

Psychology in One Week

人人必定都有一套自己的心理学理论

学习心理学最大的益处

就是让我们回过头来检查

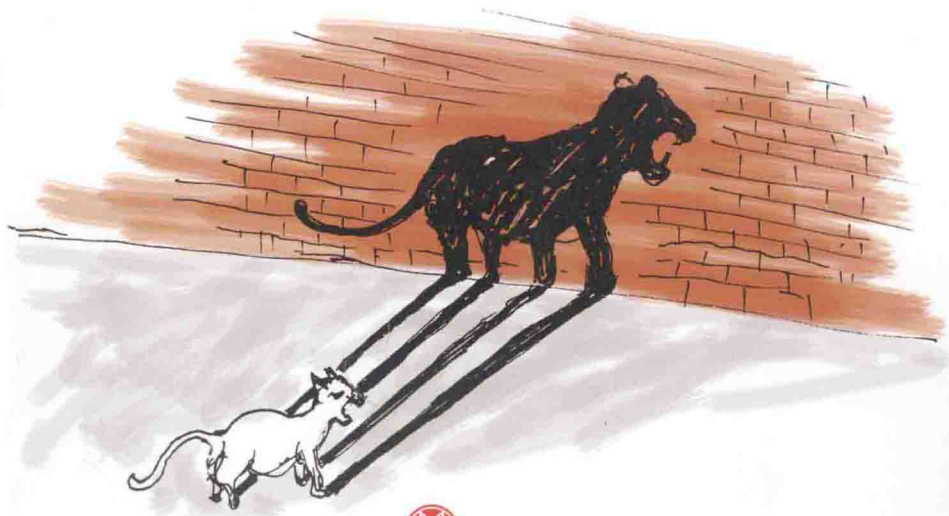
自己的理论是否完善？思维是否合理？

视角是否多元？操作是否适宜？

心理学了没？

「中国台湾」
林肇贤 / 著

一周时间，读懂心理学！



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

心理学了没？
一周时间，读懂心理学！



Psychology in One Week

〔中国台湾〕
林肇贤 / 著

图书在版编目(CIP)数据

心理学了没? / 林肇贤著. —北京: 中信出版社, 2014.11
ISBN 978-7-5086-4708-1
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(2014)第167102号

《今天学心理学了没?》, 林肇贤著

中文简体字版©2014年出版

本中文简体字版经北京文化事业股份有限公司商周出版事业部正式授权,

同意经由中信出版集团股份有限公司出版中文简体字版。

非经书面同意, 不得以任何形式任意翻印、转载。



心理学了没?

著 者: 林肇贤

策划推广: 中信出版社(China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 9.25 字 数: 180千字

版 次: 2014年11月第1版

印 次: 2015年1月第2次印刷

京权图字: 01-2013-9156

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-4708-1 / G · 1148

定 价: 36.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

广义来说，当一个三岁孩子以哭闹的方式让妈妈抱抱安抚时，他已经是个颇为熟练的应用心理学家了，因为透过生活经验，孩子学会了用有效的方式来影响妈妈的行为；而当我们试图去理解像是“外星人”的家伙时，其实也在扮演着业余心理学家的角色，因为心理学的原点，就是希望对人类的想法与行为提出一套合理的解释，并且让我们有办法进一步预测，甚至是去影响别人的想法与行为。

人人必定都有一套自己的心理学理论，是可以操作与应用在生活上的。学习心理学最大的益处，就是让我们回过头来检查，自己的理论是否完善？思维是否合理？视角是否多元？操作是否适宜？

我们可以把心理学想象成一门功夫，帮助我们思考、讨论、解决问题。虽然得到武林秘笈，要习得一身好武艺，还需要一点窍门，心理学这门功夫，内容有些令人眼花缭乱，然而大抵上不外乎内功心法，外功招式。

心理学的内功心法：科学精神

心理学的内功心法，其实是训练一种独立思维的习惯，这个习惯应该符合科学精神，特别当研究对象是人这么复杂的对象时，保有一份清晰的思维就更加重要。简而言之，对于未知或已知的事物，一方面采取开放的态度，避免未审先判的加以否定，另一方面也需要严谨的眼光，在缺乏充分科学证据前不全盘接受，这是学习心理学的一个基本态度。

心理学强调以研究的方式，产出符合科学精神的知识与方法，去解读人类的思考和行为模式，因而在了解心理学的同时，往往也内化了科学的辩证思维，一旦心中的那把尺逐渐成形，就能习惯以理性思维看待不同来源的讯息。此外，心理学多样化的主题，也为我们提供了重要的基础架构，去学习和理解人性这般难以捉摸的事物。而心理学最大的价值莫过于实质的帮助，透过提供可操作的原理原则，为我们解决生活中的问题。

