

纵观心理学的发展历程不难发现，心理学的主要流派与代表人物的思想都已经经历了一系列的变革和演化。这期间产生了不少具有影响力与代表性的优秀作品，也总结出一系列经典的心理学定律以及心理学效应，人们的研究从意识到行为，又回到了意识，通过这一循环过程，人们的认识也发生了质的飞跃。

正如心理学专家所言，“心理学是一门与人类幸福密切相关的科学”，它贴近生活、深入实践的独特风格让人如沐春风。

心理学

一本通



林志贤 主编

XINLIXUE YIBENTONG



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

心理学 一本通

林志贤 主编



XINLIXUE YIBENTONG



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学一本通 / 林志贤主编. — 北京: 外文出版社, 2012
ISBN 978-7-119-07546-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 034655 号

总 策 划: 杨建峰
项目总策划: 王京强
责 任 编 辑: 夏伟兰
装 帧 设 计: 松雪图文
责 任 印 制: 高 峰 苏画眉

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者 (或译者) 取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010-84853028 联系人: 松雪

心理学一本通

主 编: 林志贤
出版发行: 外文出版社有限责任公司
地 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码: 100037
网 址: <http://www.flp.com.cn>
电 话: 008610-68320579 (总编室) 008610-68990283 (编辑部)
008610-68995852 (发行部) 008610-68996183 (投稿电话)
印 刷: 北京新华印刷有限公司
经 销: 新华书店 / 外文书店
开 本: 889mm × 1194mm 1/16
装 别: 精
印 张: 27.5
字 数: 700 千
版 次: 2012 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-119-07546-4
定 价: 29.80 元

前言

纵观心理学的发展历程,不难发现,心理学的主要流派与代表人物的思想都已经经历了一系列的演化和变革,也产生了不少具有影响力与代表性的优秀作品,总结出一系列经典的心理学定律和心理学效应,人们的研究从意识到行为,又回到了意识,通过这一循环过程,人们的认识也发生了质的飞跃。

不论是日常交往,还是消费观念;无论是求职社交,还是婚恋教子;无论是职场谈判,还是成功管理,人们都深深的受到了心理学的影响。虽然每个人都有自己的个性,每个人都希望了解自己,了解他人,但是这并不容易做到。而心理学的出现可让这一切变得简单,它可以帮助人们全方位地改进自己,认识自己,看透别人,破解生活中的许多难题,从而让你更好地驾驭自己的人生。

心理学通过行为分析心理,让你在日常生活中逐渐了解自己的内心深处,并帮助你分析你周围人的行为和个性。例如教育心理学,它可以帮助我们更加了解孩子,开启孩子的智慧;健康心理学,可以帮助人们增进心理健康,提高对社会生活的适应及改造能力;人际关系心理学,可以帮助我们避开心理陷阱,看穿别人的心理诡计;管理心理学,可以帮助我们抓住自身核心力量,攀登人生的巅峰;婚恋心理学,可以帮助我们提高生活品质、增加幸福指数、提升生命质量;成功心理学,可以帮助我们获得人生快乐、实现生命价值……

说到这里,也许有的人还会加上一句:“心理学让人感觉很难。”或者是:“太深奥了,听不懂。”其实,心理学看似神秘,实则有迹可循。通过心理学来了解人性,是需要人们用心去体会去感受的。

正如心理专家所言,“心理学是一门与人类幸福密切相关的科学”,它贴近生活,深入实践,让人如沐春风。通过学习心理学,你就可以知道他人为什么会做出某些行为,这些行为背后究竟隐藏着什么样的心理活动,以及他人现在的个性、脾气等又是如何形成的等。心理学知识对于人的生活、工作、学习等各个方面都有重要的作用。

人在心理上的变化能引起生理上的一系列反应,因此,从很大程度上来说一个人的心理决定着其健康状况。正所谓“病由心生”,人们只有在了解病情的基础上进行积极的治疗,才能让身心保持在一种平衡健康的状态。只有为心理把好脉,才能让生活变得阳光起来。

