



简单的心理学

痛快！心理学 入門編
なぜ僕らの心は壊れてしまうのか

一本小书，彻底认识你的精神世界
日本最受欢迎的自我心理保健书

资深精神科医生、心理学教授全情奉献

[日] 和田秀树◎著
王华心◎译



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

简单的心理学

痛快！心理学 入门编
なぜ僕らの心は壊れてしまうのか

〔日〕和田秀树◎著
王华心◎译

中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

简单的心理学 / (日) 和田秀树著; 王华心译. —北京: 中国人民大学出版社, 2011

ISBN 978-7-300-14582-2

I. ①简… II. ①和… ②王… III. ①心理学-通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 221297 号

简单的心理学

[日] 和田秀树 著

王华心 译

Jiandan de Xinlixue

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街31号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511398 (质管部)	
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)	
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)	
网 址	http://www.crup.com.cn http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京鑫丰华彩印有限公司		
规 格	145 mm × 210 mm 32 开本	版 次	2011年11月第1版
印 张	6.625 插页2	印 次	2011年11月第1次印刷
字 数	115 000	定 价	32.00元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年以前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008年以后的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？

★ 您是否常常在阅读过一本書籍后，才发现不是自己要看的那一本？

★ 您是否常常发现书架上很多書籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？

★ 您是否常常感慨書籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多块钱吗？

一 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。**时间才是读者付出的最大阅读成本。**

阅读的时间成本=选择图书所花费的时间+阅读图书所花费的时间+误读图书所浪费的时间

二 选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类**：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) 专业书：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) 大众书：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。

2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：



a) “著”作：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

b) “编著”图书：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

老 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，**应用于自己的工作和生活**，获得品质的**改善和提升**，由此，油然而生一种无限的**满足感**。

业绩的增长

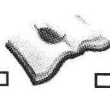


一张电影票

职位的晋升



收益



花费



一顿麦当劳

工资的晋级



一本书



一次打车费

更好的生活条件



两公斤肉



懂脑，更要懂心

在完成本书之前，我一直在美国留学，学习精神分析。在美国，心理学不仅涉及心理健康领域，而且已经扩展到了人际关系、经营管理等诸多方面。回到日本后，我又有幸学习到了认知心理学，即研究脑这种“软件”的心理学，从而学习了使头脑更好用的心理学。

基于这样的背景，我希望能够写出涵盖人际关系、智力开发等诸多方面的，易懂、实用的高水平心理学书籍。幸运的是，我写的书成为了日本畅销至今的书籍。

心理学并不是什么让人难以琢磨的东西。写本书的初衷是想让大家觉得心理学其实很有趣，而且有实质性的作用。如果大家通过读这本书，能够认识到心理学原来是非常人性化的，或者说当内心纠结的时候，愿意向心理医生敞开自己的心扉的话，那将是我的莫大荣幸。

当然，单纯靠这一本书就想网罗心理学的全部是不可

能的。如果包含的内容太多，反而会增加读者理解的困难。基于上述考虑，本书有侧重地选取了一些实用的心理学内容。

本书着重选取了心理学中的临床心理学的部分，比如，患有心理疾病的患者是如何接受治疗的。如今，说是心理疾病，但更多的被认为是大脑的疾病，因此主流的治疗方法就变成了使用药物。但是，大脑疾病也好，药物治疗也好，仍然存在一些未能解决的心理疾病。

如果是大脑的思维等“软件”部分出现了问题的话，我们就需要对“软件”部分进行修补。我们给大脑再多的药物，虽然能使它的“硬件”变好，但如果不去修补“软件”的话，人们的心病还是无法痊愈。

因此，我们不能只关注脑科学，而忽视了心理学。这就需要我们兼容两者，探寻更好的治疗方法。另外，心理学能够帮助我们更好地理解人际关系，如果只考虑大脑本身，那是无论如何也是无法获得好人际的。

因此，我写这本书不仅是为了让读者能保持健康的心理，也是为了让读者掌握更好地在社会上生活的方法。我相信阅读完本书之后，你一定能从中有所收获。当然，如果读者以本书为契机，进而对心理学产生了兴趣，想进一步去探索的话，那将更是对我的书的莫大