心理学的外功招式：体用合一

心理学的魅力就在于，只要读者有心，将本书之中的小理论或实验结果，应用在生活中，也可能产生大大的不同。

例如，有一个人从小被教育，为了受人欢迎，必须让自己样样出色。他一直朝着这个目标努力，有了打眼的成就。他对于别人可说是求必应，自己却不论大小事都避免麻烦别人，力争独自做到最好。

然而，他发现大家表面对他客客气气，私底下的聚会却不曾

邀他，碰面也都是聊公事。他不禁开始怀疑，尽本分又善待他人的自己，为何不受欢迎？

如果他去看人际心理学，他就会知道，过于完美会有反效果，倒是有一些小缺点的人更受欢迎，因为不至于威胁到旁人的自尊心。此外，心理学实验还发现，适时请别人帮些小忙，反而能增加别人对你的好感。再者，有来有往的互动，双方的关系满意度才会高，单方面奉献给予的关系，常常无法持久。

有了这些心理学知识，他就能发现自己信念的不足之处，拓宽他的视角，进一步调整与人互动的模式。如果因为这样，他的人际关系确实得到改善，某种程度就能验证这个理论的正确性；若是不行，那就回到探索阶段，或许能发现自己的盲点，或许能找到理论的错误，或许会得到其他可用的知识。

本书读者多半不是、也不会成为一个心理学家，这是一件好事，少了专家学术的包袱，往往有更大的自由去探索属于自己的心理学理论，毕竟，在人生的旅途上，我们只需要对自己负责。

本书试图以极为简略的文字，带领读者看热闹也看门道。如果阅读本书后，能有只言片语，引发读者对心理学的热情，或能在生活中起到帮助，那将会是笔者莫大的喜悦。祝福本书读者能享受自己的生活，拥有真实的快乐。

目录

01

Day 1 星期一，心理学导论

- 2 什么是心理学？我们如何定义心理学？
- 4 问题一 通俗心理学与正规心理学，两者的差异是什么？
- 7 问题二 如何像心理学家一样思考：解读某国研究报告
- 11 问题三 如何快速了解心理学：就从这七个面向开始
- 29 问题四 我们为什么要了解心理学？生活中的心理学应用
- 32 小结 关于心理学，我想说的是……
- 34 三分钟重点回顾

02

Day 2 星期二，心理学的起源和脉络

- 38 寻找历史中的心理学脉络：心理学是如何发展的？
- 40 第一阶段 古希腊时期到18世纪——思考辩证中产生的哲学心理学
- 46 第二阶段 18世纪后，以实验至上的近代科学心理学
- 51 第三阶段 19世纪后，百花齐放的当代心理学
- 76 三分钟重点回顾

03

Day 3 星期三，心理学的重要学者与理论

- 80 荣格 (Carl G. Jung)：走入集体潜意识
- 82 学说一 荣格心理学的核心：原型
- 84 学说二 人前人后两个样：“面具”和“阴影”
- 87 学说三 不只是心理学：充满神秘学色彩的超心理学
- 88 埃里克森 (Erik H. Erikson)：自我认同的追寻
- 90 学说 从出生到死亡：人生的八个阶段
- 94 班度拉 (Albert Bandura)：社会脉络下的学习观点
- 95 学说一 从旁观到实践：社会学习理论
- 99 学说二 信念是否会影响人的成就？关于自我效能理论
- 100 马斯洛 (Abraham Maslow)：自我实现的需求

- 103 学说一 衣食足而知荣辱：需求层次理论
- 107 学说二 核心观点：在想要和需要间挣扎
- 109 米尔格拉姆（Stanley Milgram）：人性的黑暗面
- 111 学说 从众和服从：我们都是盲目的羊群
- 117 罗芙托斯（Elizabeth F. Loftus）：真作假时假亦真
- 119 学说一 如果记忆不一定等于事实？
- 122 学说二 真相与目击证词：辩方证人罗芙托斯
- 127 塞利格曼（Martin E. P. Seligman）无助或乐观？
- 128 学说一 无助的实验：悲观极致的表现
- 132 学说二 学习乐观：正向心理学
- 138 斯滕伯格（Robert J. Sternberg）：心理学的理性与感性
- 140 学说一 重新评估自我价值：智力三元论
- 142 学说二 亲密关系的基本要素：爱情三元论
- 145 三分钟重点回顾

04

Day 4 星期四，心理学的学科分支

- 148 从生活出发：那些跟我们密切相关的心理学科
- 149 学科一 变态心理学 vs 心理疾病
- 173 学科二 临床心理学 vs 心理治疗
- 180 学科三 健康心理学教给我们的事
- 192 三分钟重点回顾

05

Day 5 星期五，从心理学看问题

- 196 什么是IQ和EQ，到底哪一个比较重要？
- 197 问题一 是否聪明怎么看：从量表定义IQ
- 199 问题二 IQ高之外，其实你还需要……
- 202 问题三 学业优秀 = 成功人生？
- 205 问题四 EQ又是什么？