学会运用心理学,你将清除心理阴霾,成为自己与他人的心理医疗师。学会运用心理学,你就能有效地跨越心理障碍,让自己的心灵始终保持健康、充满活力。

本书广泛吸收近年来国内外心理学的最新研究成果,根据广大读者的实际需要编写。全面论述了心理学理论,并解析了在实践中遇到的各种问题,帮助心理学爱好者解读心理学在日常生活及职场中的应用并加强对自身的了解。

全书洋洋洒洒百余万字,和同类书相比,有全、新、易三大特点。希望在本书的陪伴下,你能够在生活的竞技场上自由搏击,无往不胜。

目 录



第一篇 走进心理学——揭开心理学的神秘面纱

第一章 心理学概述

“神秘”的心理现象	2
到底什么是心理学	4
心理学在日常生活中的应用	5
心理学的诞生及学科建立	11
心理学的主要流派	13

第二章 经典心理学定律的解读

韦奇定律	20
墨菲定律	22
手表定律	24
相悦定律	25
示弱定律	27
细节定律	29
相关定律	31
洛克定律	33
布朗定律	35
倾听定律	38
蘑菇定律	40
互补定律	42
不值得定律	44
非理性定律	46
投其所好定律	48
雪中送炭定律	50
酒与污水定律	52
交往适度定律	53
角色置换定律	54

欲扬先抑定律	56
自我批评定律	57
自我暴露定律	59
互惠关系定律	61
以貌取人定律	62
达维多夫定律	64
以人为师定律	65

第三章 常见的心理学效应

破窗效应	68
暗示效应	70
标签效应	72
泡菜效应	74
马太效应	77
贝尔效应	79
马蝇效应	81
激将效应	83
名片效应	84
安慰剂效应	86
首因效应	88
投射效应	89
晕轮效应	91
酸葡萄效应	93
巴纳姆效应	95
毛毛虫效应	97
蔡戈尼效应	99
刻板效应	101
思维定式效应	102
齐加尼克效应	104
皮格马利翁效应	106

第二篇 生活中的心理学——心理学就在我们身边

第一章 教育心理学

重视青少年心理健康	110
及时规避家庭教育心理误区	112
婴儿的心理特点与教育	118
早教会加快你孩子的成功	119
学前期儿童的心理特点与教育	121
家庭教育与中学生心理健康的关系	123

对孩子要有一个积极的愿望	125
家庭暴力影响青少年的心理健康	127
正确的家庭教育方式	129
呵护孩子的梦想,培养孩子的志向	132

第二章 健康心理学

心理疾病不容小觑	135
学会调节自己,形成健康的情绪	136
心理美容的神奇力量	138
快乐是健康的前提	140
保持心理健康有绝招	142
饮食也能造就健康的心理	143
你所要知道的健康的心理标准	144
探析失眠的心理	146
心态决定生活	147
突破自我封闭的心理	149
学会消除自己的愤怒	150
懂得控制自己的情绪	152
用声音喊出你的不快	156
安享平静,净化心灵	157
选择积极的“情绪转移”	158
告别忧虑的心态,释放自己的热情	159
放松你的心弦,消除紧张心理	161
男人缓解压力的要诀	162

第三章 性心理学

解析夫妻之间的性心理	166
夫妻和谐性生活的必备条件	167
解读新婚男女性心理	169
探析男性的性恐惧心理	171
男性性心理透视	174
女性婚前性行为的典型心理	175
男性性敌意与嫉妒心理	178
破坏性生活的心理误区	181
如何击败“柯立芝效应”	183
营造和谐的性生活	185
性冷淡的解读	187

