

PSYCHOLOGY
AND LIFE



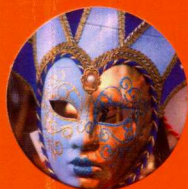
超图解

心理学与生活



有人的地方,就需要心理学

《图解经典》编辑部 / 编著



趣味64讲, 图解400幅, 经典研究49例

认识自己, 更好去生活, 从这里开始



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

PSYCHOLOGY
AND LIFE

超图解 心理学与生活

有人的地方，就需要心理学

《图解经典》编辑部 / 编著

图书在版编目(CIP)数据

超图解心理学与生活 / 《图解经典》编辑部编著.

-- 北京: 北京联合出版公司, 2018.6

ISBN 978-7-5596-2060-6

I. ①超… II. ①图… III. ①心理学—图解 IV.

①B84-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第086429号

超图解心理学与生活

项目策划 紫图图书 ZITU®

监 制 黄 利 万 夏

作 者 《图解经典》编辑部

责任编辑 龚 将 夏应鹏

特约编辑 徐玲玲 朱静敏

装帧设计 紫图图书 ZITU®

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京天宇万达印刷有限公司印刷 新华书店经销

260千字 710毫米×1000毫米 1/16 20印张

2018年6月第1版 2018年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-2060-6

定价: 79.90元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线: 010-64360026-103

有人的地方就需要心理学

01

读懂自己，看穿别人的科学

有人说心理学能教人如何看穿人心；有人说心理学是哲学，能够启迪思想；有人说心理学是心理咨询和心理治疗；还有人说心理学就是催眠和解梦……那么，心理学到底是什么呢？

在一个广播节目里，一位星象学家声称通过听众的笔迹样本和出生日期就能解读他们的性格特点。节目中选中了三位听众，让星象学家解读他们性格，结果三人一致认为对自己的性格分析非常准确。

在一间实验室里，桌子上摆放着一台微时测定器、发生器（金属架上伸出一只长臂，一个球将从长臂上滚下，落在平

台上)、发报键、电池和变阻器。研究人员一次次地按下发报键，小球则一次次落在平台上，发出清脆的响声。

读完以上两个故事，不妨想一想，哪个故事是你心目中心理学的样子？

一直被误解，总是被需要的科学

俗话说内行看门道，外行看热闹。门外汉总是认为心理学充满着神秘色彩，所以习惯性地一切神秘的事物冠以“心理学”之名。例如，星座、生肖可以根据我们的出生日期分析出我们的性格，预测我们的运势，这就是心理学的力量！又比如，我们常常在各种影视作品中看到心理咨询师对别人进行催眠，通过催眠窥探到人们的内心世界，甚至是控制被催眠的人，心理学就应该这么酷！

当然，还有一些人比较“务实”，他们印象中的心理学就是心理咨询中心、心理门诊，甚至是精神病院。他们认为心理学和精神病学差不多，只有心理失常的人才需要心理学。

思想稍为开明的人会提出，心理学并不只是针对有心理疾病的人。其实日常生活中，心理学能给予每个人更多的正能量。通过阅读心理自助类的读物，我们能够提升自我价值感和自信心，找到处理人际关系的好方法，等等。

然而，这些都不是真正的心理学！心理学一直被人们误解，其原因是多方面的，不仅有大众的原因（没入门），也有学院派研究者的问题（醉心研究而忽略了研究结论的实用性和推广性），当然也包括学科本身特点的限制。随着心理学的热度持续升温，电视、电台、网站以及纸媒不断推出与心理学相

关的节目、书籍或专栏，但最终呈现在大众面前并得到广泛传播的或许不是科学的心理学，只是包装精美的伪心理学。

求真先证伪的科学

让我们回到最开始提出的那个问题，“读心”和“实验”究竟谁才是心理学呢？第一个故事看似非常贴近心理学在人们心目中的样子，神秘而且无所不能，但它其实是伪心理学的一个典型案例——“巴纳姆效应”。第二个故事怎么看都只是在描述一个枯燥乏味的科学实验（看起来像是一个物理实验）的场景，完全与心理学没有关系。然而，这个场景描述的正是1879年德国心理学家威廉·冯特在莱比锡大学做的第一个心理学实验。

