

图解现代人心理新话题

走进多彩的

张明二 主编

- 做自己心理小屋的主人
- 你的真实是我的不真实
- 这世界不是零散的碎片
- 可以用尺子来量的能力
- 想知道自己有创造力吗
- 只用一半的大脑说话
- 人格中的作战指挥部

心理学
入门

科学出版社
www.sciencep.com

图解 现代人心理新话题

走进多彩的心理世界 ——心理学入门

张 明 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书为“图解现代人心理新话题丛书”之一。在这个瞬息万变的时代里,快速的生活节奏使人们的心理压力越来越大,人们对心理健康的关注程度也越来越高。以往的心理学术籍不再适应人们的需要,鉴于此,我们为读者量体裁衣撰写了本套丛书。

本书以对历史的回顾为起点,向读者介绍心理学的基础知识,通过简单的心理现象,告诉读者如何保持心理健康及预防心理疾病的方法。针对不同读者的不同情况,本书心理现象一章以独特和全面的视角对各种心理现象进行了阐释,相信一定会对您有所帮助。本书每小节可独立阅读,方便广大读者随时查询使用。

图书在版编目(CIP)数据

走进多彩的心理世界——心理学入门/张明主编. —北京:
科学出版社,2004

(图解现代人心理新话题)

ISBN 7-03-012200-3

I. 心… II. ①张… III. 心理学-图解 IV. B84-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 087014 号

责任编辑 张 敏 赵丽艳 责任制作 魏 谨

责任印制 刘士平 封面设计 黄华斌

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

源海印刷有限责任公司印刷

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2004 年 1 月第 一 版 开本: A5(890×1240)

2004 年 1 月第一次印刷 印张: 9 1/8

印数: 1—5 000

字数: 260 000

定 价: 19.80 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈新欣〉)

图解现代人心理新话题

丛书编委会

主 编：张 明

副 主 编：张凤娇

编 者：（按姓氏笔画排序）

白树晟 吉英兰 张 明

张凤娇 梁凤仁 琴美兰

序 言

随着现代社会的高速发展,人们的生活环境、生活方式、价值观念以及行为模式等都发生了相应的变化。快节奏的生活、巨大的工作压力、沉重的学习负担、交往的困惑和婚恋的烦恼等,致使不少人难以适应,陷入紧张、压抑、苦闷和迷茫的情绪之中。

面对这种现实,人们对自身心理现象探究的欲望逐渐萌生,想从自我的心理世界中找回轻松、快乐和幸福。由于缺乏理论指导,就到浩瀚的图书的海洋中去翻阅心理学的典籍,但是艰深的专业术语,使人眼花缭乱,根本无法踏入心理学的门坎。

这套“图解现代人心理新话题”丛书,正是为了帮助广大读者解决心理困扰而撰写的。这套书包括《走进多彩的心理世界——心理学入门》、《了解信息储存的奥秘——记忆心理学》、《打开认识世界的窗口——感知觉心理学》、《学会神奇的催眠术》、《揭开无意识之谜——精神分析》、《跟踪成熟的轨迹——发展心理学》、《掌握助人的学问——临床心理学》、《走向歧途的心灵——犯罪心理学》、《认识人性的畸变——精神医学》、《洞察危机的惊魂——应激心理学》、《蹚过人生河——社会心理学》、《成为合格的教师——心理健康教育能力训练》等。丛书的特点是将许多心理学知识通过通俗易懂的语言和生动、直观的图表形式表现出来,并且每一话题可以作为一个独立的单元来阅读,使读者倍感轻松。我们试图在介绍心理学知识的同时,给读者一个启示:心理学并非仅限于学术研究领域,也可以作为心理休闲和身心保健之用。

本书阐释了人生酸、甜、苦、涩的源泉,可以在心灵的征途上,点燃一盏明亮的灯,从而使生命的路越走越宽广。阅读本书,可使读者在欣赏一幅幅简洁风趣的图表的同时,获得一定的心理学知识,并使人渐渐地学会在这些知识中有所领悟,帮助你摆脱忧愁,享受快乐的人生。