第四章 婚恋心理学

从心理学的角度解读初恋	190
领悟爱的真谛,保持正确的爱情心理	191
择偶心理学	195
给恋爱一定的距离	198

女人的羞涩与温柔 199

夫妻相处的几种错误心理 201

学会经营美满幸福的婚姻 203

摒弃唠叨的恶习 206

杜绝互相埋怨 207

彼此信任,剔除猜疑的心理 208

调整心态,婚姻矛盾不解自开 211

善待自己的婚姻 213

第五章 成功心理学

学会正确地认识自己 218

成功者懂得心理学 220

成功者的心理趋向 221

用积极的心态去面对你的失败 222

善于培养创新思维 224

引导成功的思维方式 226

思维方式决定命运 228

突破你的一分钟障碍 230

让你内在的潜能迸发出来 232

用信心缔造奇迹 234

用勤奋浇出成功的果实 237

把梦想当做你成功的催化剂 240

用兴趣去引导你走向成功 242

成功是由否定到肯定的轮回 245

寻找标杆,把对手当成榜样 247

突破“幼稚问题”的思维定式 248

要敢于打破一切常规 250

好奇心的启示 251

思维方式与心理治疗 253

“定势”是块绊脚石 254

让自己进入一种虚幻的成功状态 255

从“自我束缚”中解脱出来 257

情商是决定命运的能力 259

勇于尝试,开掘你的生命潜能 261

第六章 人际关系心理学

影响人际吸引的五种因素 263

人际关系带给我们快乐与美好 264

懂得关心对方,满足对方的需要 267

懂得人际中的 20/80 法则 269

学会倾听,表达信任 271

用热情润滑你的人际关系 273

善于利用“先冷后热”交往术 275

交人要交心	277
真诚付出关怀	278
剖析交际心理	279
诚信是你最好的名片	284
交际中要学会与人为善	286
学会做他人的“自己人”	287
交际心理的“亲和动机”	289
主动才能感动	291
剥去心里的羞涩	293
设身处地为他人	294
赢得他人信任有技巧	295
学会调节,控制情绪	296
成为人气高手的秘诀	298
包容朋友	300
幽默风趣使你备受青睐	301
解读人际交往的心理原则	303
学会与不同性格的人相处	306
好朋友也要保持距离	308
真诚付出关怀	309

第七章 职场心理学

学会在职场中保持积极的心态	311
工作心态决定着你的工作极限	313
适当地保持你的职场距离	316
灵活处理职场中的琐事	318
摒除抱怨的消极心理	320
善于琢磨领导的心思	322
保持职场的自信力	323
摒弃压力,消除上班恐惧症	326
集中精力,一次只做一件事	329
你需要自动自发的心态	330
用热情点燃你的工作	332
摒弃工作中“不值得”的心态	334
职业是我们的使命所在	336
矫正心态,你是在为自己工作	336
不要只为薪水而工作	338
快乐工作,别把工作当苦役	340
职场人际达人的秘方	342
做自己喜欢的、适合的工作	346
不同性格的领导的管理心理	349
走出关心下属的误区	354
成功的领导者懂得宽容	356
思维上的新大陆	357
剔除管理中的嫉贤妒能心理	358

