

经典读本 理想藏书

连山◎编著

精编精释 全彩解读

全新编写彩色图解

全彩图解
典藏版

图解每天读点心理学

学会心理学的第一本书

认知心理学

人头脑中已有的知识和知识结构对人的行为和当前的认识活动有决定作用

感知是如何运作的；人的眼睛为什么能适应黑暗；为什么有时感觉时间过得飞快，有时又过得太慢



为什么说性格决定命运；不健康的性格会导致疾病；哪些力量塑造了我们的人格；真的是江山易改本性难移吗；人真的拥有四个“真正的自我”

性格心理学

性格心理学研究的是人在工作、生活中表现出来行为风格

人为什么会笑；人为什么会愤怒；为什么痛苦挥之不去，快乐却很容易消失

情绪心理学



为什么用牙齿咬住一支铅笔能让人感觉更快

行为心理学

人们为什么愿意为他们喜欢的人做事
情人眼里为什么会出现西施；人为何要赶时髦；见到有困难的人，为什么不愿出手相救

图解

中国华侨出版社

图解

每天读点 心理学

连山◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解每天读点心理学/连山编著. —北京:中国华侨出版社,
2016.12

ISBN 978-7-5113-6566-8

I.①图… II.①连… III.①心理学—通俗读物
IV.①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 294768 号

图解每天读点心理学

编 著: 连 山

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 笑 年

封面设计: 韩立强

文字编辑: 胡宝林

图文制作: 北京东方视点数据技术有限公司

插图绘制: 圣德文化

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 27 字数: 500 千字

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-6566-8

定 价: 39.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律 顾 问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010)58815874 传 真: (010)58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



前言

心理学是一门探索心灵奥秘、揭示人类自身心理活动规律的科学，它的研究及应用范围涉及与人类相关的各个领域，如教育、医疗、军事、司法等，对人的生活有着深远的影响。对于个体而言，企业管理、工作学习、人际关系、恋爱婚姻等都需要了解人的心理，都离不开心理学。可以说，心理学与我们的生存乃至发展息息相关。

生存要懂心理学。随着心理学的逐步发展，人们逐渐认识到心理学的应用范围越来越广，对人类生活所起的作用越来越大。首先，人类的健康与心理学密切相关。随着经济的飞速发展，社会的不断进步，人们的物质生活越来越丰富，但随之而来的是人们精神层面的匮乏。人们所面临的心理问题越来越多，诸如人际关系、夫妻关系、父母与子女之间的关系以及抑郁、焦虑、恐慌、嫉妒、自私、自卑、自闭等心理问题日益凸显，因心理问题厌世、自杀的比率日渐升高，人们的心理健康受到前所未有的挑战。此外，在医疗康复过程中，心理学也发挥着重要的引导和促进作用。

发展要懂心理学。中国古代兵法强调：“用兵之道，攻心为上，攻城为下，心战为上，兵战为下。”若想在竞争激烈复杂的社会中占有一席之地，除了必备的基本技能，掌握人的心理，也是成功的必备要素之一。掌握了心理学知识，就能更好地了解自己、读懂他人、认识社会，生活中的各种疑难问题也会迎刃而解；学好心理学，可以让自己在社交、爱情、职场、生活等诸多方面占尽优势，从容不迫。

心理学被确立为一门学科，还只是100多年以前的事情。但这门年轻的学科如今已枝繁叶茂，目前，心理学已经在许多领域形成了分支学科，如基础研究领域包括发展心理学、认知心理学、变态心理学等；应用研究领域包括健康心理学、教育心理学等。面对体系如此庞大复杂的学科，想要系统地对其进行了解将是一项耗时耗力的浩大工程。为了让读者以最轻松、最高效、最简明的方式快速读懂心理学，我们推出了这本《图解每天读点心理学》。

全书将心理学知识与实际应用结合起来，内容全面，系统性强，语言精练，化繁复为简约，化晦涩为明了，化深奥为通俗，集科学性、知识性与实用性于一体，让你一本书读通心理学。

全书分为三篇，分别为“心理学的产生与发展”“生活中的心理学”和“心理障碍与心理治疗”，内容全面，实用性强。第一篇从心理学的基本知识讲起，全面介绍了心理学的历史，心理学的主要流派、代表人物及其重要理论和思想观点，再现了心理学的发展历程；第二篇着眼于生活中的心理学，介绍了心理学在生活中方方面面的实际应用技巧，涉及教育心理学、人际关系心理学、职场心理学、自我管理心理学、性格心理学、行为心理学、投资心理学、婚姻心理学等方面；第三篇以心理健康为主，介绍了心理健康的基本知识，教你了解并认识心理咨询和心理治疗，学会应对常见的嫉妒、猜疑、自闭等心理问题，了解常见的人格障碍和异常行为，及如何正确调适儿童期、青少年期、中年期和老年期所面对的各种心理问题。