在撰写本丛书的过程中,得到了我的导师东北师范大学心理学系张嘉玮教授的悉心指导,在此深表谢意。

张 明

目 录

第 1 章 心理学史	1
既是老爷爷又是少年的心理学	2
原始的心理神话	4
古代人眼中的心理世界	6
欧洲封建社会时期的心理学思想	8
达·芬奇描绘的心理图画	10
机械运动和心理现象	12
做自己心理小屋的主人	14
心理学的前身	16
心理学之父——冯特	18
心理学的第一个学派	20
用数字来描绘心理世界	22
重视实际应用的机能心理学	24
部分相加不等于整体	26
刺激-反应公式	28
激进的行为主义者	30
行为主义的新行为主义	32
行为主义的新新行为主义	34
潜意识统治的心理世界	36
第一个完整的人格类型理论	38
社会文化走进精神分析	40
西方心理学的第三势力	42
做一个自我实现的人	44
儿童心理的秘密	46
计算机和心理学	48
未来的心理学发展	50

心理学思想在中国的萌芽	52
心理学在中国的成长	54
中国现代著名的心理学家——潘菽	56

第2章 心理学的研究领域和研究方法 57

心理学在科学大家庭中的地位	58
心理学这棵大树的树枝	60
穿着大众衣服的心理学成员	62
没有你就没有我,有了你才有了我	64
我是这样长大的	66
来自动物世界的心理学	68
人与人之间的心理学	70
我和你不同	72
老师与学生的心灵交往	74
领导与被领导的心理学	76
卖和买中的心理学	78
做深入人心的广告	80
战争中诞生的心理学	82
与犯罪分子打心理战	84
政治风云变化中沉浮的心	86
影响人心情的环境	88
透过文艺看心理	90
心理学研究方法的过去和现在	92
用眼睛来看你的心	94
说说你在想什么	96
问问你的心	98
量一量你的心	100
用你的心做个实验	102
只关心你自己	104
在计算机里面画个心	106
先进的心理学研究技术——脑成像技术	108

第3章 简单的心理现象	109
你有我有全都有的心理现象	110
心理变化的晴雨表	112
心理和生理之间的桥	114
给脑画个像	116
再分分工吧	118
初访感觉	120
不能没有感觉	122
习惯了的感受	124
你的真实是我的不真实	126
互相衬托的境界	128
时间给你的感觉	130
你挡住了我的身影	132
触摸得到的感觉	134
这世界不是零散的碎片	136
从大处着眼的知觉	138
我有选择的权力	140
理解是可贵的	142
意志坚定的知觉	144
知觉世界中的刻板现象	146
你怎么知道我是什么样子	148
大小小有学问	150
远近高低各不同	152
告诉我你在哪里	154
时间在轻轻流逝	156
世界在不停运动	158
这到底是谁的错	160
睡着了做个梦	162
我刚才睡着了吗	164
彻底不真实的“梦”	166
一定要注意	168

知觉世界中的“我习惯了”的现象——视知觉适应	170
------------------------------	-----

第4章 复杂的心理现象

我们的储藏室	172
我们有多多个不同的储藏室	174
转瞬即逝的感觉	176
信息的处理工厂	178
永远的回忆	180
必须面对的遗憾	182
改善我们的记忆	184
真实的谎言	186
我思故我在	188
虚幻的图像	190
思维之源	192
福尔摩斯的武器	194
问题人生	196
上帝之手	198
问题解决中的陷阱	200
人类的密码	202
我们生来就有学习语言的能力吗	204
破译密码	206
说出想要说的	208
只用一半的大脑说话	210
积极的阅读者	212
喜怒哀乐	214
了解别人的情绪	216
测谎器有用吗	218
情绪也会伤人	220
改善你的情绪	222
奇妙的情感	224
神奇的依恋——“印刻”现象	226

第5章 追求独特风格的心理现象	227
你有能力吗	228
能力的家庭成员①	230
能力的家庭成员②	232
有七个分支的大树	234
理论中的理论	236
成功的智慧	238
蜿蜒曲折的小路	240
成长的沃土	242
不一样的树叶	244
可以用尺子来量的能力	246
测测你的心理年龄	248
测测你的智力水平	250
聚焦你的特别之处	252
想知道自己有创造力吗	254
人格的魅力	256
人人都是气质的人	258
做个有性格的人	260
人格中的作战指挥部	262
人心中的三个小人儿	264
积极向上的人生	266
找到你的人格了吗	268
你的人格有什么特点	270
个性中的个性	272
心理魔镜系列①	274
心理魔镜系列②	276
心理魔镜系列③	278
大脑中的小人——大脑受伤会影响到一个人的人格吗	280