职场管理的方式要适当	359
------------------	-----

第三篇 不一样的心理健康学——心理学大师的忠告

第一章 心理健康与心理问题

心理健康是怎样的	364
心理健康的标准	366
心身疾病——现实中的心理生理疾病	368
心理问题与心理障碍	371

第二章 心理咨询与心理治疗

什么是心理咨询	377
心理咨询的原则和途径	379
神奇的心理治疗	383
心理治疗的原则	384
多样的心理治疗方法	385

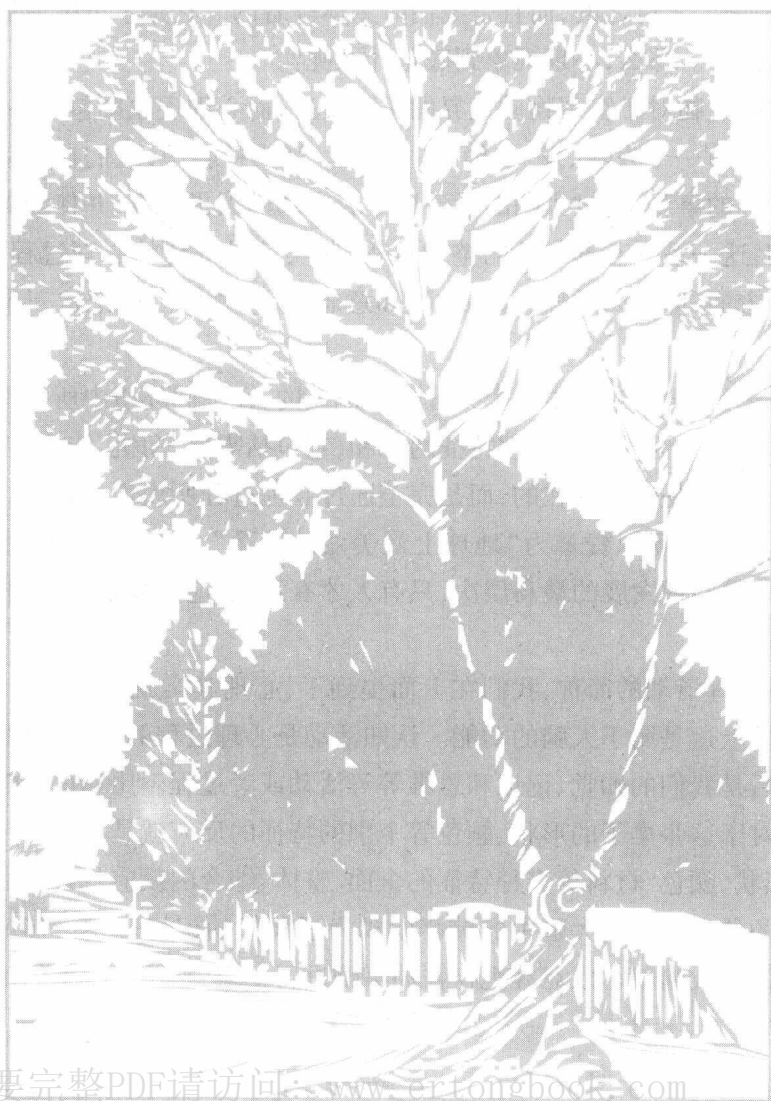
第三章 主要的心理疾病及调适

儿童的恋母情结	392
儿童厌食与偏食	393
少儿依赖心理过强	396
小儿口吃	401
儿童多动症	402
小儿吮指现象	404
撒谎心理	406
青少年的逆反心理	409
青春期焦虑症	411
孤独心理	412
自杀心理	414
恋爱心理	416
婚姻适应不良	418
中年心理疲劳	420
失业综合征	422
更年期神经症	424
老年人睡眠障碍	426
老年焦虑症	428

第一篇

走进心理学

——揭开心理学的神秘面纱



第一章 心理学概述



“神秘”的心理现象

一提到心理现象,大家就会联想到意念、心理控制、催眠术还有黑洞,认为心理现象非常神秘而不可琢磨。很多人认为心理这个东西看不见、摸不着,生活中似乎很少能应用得到,于是觉得离我们的生活非常遥远,或者说与我们的生活关系不大。

其实,心理现象是人皆有之的,而且是我们时刻体验着的。它是宇宙中最复杂的现象之一,所以我们对它知之甚少。那么,心理现象到底是什么呢?

心理其实就是指生物对于客观物质世界的主观反应,而心理现象则包括心理过程和人的性格。人的心理活动都有一个发生、发展、消失的过程。现实社会中,人们在活动的时候,通过各种感官认识外部世界的事物,通过头脑的活动思考着事物的因果关系,并伴随着喜、怒、哀、乐等情感来体验这一切,这一系列心理现象的整个过程,其实就是综合的心理过程。心理过程按照性质可以分为三个方面,即认识过程、情感过程和意志过程,我们可以把这三个过程简称为知、情、意。

人格也可以称之为个性,它是指一个人区别于他人的,在不同环境中所一贯表现出来的,对稳定的影响人的外显行为模式的心理特征的总和,它包括需要、动机、能力、气质、性格等。从一定意义上来讲,人格不是独立存在的,而是完全通过心理过程所表现出来的。

恩格斯曾将人的心理意识赞誉为“地球上最美丽的花朵”。的确,心理是人脑对客观现实的主观反应,而意识是心理发展的最高层次,只有人才有意识,这些复杂的心理活动正是我们人类与动物的本质区别。

心理其实就是心理活动的简称,我们在上面提到了,心理其实就是指生物对于客观物质世界的主观反应,实质上这是属于人脑的功能。认知活动是心理过程的一个基础。认知开始于我们的身体感觉,然后是我们的知觉、记忆和思维等等活动或者过程。比如说,在我们眼前有一张桌子,我们的大脑对于这张桌子的形状、颜色等个别的特征的反应就是我们的感觉;我们的大脑对于这张桌子的形状、颜色、材料等多种特征的全面、整体、综合的反应就是我们的知觉;而我们的种种感觉、知觉的信息在我们大脑中的储存就成为了我们的记忆;然后,在记忆的基础上,再借助语言形式,我们的大脑就可以对客观存在的事物进行抽象、全面和概括的反应,这就是我们的思维。

