

让你 受益匪浅的 极简心理学

The beneficial
minimalist
science of
Psychology

刘文秀 著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

让你 受益非浅的 极简心理学

The beneficial
minimalist
science of
Psychology

刘文秀 著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

让你受益匪浅的极简心理学 / 刘文秀著. —北京:
中国法制出版社, 2017.5
ISBN 978-7-5093-8516-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 092080 号

策划编辑: 李 佳 (amberlee2014@126.com)

责任编辑: 孙璐璐 (cindysun321@126.com)

封面设计: 古涧文化

让你受益匪浅的极简心理学

RANG NI SHOUYIFEIQIAN DE JIJIAN XINLIXUE

著者 / 刘文秀

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次 / 2017 年 7 月第 1 版

印张 / 17.5 字数 / 252 千

2017 年 7 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-8516-6

定价: 39.80 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.zgffz.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)

前言

“心理学”一词最早来源于希腊文，本义是关于灵魂的科学。心理学的主要研究对象就是人的心理过程、精神功能、性格特点等，研究的内容包括知觉、认知、情绪、人格、行为、人际关系、社会关系等。心理学不仅研究正常人的心理，也会研究一些异常的、阶段性的、特殊性的心理现象。同时随着其他学科不断发展，心理学也尝试着与神经科学、医学、生物学等其他学科进行联系，进而拓展出更多的研究内容。

每个人在现实生活当中都会有这些问题：我为什么会有这样的情绪产生？我的学习能力为什么时好时坏？为什么我有时候会做出一些我控制不了的事情？我究竟有怎样的人格？人际交往当中应该注意什么？在教育孩子的问题上有什么重要的注意事项？为什么有的人会去犯罪？其实这些都是心理学涉及的问题。

从日常生活的角度来讲，心理学其实并不是那么高深莫测，而是与人息息相关的一门学科。学习心理学可以加强我们对于自己和他人的心理认知。通过学习心理学我们就能够明白，我们的人格是哪种类型、我们的情绪是怎样产生的、我们的学习是如何进行的。除此之外我们还可以在人际交往中运用心理学的知识，了解他人的行为方式和心理活动，帮自己对外部世界有更准确的判断。

学习心理学还能够真正掌握调节和控制自己心理的方法。因为人的心理特征是具有可塑性的，很多心理现象和行为都是有规律可循的，运用这些知



识，我们就能够掌握一定的心理调控法。当你心情不好的时候，就知道应该怎么做；工作效率不高的时候，也知道应该怎么改进。这应该才是心理学最重要的意义。

在这本书中，编者选取了与生活和工作最为贴近的七章内容，分别是人格心理学、发展心理学、社会心理学、教育心理学、认知心理学、行为心理学、犯罪心理学。本书运用清晰条理的结构对心理学内容进行了简单却相对全面的介绍，对现代人了解自己的人格、内心，处理自己的人际关系，解决教育问题、社会问题、犯罪问题都有很大的帮助。

当今世界是个全面学习的世界，每个人都应该树立起一种不断学习的意识。而心理学恰恰是与我们的内心和生活关系最密切的一门学科。所以为了让自己的心理更加健康，让自己的生活更加高效，本书是你最好的选择。

目录

第一章

人格心理学

- 第一节 与行为模式有关的人格 / 2
- 第二节 研究人类行为的人格心理学 / 6
- 第三节 弗洛伊德创立的精神分析论 / 14
- 第四节 解释学习过程的社会认知论 / 22
- 第五节 描述个体行为的人格特质论 / 34
- 第六节 人格也存在生理基础 / 38

第二章

发展心理学

- 第一节 研究心理发展的学科 / 44
- 第二节 从儿童心理学到发展心理学的演变 / 51
- 第三节 发展心理学的具体研究内容 / 55
- 第四节 渗透各个领域的精神分析观 / 60
- 第五节 安娜·弗洛伊德的自我分析理论 / 65
- 第六节 贯穿行为和认知的学习观 / 71