我们对心理学似乎存在着太多的误解，通常当我们遇到失眠、焦虑、情绪失控等问题时会想到心理学，但心理学能够解释的问题远远不止这些。你是否思考过以下问题：人性是先天的还是后天的？性是为了爱还是为了繁殖？婴儿是否具有无限的可塑性？我们该如何应对生活中的压力？人为什么会做梦？为什么有的记忆能保持很久而有的却容易遗忘？IQ分数是否能够代表一个人的智力？为什么我们总是倾向于与大多数人保持一致？儿童就是缩小版的成人吗？

想要找到这些问题的答案，就赶快翻开这本书吧！

编者谨识

2018年3月

本章主标题

本章所要探讨的主题。

篇名

用醒目的彩色标识，以利于读者明确阅读篇目。

节标题

本节所探讨的主题。

小标题

明确揭示正文中每一段文字的思想内容。

正文

通俗易懂的文字，让读者轻松阅读。

上
心理学的前世今生

第1讲

哲学生下心理学，却让她成了流浪儿

心理学的起源可以追溯到古希腊时期，并一直采用哲学的方法——思辨法来探究心灵的秘密。直到19世纪末，心理学才从哲学中脱离，成为独立的学科。

一直被误解的科学：是不可言说还是不可置信？

心理学作为一门古老而年轻的学科，总是与“神秘”和“不可信”联系在一起，因为在历史的演变中，“心理”二字的含义总是被赋予新的内容。

定义

心理学家常常思考这些问题：人性是什么？人的行为如何控制？生活环境对我们造成了哪些影响？大脑与心理有怎样的联系？心理学家的工作正是探寻这些问题的答案，也就是说，心理学是一门研究人的心理活动规律的科学。

人的心理活动可以分为外显和内潜两种。我们可以直接观察到的，如语言、动作、表情、对刺激的反应等行为，都属于外显心理活动；我们不能直接看到的，如思维、想象、情绪、动机、信仰等，就是内潜的心理活动。

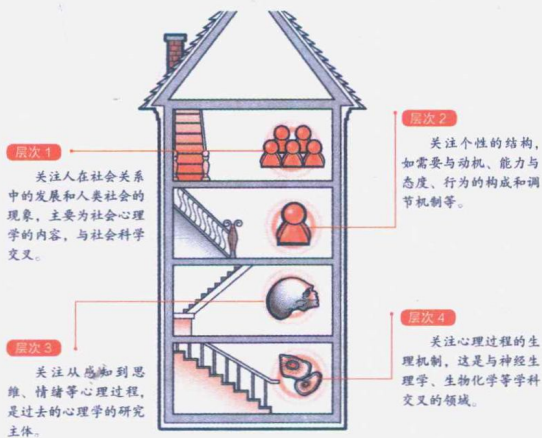
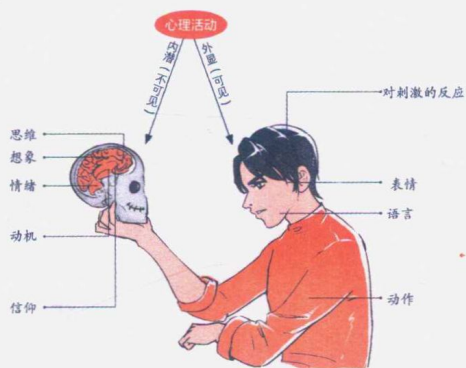
研究对象

