

TURING

Psychology

FOR

DUMMIES[®]

达人迷[®]

心理学达人迷

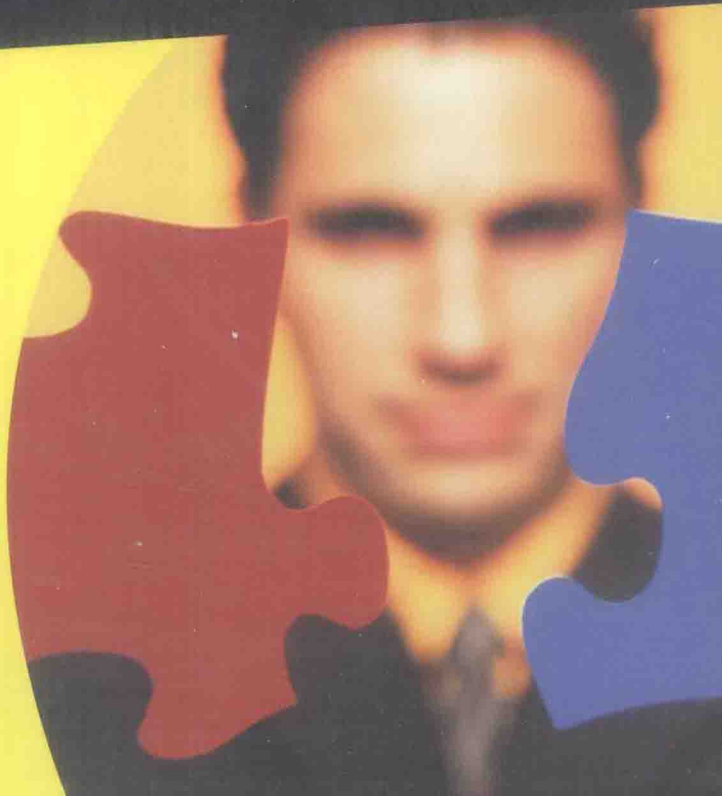
从本书可以学到:

- 理解你自己为什么会有那样的感受和行为
- 洞悉人类行为和心理过程
- 了解心理学讲的是什么

● [美] 亚当·卡什 著

● 郝富强 译

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



Psychology

DUMMIES

心理学达人迷



TURING

Psychology
FOR
DUMMIES

达人迷

心理学达人迷

◎ [美] 亚当·卡什 著

◎ 郝富强 译

人 民 邮 电 出 版 社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

心理学达人迷 / (美) 卡什著 ; 郝富强译. -- 北京:
人民邮电出版社, 2014. 11
ISBN 978-7-115-37057-0

I. ①心… II. ①卡… ②郝… III. ①心理学—通俗
读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第219054号

内 容 提 要

在这本心理学入门读物中, 作者以生动易懂的文字和大量的日常实例介绍了心理学的定义、研究方法以及各个重要领域, 包括心理过程和心理状态、发展心理学、社会心理学、人格心理学、法律心理学、变态心理学以及心理治疗等。

本书适合所有试图理解自己和他人的行为和心理过程的人阅读。

-
- ◆ 著 [美] 亚当·卡什
 - 译 郝富强
 - 责任编辑 楼伟珊
 - 执行编辑 余 倩
 - 责任印制 焦志炜
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京鑫正大印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 800×1000 1/16
 - 印张: 18.75
 - 字数: 443千字 2014年11月第1版
 - 印数: 1-4 000册 2014年11月北京第1次印刷
 - 著作权合同登记号 图字: 01-2012-0709号
-

定价: 59.00元

读者服务热线: (010)51095186转600 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

版 权 声 明

All Rights Reserved. This translation published under license. Authorized translation from the English language edition, entitled *Psychology For Dummies*®, ISBN 978-0-7645-5434-6, by Adam Cash, Published by John Wiley & Sons. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyrights holder.