阅读本书，你将可以轻松掌握心理学，系统而全面地了解和应用心理学的知识及技巧，轻松解决生活中出现的各种心理问题，从而拥有健康的身体、和谐的家庭、满意的工作、融洽的人际关系、完美的心态和幸福的生活，让你充满智慧，成就梦想，改变生活。



目 录

第一篇 心理学的产生与发展

第一章 什么是心理学	3
心理学是什么	3
消除对心理学的误解	5
心理学有哪些研究方法	9
心理学与生活密切相关	14
心理学在生活各领域中的应用	15
第二章 哲学心理学的产生发展	17
哲学王、武士和劳动者	17
割与斧，灵魂整体论	18
我思，故我在	20
心灵白板论	23
单子论	25
第三章 科学心理学的创建	27
有趣的颅相学	27
感官神经特殊能力	28
彩色与感觉色素	29
记忆实验与遗忘曲线	30
科学心理学的诞生	32
第四章 徘徊于生物学化道路的心理学	35
物竞天择，适者生存	35
美国机能心理学的开拓	37
心理学与社会实践	39
行为主义	40

非正统的行为主义	42
第五章 趋于完满的格式塔心理学	45
从感觉元素到意动	45
形质说和格式塔	47
错觉和知觉	48
顿悟学习	50
第六章 从精神分析到发展心理学	53
精神分析	53
人格结构和发展	56
内外倾性格	57
个体心理学	59
儿童的认知发展	60
人的高级心理发展	62
自我心理学	63
第七章 人格心理学	64
人格的特质	64
特质的因素分析	67
特质层次说	69
人格自我论	70
自我实现论	73
第八章 认知心理学	77
认知模型的特点	77
注意的选择性加工	77
记忆的存贮	80
奇怪的记忆和遗忘	83
通用问题解决器	85
第九章 心理学的主要流派及其代表人物	87
构造主义心理学派	87
机能主义心理学派	90
行为主义心理学派	91
精神分析学派	94
格式塔心理学派	96

魏特曼及其主要观点	97
人本主义心理学派	98
日内瓦学派	101

第二篇 生活中的心理学

第一章 认知心理学：我们的眼睛和耳朵可信吗.....	105
感知是如何运作的	105
人的眼睛为什么能适应黑暗	108
为什么有时感觉时间过得飞快，有时又过得太慢	109
人怎么能分辨出那么多张脸	111
什么是鸡尾酒会效应	113
近因效应，亲密关系的“杀手”	115
我们的眼里为什么只有第一没有第二	117
第二章 性格心理学：不曾了解的真实的自我.....	119
为什么说性格决定命运	119
不健康的性格会导致疾病	121
荣格的八种人格	123
哪些力量塑造了我们的人格	125
真的是江山易改本性难移吗	127
人真的拥有四个“真正的自我”	128
第三章 情绪心理学：为什么用牙齿咬住一支铅笔能让人 感觉更快乐.....	131
什么是情绪心理学	131
什么是情感智商	132
人为什么会笑	135
人为什么会愤怒	137
越是不想拥有，越容易获得快乐和幸福	139
痛苦挥之不去，快乐却很容易消失	141
“孤独综合症”正在流行	142
为什么用牙齿咬住一支铅笔能让人感觉更快乐	145
第四章 行为心理学：人们为什么愿意为他们喜欢的人做事.....	147
情人眼里为什么会出西施	147

人为什么要赶时髦	148
见到有困难的人，为什么不愿出手相救	150
人为什么喜欢跟风	152
人们为什么愿意为他们喜欢的人做事	154
为什么人总要追求完整、配套与协调	156
为什么人们只爱与身边的人攀比	157
为什么人们遇事总爱推卸责任	160

第五章 自我管理心理学：缺点不过是营养不足的优点..... 163

人为什么要压抑自己的真实个性	163
如何摆脱“期望越大，失望越大”	165
缺点不过是营养不足的优点	168
神奇的“想象”和“心理暗示”	169
很多时候最初印象是靠不住的	171
自卑是成功的阻力	172
嫉妒是最让人痛苦的一种情绪	174
伪装自信不是真自信	176

第六章 成功心理学：跳蚤为什么会自己给自己设限..... 178

为什么最好把你的目标公诸于众	178
启动自动成功的机制	180
如何根据性格选对职业	182
如何成为有创造力的天才	183
跳蚤为什么会自己给自己设限	186
难题放一段时间后竟然变得容易了	188