第七节 历史进化带来的进化观 / 77

第三章

社会心理学

第一节 与社会学紧密联系的社会心理学 / 84

第二节 社会心理学的研究原则 / 89

第三节 社会心理学的研究方法和体系完善 / 94

第四节 社会心理学的研究方向 / 99

第五节 社会层面的相关概念 / 105

第六节 人际层面的相关概念 / 114

第四章

教育心理学

第一节 教育心理学的内容 / 120

第二节 学习的认知理论 / 126

第三节 人本主义学习理论 / 132

第四节 建构主义学习理论 / 139

第五节 学习动机的自我价值理论 / 145

第五章

认知心理学

第一节 强调知识决定人类行为的学科 / 154

第二节 人类接受信息的门户——感觉和知觉 / 159

第三节 人的过去在头脑中的反映——记忆 / 163

第四节 人的心理活动的指向和集中——注意 / 169

第五节	人类对客观世界的认识——知识	/ 176
第六节	人类最重要的沟通方式——语言	/ 181
第七节	人类智慧的体现——思维和推理	/ 189

第六章

行为心理学

第一节	研究人类行为的心理学	/ 196
第二节	行为心理学的经典实验	/ 202
第三节	受意向格局驱使的行为	/ 207
第四节	方法和习惯构成的心智模式	/ 213
第五节	自然行为与冲突	/ 219
第六节	有意行为与置换机制	/ 223

第七章

犯罪心理学

第一节	运用心理学研究犯罪主体	/ 230
第二节	犯罪人的心理结构	/ 237
第三节	犯罪心理结构的成因	/ 244
第四节	犯罪心理的形成和发生	/ 251
第五节	犯罪心理结构的强弱及其他变化	/ 258
第六节	不同动机产生不同的犯罪类型	/ 265

想是标志每一个人的独特性，也是解释为什么存在某些特殊行为或不利的必要前提。

人格的五大特征及其评估——哥一第

一、人格特征

人格是指一个人所具有的心理和行为特征，这些特征使一个人区别于其他人。人格特征可以分为内在特征和外在特征。内在特征是指一个人的心理特征，如情绪、意志、性格等。外在特征是指一个人的行为特征，如言语、动作、表情等。人格特征与个人的生活密切相关，了解人格特征有助于我们更好地理解自己和他人。

人格的特征主要表现在以下几个方面：稳定性、独特性、整体性、社会性和可塑性。

第一章

》》》》

人格心理学

人格心理学是研究个体心理和行为特征的科学。它主要研究个体在心理和行为上的差异，以及这些差异的成因。人格心理学的发展经历了从描述性研究到解释性研究的过程。早期的人格心理学主要关注对人格特征的描述，如性格、气质、情绪等。随着心理学的发展，人格心理学开始关注对人格特征的解释，如遗传、环境、社会等因素对人格形成的影响。人格心理学在临床心理学、教育心理学、组织心理学等领域都有广泛的应用。通过研究人格心理学，我们可以更好地了解自己和他人，从而在生活中做出更明智的决策。

第一节 与行为模式有关的人格

什么是人格？人格这个概念指的是人的行为风格或者行为模式。它既受到个体遗传的影响，也受到环境的左右。

一、基本概述 >>>>

如果说性格是由各种性格特征结合产生的一种复杂结构，那么人格就是包含了多种不同性格在内的结合体。我们每个人在成长过程中，都培养出了—种属于自己的、完整的、比较系统的认知，这种认知具体体现在我们对于外界事物和接触的人的看法以及品行定论。不论我们是否注意到了人格的存在，它都确实实地潜埋在我们的意识中。这就是我们每个人都具有，却又略有差别的人格，而“人格理论”也就此衍生出来。