第 1 章

心理学的历史

从古至今,人们一直在追问有关心理的问题,并尝试着对其做出各种回答。正是这种不断的追问、不懈的探索,汇成了心理学的发展之路。

既是老爷爷又是少年的心理学

心理学发展的历程

——心理学是一门既古老而又年轻的学科，它为什么会既古老又年轻呢？

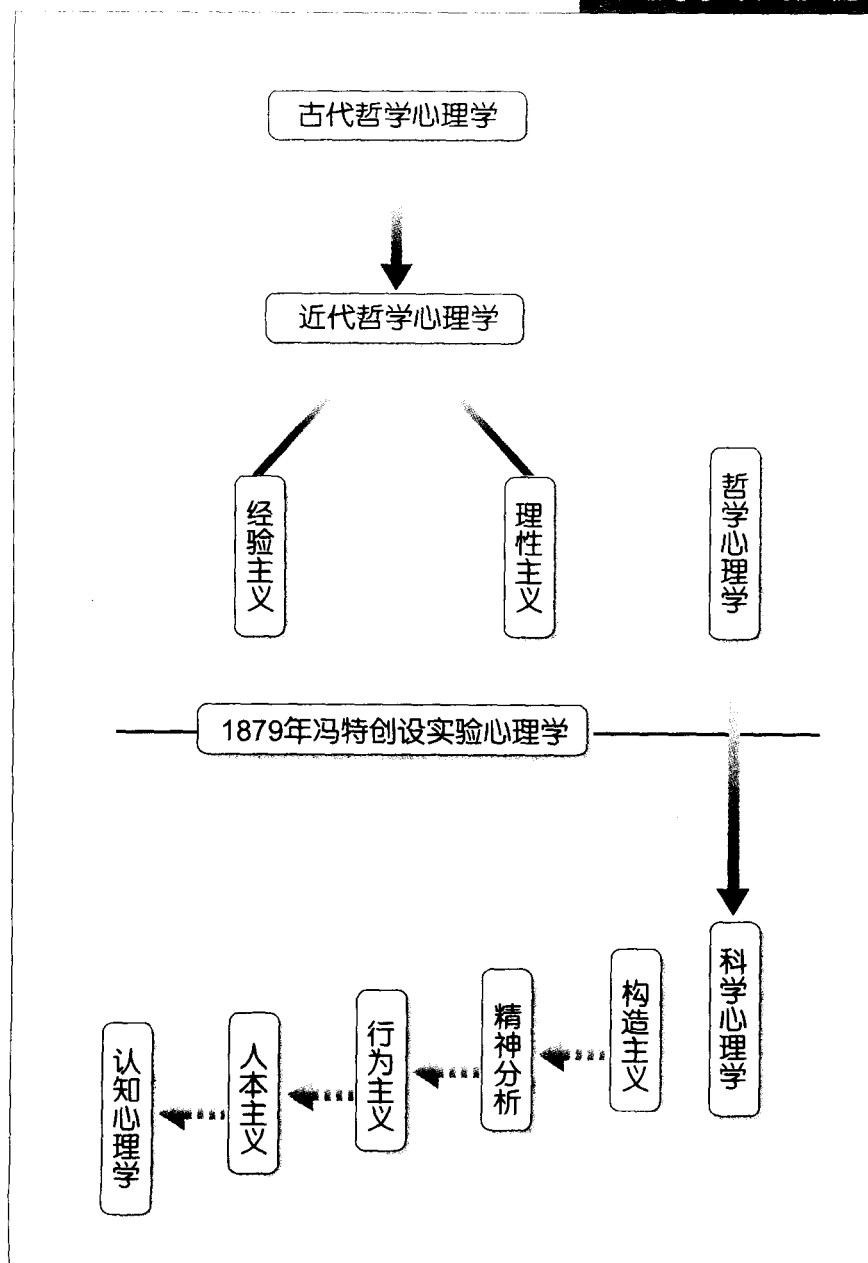
人类出现在地球上的同时，“心理”这一奇妙的现象也就存在了。对“心理”这个奇妙对象的好奇一直伴随着人类的发展。古希腊神殿的台阶上就刻着一句话——“认识你自己”。即使在现代社会也会经常看到有关“认识真正的自己”、“释梦”之类的书摆在畅销书的书架上。这些现象都说明古希腊的这一课题到现在也是人们好奇的焦点。“人是什么？”、“自己又是什么？”对于人类来说一直是个问号。从古至今，一代代的人都尝试着揭开“心理”这位羞涩新娘的神秘面纱。所以可以说心理学是一门古老的学科。