第七章 决策心理学：为什么两个头脑不如一个头脑..... 189

什么是决策心理学	189
决策力就是选择力	190
为什么两个头脑不如一个头脑	192
加一个鸡蛋还是加两个鸡蛋	193
他们为什么不吃肉粥呢	195
李鸿章“误国”从何而来	197

第八章 职场心理学：如何才能让别人玩你发的牌..... 199

激发部下、后辈的方法	199
“压力越大，效率越高”的观点是不对的	201

如何让别人玩你发的牌	202
如何招聘和管理新员工	204
如何成为一个看起来有才能的职员	205
成功面试中的一个神秘因素	207
提高薪水只会短时期内激发员工的热情	209
如何影响上级和下级	210
“明星员工”的效应	212
第九章 营销心理学：如何能让堆积如山的物品一销而空	214
为什么酒吧喝水要钱，却又提供免费花生	214
超市里的心理战——瞄准了你的钱包	216
为什么牛奶装方盒子里卖，可乐装圆瓶子里卖	218
为什么价格越贵越好卖	219
价格尾数的促销作用	221
如何成为顶尖销售员	222
为什么有的广告宣传效果不佳	224
第十章 人际关系心理学：吃亏为什么是福	226
多角度了解自己和别人	226
了解性格，与人和谐共处	228
力争与对方保持一致能增强亲和力	231
幽默是处理人际关系的一种缓冲剂	234
先接受再拒绝的“ <i>Yes, But</i> ”定律	235
拉近心理距离的方法	237
发生人际冲突时该怎么办	239
第十一章 投资心理学：了解自己的风险承受能力	242
了解自己的风险承受能力	242
过度自信影响决策	244
尽量返本效应	247
心理价位的采纳和引导	247
股民常见的心理误区分析	250
第十二章 男性心理学：为什么男人讨厌陪女人购物	254
男人和女人有很大不同	254
男人为什么讨厌女人给自己建议	256
面对压力，男人选择把自己封闭起来	258

为什么男人讨厌陪女人购物·····	259
为什么男人不爱问路·····	262
为什么男人痴迷体育运动·····	264
男人不关心细节，更不关心别人的私生活·····	265
为什么男人热衷小团体·····	267
第十三章 女性心理学：为什么女人喜欢长篇大论和喋喋不休·····	269
神奇的“女大十八变”·····	269
女人更擅长拆穿别人的谎言·····	271
女人喜欢长篇大论和喋喋不休·····	273
为什么女人喜欢拉着手走路·····	275
女人说话总是喜欢转弯抹角·····	277
为什么女人总是试图改造男人·····	279
女人为何喜欢刨根问底·····	281
女性因何喜欢夸大其词·····	282
第十四章 婚姻心理学：为什么婚姻会让男人安定下来·····	284
七年之痒·····	284
男性与女性在家庭生活中的角色差异·····	286
为什么婚姻会让男人安定下来·····	286
为什么男人反感闹情绪的女人·····	287
第十五章 儿童心理学：小女孩为什么喜欢抱洋娃娃·····	290
何谓幼儿敏感期·····	290
0~1岁婴儿期：建立基本信任的关键阶段·····	292
3~12岁为何叫“水泥期”·····	293
孩子为何喜欢扔玩具·····	296
孩子为什么喜欢告状·····	298
小女孩为什么喜欢抱洋娃娃·····	300
孩子为什么要说谎·····	302
第十六章 教育心理学：为什么某些“傻瓜”倒成了天才·····	305
什么样的水，养什么样的鱼·····	305
“心理肥胖儿”的溺爱综合症·····	307
父母的关爱水平影响孩子的智商高低·····	308
为什么某些“傻瓜”倒成了天才·····	310
为什么表扬孩子的努力而非能力·····	311

留白，教学中的一种艺术·····	313
------------------	-----

第三篇 心理障碍与心理治疗

第一章 了解心理咨询·····	317
什么是心理咨询·····	317
心理咨询的形式·····	320
心理咨询的特点·····	322
心理咨询常用的方法·····	325
心理咨询的原则·····	326
第二章 认识心理治疗·····	330
什么是心理治疗·····	330
心理治疗的原则·····	333
行为疗法·····	335
认知疗法·····	337
森田疗法·····	338
第三章 常见的心理问题及应对策略·····	340
贪婪心理·····	340
虚荣心理·····	342
嫉妒心理·····	345
自私心理·····	347
自闭心理·····	349
偏执心理·····	351
第四章 常见的人格障碍·····	354
依赖型人格障碍·····	354
自恋型人格障碍·····	356
反社会型人格障碍·····	359
强迫型人格障碍·····	361
第五章 常见的异常行为及调适·····	364
暴饮暴食·····	364
吸烟成瘾·····	365
嗜酒如命·····	368