肯定。

中国是人口众多、幅员辽阔的国家，这一点日本是无法相比的。如果我的书在这样的国家也能够得以推广，身为作者的我将感到无上荣幸。



心理学本来就应该简单

“心”到底是什么
脑病和心病有什么区别
心理学的书为什么如此晦涩
存在万能的心理学吗

· 001 ·



从心理学鼻祖弗洛伊德说起

心理测试、解梦可信吗
女性更容易得歇斯底里症吗
为什么不能小看口误和玩笑
心中的“野马”指的是什么
为什么说“超我”是顽固的老爸

· 017 ·



从自我到人际的心理学

弗洛伊德和性解放有什么关系
“超心理学”是骗人的吗
自恋是不成熟的标志吗
为什么母爱也不是无私的

什么是边缘型人格障碍

· 049 ·



寻找真实自己的旅程

为什么婴儿有时乖得像天使，有时狂暴得像魔鬼

不叛逆的少年长大后就没出息吗

“多重人格”是怎样的疾病

和孩子一起洗澡的家长有人格障碍吗

究竟是想和别人一样，还是不一样

· 085 ·



人是欲望的集合体

性交是为了满足性欲还是爱欲

性是“目标”还是“手段”

每个人都有实现自我的需求吗

在你的内心里也存在攻击性吗

为什么满足自恋的欲望很重要

· 115 ·



心灵的暗夜——创伤

为什么受虐者会甘心成为待宰的羔羊

人心里有多少个“房间”

为什么周围人对治疗心灵的创伤很重要

· 002 ·

目 录

直面创伤经历，能不能减轻受害者的痛苦

· 149 ·



知情合一，心理更健康

计划周密的杀人犯会有精神病吗

精神分裂症是怎么回事

有抑郁症的人最容易出现哪些妄想

为什么给抑郁症病人打气加油只会让他们更抑郁

成功的关键要素是情商吗

· 169 ·



· 193 ·

· 003 ·



心理学本来就应该简单

- ❶ 心理和大脑有什么关系？
- ❷ 心理学的书为什么那么晦涩难懂？
- ❸ 存在万能的心理学吗？

“心”到底是什么

有这样一个词，大家都自以为理解并经常使用，但是仔细想来却不能很好地解释它的意思。这个词就是“心”。

你平时也许想当然地使用着这个词。但是，当被反问到“心到底是什么”的时候，你恐怕会一时语塞，“这个……”，随之抱起双臂陷入沉思。

比如，从事体育比赛或赌博的人有时会说，“要读懂对手的心”。在这里，我们的意思是想要读懂对手的“想法”

和“情感”。如果掌握了对手所想的作战策略，我们就可以找出其中的破绽。如果能够看穿对手已经动摇了，我们就可以趁势出击。这才是“心”在这个语境中所要表达的意思。

但是，如果将这里的“心”直接替换成“想法”或者“情感”，就无法传达出原来那种微妙的意思了。因为“读懂对方的心”和“读懂对方正在想的事情”的意思并不完全一致。

不管怎样，心这个词确实是有些模糊不清，让人摸不到边际。它所涵盖的范围非常广，因此也就很难简单地定义出心到底是什么。

有人会说“这世界上没有神仙这种东西”，但是没有人会说“这世上没有心这种东西”。虽然不能具体说出所以然来，但是我们知道心是“存在”的。所谓“无心之人”只不过是一种比喻，没有谁是没“心”的。虽然心有时候会生病、会不安、会冷漠，但是即使如此，也并非“无心”。

心到底在胸腔中还是在头颅里

那么，这个心到底在哪里呢？我们还没有找到这个问题的答案。

从感觉上来说，多数人会觉得心是在胸腔中的。当我

们说“用心灵歌唱”这句话的时候，常常会把手按在胸口处。此外，“心里暖暖的”通常也是胸口处感到温暖。但是，待在那里的是“心脏”而不是“心”。

很明显，当我们说“心灵温暖的人”或者“患了心病”的时候，并不是说心脏的温度高或者得了心脏病。

兴奋的时候，人会感到胸口咚咚直跳，这也并不是说“心”在乱跳，只是心脏的搏动变得激烈了。而让胸口咚咚直跳的“心”，却并没有隐藏在胸腔中。

好吧，既然心不在胸腔中，那么心在何处呢？

肯定会有人会说，“支配人类行为的器官是大脑，心不在脑袋里还能在哪里啊！”这个回答可以说是片面的真理。不错，没有大脑也就没有心。一个人会喜欢上另一个人，会思考，会在察觉到危险时淌冷汗，这些基本上都是大脑作用的结果。