不同领域的科学研究都有着各自的研究对象。就像物理学的研究对象是亚原子微粒，化学的研究对象是元素周期表中的不同元素，而心理学的研究对象是人。

研究领域

心理学是一个很大的学科群，包含着遍布基础研究和应用研究领域的多个分支。在基础研究中，心理学家关注理论问题，他们的研究也许并不与当前的社会

002



苏联心理学家洛莫夫将心理学的研究分为4个层次, 高层次的研究是建立在低层次研究的基础之上。

图表

将隐晦、生涩的叙述, 以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

1

哲学主下心理学, 却让糖成了流浪儿

章节序号

用醒目的序号提示本文在篇章下的排列序号。

003

插图

较难懂的抽象概念运用具象图画表示, 让读者可以尽量形象直观地理解原意。

■ 目录 CONTENTS

上部

心理学的前世今生

► 第1讲 哲学生下心理学，却让她成了流浪儿

一直被误解的科学：是不可言说还是不可置信？ / 002

心理学有漫长的过去，却只有短暂的历史 / 005

多元化观点，条条大路通罗马 / 009

有人的地方，就有心理学 / 012

► 第2讲 心理学研究——让看不见的心理被看见

研究目的：描述、解释、预测、控制 / 014

方法论带你跃迁：“是什么”和“为什么” / 015

心理学研究的道德困境：不得不故意欺骗？ / 023

► 第3讲 形神一体——脑是心理的生理约束

神经系统是形，心理活动是神 / 026

心理学家是怎样给大脑格式化分区的？ / 027

► 第4讲 是人格决定命运，而不是性格

人格是稳定不变的吗？ / 031

本我、自我、超我之间的制衡 / 033

► 第5讲 这世界是我们心理投射的镜像

正面人格和变态人格 / 036

心理学家说你有气质，绝不是夸你 / 038

用4500个形容词来描述的人格特质 / 040

► 第6讲 了解了你的人格，就可以预测你的行为？

因为你的人格， 你才与众不同 / 044

每一个人都有多重人格 / 048

► 第7讲 动机基本上仍属于无意识范畴

口述动机不可信？ / 051

因为不满足， 所以产生动机 / 053

饥饿不仅是生理反应， 也有心理动机 / 055

► 第8讲 人类性动机是可控还是不可控？

性的快乐与原罪 / 057

动机水平是预测职场成就的最佳指标？ / 058

► 第9讲 人最容易沦为情绪动物

情绪也是一种动机 / 060

即使是正面情绪， 也是需要调节的 / 063

情绪智力的正确解读方式 / 066

把生活中的压力转化为向上的动力 / 067

► 第10讲 习得性反射——奖赏与惩罚式学习

巴甫洛夫的狗——经典条件反射 / 071

斯金纳的老鼠——操作性条件反射 / 073

桑代克的猫——试错学习定律 / 074

正强化与负强化： 无益的行为被淘汰出局 / 075

儿童是怎样习得攻击行为的 / 077

小阿尔伯特的恐惧： 泛化的习得行为 / 079

迷信的鸽子： 非关联性强化 / 082

► 第11讲 无意识掌控着我们的命运

冯特： 对意识进行准确描述是心理学的唯一目标 / 084

詹姆斯： 意识就像流体一样 / 085

▶ **第12讲 人的心理大部分是无意识的**

如何感知无意识？ / 088

弗洛伊德： 无意识是隐藏在水面下的冰山 / 089

▶ **第13讲 注意力决定有意识，而无意识无处不在**

布罗德本特： 我们一次只能听到一个声音 / 092

无意识包括 “生本能” 和 “死本能” / 094

克尔凯郭尔： 真正的绝望来自对自我的不认同 / 095

▶ **第14讲 喧嚣的梦境，就像一部盛大的舞台剧**

你的梦中隐藏着最深的愿望 / 097

被催眠的人睡着了吗？ / 100

冥想： 放松与专注的智慧 / 102

▶ **第15讲 全脑记忆**

没有专门的记忆细胞 / 104

对抗遗忘： 艾宾浩斯曲线和蔡加尼克效应 / 106

▶ **第16讲 记忆的类型**

神奇的数字与组块理论——短时记忆 / 109

回忆是大脑的时光旅行——长时记忆 / 111

不是所有的记忆都可靠——虚假记忆 / 112

▶ **第17讲 一起被储存进记忆的还有情绪**

受到情绪影响的记忆 / 116

闪光灯记忆 / 117

▶ **第18讲 记忆的七宗罪**

不作为之罪 / 119

作为之罪 / 119

中部

社会性是心理的根本属性

► 第19讲 IQ测试可信吗

智力是可持续发展的 / 122

G因素：学习成绩取决于流体智力和晶体智力 / 124

智力测试中的7种基本能力 / 124

► 第20讲 一个人的判断力是其智力的重要指标

概念：是狗还是猫 / 127

推理、决策与问题解决 / 128

