因	116
成败归因	117
社会认知的归因	118
展望：21 世纪心理学的新取向	119

第十章 心理学的主要流派及其代表人物·····	123
构造主义心理学派·····	123
机能主义心理学派·····	126
行为主义心理学派·····	127
精神分析学派·····	130
格式塔心理学派·····	132
人本主义心理学派·····	135
日内瓦学派·····	137

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·····	143
感知是如何运作的·····	143
你偏好哪种表象系统·····	145
眼球解读线索·····	146
人总是以自己为出发点来观照万物·····	148
人的眼睛为什么能适应黑暗·····	150
大小的恒定性·····	151
为什么有时感觉时间过得飞快，有时又过得太慢·····	153
人怎么能分辨出那么多张脸·····	155
什么是洞察力·····	157
什么是鸡尾酒会效应·····	158
近因效应，亲密关系的“杀手”·····	160
我们的眼里为什么只有第一没有第二·····	161
不是双胞胎怎么会有这么多相同的地方·····	163
第二章 性格心理学：不曾了解的真实的自我·····	165
为什么说性格决定命运·····	165
不健康的性格会导致疾病·····	167
人为什么没有长性·····	168

自我防御机制影响人格的发展	169
荣格的八种人格	171
哪些力量塑造了我们的人格	173
克雷契曼的五种性格	175
性格与人格有何差异	177
真的是江山易改本性难移吗	178
人真的拥有四个“真正的自我”	180
了解自我的测验	181
什么是人格测试	183
根据笔迹分析性格	185
为什么不能相信笔迹学	186
从宠物和上床睡觉时间来洞察性格	187
第三章 行为心理学：人们为什么愿意为他们喜欢的人做事	189
什么会影响我们对他人的判断	189
情人眼里为什么会出西施	191
乘电梯时，人为什么总是往上看	192
人为什么要赶时髦	194
见到有困难的人，为什么不愿出手相救	195
人为什么喜欢跟风	197
人们为什么愿意为他们喜欢的人做事	198
人做事的积极性是由需要所决定的	200
人人都爱表现自己	201
人们是怎样寻求心理平衡的	203
酸柠檬心理和甜柠檬心理	205
为什么人总要追求完整、配套与协调	206
人们只爱与身边的人攀比	207
为什么人们遇事总爱推卸责任	209
大多数人为什么选择跟从	211
人总是想办法去适应自己担当的角色	212

人是最不好控制的	213
第四章 职场心理学：如何才能让别人玩你发的牌	215
激发部下、后辈的方法	215
“压力越大，效率越高”的观点是不对的	216
如何让别人玩你发的牌	218
什么样的招聘广告最能吸引优秀人才的注意	219
如何招聘和管理新员工	220
使办公室气氛融洽的“维护法”	222
如何与“生理性讨厌”的人相处	224
如何影响上级和下级	225
演讲的技巧——重在攻心	227
如何成为一个看起来有才能的职员	229
人都愿意做值得做的事	230
“明星员工”的效应	231
成功面试中的一个神秘因素	233
如何处理你简历中的薄弱环节	234
提高薪水只会短时期内激发员工的热情	235
多数人都难以承受在竞争中落于人后	236
目标与反馈相结合更能提高绩效	237
“贝勃规律”与人事变动、机构改组	238
不恰当的批评会让员工变成厚脸皮	239
第五章 营销心理学：如何能让堆积如山的物品一销而空	241
为什么酒吧喝水要钱，却又提供免费花生	241
超市里的心理战——瞄准了你的钱包	242
便利店里的陷阱	244
为什么牛奶装方盒子里卖，可乐装圆瓶子里卖	246
人们因何而购买	247
为什么价格越贵越好卖	248
人为制造的短缺	249

一文不值与重金难求	251
价格尾数的促销作用	252
什么是少量限定原理	254
什么是权威效应	255
引起消费者的好奇	256
用恐惧和魅力打动人心	257
利用“和自己境遇相似的人”进行宣传	259
将表象系统和营销结合起来	260
什么是回报性原理	262
赠品——抵制不住的利益诱惑	263
第六章 人际关系心理学：吃亏为什么是福	265
多角度了解自己和别人	265
了解性格，与人和谐共处	267
肢体语言能让人际关系更顺畅	269
别让投射效应破坏了人际和谐	273
发生人际冲突时该怎么办	275
妨碍别人的反作用力不可低估	277
利用 DESC 模型促进有效沟通	278
力争与对方保持一致能增强亲和力	281
社交中的“低能儿”	283
提问是和谐人际关系的一种技巧	285
幽默是处理人际关系的一种缓冲剂	288
先接受再拒绝的“Yes, But”定律	289
产婆术：用他人自己的观点驳倒他人	291
寻斧效应：戴着有色眼镜看人	293
吃亏为什么是福	294
拉近心理距离的方法	296
第七章 投资心理学：了解自己的风险承受能力	298
了解自己的风险承受能力	298

