



不懂心理学 就别谈工作与人生

(修订本)

(日) 和田秀树 (Hideki Wada) 著
王歆慧 译

你正在为工作和生活中的问题而烦恼吗？

书中介绍的心理学知识将帮你

解决问题，充实人生。



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

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



不懂心理学 就别谈工作与人生

(修订本)

(日) 和田秀树 (Hideki Wada) 著
王歆慧 译

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

SHINRIGAKU WO SHIRAZU NI SHIGOTO TO JINSEI WO KATARUNA!

Copyright © 2012 by Hideki WADA

First published in Japan in 2012 by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

本书中文简体字版由 PHP Institute, Inc.通过 Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2013-2682

图书在版编目(CIP)数据

不懂心理学就别谈工作与人生 / (日)和田秀树著;王歆慧译.一修订本.一北京:电子工业出版社,2015.4

ISBN 978-7-121-25697-4

I. ①不… 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(2015)第 050813 号

策划编辑:晋 晶

责任编辑:袁桂春

印 刷:北京中新伟业印刷有限公司

装 订:北京中新伟业印刷有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本:880×1230 1/32 印张:6.5 字数:91 千字

版 次:2013 年 6 月第 1 版

2015 年 4 月第 2 版

印 次:2015 年 4 月第 1 次印刷

定 价:32.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

前 言



我因一些缘由而长期与心理学打交道。

其一，我是一名精神科医生。当今，日本正盛行研究“精神生物学”，它是研究大脑及“人类产生心理疾病时，神经递质将产生何种变化，用什么药才能治好这种病”的学问，而我对于此种学术略有抵触。因为我长期研究精神分析法，也就是类似于森田疗法的那种心理学式的治疗方法。

其二，由于应试技巧与开发成年人能力的项目也是我毕生事业之中的重要一环，因此我不断研究及学习如何开发大脑软件的方法。

最近，大脑科学掀起了一股热潮。从某种意义上



来说，大脑科学与精神生物学都是对大脑硬件的研究，而心理学是研究大脑软件的一门学问。

“考试能合格”、“资格考试能过关”、“获得解决工作问题的能力”，这些都是大脑软件的性能有所提高的表现。另外，智力测验及稍逊色于它的卷面考试与资格考试都可用于分析大脑软件的状态。从这点上可以说这些测验都属于心理学测验。

归根结底，心理学是在了解感情和心情的基础上学习大脑的实用功能的一门学问。

通过长期从事心理学方面的研究，我了解到心理学十分适用于工作与日常生活。

对于学习不好的孩子来说，考虑如何提升他们的记忆力属于心理学的研究范畴，激发他们的干劲或消除他们对于学习的担心，也属于心理学的范畴。

由于至今为止连续 14 年，每年全日本的自杀人数都超过了 3 万人，心理健康受到了人们的极大关注。但我认为即使能够通过药物有效地治疗心理疾病，在

此之前使用心理学更能有效地预防病患。

在地震灾害中有一种受到众人关注的名叫“精神创伤”的内心创伤，用药物治疗此种创伤非常困难。因此，心理学研究十分重要。

近来，人们在人际关系方面的烦恼有所增加，在这个问题上，心理学也扮演着重要的角色。

只要了解心理学方面的知识及思维方式，从领导力、管理到日常的人际关系、夫妻关系及恋爱等方面都能比以往处理得更加顺畅。

不过，在这里我想强调的是，从另一方面来看，心理学也是一种假设。

即使你认为“怀着这样的心理这么做就能完成工作”、“对方就会这么反应”，但若不付诸实践，便无法知晓真相。

实际上，本书将详细讲述无论在咨询方面还是市场营销方面，建立假设并付诸实践都是非常重要的。

若各位读者能够通过本书掌握实用的心理学，那



么我将感到十分荣幸。

最后，我想借此向不辞辛劳编辑本书的 PHP 研究
所学艺出版社的主编白石泰稔先生与作家加藤贵之先
生表达深深的谢意。

和田秀树

本书由王歆慧、张其然、朱雅昕、黄慧君、陈章、
罗旭翻译。

目 录



导论	1
----	---

充满误解的“心理学”