这种理论能够帮助我们解读和预测他人的行为，也能让我们将自己的行为控制在合理的范围内。因为人格具有稳定的心理结构与过程，它总是能够将我们的经验结合环境而产生反应，如此，我们便可以借助人格的倾向性，去预测某个人在给定环境中将会出现的行为，进而分析出某个人的行为与其他人行为的差异，以及差异产生的原因。

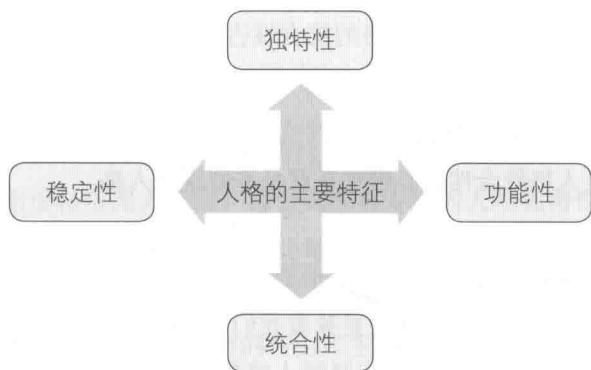
概括地说，人格是我们每个人心理特征的整合统一称谓，是一个庞大却又稳定的组织结构，能够在任何环境下，或者超越了环境的不同时空下，影响我们的外在表现和心理活动，使我们产生不同的心理特征。所以，人

格既标志着一个人的独特性，也能够反映出他在自然性与社会性中不同的心理特征。

二、主要特征 >>>>

人格是人类所独有的，受到先天的遗传素质与后天的感受与培养而形成的一种独特的个人特质。它将人类隐藏在内心深处的个性特点以及本质，通过外在表现表达出来。如性格、气质、德行、信仰、魅力等表现方式，来体现每个人不同之处。

人格的主要特征有四条，分别是人格的独特性、统合性、功能性以及稳定性。



1. 独特性

一个人的人格形成，通常会受到遗传、环境、教育等因素的交互影响。我们每个人的遗传因素不同，生存与教育的环境也存在巨大差别，这就造成了我们每个人都有属于自己的最独特的心理特征，即人格。

我们每个人的人格产生的原因都不尽相同，这也就造成了“人心不同，各有其面”的情况发生，这时人格的独特性就显现了出来。但这并不意味着人与人之间的个性就没有相似之处，我们总能找到一些相似之处，将其

归类总结为同一种特质。

在人格的形成与发展过程中，我们常常会受到生物因素的制约作用，比如遗传因素和体质因素的影响；还有社会因素的作用，比如大环境、小环境因素的影响。而这些影响体现在人格上，就呈现为生物性与社会性的统一，使人格既存在着共同性，也存在着差别性。

人格作为一个人的整体特质，不仅仅可以阐述某一个人或者其他人的心理特点，也能够在于人与人之间相处的心理问题上做出解释。比如某个民族、某个阶层、某个集团之中的人，都会存在着某种相同的心理特点。

2. 统合性

虽然人格是由多种不同因素构成的一个有机的整体，但是它并非一成不变，完全可以因为人对自我意识的调控而发生变化，改变其内在的一致性。所以，能够对人格产生影响的自我意识，便成为我们评定一个人是否心理健康的重要指标。

一个人心理是否健康，人格的统合性占据着很大的比例。只有当一个人的人格结构在各方面达到了和谐统一的状态，他的人格才是健康的。反之，若对某种因素的变化适应起来十分困难，甚至出现人格分裂的情况，这种无法满足人格统合性的心理状态就是不健康的人格。

