



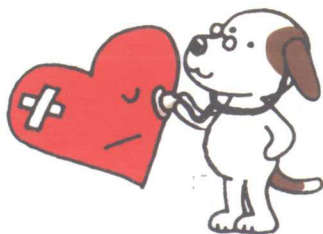
手にとるように心理学がわかる本

一辈子受用的 心理学



〔日〕 涩谷昌三 小野寺敦子 著 龙利方 译

日本最畅销的心理学入门书！
漫画图解，让你轻松变身心理学“达人”！

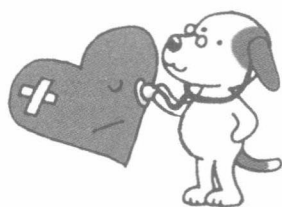


南海出版公司

手にとるように心理学がわかる本

一辈子受用的 心理学

〔日〕涩谷昌三 小野寺敦子 著 龙利方 译



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

一辈子受用的心理学/[日]涩谷昌三,小野
寺敦子著;龙利方译.-海口:南海出版公司,2012.4
ISBN 978-7-5442-4966-9

I. ①一… II. ①涩…②小…③龙… III. ①心理学-通
谷读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第259318号

著作权合同登记号 图字:30-2011-089

TE NI TORUYOUNI SHINRIGAKU GA WAKARU HON

© SHOZO SHIBUYA & ATSUKO ONODERA 2006

Originally published in Japan in 2006 by KANKI PUBLISHING INC.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

All Rights Reserved.

一辈子受用的心理学

[日]涩谷昌三 小野寺敦子 著
龙利方 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典文化有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 崔莲花
特邀编辑 傅奕群
装帧设计 蔡阳阳
内文制作 文辉伟业
印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司
开 本 890毫米×1280毫米 1/32
印 张 8.75
字 数 130千
版 次 2012年4月第1版
印 次 2012年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-4966-9
定 价 28.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

目 录



前言/1

序章 什么是心理学

什么是心理学/4

心理学的历史（一）/9

各种各样的心理学/6

心理学的历史（二）/13

第一章 人的感觉与心理学

大脑和内心/18

面部记忆/33

认识的构成/20

视觉/35

信息的处理/22

残像/39

记忆（一）/24

色彩/41

记忆（二）/29

音乐/45

记忆方法/31



手にとるように心理学がわかる本

第二章 人的成长与心理学

发展心理学/48

发育/50

亲子的依恋/54

婴儿期/60

确立自我意识/62

思维的发展/64

智力/66

智商和创造力/70

干劲和行动/73

幼儿教育/78

帮团时期/80

反抗期/82

发展障碍/84

青年期/88

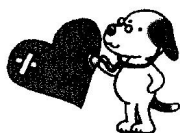
成年期/92

老年期/98

第三章 性格、感情与心理学

个性是什么/104

人格分类/106



手にとるように心理学がわかる本

弗洛伊德/110

荣格/114

梦（一）/117

梦（二）/121

梦（三）/124

遗传与性格/126

兄弟姐妹与性格/128

性格测试/131

男人味、女人味/135

血型和性格/139

说谎/141

情感/145

愤怒/147

生存的意义/151

自卑感/153

第四章 社会、人际关系与心理学

信息化社会/160

陌生人/162

从众心理/164

从众效应/168

援助行动/170

恐慌/174

群体类型/179

社交恐惧症/182



手にとるように心理学がわかる本

- | | |
|-----------|-----------|
| 个人空间/184 | 会议心理/213 |
| 对方的心理/189 | 销售心理/217 |
| 印象/193 | 广告宣传/221 |
| 心理疏导/199 | 校园欺凌/223 |
| 谈判·交涉/203 | 恋爱与性欲/225 |
| 领导力/207 | 伴侣/22 |
| 读心术/211 | |

第五章 心理疾病与心理学

- | | |
|-----------|-----------|
| 应激反应/234 | 心理创伤/252 |
| 心灵与身体/236 | 流行综合征/254 |
| 精神疾病/241 | 自杀/259 |
| 人格障碍/246 | 心理疗法/261 |
| 依赖症/248 | 心理咨询师/269 |