不确定因素下的决策过程 / 128

► 第21讲 零碎的感觉需要用“胶水”整合在一起

“有感觉”和“没感觉” / 129

刺激停止后感觉不会立即消失 / 129

感知过滤器 / 130

► 第22讲 我们的感知比照相机优秀

感觉的恒常性 / 132

感觉的丰富多样 / 133

感觉的适应 / 134

► 第23讲 来自感觉的欺骗

感觉的失真 / 136

错觉 / 136

把静止东西当作活动的 / 137

格式塔七大定律 / 138

► 第24讲 感知的魔法——深度知觉

眼中的世界是二维的 / 143

层次感知 / 144

▶ **第 25 讲 人际关系决定着健康**

社会角色认同感 / 146

“公平世界假说” 的隐患 / 147

▶ **第 26 讲 囚徒困境: 背叛与合作**

冲突: 背叛与利益 / 149

信息与沟通 / 150

▶ **第 27 讲 我们的喜好是非理性的**

喜欢你没道理 / 152

爱是人际关系中创造性的能力 / 153

▶ **第 28 讲 我们为什么会习惯性从众?**

从众的表现 / 156

从众的力量 / 156

▶ **第 29 讲 服从: 为什么生活中的好人会变成恶魔?**

强迫服从 / 159

将电击进行到底 / 159

不得不服从 / 161

▶ **第 30 讲 早期的情感联结——依恋**

依恋关系 / 162

依恋类型 / 163

剥夺母爱 / 164

父亲的角色 / 164

▶ **第 31 讲 语言是一个自由创造的过程**

乔姆斯基的先天论 / 165

儿童语言的发展 / 166

► **第 32 讲 儿童不是成人缩小版**

认知发展理论 / 168

儿童认知的四个阶段 / 168

► **第 33 讲 青春期：人类灵魂中好与坏的交锋**

青春期是成长的特殊阶段 / 170

青春期是一次新生 / 170

► **第 34 讲 道德是在互动中形成的**

道德推理 / 173

道德发展阶段的界定 / 173

► **第 35 讲 从生到死，人格发展八阶段**

八个阶段理论 / 175

家庭是人格塑造的工厂 / 176

► **第 36 讲 男孩应该男孩样儿，女孩应该女孩样儿？**

性别认同 / 178

女强人是否受欢迎 / 181

下部

**影响心理学发展的重大研究
及心理测验**

► **第 37 讲 割裂脑——揭示大脑功能之谜 / 184**

► **第 38 讲 丰富的经历，会造成更复杂大脑 / 187**

- ▶ 第 39 讲 向前爬向后退——婴儿的视崖反应 / 190
- ▶ 第 40 讲 近大远小的秘密——知觉恒常性 / 193
- ▶ 第 41 讲 “剥夺梦”实验：人不能不做梦 / 196
- ▶ 第 42 讲 脑干 = “梦境发生器”？ / 199
- ▶ 第 43 讲 催眠状态下的行为究竟受谁控制？ / 202
- ▶ 第 44 讲 哈洛的“恒河猴”——
亲子依恋对健康发育的意义 / 205
- ▶ 第 45 讲 为什么我们热衷于控制力和
自我决策权的获取？ / 208
- ▶ 第 46 讲 认知地图——走捷径还是弯路 / 211
- ▶ 第 47 讲 皮格马利翁效应——人际期望理论 / 214
- ▶ 第 48 讲 从 IQ 智力测验到多元智力理论 / 216
- ▶ 第 49 讲 情绪脸谱具有跨文化的一致性 / 218
- ▶ 第 50 讲 “社会再适应评定量表”——
生活应激与患病概率 / 221
- ▶ 第 51 讲 认知失调——给撒谎找个理由 / 224
- ▶ 第 52 讲 “人类性反应周期”——
不可言说之性心理研究 / 227

- ▶ 第 53 讲 人格是先天的还是后天的 / 230
- ▶ 第 54 讲 归因——
你是认命的人，还是拼命的人 / 233
- ▶ 第 55 讲 A 型人格与 B 型人格：
你的哪些行为会导致冠心病 / 236
- ▶ 第 56 讲 个人主义与集体主义——
人类行为的基础 / 239
- ▶ 第 57 讲 “贝姆性别角色量表” ——
模糊的性别界限 / 242
- ▶ 第 58 讲 言行不一致——
如何知道一个人的真实社会态度 / 245
- ▶ 第 59 讲 旁观者介入与未介入——
越多人围观越没人伸手帮助 / 247
- ▶ 第 60 讲 洞察伪心理学
心理学 ≠ 读心术 / 250
弗洛伊德也不是心理学代言人 / 253
人们不相信心理学是一门科学 / 253
宣扬超自然现象的绝对不是心理学 / 255
心理学不以提供菜谱式知识为终极目标 / 256
辨伪只一招： 是否经过同行评审、 科学期刊发表 / 257
- ▶ 第 61 讲 “可证伪性” 是科学理论的 “基本素养”
小心那些看起来永远正确的理论 / 258
对科学而言， 越是全能越是值得怀疑 / 260