- 207 我们如何利用心理学增进人际沟通的品质？
- 208 问题一 你需要的是沟通还是说服？达成目标靠谈判
- 210 问题二 真正的沟通是什么：同理心的运用
- 214 问题三 如何让对方听进去你的话：学会自我表达

- 216 人见人爱可以靠练习——如何提高别人对我的好感度？
- 217 问题一 烈女怕缠郎：看久了就会喜欢？
- 220 问题二 如何善用同步技巧：爱上镜子中的自己

- 228 如何学会放下包袱，宽恕别人？
- 229 问题一 动物也会生气？愤怒是人类的生存本能
- 231 问题二 宽恕别人也需要一套标准操作流程？
- 235 小结 学习宽恕，从五个步骤开始
- 238 如果人生的目的是幸福，我们如何才能从此过着快乐的日子？
- 239 问题一 快乐何处寻：来自心灵的富足
- 241 问题二 如何构建快乐方程式
- 249 常常怀疑自己，甚至开始怀疑人生——我们该如何增加自信？
- 250 问题一 什么决定了自尊：文化决定自尊形态
- 254 问题二 自恋到底好不好？
- 256 问题三 这样的自尊要不得？
- 261 问题四 找到自信的关键是什么？
- 264 小结 构成自信的三个层次
- 268 三分钟重点回顾

06

Day 6&7 周末，放下书，实践心理学

272 心理学实践的行前准备：功成下山前的总复习

273 招式一 心理学的内功心法：科学精神

275 招式二 心理学的外功招式：理论与实践相结合

279 附录篇：参考书目和电影介绍

心理学小词典

【伪科学】006 / 【安慰剂效应】008 / 【脑造影】012 / 【物体恒存】016 / 【巴纳姆效应】026 / 【魏氏智力量表】028 / 【四气质理论】040 / 【松果体】044 / 【催眠治疗】046 / 【黑盒子】060 / 【化约主义】070 / 【投射作用】084 / 【超心理学】086 / 【依附理论】104 / 【六度分隔理论】116 / 【防卫机制】120 / 【套套逻辑】122 / 【建构式记忆】126 / 【刻板印象】136 / 【季节性情感疾患】152 / 【反社会人格】160 / 【仪式行为】162 / 【解离性认同疾患】166 / 【病识感】168 / 【阿兹海默症】172 / 【改变动机】178 / 【自我实现预言】202 / 【午餐技巧】212 / 【重复曝光效应】218 / 【破窗效应】240 / 【阿伦森效应】242

Day 1

星期一

心理学导论

自从出现人类文明以来，从没有一门学问如同心理学这般受到普通大众的喜爱，即使在数千年后的今天，这股热潮也没有丝毫减退的迹象。似乎任何动词、名词、形容词加上“心理学”三个字，就成了一门吸引眼球的学问，然而面对琳琅满目的书目，却也许多对心理学感兴趣的读者不知从何下手。

什么是心理学？ 我们如何定义心理学？

如果你到知名网络书店用“心理学”作为搜索的关键词，光是繁体中文书籍保守估计也能显示成千上万本，有些一望便知是教科书（例如：普通心理学），有些着重于专业领域（例如：临床心理学），有些教导“特殊”技能（例如：交友心理学），有些带着一抹玄妙的色彩（例如：面相心理学），有些像是高人传授秘密心法（例如：老狐狸心理学），更有不少难以从字面上了解其书中的内容（例如：食物心理学）。然而这些就代表了心理学吗？

有人说：“看完一整本普通心理学课本，好像也没有更加了解别人的心理！”“到底心理学都在学些什么呢？”这些问题反映了一个基本现象，就是所谓“正统”心理学所提供的知识，往往跟一般读者的期待存在落差，不像坊间命理老师或两性专家那样来得亲民，这个现象可以先从心理学的定义谈起。

俗语说“一样米养百样人”，在我们周遭生活的形形色色的人们，总不乏有让我们感觉像是“外星人”的家伙，

不论穿着打扮或举止谈吐，从有点“怪怪的”到完全令人匪夷所思的程度，每当我们试图去理解那些“非我族类”的想法及其行为背后的原因时，我们就扮演着业余心理学家的角色。

事实上，心理学的原点，就是希望对人类的想法和行为提出一套合理的解释，并且让我们有办法进一步预测甚至是去影响别人的想法与行为。

广义来说，当一个三岁的孩子以哭闹的方式让妈妈抱抱安抚时，他已经是个颇为熟练的应用心理学家了，因为透过生活经验，孩子学会了用有效的方式来影响妈妈的行为，这在本质上与专业心理学家并没有太大的差异，然而这些透过生活经验所获得的“经验法则”——不管是从嘴唇厚度判断伴侣是否足够专情，或是从客户在餐厅选择的座位来拟定谈判策略，都被归为“通俗心理学”。

人老是向外寻求力量与信心，但它们其实来自内在，而且一直都在那儿。

——安娜·弗洛伊德