3. 功能性

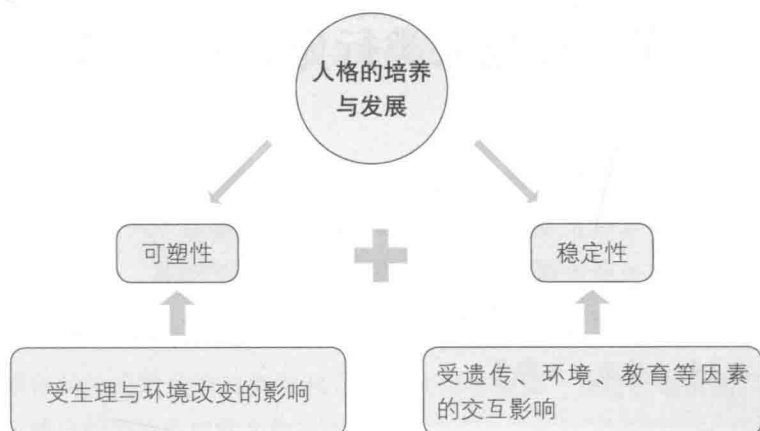
人格具有功能性是因为它常常能够决定我们一生的命运走向。所以，是否拥有一个健全的人格，往往意味着我们是否能够获得一段成功的人生。比如，当面对挫折与失败时，有坚强人格的人能够奋勇拼搏、绝地反击，而有懦弱人格的人，很可能就此一蹶不振、丧失朝气。

4. 稳定性

个体在某一行为中表现出来的偶然性的心理倾向和心理特征并不能代表他的人格，因为人格是具有稳定性的，但是这种稳定性在我们的一生当中并不会一成不变。

比如，在我们的成长过程中，生理的逐渐成熟与生活环境的改变，都会对人格产生或多或少的影响。所以人格是存在可塑性的，而它的稳定性，

只能说是某一时期的心理特征。而我们关注一个人人格的培养与发展时,必须将人格的可塑性与稳定性统一而论。



三、其他含义 >>>

人格是一个个体的具有一致性的行为特征的集合。

人格的组成特征因人而异,每个人都有专属的人格独特性。这种独特性会作用在行为的每一个细节上,让每一个人在面对同样的情况时,都会产生不同的反应,所以,人格心理学家们通过研究人格的构成特征及其形成方式,来猜测某一人格对人类的行为产生的影响。

我们通过个体在适应环境时,能力、情绪、需要、动机、兴趣、态度、价值观、性格、体质、气质等方面表现的整合,参考表现人格的个体行为的内部倾向性,来研究人格。以一致性的动力和连续性的自我表达,来详解单一的个体在社会化进程中的带有独特性质的心理组织。



第二节 研究人类行为的人格心理学

人格心理学作为心理学的一个分支，可以被简单定义为研究一个人所特有的行为模式的心理学科，包括对人的性格、信念、自我观念等方向的研究。说得更准确一些，就是将一个人的所有行为特征搜集起来作为一个群集。

一、理论介绍 >>>>

人格的形成都会受到各种因素的影响，根据因素的不同以及发展方向的不同，又分支出许多不同的分析理论。比如精神分析论、社会认知论、人本主义论、人格特征论、生物学论等。不同的分析理论采取不同的切入角度，来分析在同样条件下不同人的人格形成原因，以及他们应对事物的看法和行为。



1. 精神分析论:

在心理学界,精神分析论指的是精神分析和无意识心理分析的体系。它产生于精神障碍的实践治疗中,其理论具有详细的临床资料支撑,后来逐渐发展成一种研究人在无意识过程中的行为的心理学理论,所以也被称为“深层心理学”。



精神分析论最开始由奥地利心理学家西格蒙德·弗洛伊德提出,所以早期精神分析理论也被称为弗洛伊德主义。

而弗洛伊德的精神分析论包含两方面内容,一是研究和治疗神经症的方法,二是对于人们心理过程的理解。他认为人的心理领域深不可测,其中充满着难以被人捕捉到的神奇意识。



在弗洛伊德的理论中,他将意识分为三个层次,即无(潜)意识、前意识、意识。

第一层是无意识系统,是人的一切本能反应的根源。第二层是前意识系统,也叫下意识,让人在保证本能选择的同时,也服从现实状况,在心理活动中起到检查监督的作用。第三层是意识系统,统治着整个精神世界,使之尽量与现实保持协调,是心理活动的最外层部分。