前言

“为什么我总是闷闷不乐？”

“怎样才能让那个人喜欢上我？”

“怎样才能搞好人际关系？”

或许每个人都有过这样的烦恼。

当我们无精打采时，猜不透恋人的心思时，和上司无法沟通时，感觉家人不理解自己时，往往会审视自己或周围的人际关系，寻求解决途径。

但无论自己如何烦恼，还是找不到解决的方法，进而陷入迷惑不解的状态中，这样就更加无法看透周围的状况了。

心理学会对问题的解决提供一些参考。了解心理学，可以看到自己一直以来都不知道的另一面，也可以感受被自己忽视的对方的心情。

所谓心理学，用一句话概括就是“科学地分析内心世界的学科”。心理学可以解释人在各种不同环境下的行为，阐释不可思议的内心活动，让我们有逻辑地、客观地了解对方的意图。

朋友一句无心的话可能会让你认真起来或是一蹶不振，因为那句话刺到了你的痛处。正因为如此，你才能看到自身存在的问题。

一个早已遗忘的旧友突然出现在你的梦里，那个人或许暗示了你现在的心理状态。重新审视自己，也许就能找到改变现状的方法。

如果上司因为一点小事就大发雷霆，或许是因为他的内心平衡遭

到了破坏，也或许是因为他本人就是易怒的性格。了解上司发脾气的原因，就能找到与他和平相处之道。

本书介绍了心理学的精华，并配有可爱的插图，用一目了然的图解加以解释说明，让你把身边的小事和心理学联系起来，轻松了解心理学的基本知识。

希望本书可以给大家的的生活提供一些有价值的参考，帮助大家更好地生活。

涩谷昌三

序章 什么是心理学



分析人的内心世界

心理学是科学地研究内心世界

心理学是指科学地分析可见的行为以及由此推断内心活动的研究。

比如人在羞耻时会脸红，害怕时身体会颤抖。虽然我们看不到人的内心世界，但可以通过外在行为了解。也就是说，通过可见行为推断内心活动。

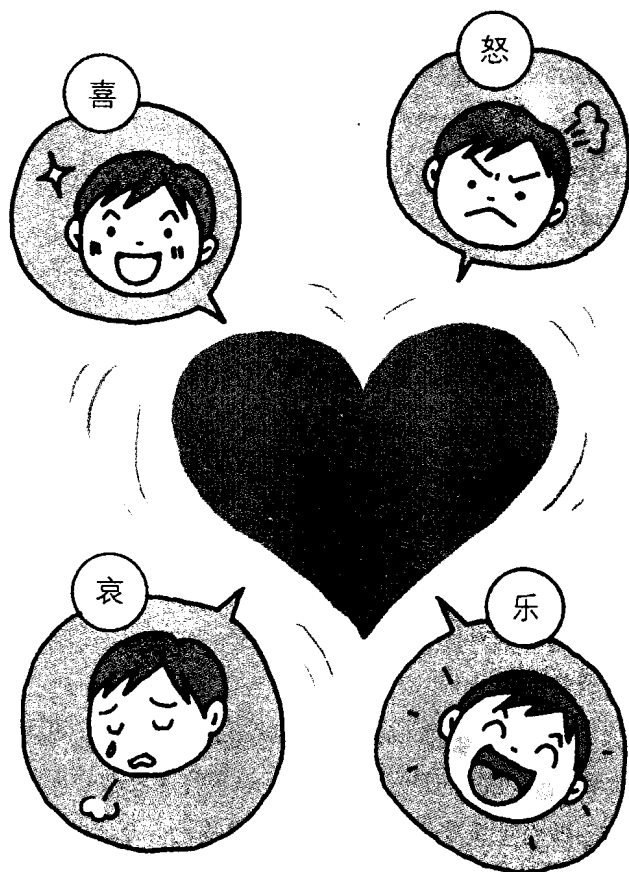
心理学作为一门科学，要求研究结果能够通过一定的条件再现，或是无论实验对象是谁都能得到同样客观的结果。因此心理学研究是将内心世界可视化的研究。