上述这个整体的反应过程就是我们人类的整个认知过程。也就是说,认知是指人们认识外界事物的过程,即对作用于人的感觉器官的外界事物进行信息加工的过程。这是人类最基本的心理过程。它包括感觉、知觉、记忆、想象、思维和语言等。人脑接受外界输入的信息,经过头脑的加工处理,转换成内在的心理活动与体验,表现在外就成了人的情绪,进而支配人的行为,或者说这个过程就是信息加工的过程,也就是认知过程。根据这些信息,大脑还会产生一个意志的过程,也就是建立意图、编制活动程序、确定目标,然后调节和控制人体的所有行为以实现既定目标。

人的心理现象的产生必须具备这样三个基本的条件:大脑、客观存在的现实和人们的实践活动。其中,我们的大脑是产生一切心理活动的基本物质基础或者说硬件、载体,客观存在的现实则是产生心理活动的必要条件、决定性因素,或者说软件、客体;而人的实践活动则是把大脑和客观存在的现实联系起来的桥梁、纽带。

我们的心理现象直接决定了我们的行为,决定了我们的一生。其实,对于心理,我们有时常用“心理健康”、“心理变态”、“心理扭曲”等这样的词语搭配来形容我们的心理状态。如果一个人的心理产生了问题,那么势必影响他的行为、他的生活。那么,我们怎么样来看待所谓健康的心理呢?

心理健康就是指一种高效而满意的、持续的心理状态。个体能够适应发展着的环境,具有完善的个性特征,而且其认知、情绪的反应、意志行为处于一种积极的状态,并且能够保持正常的调控能力。在现实社会生活中,能够正确地认识自我,自觉控制自己的意识与行为,正确对待外界的一切影响,使心理保持平衡与协调的状态,这就已具备了心理健康的基本特征。

从这个意义上讲,心理健康就是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能够适应社会,与社会保持同步。

著名的心理学家麦灵格尔认为:“心理健康是指人们对于环境以及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅是要有效率,也不仅是要有满足之感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者俱备。心理健康的人应能保持平静的情绪,敏锐的智能,适于社会环境的行为和愉快的气质”。

著名的健康、心理学者马斯洛认为,心理健康的人要具备下列品质:(1)对现实具有有效率的知觉;(2)具有自发而不流俗的思想;(3)既能悦纳本身,也能悦纳他人;(4)在环境中能够保持独立,欣赏宁静;(5)关注哲学与道德的理论;(6)对于平常事物,甚至每天的例行工作,能经常保持兴趣;(7)能与少数人建立深厚的感情,具有助人为乐的精神;(8)具有民主态度,创造性的观念和幽默感;(9)能经受欢乐与受伤的体验。

较为普遍的观点认为,心理健康能够充分发挥个人的最大潜能,妥善处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。具体说,包括两层含义:第一是与绝大多数人相比,其心理功能是正常的、健全的,没有心理疾病;第二是能积极调节自己的心理状态,顺应环境,能够有效地富有建设性地发展完善个人生活。

从这个角度来讲,心理健康包括以下七个方面:智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。

如果我们产生心理疾病,达不到心理健康的标准又该怎么办呢?这就要提到我们的心理学了。

到底什么是心理学

有人说：“学心理学的人能看透别人的心理，知道他人心里在想什么，所以，千万不要对学心理学的人说谎。”真的是这样吗？心理学真的是用来窥探别人心理的吗？其实，这是对心理学没有形成科学、正确的认识。

心理学是研究心理现象的发生、发展和活动规律的学说。上一节我们讲到了心理学产生与存在的一个重要原因，就是人们想要探究自己的心理状态，进而保持自己的心理健康，维护自己健康而愉快的生活，这样也就衍生了心理咨询和心理治疗。心理学发展至今已经广泛应用到了军事、医学、教育、感情、管理、决策等方面。