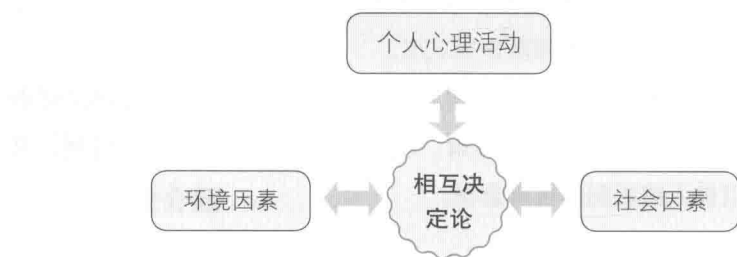
在弗洛伊德的精神分析论中,以这三个层次划分人格,并且按照人格结构,详细地用本我、自我、超我来进行解释。

后来，为了加以区别，该理论在弗洛伊德之后的发展被称为新弗洛伊德主义，或者新精神分析理论。

2. 社会认知论：

社会认知论被用来解释社会学习的过程，是对人们的信念、记忆、期望、动机以及自我强化等认知因素的关注研究。

社会认知论最初是由心理学家班杜拉提出，认为人的行为不仅会受到个人心理活动的影响，也会受到环境因素和社会因素的影响，即“相互决定论”。人们面对事物的反应并不是被动的，而是主动地将知觉、思想与信念在心理层面组成各种形式，去影响我们的外在表现行为。所以，每个人的观察能力都会对其性格的形成和发展产生一定影响。



3. 人本主义论：

人本主义论最大的贡献，是指出了人的心理与人的本质存在一致性，主张心理学的研究必须以人的本性为出发点。人本主义论与弗洛伊德主义不同，认为对神经症与精神病人的心理研究过于片面，正常人的心理活动才是最关键的问题。所以，该理论与其他心理学理论的最大区分，就在于它反对将人归类为近似动物的行为主义相关心理研究，认为人的内在本性并不能诠释人的行为。

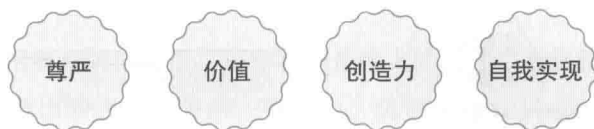
小知识

亚伯拉罕·马斯洛是美国著名社会心理学家、第三代心理学的开创者，提出了融合精神分析心理学和行为主义心理学的人本主义心理学，并于其中融合了其美学思想。他的主要成就包括提出了人本主义心理学和提出了马斯洛需求层次理论，代表作品有《动机和人格》《存在心理学探索》《人性能达到的境界》等。

所以，人本主义学派对人的尊严、价值、创造力与自我实现方面尤为关注，并且将如何达到自我实践的问题归类到人的潜能与本能中去。

小知识

卡尔·罗杰斯，美国心理学家，人本主义心理学的主要代表人物之一。他从事心理咨询和治疗的实践与研究，主张“以当事人为中心”的心理治疗方法，首创非指导性治疗，强调人具备自我调整以恢复心理健康的能力。罗杰斯在研究中提出了人格发展的“自我理论”观点，指出人类对“自我实现”有一种天生的趋向性。



4. 人格特征论：

人格特征论的理论支持在于可以从人的行为中推断出他的感受、思考以及表现方式，且这种推断具有综合性与持久性。人的特质决定着他的个体行为特征，这种特征可以成为我们评价一个人的人格的重要依据。而特质就是人们的品质和特性，这种特质并不是一定时期的，而是稳定和持久的，它让个体会习惯性地选择同一种方式来面对刺激反应。

所以，每个人根据不同的特质就会有不同的行为表现，而人与人的差异，就在于不同特质的表现程度。



5. 生物学论：

生物学论又被称为心理生物学，是一种利用生理学的方式来解答心理