有人的地方就有心理学

心理学的目的是科学地研究“人是什么”。有关人类的任何领域都涉及心理学，也就是说，有人的地方必然有心理学。所以，心理学涉及的领域十分广泛，课题也多种多样。

现在的心理学大体上分为基础心理学和应用心理学。基础心理学研究心理学的一般规律，而应用心理学则是运用心理学中的规律和知识，解决实际问题。

内心情绪通过行为表现出来



心理学的分类

所有领域都涉及心理学

如前所述，有人的地方就有心理学，因此心理学多种多样。下面介绍一些主要的心理学类型。

◎实验心理学

这是将物理学等实验方法用于研究感觉和认知的心理学。实验心理学的起源是德国生理学家赫姆霍兹（Hermann Von Helmholtz）的视觉、听觉研究和德国物理学家费希纳（Gustav Theodor Fechner）的精神物理学。

◎认知心理学

人在用眼或手看到或感知事物及现象时，内心如何认识和保存这些信息，这就是认知心理学研究的内容。认知心理学包括对图和背景中的事物外形的感知、深入认识及记忆等。

◎发展心理学

传统观念认为，人在成熟后心理就不会再发展了。但现代研究认为，从生到死，人的心理一直在变化，这被称为发展心理学。

发展心理学是从身体变化、精神变化及社会变化的角度研究人发展特征的心理学分支。根据年龄的不同分为婴儿心理学、幼儿心理学、儿童心理学、青年心理学、中年心理学和老年心理学等。

◎教育心理学

教育心理学是以教育活动为对象，研究教育过程中心理活动规律的心理学分支。包括学习、动机的产生、课堂小组心理、教材、课程、指导、评价、旷课、校园暴力等研究。

◎性格心理学

人的性格千差万别。性格心理学是旨在研究理解他人性格的方法。包括性格分类方法、性格形成过程和性格测定方法等。

◎临床心理学

临床心理学的研究对象有：1. 精神病、神经官能症等精神医学问题；2. 犯罪、不正当行为、自杀等社会病理问题；3. 智力、性格、身体残疾等问题；4. 儿童成长、发展等问题；5. 人的适应性问题。

治疗方法以心理咨询、精神分析及心理疗法为主。

◎犯罪心理学

犯罪心理学是研究罪犯、犯罪心理及犯罪和社会关系的心理学分支。研究对象包括：1. 人为什么会犯罪；2. 罪犯和非罪犯的区别；3. 罪犯在刑满释放后如何回归社会等。

犯罪心理学不仅在杜绝犯罪、改善罪犯人格并使之回归社会方面发挥作用，还可以对人的本性和隐藏在人内心的异常性进行研究，具有非常重要的意义。

◎社会心理学

研究个人、集团、组织、群体、大众的行为，以及彼此间相互关系和相互作用的心理学分支。恋爱、领导力、流言（谣言）等都是社会心理学研究的课题。

◎工业心理学

工业心理学是研究与组织（公司、学校、政府）相关的人（经营者、管理者、消费者）的行为方式，及如何为组织发展做贡献的心理学分支。

对商品市场以及消费者的行为进行市场调研就属于工业心理学的研究范围。

◎交通心理学

交通心理学从多个角度对人与交通的关系进行研究。司机心理、

行人心理、老年人交通行为以及幼儿期的交通安全教育都属于交通心理学的研究范围。

◎美容心理学

大多数女性希望自己无论何时都能保持美丽。美容心理学就是研究化妆对人产生的心理影响的心理学分支。例如，患病或高龄女性通过美容可以增加勇气与信心。相关研究已经开始进行。

◎健康心理学

作为心理学应用领域的一个范畴，健康心理学备受关注。健康心理学的研究目的是保持和增进健康、预防和治疗疾病。压力和健康的不关系、应对压力的办法等课题，对现代人的健康都非常重要。

◎跨文化心理学

日本人有怎样的国民性？美国人、日本人、中国人有什么区别？诸如此类以不同社会文化为研究对象的心理学即跨文化心理学。不同文化间的教育问题以及不同文化的适应性等都是其研究课题。

