

实用易懂轻松有趣，看了就会的心理学

NOW I KNOW

无师自通

心理学

杨月 / 著

LEARNING
USEFUL PSYCHOLOGY

超熟悉的案例搭配超有趣的实验
超轻松的阅读掌握超实用的心理学

心理常识 心理现象 心理调节 心理自助

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

NOW I KNOW

无师自通

心理学

杨月 / 著

常州大学图书馆
藏书章

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

无师自通心理学 / 杨月著. —北京: 中国法制出版社, 2018.1

(无师自通书系)

ISBN 978-7-5093-8942-3

I. ①无… II. ①杨… 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 (2017) 第 270180 号

策划编辑: 杨 智 (yangzhibnulan@126.com)

责任编辑: 孙璐璐 (cindysun321@126.com)

封面设计: 汪要军

无师自通心理学

WUSHI-ZITONG XINLIXUE

著者 / 杨月

经销 / 新华书店

印刷 / 北京海纳百川印刷有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次 / 2018 年 1 月第 1 版

印张 / 15 字数 / 178 千

2018 年 1 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-8942-3

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: 010-66038703

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)

目录



Contents

第一章 跟心理学混个脸熟

走近心理学，你会发现生活中的许多现象都和心理学息息相关，小到日常餐具的颜色，大到每个人所从事的行业，都和心理学有着直接的关系。其实心理学是包括很多分支的，如教育心理学、爱情心理学、工程心理学、社会心理学和色彩心理学等。

众说纷纭——究竟什么是心理学？ / 002

流派纷呈——心理学是这样“长大”的 / 006

枝繁叶茂——心理学大家族 / 010

不知不觉——心理学带来的奇妙变化 / 014

无所不在——生活离不开心理学 / 018

延伸阅读：津巴多的实验 / 023

推荐电影：《心理医生》 / 025

第二章 多了解一点儿心理学

心理学上对感觉的解释是某种刺激物作用于人的感觉器官所引起的现

象。言下之意就是说，只有刺激物与人接触才会产生感觉和知觉，但并非任何刺激物都会引起人们的感受，比如说你无法看到落在皮肤上的灰尘，并且无法感知它们的重量。所以刺激的强度对人的感受也起着至关重要的作用。

动物世界——形形色色的心理效应 / 028

感觉和知觉——心理学从这里开始 / 032

注意——全神贯注可以创造奇迹 / 037

情绪和灵感——精神饱满，灵光一闪 / 042

需要和动机——你要的究竟是什么？ / 047

气质和性格——我们为什么不一样？ / 051

延伸阅读：感觉剥夺实验 / 056

推荐电影：《别对我撒谎》 / 056

第三章 心理学伴随我们成长

对于当下的每个人来说，我们都需要思考一下，假如自己步入了人生的最后时光，一定会不断地问，自己追求的是什么，追求的东西对自己人生的意义是什么，我们能给自己一个满意的答案吗？希望俗世的枷锁不要束缚你的心。

成长的烦恼——我们都曾经历 / 060

早期教育中的心理学——宝宝的心，你懂吗？ / 064

亲子依恋——安全、反抗还是回避？ / 069

叛逆的青春——我们要一起面对 / 074

中年危机——寻找生活的意义 / 078

遗憾和圆满——假如生命只剩下三天 / 082

延伸阅读：印刻实验 / 087

推荐电影：《美丽人生》 / 088

第四章 教育学遇上心理学

罗森塔尔的“皮格马利翁效应”，不仅影响了人们的教育观念，而且对人们的其他社会性行为都具有深远的意义。这个效应告诉我们，你对他人的期望会间接地产生多么巨大的效果。我们以积极的态度期望别人，别人可能就会朝着积极的方向改进；相反，我们对他人的偏见也能产生消极的结果，尤其对那些缺乏自知和自控能力的未成年人。

教育心理——不经意的点点滴滴 / 090

幼儿园的厕所——幼儿的性别认知 / 094

内部动机——有钱难买我乐意 / 098

正确归因——给自己一个合适的理由 / 103

自然惩罚——方法有讲究 / 107

延伸阅读：罗森塔尔实验 / 111

推荐电影：《三傻大闹宝莱坞》/ 112

第五章 心理学关注生活中的我们

很多时候，在特定的条件下，我们的从众行为是很难避免的。通过模仿他人的行为来选择策略并无大碍，有时模仿策略还可以有效地避免风险和取得进步。但不顾是非曲直的一概服从多数，随大流走，则是不可取的，是对我们非常有害的。

心理密码——读懂生活中的我们 / 116

从众效应——大家为什么都喜欢“跟风” / 121

社交恐惧症——躲避人群的灵魂 / 125

心理暗示——你被神秘的力量操控着 / 129

刻板印象——南方并非都是小女人 / 134

责任分散效应——没人去扶的老人 / 138

延伸阅读：阿希实验 / 143

推荐电影：《杜拉拉升职记》/ 144

第六章 情意绵绵的心理学

除了工作环境，最能直接影响我们心情和健康的就是恋爱、婚姻和家庭生活。无论异性之间还是同性之间都存在一种缘分。缘分的外在表现是气味相投，内在实质是血型性格相互吸引。这种血型性格的相吸相斥是本能的，所谓“有缘千里来相会，无缘对面不相逢”，这是由血型性格决定的。