Simplified Chinese translation edition published by POSTS & TELECOM PRESS Copyright © 2014.

本书简体中文版由John Wiley & Sons, Inc.授权人民邮电出版社独家出版。
本书封底贴有John Wiley & Sons, Inc.激光防伪标签，无标签者不得销售。
版权所有，侵权必究。

献 词

谨以本书献给我美丽的妻子Liyona（感谢你的激励和灵感）以及我的家庭、朋友和同事。

目 录

引言	1
关于本书	1
本书约定	1
目标读者	2
本书结构	2
本书图标	4
从哪读起	5

第一部分 行为中的心理学

第 1 章 人们为什么要那样做?	9
业余心理学家	10
诸科学中的一员	11
使用元理论的架构	11
生理心理社会模型	13
身体的作用	14
心智的作用	14
群体的作用	14
还别忘了文化的作用	14
题外话	15

第 2 章 创立理论	16
无需本生灯的科学方法	17
提出好的理论	18
探求真理	18

第二部分 脑部结构与心理学

第 3 章 硬件、软件和湿件	23
暂且相信生理学	24
像运行良好的机器一样运转：神经系统	25
周围神经系统	25

中枢神经系统	26
内分泌系统	28
精神药理学	29
消除抑郁	29
听见声音	29
放松下来	30

第 4 章 意识动物	31
探求意识世界	31
改变意识	33
使意识变得亢奋起来	33
你越来越困	34
睡着了	35
梦见上班忘穿衣服：梦	36

第 5 章 去吧，要稍微敏感一点	38
基本构件：我们的感觉	39
感觉过程	39
视觉	40
听觉	43
触觉	43
嗅觉和味觉	44
产品成型：知觉	44
按照原则加以组织	46

第三部分 思维与感受

第 6 章 关注自身思维	51
你在想什么?	52
思维的电脑类比	52
处理信息	53
概念化	54

表征自己	122	说服他人	156
图式	123	暴力行径	159
脚本	123	伸出援手	160
管理自己	124	我们为什么帮助他人?	161
第 12 章 及早逃离孤独之岛	126	在何时帮助?	163
产生自我意识	126	我们会帮助谁?	164
身体觉知	128	第 15 章 成长的心理学	165
私我意识	128	从受孕到出生	166
公我意识	128	$X+Y=$ 男孩	166
认识自己	129	一夜之间合而又分	167
形成个体同一性	130	从出生到开口说话	168
建立社会同一性	131	宝宝的心愿: 我要活下去	169
增加一些自尊	132	开始动作	169
与他人建立关系	133	展示能力	170
猴子也会闷闷不乐	133	图式发展	170
依恋类型	134	让感觉运动活跃起来	172
和亲朋好友一起玩	136	识字与绘画学习	172
教养子女有技巧	136	说出自己的想法	173
拥抱你的竞争对手——兄弟姐妹	138	社交能力逐渐发展	174
交几个好朋友	138	坐着校车去上学	175
第 13 章 认识自己与认识他人	140	掌握读写能力	175
观察他人	141	前运思期	175
解释他人的行为	142	想要一起荡秋千吗?	176
解释自己	145	青少年期的苦恼	176
人际沟通是说起来容易做起来难	146	青春期的烦恼	177
提问	147	父母? 才不要让讨厌的父母管	
解释	147	我们呢!	177
倾听	148	第六部分 心理疾病的诊断	
坚持自己的决定	148	第 16 章 现代变态心理学	181
第 14 章 像柔术表演者一样顺从:		界定正常与变态	182
社会心理学	150	给症状和障碍分类	183
扮演好自身角色	150	不要脱离现实	184
结成群体	152	精神分裂症	184
从众	152	其他类型的精神失常	187
在他人帮助下做到更好	154	焦虑感	188
偷偷放松	155	重度抑郁	188
保持匿名	155	双相型障碍	191
群体思维	155	受到惊吓	192