◎人际交往心理学

人际交往心理学是聚焦人际交往中各种问题的心理学分支。如何使人适应社会环境就是人际交往心理学需要解决的问题。

◎家庭心理学

近年来，家庭问题困扰着许多人。家庭心理学是指从各个角度对家庭存在的问题进行分析研究的心理学分支。研究领域包括夫妻关系、亲子关系、兄弟姐妹关系等家庭内部的人际关系。克服家庭面临的危机，对亲子、夫妻进行心理援助都是其研究的重要课题。

◎运动心理学

运动心理学是指通过训练方法、教授方式的心理暗示，以及缓解比赛前紧张情绪的心理关怀等，从多个角度研究运动员心理的心理学分支。观众的心理作为社会心理学的一个研究课题，也开始受到关注。

心的研究始于亚里士多德

心理学的起源

下面我们来简单回顾一下心理学的历史。

对人的内心进行逻辑思考始于古希腊哲学家亚里士多德。他在其著作《灵魂论》一书中论述了感觉、记忆与回忆、睡眠与觉醒等和现代心理学相通的研究主题。

然而，被亚里士多德誉为“最具研究意义”的哲学心理学在古希腊时代却后继无人。直到16世纪文艺复兴时期，心理学研究才复苏。

17世纪，英国诞生了经验主义心理学，由洛克（John Locke）和休谟（David Hume）提倡的联想主义心理学也开始发展起来。同时德国出现了理性主义心理学，在笛卡尔（Rene Descartes）和沃尔夫（Christian Wolff）的倡导下，开始朝能力心理学发展。

然而，在关于“人的才能是否与生俱来”的问题上，联想主义心理学与能力心理学的观点大相径庭。

联想主义心理学认为，人出生时如同一张白纸，通过联想，使感觉与观念、观念与观念相互交织，然后探索完整的观念体系。

能力心理学认为，人生来便具备了特定的能力和才能，并将精神构造分为知、情、意三个方面进行分析。

自然科学和心理学的发 展轨迹

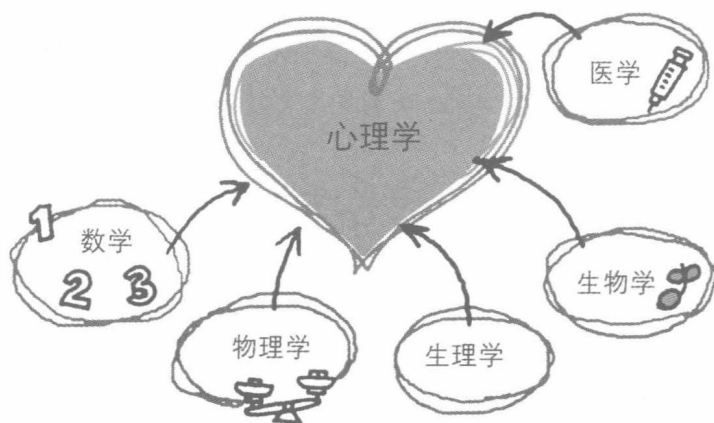
到了18世纪，天文学、数学、物理学、生理学、生物学、医学等自然科学有了显著发展。受诸多自然科学影响，心理学逐渐摆脱了

哲学式的思考方式，开始作为一门独立学科发展起来。

例如，根据生物学家达尔文的进化论，人和动物的进化过程被看做是同一的，于是动物心理学和比较心理学开始发展起来。

此外，生理学和物理学的发展促进了感觉和知觉的研究，医学和大脑生理学的发展推动了精神疾病和催眠术的研究。诸多学科和心理学相互促进，相互影响，在众多研究中共同发挥作用。

心理学与自然科学相互影响



“心理学之父”冯特的学说

19 世纪末期，冯特（Wilhelm Wundt）登上了历史舞台。他最初学习生理学，之后在莱比锡大学担任哲学教授。1879 年，他在莱比锡大学成立了世界上第一所心理学实验室，汇聚了世界各地的许多学者，冯特是其中最具权威的心理学家。

冯特摒弃了哲学的主观方法，引入自然科学研究方法，开始对人的内心进行科学探索，被称为“心理学之父”。

冯特认为，人的内心有几个“心理元素”，它们相互结合，形成了“心