

隋岩 (知名心理作家) 著

京师心智 (专业心理培训机构) 组编

心理学入门

Before Psychology

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



心理学入门

作者：[作者姓名]

Before Psychology

心理学入门

妙趣横生的70堂心理课

隋岩 (知名心理作家) 著

京师心智 (专业心理培训机构) 组编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学入门: 妙趣横生的 70 堂心理课 / 隋岩著. —北京: 中国法制出版社, 2015.4

(心理学世界)

ISBN 978-7-5093-6168-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 051294 号

策划编辑: 刘 峰 (52jm.cn@163.com)

责任编辑: 陈晓冉

封面设计: 杨泽江

心理学入门: 妙趣横生的 70 堂心理课

XINLIXUE RUMEN; MIAOQUHENGSHENG DE 70 TANG XINLIKE

著者 / 隋 岩

经销 / 新华书店

印刷 / 河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本 / 710 × 1000 毫米 16

印张 / 16 字数 / 219 千

版次 / 2015 年 4 月第 1 版

2015 年 4 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-6168-9

定价: 36.00 元

值班电话: 010-66026508

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfs.com>

编辑部电话: 010-66054911

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)

心理学入门

妙趣横生的70堂心理课

Before Psychology

作者简介 ZUOZHEJIANJIE

隋岩 知名作家，国家三级心理咨询师，拥有应用心理学学位。代表作有《心理的故事系列》《变态心理学系列》《心理学与你》《心理学与生活》《心理学与人生》《缺失的心理课》《小清新心理学》《心理学与说话技巧》等。

京师心智 国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京师博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

顾问委员会 GUWENWEIYUANHUI

孙啸海	朱桂梅	李红军	兰祁蓉	李井杰
朱玲	段然琪	师晨晖	赵金辉	王亚雄
谢欣原	孔马兰	鲁俊	周家全	崔潇
刘璐薇	杨攀	谢琴	崔慧辉	李艳萍
杨驰	王涑雯	刘博	李想	孟龙
郝红敏	宋亚丽	陈庆峰	陈国栋	孙风兰
刘敏	陈涛涛	鲁芳	隋岩	董斌
史文建	杨珊珊	李娟娟	王星星	常振兴

第一次看到“心理学”这个名词，你想到了什么呢？你会先说出来一个疑问句，还是陈述句呢？不管你是从来没有接触过心理学，还是看过一些心灵鸡汤类的心理读物，抑或上过心理学的专业课程，现在就拿起笔，将你此刻对“心理学”的看法写下来吧。

人的思考、行为都会受到过去经验的影响，如果你是心理学的门外汉，一定搞不明白心理学是干什么的，研究什么的，或者有什么用；如果你是个半吊子的心理学爱好者，或许还能拼凑出来几个专业术语，比如知觉、意识、动机、条件反射……

你对心理学世界的认识，正是由这些关键词构成。至少目前为止是这样。那么，当你看完了一场心理学电影，听过了一位催眠大师的讲座，或者看完了这本书，又会有什么不一样的想法呢？

很多人看到“心理学”的第一个想法就是——心理学究竟是什么？你能给我解释一下吗？通常情况下，专业人士都会给出教科书中的标准答案：心理学是一门研究心理现象及其发生规律的科学。想必你一定会接着问，心理现象指的又是什么？人们要怎样研究心理现象的发生规律呢？

这个问题看来并不好回答，毕竟一门科学是无法用一两句话解释清楚的，连专业的学生都要花上一个学年的时间来学习《普通心理学》，什么样的大师能轻轻松松回答这个问题呢？为了解决这个问题，我们准备了这本书——《心理学入门》。

《心理学入门》的内容围绕着心理学的研究对象——心理过程和人格来展开，在每一章里，将心理学概念的来龙去脉、前世今生做了一个简单的小结，比如，人是如何知晓知觉的存在，又是用什么方法进行研究的？人为什么要睡觉，如果人长期不睡觉又会怎样？

世界上的人们，每天都在感觉、知觉、行动、思考。然而，在大家为了生计忙碌，努力追求更好的物质生活或者精神生活的时候，往往都没有时间停下来想一想，我是如何走到今天的？我为什么会做现在的工作？为什么会和现在的伴侣生活在一起？

在心理学看来，任何人的心理都有其形成和发展的环境，人的行为背后也必有其合理的动机所在。《心理学入门》并未试图探索最尖端的研究课题，却尽量选取了最新的心理学实验设计和研究成果，比如被大多数人当作常识的味觉地图、传统家庭教育的误区等。