那么，为什么心理学又是一门年轻的学科呢？这是因为从心理学被确立为一门独立的学科到今天为止，它才只有一百多岁，这在现代的科学大家族中只能算个少年。

心理学原来一直是“哲学”母亲孕育的一个胎儿，直到 19 世纪末它才脱离了自己的母体——哲学，成为一门独立发展的学科。在古代，“心理”是哲学家们经常探讨的问题之一。在那个时候，“心理”通常被称呼为“灵魂”、“心灵”等。如果翻开古希腊著名哲学家亚里士多德的著作《论灵魂》，你就会看到他对心理问题的一些思考。近代的哲学家们对心理问题也进行了深入的思考，形成了经验主义和理性主义两股心理学思想。

19 世纪末，随着自然科学的发展，人们开始采用科学的方法来研究心理学，使心理学逐渐向科学化发展。1879 年，德国的心理学家冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，这标志着心理学作为一门独立的学科正式独立出来。从而，也以此为界线将心理学的发展历程划分为哲学心理学和科学心理学两个发展阶段。之后的心理学家们开始尝试着采取各种科学的方法来研究心理，逐渐形成了构造主义、行为主义、精神分析、人本主义和认知心理学等学派，使心理的神秘面纱一点点向世人掀起。

心理学发展的历程



原始的心理神话

万物有灵论

——古代人最初对于灵魂的观念是如何产生的呢？

刚刚脱离动物界的原始人，并没有灵魂的观念，他们尚处于自己 and 世界没有分化的浑然一体的认识之中。直到原始社会末期，人们才形成灵魂的观念，我们将远古人的这种灵魂观念称为万物有灵论。下面让我们来了解一下万物有灵论。

万物有灵论出现的原因

在原始社会末期，由于受到探索自然界的好奇心驱使，人类的原始思维发展到较高的阶段。但是，当时的人们又无法理解自己身体的结构和功能，只能单凭自身直观的感受、想像力、推测和梦境去猜测心理问题的答案，于是当时的古代人就产生了朴素的万物有灵论的观念。

万物有灵论与人的心理

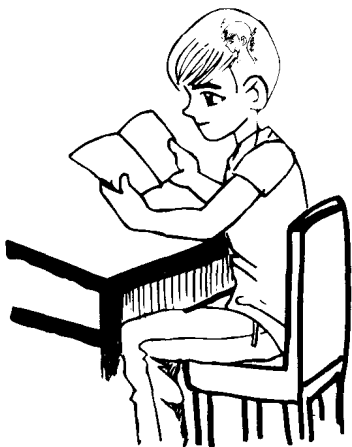
古人看到，人活着的时候有呼吸，死的时候呼吸停止，就认为灵魂可能是有气息或是与呼吸有关的东西。在梦中见到死去的亲属，古人就觉得自我可以脱离肉体而独立活动，从而开始把世界区分为肉体（物质）与灵魂（精神）两个部分，认为人和自然界的一切变化都是灵魂的活动。灵魂在人活着的时候，就居住在身体里，控制着人体的活动；在睡眠的时候，灵魂暂时走出人体；在觉醒的时候，灵魂又回归人体；人死去的时候，灵魂则永远离开了人体。

万物有灵论对后来心理学思想的影响

在原始社会条件下，万物有灵论的观念是古人以古代宗教神话形式对灵魂起源所做的幻想式解释，也是人类心理学思想的萌芽。它表明人们开始猜到了肉体 and 灵魂的区别，而且没有把灵魂视为纯粹的精神实体，认识到灵魂是离不开肉体、构成生命和意识活动的带有某种感性的形式。万物有灵论的思想是古人对灵魂本质的一种朴素的前科学的解释，它成为古希腊罗马原子论心理学思想产生的前提；它把灵魂视为暂时附着于人体的超自然的神灵的思想，又成为古希腊罗马理念论心理学思想产生的前提。

万物有灵论与人的心理

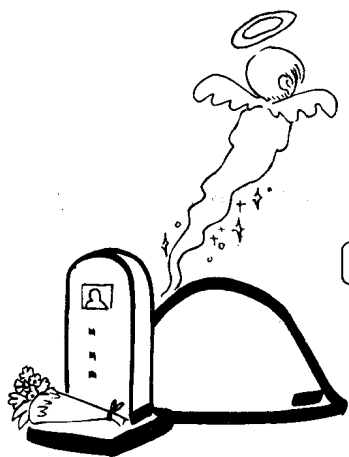
和植物、动物一样，人由肉体 and 灵魂构成，灵魂可脱离肉体，人的活动就是灵魂的活动。