摆脱情绪的困扰	300
投资中的“阿 Q 精神”	302
过度自信影响决策	304
“赌场的钱”效应	306
风险厌恶效应	306
尽量返本效应	307
心理价位的采纳和引导	308
小心股市流言	310
股民常见的心理误区分析	313
第八章 男性心理学：为什么男人讨厌陪女人购物	316
男人和女人有很大不同	316
男人为什么讨厌女人给自己建议	318
面对压力，男人选择把自己封闭起来	320
男人为什么有那么多让人讨厌的习惯	321
为什么男人讨厌陪女人购物	323
为什么男人不爱问路	324
为什么男人不停换电视频道	325
男人为什么爱炫耀，爱吹牛	327
为什么男人痴迷体育运动	328
男人不关心细节，更不关心别人的私生活	329
男人在厕所里讨论什么	331
单身男人为什么不喜欢出国	332
为什么男人热衷小团体	333
第九章 女性心理学：为什么女人喜欢长篇大论和喋喋不休	335
神奇的“女大十八变”	335
女人更擅长拆穿别人的谎言	336
女人喜欢长篇大论和喋喋不休	338
为什么女人喜欢拉着手走路	340
女人能闻到男人的魅力	341

为什么女人如此喜欢聊天	343
女人为何喜欢刨根问底	344
女性因何喜欢夸大其词	345
女人说话总是喜欢转弯抹角	347
女人倾诉时很反感男人走神	348
女人的浪漫男人不懂	349
为什么女人总是试图改造男人	350
为什么女人的情绪容易波动	352
女性为什么钟爱钻石	353
第十章 爱情心理学：酒吧的灯光为什么都很昏暗	355
爱情是被荷尔蒙冲昏头脑的结果吗	355
是什么让恋爱的女性光彩照人	356
爱情更容易让男人变得愚蠢，而不是女人	358
就爱情而言，女人是专职的，男人是兼职的	359
为什么高级宾馆的酒吧都设在高层	360
约会时为什么要看电影	362
被拒绝的不安是可以克服的	363
喜欢一个人，需要理由吗	365
吊桥上产生的爱情	366
“一见钟情”的心理原因	368
求爱的姿势与信号	369
酒吧的灯光为什么都很昏暗	370
接触越多越喜欢对方	372
恋爱达人的秘诀	373
爱情顺利发展的三个阶段	374
第十一章 性心理学：女性的友善为何被男人误解为性诱惑	376
细腰丰臀的女性因何受欢迎	376
为什么大胸女人更吸引男人	377
男人是燃气灶，女人是电炉子	378

男人为什么那么喜欢看美女	380
女性的友善为何被男人误解为性诱惑	381
为什么男人会用性去感受爱情	383
男人如何把性与爱分开	384
女人的拒绝让男人备受打击	385
男人和女人想从性中得到什么	386
为什么会有同性恋者	387
第十二章 色彩心理学：为什么蓝色汽车发生交通事故的概率最高.....	389
不可思议的色彩魔力	389
为什么蓝色汽车发生交通事故的概率最高	390
何谓色彩心理学	392
人类探究色彩的历史	394
色彩心理学的实践	396
人们对颜色的偏好有所不同的理由	397
通过喜欢的颜色看性格	399
配色的基础知识	401
配色给人的印象	403
服装颜色传递的信息	404
服装颜色与个人心理密切联系	406
个人色彩系统	407
办公室中的实用色彩心理学	410
家庭中的实用色彩心理学	411
恋爱中的实用色彩心理学	413
第十三章 犯罪心理学：为什么蓝色防范灯可以降低犯罪率.....	415
什么是犯罪心理学	415
引导犯罪人走向新生的矫正心理学	417
为什么蓝色防范灯可以降低犯罪率	418
导致犯罪的性格与环境	420
正常就是符合平均状态吗	421

模仿犯罪的心理	422
十大精神病质类型	424
人格障碍与犯罪的关系	425
社会规范导致的犯罪	427
青少年犯罪的原因在于环境还是性格	428
不良行为与性格有什么关联	430
人究竟可以残酷到何种程度	431
破窗理论：放纵轻微犯罪会导致犯罪泛滥	432
武器可以增强人们的侵犯意识	434
为什么罪犯大多数是男性	435
第十四章 儿童心理学：小女孩为什么喜欢抱洋娃娃	437
小孩子的心理不简单	437
何谓幼儿敏感期	438
0 ~ 1 岁婴儿期：建立基本信任的关键阶段	440
3 ~ 12 岁为何叫“水泥期”	441
孩子在童年需要经历哪些心理体验	443
孩子的每个第一次都很重要	445
孩子有三个不快乐期	446
如何应对孩子的第一、第二反抗期	448
孩子为何喜欢扔玩具	449
淘气鬼背后的秘密	451
孩子为什么喜欢告状	453
孩子为什么要虐待小动物	454
小女孩为什么喜欢抱洋娃娃	456
过分依赖也是病	458
孩子的嫉妒心	459
第十五章 教育心理学：为什么某些“傻瓜”倒成了天才	461
怎样为宝宝取个好名字	461
预测孩子命运的棉花糖	462

什么样的水养什么样的鱼	464
什么是“心理性矮小症”	465
“心理肥胖儿”的溺爱综合症	467
父母的关爱水平影响孩子的智商高低	468
听话的孩子未必就是好孩子	469
为孩子煲一锅心灵鸡汤	471
哪些品质是孩子成功路上必备的	472
为什么某些“傻瓜”倒成了天才	474
为什么有耐心的孩子在事业上表现更出色	475
为什么要表扬孩子的努力而非能力	476
要避免的教育误区	478
不妨给孩子贴上标签	480
峰终定律能让教学效果更好	481
留白，教学中的一种艺术	482
超限必然逆反	483

第三篇

心理障碍与心理治疗

第一章 了解心理咨询	487
什么是心理咨询	487
心理咨询的形式	490
心理咨询的特点	493
心理咨询常用的方法	495
心理咨询的原则	497
第二章 认识心理治疗	502
什么是心理治疗	502
心理治疗的原则	504
行为疗法	507
认知疗法	512