如果某一项最新研究让你感到不适或者疑惑，不必担心，它不过是在颠覆你的习惯认知和大脑结构。不用害怕改变，因为这个世界，包括你和我，每一天都在变化之中。

除了一般性的心理现象之外，在每一章的最后还附有心理学家的小传，比如冯特、弗洛伊德、詹姆斯等。这些人都有着不同的人生经历和学术观点，也在不同层面上影响了心理学的发展。从未来的角度看，这些人将被载入史册，成为后世心理学家顶礼膜拜的始祖。

下面请你开始一次“心理学世界之旅”吧。不要忘了刚刚写在纸上的想法哦！当你读完这本书，大可回头看看之前对“心理学”的看法，比较一下，《心理学入门》给你带来了哪些不同的感受。

第一章 独具特色的心理学

心理学研究的是“脑”而不是“心” / 003

百年心理的前世今生 / 007

心理学家都在做些什么？ / 009

心理学家并不是精神病医生 / 013

• 心灵视窗：心理实验中的道德伦理 / 016

• 心理学家：科学心理第一人——冯特 / 019

第二章 心理学如何研究心理

何以踏入科学之门？ / 025

永远主观的观察者 / 027

内心期待歪曲了事实 / 030

在自然中观察 / 032

被阉下信息操控的行为 / 036

- 心灵视窗：心理实验中的人道主义 / 038
- 心理学家：扛着行为主义大旗的学者——华生 / 041

第三章 人的大脑与心理

脑的进化 / 047

大脑皮层的工作模式 / 049

幸福感也会遗传吗？ / 052

- 心灵视窗：你是左脑人还是右脑人？ / 054
- 心理学家：神经心理学第一人——鲁利亚 / 057

第四章 感觉

耽于声色的快乐体验 / 063

视而不见与不视而见 / 066

舌尖上的美味 / 069

“声音大爆炸”的时代 / 071

- 心灵视窗：享受麻辣的快感 / 073
- 心理学家：因为哭泣而悲伤——詹姆斯 / 076

第五章 知觉

肯基的知觉世界 / 083

艺术的模糊性 / 086

戏弄大脑的错觉 / 089

魔术师是骗子吗? / 091

● 心灵视窗： 接住飞来的球 / 095

● 心理学家： 新行为主义的代表——斯金纳 / 097

第六章 心理意识

发现睡眠的秘密 / 105

让人夜不能寐的恶魔 / 107

化学药品改变人的意识 / 111

催眠师手记 / 114

冥想、斋戒与巫术 / 117

● 心灵视窗： 儿童什么时候获得自我意识? / 120

● 心理学家： 精神分析大师——弗洛伊德 / 122

第七章 行为分析

巴甫洛夫与狗 / 131

强化与惩罚 / 134

不吃螃蟹的谈大姐 / 137

谁说“棍棒底下出孝子”? / 140

● 心灵视窗： 当暴力从荧屏走入生活 / 144

● 心理学家： 性格决定命运——荣格 / 146

第八章 记忆

短期记忆的魔法——组块 / 153

记忆隐隐存在 / 155

遗忘从记忆开始 / 158

- 心灵视窗：百度能够对抗人脑吗？ / 161
- 心理学家：遗忘曲线之父——艾宾浩斯 / 163

第九章 个体发展与智力

不可忽视的童年期 / 169

当托儿所代替了父母教养 / 172

智力与有色人种 / 175

天才与疯子只有一线之隔 / 178

成绩好不代表智力过人 / 181

- 心灵视窗：阿尔茨海默症有多可怕？ / 183
- 心理学家：美国心理学的“第一”——霍尔 / 187

第十章 动机

人为什么要吃饭？ / 193

错误归因的真相 / 196