第 1 章	21
-------	----

提高干劲所需的心理学知识

第 2 章	53
-------	----

建立职场人际关系所需的心理学知识

第 3 章	67
-------	----

成功进行市场营销所需的心理学知识



第 4 章	103
-------	-----

在谈判和营销中取胜所需的心理学知识

第 5 章	115
-------	-----

做出正确判断和决策所需的心理学知识

第 6 章	147
-------	-----

解决问题所需的心理学知识

第 7 章	167
-------	-----

用心理学充实人生

导论

充满误解的“心理学”





|| 最常用的心理测验是什么

心理学课本中包括 100 多种心理测验。其中，普及范围最广的心理测验是哪种呢？

熟知心理学的人或许会想到“句子完成法（SCT）”与“罗夏墨迹测验”。

“句子完成法”是让测试者在类似于“小时候，我曾经……”的句子后面补充内容的测试。这种测试广泛应用于企业招聘等方面。

“罗夏墨迹测验”是通过向测试者呈现由墨渍偶然形成的模样测试图版，让测试者回答由此联想到的东西的测试。这种测试被广泛应用于审判犯人时的精神鉴定等方面。

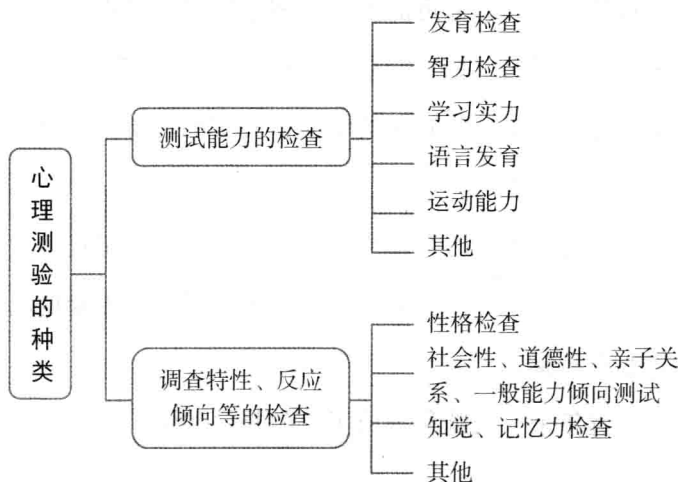
然而，正确答案既非“句子完成法”，也非“罗夏墨迹测验”。其实，人们最常用的心理测验是智力测验。

或许有人会如此怀疑：“智力测验也算心理测验

吗？”它的确是很棒的心理测验。

我想各位在小时候或多或少做过一两次智力测验吧。它除了用于测试儿童的智力之外，也用于在审判犯人时测试被告的智力水平。

正如精神障碍者被判定为“不具有承担责任的能力”一样，智力障碍者有时候也会被判定为“不具有承担责任的能力”。即便智障者随意拿走商店里的商品，也不会被冠以偷窃之类的罪名。因为这类人是智障，所以他们有可能无法判断物品的所有者是谁。





智力测验并不仅仅用于测试儿童的智力，在其他情况中也得到了广泛应用，是普及范围最广的心理测试。

心理学是处理大脑软件的学问

智力测验也是心理测验的一部分，这意味着什么？

其实，心理学是以与大脑软件相关联的所有事物为对象的学问。你可能被“心理学”中的“心理”两字混淆了概念，或许你认为心理学只是以“感情”、“心情”与“欲望”为对象的学问，其实心理学研究的范围是非常广的。