婚恋和家庭——带着心理学上路 / 146

血型 and 爱情——你选对人了吗？ / 150

“一见钟情”——爱情的第一印象 / 154

接近效应——越熟悉，越喜欢 / 157

不同的恋人——差距咋就这么大？ / 162

不同的爱情——各有各的甜蜜 / 166

延伸阅读：田鼠实验 / 171

推荐电影：《山楂树之恋》/ 171

第七章 用心理学改变生活

人非圣贤，孰能无过，当周围人犯了错误时，我们应该用一颗宽容的心来对待，这样不但能使别人积极改进，也会使你赢得更多的好朋友，何乐而不为呢？

心理自助——念头一转，柳暗花明 / 174

心理健康——体检之外，莫忘“心检” / 178

保持平衡——别让三个“我”打架 / 182

完美主义——让生活变得不完美 / 186

压抑、逃避与浮躁——告别这些心灵的困扰 / 190

宽容与乐观——阳光就在方寸之间 / 195

延伸阅读：小艾尔伯特实验 / 200

推荐电影：《沉默的羔羊》 / 202

第八章 开几张心理处方

在现实的生活中，我们每一个人都会遇到一些挫折、不顺和需要作出选择的事情，而这时，每一个人都会为此烦恼，会不断地在头脑里反复想该怎样处理这些事情，特别是当我们面临重大选择的时候，有可能这种反复思考会持续得更久。

“抑郁”——从“心理感冒”到“心理杀手” / 204

系统脱敏练习——治愈强迫症 / 208

“镜子训练”——助我们超越自卑 / 212

厌食和暴食——病根在心里 / 216

应激反应——如何抚平心头的创伤？ / 220

心理创伤——难以言说的痛 / 224

延伸阅读：十公里路程实验 / 229

推荐电影：《爱德华大夫》 / 230

第一章

跟心理学混个脸熟

走近心理学，你会发现生活中的许多现象都和心理学息息相关，小到日常餐具的颜色，大到每个人所从事的行业，都和心理学有着直接的关系。其实心理学是包括很多分支的，如教育心理学、爱情心理学、工程心理学、社会心理学和色彩心理学等。

众说纷纭——究竟什么是心理学？

心理学家曾经在大街上随机采访遇到的人，问他们“什么是心理学？”路人给出的答案千奇百怪，但很少有人真正理解心理学的确切含义。

下面就是在采访中，人们关于心理学的认识误区。通过以下的了解和学习，希望下一个犯错的人不是你。

说法一：“心理学就是让你知道别人在想什么，和算命先生差不多。”其实这样的想法是错误的，心理学家并不会马上揣摩到人们的心思，他们是根据人的外显行为和情绪表现等来研究人的心理的，也许能够推测人的内心世界，但再高明的心理学家也不可能有所谓的“知心术”，一眼就看穿你的内心，除非他有超感知能力。

说法二：“心理学就是对心理有问题的人进行心理咨询。”持这种看法的人，大多是由于关注到心理咨询行业日渐红火，各种心理咨询中心、门诊、热线不断涌现，便把心理咨询当作心理学的代名词，把二者等同起来看待。其实心理咨询是心理学的一个应用分支，它一般面向正常人的心理困扰。严重的精神疾病要由临床心理学家或精神病学家来处理。

说法三：“心理学就是研究心理变态的人。”他们错误地把那些心理有困扰的求助者看成“心理变态”的人，认为所有心理有问题的人都是

变态者，这种想法是很片面的，其实每个人或多或少都有一定的心理问题，真正完美的人并不存在。况且只有精神病专家才会去研究变态者的心理，而心理学家研究的主要是正常人的心理。比如，记忆、注意等。

说法四：“心理学就是关于催眠的学科。”由于受弗洛伊德的影响，加上电影的炒作，人们对催眠深感兴趣，认为它是心理学家的主要工作。其实真实情况是，催眠术只是精神分析心理学家在心理治疗中使用的一种方法。大多数心理学家并不使用和涉及催眠术，而是用其他更为严谨和科学的方法，如实验法、观察法等。

说法五：“心理学是一门不可捉摸的学科，有骗人的性质在里面。”很多人都以为，心理学不像物理学或数学那样有严格的实验操作和严密的逻辑推理，存在太多主观的东西。再加上人们对心理咨询的不正确理解而导致的失望，从而认为心理学是不可捉摸和骗人的东西。其实当下的心理学研究与自然科学相近，有严格的客观标准。而心理咨询需要求助者积极参与配合，同时不能急于求成。