人活着的时候，灵魂居住在身体里。



人在睡觉的时候，灵魂暂时离开身体。



人在死去的时候，灵魂永远离开了身体。

古代人眼中的心理世界

古希腊罗马的哲学心理学

——古希腊罗马是人类文明的发源地之一，也是古代哲学心理学的摇篮。

处于奴隶社会的古希腊罗马，政治、经济和文化繁荣兴盛，它在当时的欧洲占据着极其重要的地位。它的心理学思想内容丰富、形式多样，是人类认识史上一个伟大的思想宝库。古希腊罗马的哲学心理学思想的渊源是原始社会末期的万物有灵论，以下三条主要思想路线是其延伸。

灵魂是似火的原子——原子论心理学思想

原子论心理学思想发展了万物有灵论的原始神话中的唯物主义思想倾向，用自然物来解释灵魂的本质，把灵魂看做是物质普遍具有的特性。其主要创始人是德谟克里特，他认为人的灵魂是由像火的原子构成的。灵魂原子常由身体吸入或呼出，当它聚汇在一起而全部被吸收时，便产生生命和灵魂；当它被身体呼出较多时，人就入睡，呼出更多时，人就昏迷；全部呼出、离开身体时，人就死亡。

先有知识后有人——理念论心理学思想

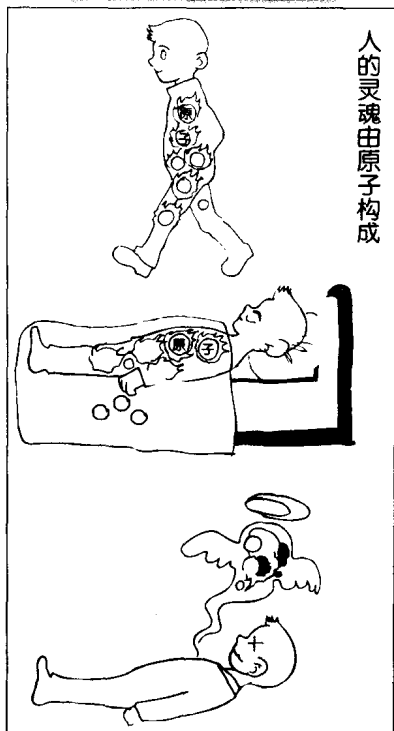
理念论心理学思想是与原子论心理学思想相对立的，它发展了万物有灵论的原始神话中的唯心主义思想倾向，用超自然物来解释灵魂的本质，把灵魂看作是早就存在的永恒知识（理念）。柏拉图则是理念论心理学思想的创建者，他认为灵魂在进入人体之前，早已经存在于理念世界中，已经洞察了一切，只是转世投胎时，因受到肉体的玷污，暂时忘掉了知识。人通过感觉经验还可以唤起灵魂已经忘掉了的知识。

身体与灵魂共在——亚里士多德的生机论心理学思想

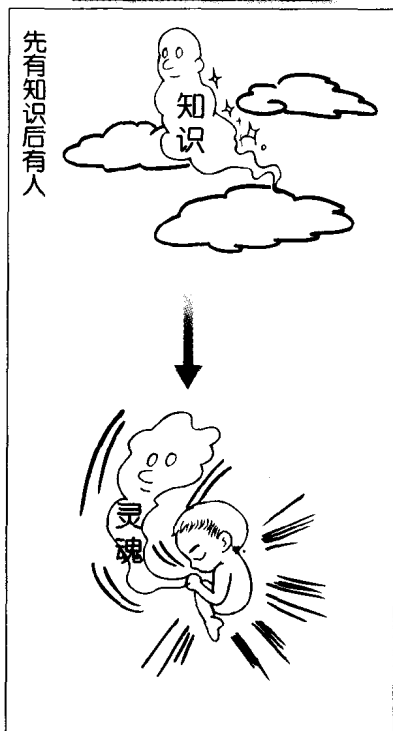
亚里士多德的心理学思想，吸收了原子论心理学思想中将灵魂理解为物质活动和理念论心理学思想中将灵魂理解为人的观念的思想，认为灵魂是生命体特有的形式和功能，是观念形式的物质运动，并且灵魂和身体是不可分割的。他的心理学思想是古希腊心理学思想的总汇，也是西方古代心理学思想的总汇和最高成果，对中世纪欧洲心理学和近代心理学思想的发展均有重要影响。

古希腊罗马时期的哲学心理学理想

原子论心理学思想



理念论心理学思想



亚里士多德的生机论心理学思想