心理医生有时会使用测试记忆力的测验调查患者是否患有痴呆症。因此，测试人类记忆力的测验也属于心理测验。

近年来，大脑科学成了一门热门的学问。简单来

说，大脑科学是研究与大脑硬件相关的学问。这门学问是以大脑硬件的机制为研究对象的，也就是研究人们做某件事时大脑某个部分的血流会加快、大脑会发出 α 波之类的学问。

然而，大脑的运转并不仅仅依靠硬件，同时也需要软件与之同时运转。软件不仅包括感情、欲望、记忆力和智力，还包括视觉、听觉与味觉等知觉。

心理学这门学问覆盖了上述关于大脑软件的大部分知识。人类会按照大脑给出的指令做出各种各样的行动，而行动方面也属于心理学的研究范围。

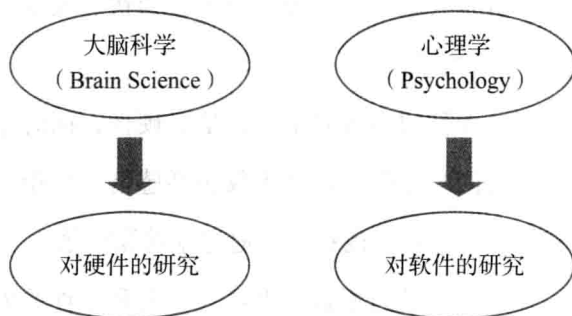
往深处说，无论哪种软件都会有一定的缺陷。大脑软件有时也会出现类似于故障的现象，或是引发精神障碍，或是引发智力障碍。像上述与心理疾病和智力障碍相关的知识也是心理学一个重要的研究领域。

心理学是以大脑软件相关知识为研究对象的，因此它是一门研究范围非常广泛的学问。可以说，立足于这一点之上，你也就踏出了将心理学应用到工作与



人生之中的第一步。

对大脑的两种研究



心理学大致分为两类

心理学包含很多领域：

- 认知系（认知心理学、学习心理学等）；
- 发展系（发展心理学）；
- 医疗系（临床心理学、精神病理学等）；
- 应用系（产业心理学、广告心理学等）；
- 知觉系（实验心理学、知觉心理学等）。

心理学的领域

认知系	认知心理学（研究处理智力信息的结构）
	学习心理学（探求学习动作的过程与机制）
	思考心理学（研究关于逻辑思考与推论等）
	语言心理学（探求心理与语言之间的关系）
	生态心理学（从环境角度来考虑人类的知觉与行动）
发展系	发展心理学（探求自我发展的机制）
医疗系	临床心理学（以实际的医疗为目的）
	精神病理学（探寻心理的病理及其机制）
	犯罪心理学（探寻引发犯罪和不正当行为的心理机制）
应用系	产业心理学（研究商业社会中的人际关系）
	广告心理学（将广告作为社会性交流工具进行考察）
	色彩心理学（从色彩这种视觉感受来探究人的心理）
	交通心理学（探究发生交通事故的机制）
	环境心理学（探究如何使环境和人类和谐相处）
知觉系	生理心理学（从生物学的角度研究心理现象）
	动物心理学（将动物作为研究对象的心理学）
	神经心理学（研究大脑功能与知觉及记忆等精神活动之间的关联）
	知觉心理学（阐明知觉的机制）
	实验心理学（以通过实验的方法获得的客观事实为基础的心理学）



上述表格只是把心理学做简单分类的一个例子。

没有填入表格中的类别还包括教育心理学（研究人类成长、发展与教育之间的关系）与社会心理学（用心理学的方式来研究人类社会性的行为）等。

除此之外，心理学中还出现了数个新的领域。过于详细划分的话反而会令人难以理解，因此，我将心理学大致分为两类：一类是实验心理学，另一类是临床心理学。

实验心理学是研究人类的普遍性的心理学。它以健康人的心理为中心处理问题。

与此相对，临床心理学则是与人类的个别性相对应的心理学，可以说它是以身患心理疾病的患者为中心处理问题的心理学。

临床心理学原本也是以健康人的心理为对象的，但几乎只有身患心理疾病的人才会咨询临床心理学家。因此，实际上，临床心理学是以处理身患心理疾病的人为中心的学问。