脑病和心病有什么不同

但是，我们又不能绝对地说“心等于脑”。如果二者相同的话，心病和脑病也应该相同。但事实绝非如此。

你知道歇斯底里这种疾病吗？歇斯底里是“心”病，并不是“脑”病。我们会经常听到公司的男同事抱怨说：

“昨天晚上，我们家那位又歇斯底里了。”这里的歇斯底里其实是指夫妻吵架吵到最后，妻子气不过，开始大喊大叫。精神病学里的歇斯底里并不是这个意思。虽然大脑并没有任何异常，但却出现了类似大脑出现异常时的症状，这种疾病就叫做歇斯底里。

各位读者可能也知道，在患了脑中风或者脑肿瘤后，患者会出现手脚麻木的症状。除此之外，大脑的部分组织受到损伤后，还可能出现视野缺失、丧失语言理解能力、失声等各种各样的症状。脑病的特征是：**患者出现的症状与其大脑受损的部位密切相关，大脑特定部分受损会导致它所支配的相应身体机能出现异常。**

然而歇斯底里的患者明明没有受到任何脑部损伤，却会出现诸如右手手腕丧失活动能力，或者突然失声这样的症状。此外，刚才提到的大喊大叫如果伴随着事前事后的记忆丧失，那么也要划归到医学上的歇斯底里中去了。

总之，患上歇斯底里时，患者的大脑并没有任何损伤，所以也无法通过手术治愈，而且再精密的脑部检查也发现不了病因。

然而，当我们到“心”里找的时候，就能够发现歇斯底里的原因。详细的情况，我会在下一章中介绍。简单地说，本人已经遗忘的痛苦记忆其实才是歇斯底里的产床。在

原已遗忘的记忆被唤起后就出现歇斯底里症状的病例不在少数。

也就是说，歇斯底里并不是“脑病”，而类似于“心病”。

通过分析歇斯底里这种疾病，我们能够理解脑并不等于心。所以无论怎样对大脑进行解剖，怎样用CT扫描观察大脑，我们也无法掌握心的活动。

心理学到底是什么

阅读了前面的描述，你可能会恍然大悟道，“原来是这样啊！”但是，这并不是说脑和心是完全不同的东西。刚才也提到过，没有大脑，人类就没有感知事物并进行思考的能力，这是事实。

而且，以前只有通过催眠术和精神分析疗法才能治疗的疾病，现在也可以通过药物在很大程度上减轻其症状。

还有，对于被视为最严重的“心病”的精神分裂症和躁郁症，现在也开发出了好几种有效的治疗药物。

作用于脑的药物治愈了心病，可见脑的功能与心有着深层次的联系，这一点毋庸置疑。

那么，心到底是什么？心与脑的关系又是怎样的呢？在考虑二者关系的时候，我想到了一个最易懂的例子，那

就是电脑。把心理解成写入电脑的软件，应该是最接近现实的。

电脑是由“软件”和“硬件”构成的。与之类似的是，我们人类的大脑也有软硬之分。拆开电脑，我们可以触摸到他的硬件，却触摸不到他的软件，但是绝不会有人因此就说软件不存在。

同样，脑细胞和神经传导物质等大脑的硬件是可以用手摸到或是在显微镜下看到的。而其软件部分——心，虽然可以通过化学手段分析出来，但看不见也摸不着。即使如此，心也是的的确确存在着的。人类活动也是依靠心才得以实现的。

电脑硬件再好，没有软件驱动也是无法运转的。同样道理，人类没有心这种软件的驱动，也会寸步难行。

心理学是解析“大脑软件”如何工作的学科。

心理学研究的种类繁多，视角不同，研究对象和方法手段自然也有差异。心理学的千差万别甚至会让人惊叹：“这些真是同一个学科吗？”

然而，既然被统称为心理学，就必然有其共性。无论哪种心理学，就像前面提到的，其目的都是要弄清大脑软件的工作原理。