找出惊恐障碍的病因·····	194	做个(有耐心的)病人·····	227
惊恐障碍的治疗·····	194	着手开始分析·····	228
第 17 章 运用法律心理学来看清罪犯 ·····	195	整体过程·····	230
请教专家·····	196	移情到新的心理分析学派·····	233
找出人变坏的原因·····	196	我们成功吗?·····	233
社会学理论·····	197	第 20 章 改变行为, 改变思维方式 ·····	235
生理学和神经心理学理论·····	202	通过行为疗法消除不良行为·····	236
准确地描述“超级罪犯”——精神		经典条件反射和行为疗法·····	236
病态罪犯·····	203	操作性条件反射和行为疗法·····	237
找出连环杀手·····	205	社会学习理论和行为疗法·····	237
心理描述·····	206	评估问题·····	238
辩解或解释·····	207	尝试不同的技术·····	239
受审能力·····	207	运用认知疗法来洗脑·····	244
精神失常辩护·····	208	很好的结合: 行为和认知疗法·····	246
治疗、预防及保护·····	209	第 21 章 做人难: 患者中心疗法、格式	
第七部分 治疗之术		塔疗法及存在主义疗法·····	248
第 18 章 评估心理问题和进行心理		患者中心疗法·····	249
测验·····	213	人本主义理论·····	250
问题出在哪?·····	213	在治疗中重建联系·····	252
记录病史·····	214	格式塔疗法·····	253
检查精神状态·····	215	完全需要帮助·····	254
用心理测验查明病因·····	217	健康的格式塔·····	256
标准化·····	217	在治疗中做·····	258
信度·····	218	和自己和平相处: 存在主义疗法·····	260
效度·····	218	和苦恼相伴·····	261
测验类型·····	218	存在于此时此地·····	262
临床测验·····	219	承担责任·····	265
教育/成就测验·····	219	第 22 章 应对压力和疾病 ·····	267
人格测验·····	220	定义压力·····	267
智力测验·····	220	压力分类·····	269
神经心理学测验·····	221	受不了心神不宁的状态了·····	270
第 19 章 舒服地躺在诊疗椅上 ·····	222	应对压力不能只靠运气·····	272
弄清楚人们需不需要它·····	223	不要犯傻, 要学会处理问题·····	272
通过心理疗法深入分析本质·····	224	供你支配的资源·····	273
精神分析中的理论·····	224	超越压力: 健康心理学·····	274
进行分析·····	226	预防·····	274
变得实际起来·····	227	做出有利于健康的改变·····	274
		干预·····	276

第八部分 “十大”系列

第 23 章 保持心理健康的十大建议	281
接受自己	282
努力克服困难, 学会放弃	283
与人保持联系, 培养人际关系	283
追求自由及自主	283
找出目标并为之努力	284
满怀希望并保持信心	284
伸出援手	284
融入其中	284
享受生活中美好的东西	285
不要害怕改变, 要灵活起来	285

第 24 章 十大心理学电影	286
《飞越疯人院》	286
《发条橙》	287
《十二猴子》	287
《普通人》	288
《一级恐惧》	288
《天才也疯狂》	288
《移魂女郎》	289
《沉默的羔羊》	289
《心魔劫》	290
《惊魂记》	290

本书的内容并不能代替专业的医疗建议和治疗，而只是为了帮你进行有根据的选择。因为每个人都是独特的，医生须针对不同人的健康问题对症治疗。如果一个人在接受医生治疗时，得到的建议与本书内容不同，那么请以医生的治疗为准，因为医生是在对症下药。

引言

你买了这本书后感觉如何？希望你觉得不错。是啊，有什么理由不这么认为呢？你将会发现有关人类基本行为和心理过程的一切有趣内容。

每个人都对心理学感兴趣。人是多么奇妙的动物啊！当然了，也包括你在内。我们的所作所为往往难以解释清楚，也很难预测。想弄懂人是很不容易的。有时候你自以为摸透了一个人的秉性，可突然一下，他的行为却出乎你的意料。我知道有些人可能会想：“实际上，我很善于看人识人，也很会为人处世。”如果真是那样的话，就太棒了！有些人似乎的确比其他人更善于用直觉了解别人。然而对大多数人而言，就需要运用心理学知识了。