你停留在需要的哪个层次？ / 198

- 心灵视窗：心理学助你谋求一份理想职业 / 201
- 心理学家：努力实现自我——马斯洛 / 205

第十一章 人格

你的性格是绿色还是蓝色？ / 211

蒙娜丽莎的哭泣 / 214

攀援的凌霄花 / 218

- 心灵视窗：网络中的人格 / 221
- 心理学家：自卑与超越——阿德勒 / 224

第十二章 心理障碍

谁是心理变态？ / 231

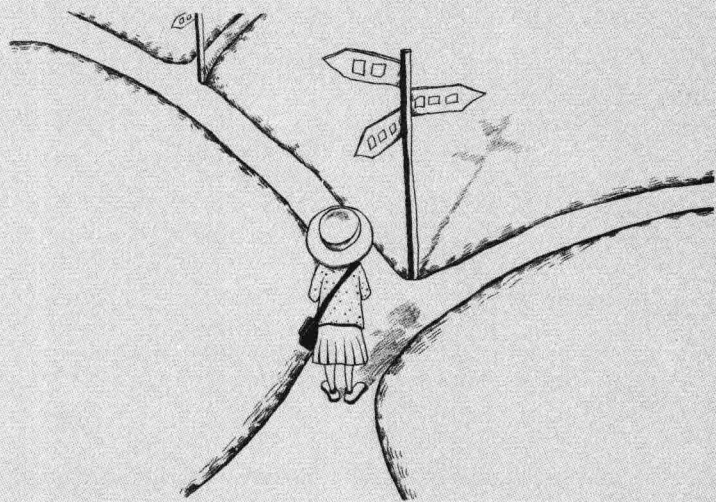
拿什么拯救你，我的爱人？ / 233

你在怕什么？ / 235

- 心灵视窗：今天，你抑郁了吗？ / 239
- 心理学家：以来访者为中心——罗杰斯 / 242

独具特色的心理学

标准化的定义和科学的研究方法是研究自然科学的共识规则，心理学之所以能够独立于哲学和生理学，而发展成为一门独立的科学，必然是遵照这个规则，重新定义了自己。可是在许多人眼里，尽管时间过去了一百年，心理学依旧像一个犹抱琵琶半遮面的少女，神秘而无常。



心理学研究的是“脑”而不是“心”

生活中的许多人，在听到心理学或者心理咨询一类的词汇时，第一个反应通常都是在心中暗吸一口凉气，接着马上想到：“那你一定知道我心里在想什么了？”但凡对心理学有所了解的人，都会认为这是一种非常可笑的想法。不过，它却提出了一个被众人误解多时的问题。

当我们谈到思考、谈到意识、谈到个人感受时，通常认为这是来自“心”的感受，而不是来自“脑”。在中国传统文化中，古人认为人在思考的时候是用“心”去想的，而不是用“大脑”。直到现代医学的发展，才逐渐打破了这种错误的认识，人们才将喜、怒、哀、乐各种情绪、感受的来源定位在大脑。

当然，随着时代的发展，古人所指的“心”已经不单纯地指心脏，而变成了“心，思之官也”。“心”从一个具体的器官，变成了人类思想中枢的所在。也许是因为“用心思考”比“用脑思考”听起来更亲切，“心理学”一词才沿用至今。否则的话，就应该叫作“脑理学”而非“心理学”了。

英语中的心理学（psychology）词根来自希腊语。psychology 一词

由两部分组成，“psyche”在希腊语中的意思是“心灵”，后缀“-ology”则代表了某个研究的领域。于是，psychology 一词就变成了“对心灵的研究”。

发展到 21 世纪，心理学的研究范围已经非常广阔，不仅包括人类心灵的秘密，还涉及人的行为、心理过程等。可惜，许多被大众传媒当作心理学知识传播的信息，其基础并非严谨的科学研究。很大程度上，大众心理读物和心理自助类图书的内容是来自猜想、夸张和误解。

在你开始学习心理知识或者阅读心理学类书籍之前，不妨来测试一下，你是否像大多数人一样，搞不清楚心理学研究是什么东西？也弄不明白什么是错误的常识，什么是缜密的科学？

请判断，下面五种陈述是否正确。

[A] 长期神经紧张、焦虑会导致胃溃疡。

[B] 躁郁症是人的潜意识冲突引发的。

[C] 当一个婴儿出生时，他的脑细胞已经发育完好，并且足够使用一生的时间。

[D] 只要是生活中发生的事，都会在记忆中占据一个永恒的位置。

[E] 新生儿的大脑就像是一张白纸，他所认识、了解的任何事物，掌握的任何技能，都要通过后天的习得。

在以上五种情况中，你认为哪种情况是正确的，哪种情况是错误的？给你 60 秒的时间记住答案。实际上，这五种情况中，只有 A 是正确的，B、C、D、E 都不正确。下面，让我简单地解释一下原因。

[A] 人的生理状态和心理状态往往是相通的。当心情始终轻松、