迷恋网络	371
------------	-----

第六章 儿童期的主要心理问题及调适..... 376

儿童孤独症	376
儿童恐惧症	377
儿童多动症	380
儿童攻击性行为	383
厌食	385

第七章 青少年期的主要心理问题及调适..... 388

恋爱心理	388
逆反心理	391
青春期焦虑症	392
神经衰弱症	395

第八章 中年期的主要心理问题及调适..... 397

心理疲劳	397
更年期神经症	400
观念固执	402
婚姻适应不良	403
职业适应问题	406

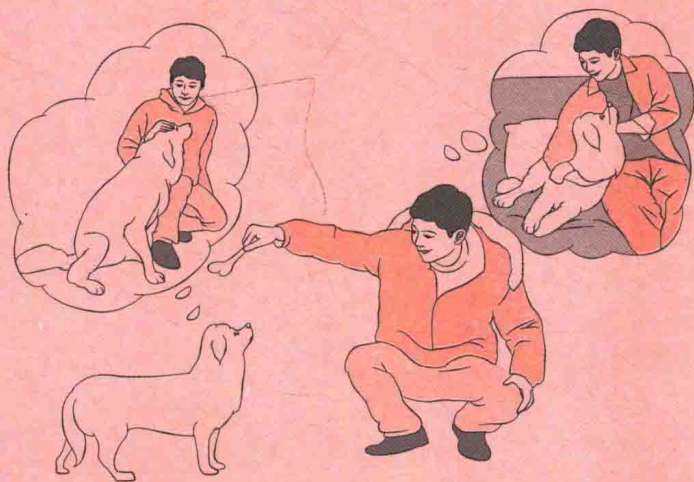
第九章 老年期的主要心理问题及调适..... 408

老年焦虑症	408
离退休综合症	410
记忆障碍	413
睡眠障碍	415



第一篇

心理学的产生与发展





什么是心理学

心理学是什么

说起“心理学”，很多人会感觉神秘莫测。人们甚至会想起许多所谓奇异的东西来试图勾勒心理学的大概模样：魔术？意念控制？乾坤大挪移？黑洞……

心理学对许多人来说，的确是一门神秘奇异的学问，觉得看不见、摸不着，离自己的生活很遥远。实际上，这些都是人们的误解。心理和心理现象是所有人每时每刻都在体验着的，是人类生活和生存固有的。可以说，复杂的心理活动正是人区别于动物的一个本质。

心理学（Psychology）一词源于古希腊语，意即“灵魂之科学”。心理学的历史虽然最早可以追溯到古希腊时代，但心理学作为一个专门的术语出现却是在1502年。有一个塞尔维亚人叫马如利克，在这一年首次用“Psychologia”一词发表了一篇讲述大众心理的文章。此后过了70年，一位名为歌克的德国人又用这个词出版了《人性的提高，这就是心理学》一书，这也是人类历史上最早记载的以“心理学”这一术语发表的书。

在希腊文中，“灵魂”也有呼吸的意思。古希腊人认为人的生命依靠呼吸，呼吸一旦停止，生命也就完结。随着心理探索的发展，心理学的研究对象由灵魂改为心灵，心理学也就变成了心灵哲学。在中国，人们习惯认为思想和感情来源于“心”，又把条理和规则叫做“理”，所以用“心理”来总称心思、思想、感情，等等，而心理学则是关于心思、思想、感情等规律的学问，是研究人的心理活动及其发生、发展规律的科学。心理学与我们的生活密切相关，这是因为，人的任何活动都伴随着心理现象。通常说的感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志以及个性等都是心理现象，也称心理活动。

心理学是一门既古老又年轻的学科。人类探索自己的心理现象，已有2000多年的历史，所以说它古老。说它年轻，是因为心理学最初并不是一门独立的学科，而是包含在哲学中，直到19世纪70年代末，心理学才从哲学中分离出来，成为一门独立的专门研究心理现象的科学。尽管年轻，但科学的心理学有着巨大的生命力，它已越来越广泛地渗透于人们生活实践的各个方面。

◇ 每个人都是业余心理学家 ◇

可以说我们每一个人都是一个业余心理学家。就算是小孩子，也已经会揣摩别人的心思了。



妈妈生气的时候，你能从她的神情和语气上判断出来，而乖乖地停止胡闹。



一旦发现妈妈雨过天晴，你就又提出你的小要求了。



作为父母，则知道如何正确地实施奖惩以纠正你的不良行为，使你养成良好的习惯。

所有上述这些现象都是基于对他人心理的观察和推论。也就是说，每个正常的人都能对他人在日常生活中的感情、思维和行为进行一定程度的推测。