关于本书

这是一本心理学入门读物。我试着用平实的语言和日常的例子写作本书，希望它贴近生活，并能服务生活。我经常觉得，如果某个新的学科有实用价值，那么讨论起来就更有乐趣。心理学到处都是术语，术语多到有了自己的词典，于是《心理学词典》（*The Dictionary of Psychology*, Penguin Reference Books）应运而生。如果你对人们的所做、所想、所说和所感有兴趣，同时又想用明了易懂的方式来了解这些内容，那么这本书就是为你而写的。



本书的内容并不能代替专业的医疗建议和治疗，而只是为了帮你进行有根据的选择。因为每个人都是独特的，医生须针对不同人的健康问题对症治疗。如果一个人接受医生治疗时，得到的建议与本书内容不同，那么请以医生的治疗为准，因为医生是在对症下药。

本书约定

对于毫无心理学基础的人来说，心理学家使用的常规语言可能令人费解。我在前面就说过，本书会尽量少用一些心理学专业术语。书中偶尔还会出现一两个笑话。

我想用一种轻松幽默的笔调来描述生活，但有时候人们无法领会我的幽默。如果我在书中开了个玩笑，却没能让你笑出来，也请口下留情，别对我太过责怪。毕竟我只是个心理学家，而且我们都不是幽默大师。希望你们别觉得我大大咧咧，毫不在乎。这可不是我的本意啊。

有时候，心理学说起来会很枯燥，所以我会举些例子、讲点故事来活跃气氛。但我不会提及我的任何病人，如有雷同，纯属巧合。实际上，我十分注意保护与我合作过的人的隐私和秘密。

目标读者

心理学的书有很多，大多数要么太专业，要么涉及面太窄。如果你符合下面这些条件，那么我觉得本书正是为你而写的：

- ✓ 有很多关于人的疑问
- ✓ 有很多关于自己的疑问
- ✓ 想进入心理学领域
- ✓ 正在学习心理学或相关学科，如社会福利工作或咨询
- ✓ 对心理学感兴趣，但没有时间或金钱来学习心理学课程
- ✓ 对人非常了解但想知道自己的认识是否正确

本书结构

本书分为八个独立的部分，每部分会覆盖一个心理学领域或专题。达人迷®系列的一大优点在于方便读者阅读。你不用一字不漏地从头看到尾，只需翻到自己感兴趣的部分就行了。

第一部分 行为中的心理学

第一部分会介绍心理学的定义和概述。我提到了业余心理学家，并告诉大家，我们每天都在扮演心理学家的角色，都在分析和评判着人类行为。

本部分也会简要概述心理学的专业实践。我会讲解心理学的科学本质，以及心理学家会采用不同的方法来研究和了解人。最后，本部分会简要提及心理学知识不同的应用领域，如心理治疗和应用心理学。

第二部分 脑部结构与心理学

第二部分会讨论神经系统的基本结构以及生物学在心理学领域的重要作用。在介绍了脑及其各个部分的结构以后,我会讲解意识的概念以及它在心理学上的重要地位。最后,我会解释能让我们与外部世界保持联系的重要工具——感觉。

第三部分 思维与感受

第三部分会谈谈到人类思维,也就是心理学家眼中的认知。本部分既会讨论思维内容,也会讨论思维过程,还会谈到智力的概念及不同的智力评估理论。本部分还会涉及情绪和动机,如果你想知道世间情为何物,就一定要好好看看本部分。如果你想了解愤怒,本部分也会有提及。