那么，心理学到底是什么时候出现的呢？其实，心理学的历史最早可以追溯到古希腊时代，不过心理学作为一个专门的术语出现却是在 1502 年。一个名叫马如利克的塞尔维亚人，在这一年第一次使用了“psychology”一词发表了一篇讲述大众心理的文章。

心理学是源于古希腊语，意思就是“灵魂之科学”。灵魂在希腊文中也有气体或者呼吸的意思，因为那时的人们认为生命是完全依赖于呼吸的，如果呼吸停止了，生命就完结了。随着科学技术的发展，心理学的研究对象由灵魂改为了心灵。

其实，心理学真的是一门既古老又年轻的学科。为什么这样说呢？说心理学古老，那是因为人类探索自己的心理现象已经有足足两千多年的历史了。而之所以说它年轻，是因为心理学在最初并不是一门独立的学科，而是包含在哲学的范畴当中。

直到 19 世纪初叶的时候，德国著名的哲学家、教育家赫尔巴特才首次提出了心理学是一门独立的科学。此前，心理学、教育学共同属于哲学的范畴，后来才各自从哲学的襁褓中分离出来。科学的心理学不仅对心理现象进行描述，更重要的是对心理现象进行说明，以揭示其发生、发展的规律，从而最终达到维护人们心理健康的目的。人的任何行为都是离不开心理活动的，包括我们在第一节所提到的感觉、知觉、记忆、思维、情感、意志以及个性特征等等，这些都可称之为心理现象。心理学与我们的生活的确是密切相关的。科学的心理学有着令人惊异的非常巨大的生命力，现在它已经越来越广泛地渗透于人们生活实践的各个方面。

对于心理的起源，尤其是人类的高级心理过程，例如思维、语言、情感、意志、高级心理特征的产生，是神经基础以及人类社会化进程的产物，所以我们不能以单纯的生物学观点来研究这个命题。

再后来，大家对于心理学是社会科学还是自然科学产生了分歧与争议。其实这个问题的关键就在于视角以及立场，因为它本身兼具社会科学和自然科学的特点。因此，我们可以将基础心理学归为自然科学范畴，而应用心理学则归类于社会科学范畴，因此，有人称心理学为“中间学科”。

心理学发展日臻完善，主要包括犯罪心理学、教育心理学、发展心理学、认知心理学、决策心理学、社会心理学、实验心理学、人格心理学、心理咨询与治疗、爱情心理学、人力资源管理心理学、性别心理学、管理心理学、军事心理学、变态心理学、积极心理学、人际关系心理学、医学心理学、色彩心理学、旅游心理学、统计心理学、普通心理学等。

《人性的提高，这就是心理学》一书是最早使用心理学这个词语而出版的书，这也是我们人

类历史上最早记载的使用心理学这一术语而出版的书。发展至今,心理学成为独立的学科,人们对于心理的研究出现了百家争鸣的局面。比较著名的心理学作品有:

- (德国)冯特,《人类与动物心理学论稿》、《生理心理学原理》、《民族心理学》、《心理学大纲》;
- (奥地利)马赫,《感觉的分析》、《认识与谬误》;
- (奥地利)西格蒙德·弗洛伊德,《梦的解析》、《性欲三论》、《精神分析引论》、《图腾与禁忌》、《日常生活的心理病理学》、《精神分析引论新编》;
- (瑞士)荣格,《心理学与文学》、《寻求灵魂的现代人》、《分析心理学的理论与实践》
- (美国)华生,《行为主义》;
- (奥地利)阿弗雷德·阿德勒,《理解人性》、《生活的科学》、《自卑与超越》;
- (美国)桑代克,《学习心理学》;
- (英国)巴特莱特,《记忆:一个实验的与社会的心理学研究》;
- (英国)蔼理士,《性心理学》;
- (美国)米德,《心灵,自我与社会》;
- (德国)考夫卡,《格式塔心理学原理》;
- (德国)勒温,《拓扑心理学原理》;
- (德国)霍妮,《我们时代的神经症人格》;
- (德国)弗洛姆,《逃避与自由》。

心理学在日常生活中的应用

随着科学心理学的建立,心理学在日常生活中的作用越来越大,应用的范围也是越来越广。从对学生、孩童、幼儿的教育到男女之间的爱情,从国家的军事到医学领域,从管理到决策等等,这些都需要应用到心理学。作为一个合格的心理学家,他完全可以参与解决教育、医疗、军事、工业、商业以及其他各种社会问题。发展至今,心理学已经在许多的应用领域形成了自己的分支学科,下面我们简单列举几个主要的分支:

一、医学心理学

医学心理学(Medical Psychology)是把心理学的理论、方法与技术应用到医疗实践中的产物,它是关于健康和疾病问题的心理学。医学心理学主要研究心理活动与病理过程的相互影响,以及医护人员和病人在医疗过程中的心理活动和行为特点,它的研究内容还包括精神药物的作用、心理调适与治疗的方法、病人的康复过程等问题。医学心理学是属于医学与心理学结合的边缘学科。医学心理学既具有自然科学的性质,又具有社会科学的性质。

曾有一些人认为——医学心理学是心理学在医学领域中的应用,因而是心理学的分支。但是这一观点在我国心理学、医学发展中提出来显得狭隘了一些。应该说,医学心理学既属于医学的分支,同时也属于心理学的分支。例如从医学的分支来看,医学心理学研究医学中的心理行为问题,如各种病人的心理行为特点、各种疾病的心理行为变化等等;从心理学的分支来看,医学心理学研究如何把心理学的系统知识和技术应用于医学各方面,包括在疾病过程中如何应用有关心理科学知识和技术问题等。

那么,现代医学心理学的主要观点到底是什么呢?其实,现代医学心理学最主要的观点就是强调从整体的心理上认识和掌握人类的健康和疾病问题,主张把人看做是自然机体与社会实体相统一的存在物,是物质运动与精神活动相结合的统一体。我们的医学心理学家也从事一些心理卫生和心理咨询工作,帮助人们促进身心健康。

人不仅是一个单纯的生物有机体,而且还是一个有思想、有感情、能够劳动、过着社会生活的社会成员。人的身心健康与发展,不仅与自己的身体因素有关,而且也与人的心理活动和社会因素有着非常密切的联系。

临床实践和心理学研究已经证明,有害的物质因素能够引起人的身体疾病与心理疾病,有害的心理因素也能引起人的身心疾病(例如药物、酒精和其他精神活性物质等),而良好的心理因素与积极的心理状态能够促进人的身心健康或作为身心疾病的治疗手段。

为此,我们就要掌握医学心理学的两个基础概念:身心疾病和心身疾病。

1. 身心疾病

身心疾病是指主要由生理因素所引起的心理疾患。例如,经研究证实,某些心理疾病是由大脑疾病引起的。例如,酒精中毒性精神病的主因就是酒精中毒而引起的脑疾;老年精神病的主因是血管硬化所造成的脑疾。临床上还发现,当人脑由于外伤或疾病而受到破坏时,他的心理活动就会全部或部分失调。

除了人脑等神经系统外,内分泌系统对人的心理功能也有着非常重大的影响。甲状腺素主要功能是控制个体的新陈代谢作用,甲状腺素分泌过多时,代谢作用就会加速,并伴随有个体肢体颤抖、焦虑不安、情绪激动、失眠、注意力不集中等紧张反应,甚至有妄想以及幻觉出现。这时个体的知觉、记忆、想象、思维等认知活动也受到影响。反之,甲状腺素分泌过少时,代谢作用就会降低,个体的心智活动趋向迟钝、反应缓慢、记忆减退、思维迟滞,而且常有抑郁倾向。

2. 心身疾病

心身疾病就是指那些在疾病的发生和发展中心理因素起主导作用的躯体疾病。精神和躯体,或者说是心与身体在人的生命系统中是一个有机的整体,并且共同作用于个体的全部活动。现代医学和心理学的研究证明,很多种身体疾病都有其致病的心理因素。所谓心理因素,是指个体在心理活动中的冲突、紧张、不良习惯和人格特征等。这些因素与人们熟知的病毒、细菌、遗传一样也能引起躯体疾病。心身疾病的概念就是在这个基础上提出来的。由于它同时具有生理上的障碍,因此心身疾病又称为心理生理疾病。从这一界说中可知,心身疾病是一种生理上的躯体疾病,但又与一般的生理性疾病不同,而且也不同于神经症(因为神经症只具有比较模糊的躯体症状,往往找不到具体的器质性改变)。