第四部分 找到学习的法门

第四部分会提到经典条件反射之父巴甫洛夫为心理学作出的重要贡献,会简要地探讨他的经典实验,也会举一些(至少我觉得)不错的例子,来解释人类学习过程的基本原理。聊过巴甫洛夫和他的狗以后,本部分会提到学习理论的另一重要概念——操作性条件反射。我会介绍这个概念的基本定义,并举更多激动人心的例子。好吧,也许这些例子并不是那么激动人心,但它们的确不错。

第五部分 社会心理学与人格

第五部分会介绍精神分析和弗洛伊德的理论。本部分开头讲的是精神的基本结构,接着会提到弗洛伊德的性心理发展理论,并会讨论著名的防卫机制,例如否认和压抑。本部分还会提到一些第二代精神分析学家,例如安娜·弗洛伊德、爱利克·埃里克森(Erik Erikson)等。

然后,本部分会谈谈到人格理论和最常见的人格类型。本部分会继续谈论一些话题,如了解自身、发展同一性、建立关系以及交流等社交相关的东西。我还会探讨他人对我们的行为会产生什么影响,以及人们在群体中不同的行为。最后,本部分还会提到发展心理学,简要讲述人从胎儿期到青少年期的发展。

第六部分 心理疾病的诊断

现代精神病理学基本上起始于20世纪早期,以尤金·布鲁勒(Eugene Bleuler)和西格蒙德·弗洛伊德的理论为标志。第六部分会主要讲述变态心理学现在的研究方法,其中包括对心理问题的神经心理和认知方面的解释。本部分会讨论一些主要

的心理问题，像焦虑性障碍、抑郁症、精神分裂症及创伤后应激障碍。本部分还会讨论法律心理学，也就是犯罪心理学。与此相关的话题包括刑事责任及犯罪心理描述、主要的犯罪行为理论，以及犯罪行为治疗和纠正的理论。

第七部分 治疗之术

第七部分会首先介绍心理测验及评估（包括著名的测量工具——罗氏墨迹测验）。本部分讨论涉及心理评估最常见的方面，比如智力和人格。接着，本部分会介绍心理疗法中传统的“谈话”治疗——精神分析、行为疗法、认知疗法和其他常见的心理治疗。我会介绍这些疗法的情况及目的，以及它们是如何展开的。最后，我会探讨压力与身心健康的关系。

第八部分 “十大” 系列

如果没有了“十大”系列，达人迷®系列会是什么样子呢？这一部分首先会介绍心理学中的一个新方向——积极心理学。它关注的焦点在于心理健康，而不像传统的心理学一样关注心理疾病。本部分还会就心理健康提出一些实用建议。受到这些积极建议的激励后，我们就一起来看几部电影。在最后一章，我将化身知名影评人，列出我认为最好的十部心理学电影。

本书图标

在本书的页边会出现一些图标。这些图标可帮助各位轻松找出特定类型的信息。本书出现的图标如下所示：



这个图标表示需要读者进行一些心理实验。换句话说，看到这个图标，你就可以把自己想象成小白鼠了。如果没有小白鼠，心理学会是什么样子？不过别担心——这些实验是无害的。没有电击，放心好了。



如果出现这个图标，就表示我会强调某条信息，便于以后查找。



看到这个有创意的图标，就表示我想引起读者注意。如果你想学习心理学，那么这个图标强调的信息就是你必知的。



别忘了这条信息。这个图标是在强调某条信息，表示“如果仅从本章学一样东西，那就是它了”，所以一定要多加注意。

从哪读起

心理学是一个涉及广泛的领域。我认为本书的结构组织能方便各位找到自己感兴趣的内容，如果你愿意的话，可以不去管自己不感兴趣的内容。你无需从头到尾看完这本书。这有点像在自助餐厅，你可以吃自己喜欢吃的东西，不用理其他的。但是呢，既然我能写完这一整本心理学书，你也应该可以把它读完吧。还有，我觉得你会喜欢这本书的。心理学是门很了不起的学科，好好享受吧！