心理异常给身体方面造成的不良影响以情绪障碍最为多见。在日常生活中,很容易发现情绪对身体状况的影响。心理学家布雷迪曾用电击猴子的方法来做实验,在这个实验情境中,一个笼子里关了两只猴子。一只四肢被捆住,一只可以自由活动,每隔 20 秒钟给笼子通电一次,使两只猴子接受一次电击。笼子里有一根压杆,只要猴子间隔 20 秒钟压它一次,就可以免受电击。为了避免电击,那只自由活动的猴子老是提心吊胆地记着在 20 秒钟快到时压一下杆子,情绪一直处于非常紧张的状态,后来得了“胃溃疡病”。另一只猴子因四肢被捆住,动弹不得,只好躺在那里听天由命,没有沉重的心理负担,因此反倒是安然无恙。相关的研究也表明,心理因素可能引发消化性溃疡、原发性高血压、冠心病、心律失常、神经性厌食症、支气管哮喘、偏头痛、神经性皮炎、过敏性皮肤病、糖尿病等多种生理疾病。

分清了这两大类型的病症,我们就可以发现,医学心理学对于人们的身体及心理疾病有着非常重要的理论与实践意义。运用心理学的理论与方法探索心理因素对健康与疾病的作用方式、途径与机制,更全面地阐明人类躯体疾病与心理疾病的本质,协助医学揭示人类维护健康、战胜疾病的规律,寻找与丰富人类疾病的诊断、治疗、护理与预防的更全面、更有效的方法,提高医疗水平,促进人的身心健康。

随着心理学知识和技术广泛应用于医学,医学心理学便逐渐形成了一些更为具体的分支,如重点用于神经病学的临床神经心理学,重点用于精神病方面的变态心理学,重点用于预防医学的健康心理学,重点用于护理工作的护理心理学,重点用于康复工作的康复心理学。

二、教育心理学

教育心理学研究在教育 and 教学过程中,人的种种心理现象及其变化的规律,揭示在教育、教学的影响下,受教育者学习和掌握知识、技能以及发展智力和个性的心理规律,研究形成道德品质的心理特点,以及教育和心理发展的相互关系等,将发展心理学的研究成果应用于教育实践当中去。研究的具体内容,例如有学生应该怎样去掌握书本上的知识,学生的学习动机与学习成绩有什么关系,复习有哪些好的方法等等。

教育心理学与教育学有着非常密切的关系,教育心理学其实是一门介于教育科学和心理科学之间的边缘学科,或者说是一门交叉学科。教育心理学既有教育学的性质任务,又有心理学的性质任务。教育心理学的产生,是心理学与教育结合并逐渐形成一个独立分支的历史过程。

为什么这么说呢?因为虽然说教育心理学是在十九世纪末才成为一门独立的学科,但是历史上的许多教育家已能够在教育实践中根据人的心理状态有针对性、有目标地进行教学。古希腊的思想家苏格拉底就提出“我不是给人知识,而是使知识自己产生的产婆”这样的教育心理学思想。

发展至今,为了适应教育不断发展的需要,教育心理学的任务也在不断地增加,研究对象的范围在逐渐地扩充,教育心理学的研究有着十分广阔的前景。教育心理学由初期偏重于学习心理的研究和学习规律的讨论,并且大多集中于智育方面的问题,随着教育对人的全面发展的日益重视,越来越重视道德行为、道德情感以及审美情感的培养。

下列人物是在学术界所公认的在这一领域作出突出贡献的代表人物:

威廉·詹姆斯,1842年—1910年;
 阿尔弗雷德·比奈,1857年—1911年;
 约翰·杜威,1859年—1952年;
 查尔斯·斯皮尔曼,1863年—1945年;
 马利亚·蒙特梭利,1870年—1952年;
 刘易斯·推孟,1877年—1956年;
 爱德华·桑代克,1874年—1949年;
 利维·维谷斯基,1896年—1934年;
 让·皮亚杰,1896年—1980年;
 伯尔赫斯·弗雷德里克·斯金纳,1904年—1990年;
 本杰明·布鲁姆,1913年—1999年;
 杰罗姆·布鲁纳,1915年—;
 李·克隆巴赫,1916年—2001年;