消除这些对心理学的错误解释，才能使我们更进一步地认识心理学和了解心理学。下面这些案例或许会给你许多关于心理学的答案：

案例一：王某，男性，22岁，家中独子，王某的父母都是领导干部，年轻时工作忙，又分居两地，属于晚婚晚育。所以，他们对王某格外疼爱，关注他的一举一动，唯恐他会受到伤害。儿子运动后说心慌，父母会立马带他去医院做心电图；儿子说饿了胃不舒服，又会立马带他去看胃病；为保险起见，儿子从小学到大学都是在本地，没有离开过父母。

两年前，王某大学毕业，一家人出去旅游，父母想趁机锻炼一下儿子，第一次买的是一般的火车票，人多拥挤，空气不好，结果一上火车，儿

子就浑身发抖，喘不上气，大汗淋漓。他赶紧跳下车，过了一会儿，才恢复正常。

但是没想到，王某一坐上动车也出现了像普通火车上的情况。此后王某再外出，坚决不坐火车，都是爸爸用自家的车往返接送，现在一提火车他就紧张，连火车站附近都不愿去。

案例二：李某，45岁，已婚，在一家外企驻某市办事处工作已十余年。老板是美国人，常住在美国，有时会来本市，经营的业务内容是在本市组织货源，用集装箱海运到美国去销售。

前几年由于生意好做，李某的薪金较高，房子和车子都有了，妻子是中学教师，夫妻感情好，女儿正在上高中，学习成绩优异。但近一年来，生意有些难做，老板似有不满之意，由于市场变化很复杂，尽管李某已经非常努力了，结果却总是不尽如人意，他感到生意不会再有起色，整天忧心忡忡。

现在的李某几乎像变了一个人似的，他有时担心货运船会中途沉没，有时担心貌美如花的妻子会突然离婚再嫁，还担心正在上高中的女儿将来高考发挥失常，担心现在的竞争压力这么大，女儿以后大学毕业了，找不到理想工作。

就这样，李某经常坐立不安，并且吸烟量明显增加，半夜醒来常是满身大汗。他头疼、失眠、心慌、胸闷，可是到医院去检查，并没有查出什么病来。

案例三：杨某，16岁，高中一年级学生。两年前，杨某偶然发现父亲手机中有一条短信，内容是一个女人和他“谈情说爱”。看到这些，杨某当时感到很震惊和痛苦，因为自己对父亲非常崇敬，不敢相信这是真的。

想到父母二人非常相爱，想揭穿父亲的“罪行”又没有勇气。杨某

自己是一个正直、善良的孩子，他开始崇拜鬼神，认为做了坏事是要被惩罚的。于是，每天晚上临睡前，杨某都双眼注视墙上的菩萨像，不准脑子中有杂念，如果有，就要重新做一遍，有时反复做十几次。

这种“睡前仪式”通常要持续半小时或者更长时间。虽然后来杨某知道了世界上没有鬼神，这样做并没有什么意义，于是很想用顽强的意志去克服它，但都无济于事，因此，他的学习成绩直线下降，医生对此束手无策。

从上面这三个案例中，我们看出了什么呢？没错！有一种疾病没有明显的外部症状，会令医生束手无策，但它却深深扎根于我们的内心，影响着我们的正常生活和工作，这就是“心理病”。

狭隘一点说，心理学就是帮助这些心理有困扰的人找到自己的病因，并且治愈他们的创伤的学科。像案例一中的王某就患有恐惧神经症，案例二中的李某就患有广泛性的焦虑症，而案例三中的杨某患有强迫症。

而广泛地说，所谓的心理学就是研究人和动物心理和行为的科学，心理学一词最早来源于希腊文，意思是关于灵魂的科学。因为灵魂在希腊文中也有气体或呼吸的意思，古代人们认为生命依赖于呼吸，呼吸停止，生命就完结了。

其实日常生活中，很多的生活现象都和我们的心理学息息相关，比如说，吃饭的盘子和碗为什么要设计成白色的呢？病人吃的药的包装盒为什么很多都是绿色的呢？还有，为什么超市里绝大部分的商品价格都有小数点？这所有的一切都要和心理学扯上关系了。

这就是心理学，一个既神秘又有趣的学科，走进心理学，你会发现不一样的自己、不一样的生活。

流派纷呈——心理学是这样“长大”的

说起心理学，很多人的印象或许都是那句“有一个漫长的过去，但却只有一个短暂的历史”。没错，这句话就是用来形容心理学发展过程的。心理学最早可以追溯到古代的哲学思想，哲学和宗教很早就讨论了身和心的关系以及人的认识是怎样产生的问题。

在西方，从文艺复兴到19世纪中叶，人的心理特性一直是哲学家研究的对象，心理学是哲学的一部分。19世纪中叶，由于生产力的进一步发展，自然科学取得了长足的进步，科学的威信在人们的头脑中逐步生根。这时，作为心理学孪生科学的生理学也接近成熟，心理学开始摆脱哲学的一般讨论而转向具体问题的研究。这种时代背景为心理学成为一门独立的科学奠定了基础。

真正意义上的心理学是在1879年建立的。这一年，德国心理学家冯特在莱比锡建立了世界上第一个心理学实验室，心理学从此宣告脱离哲学而成了独立的学科。下面，我们用一个小故事来展示心理学不同流派的区别。

小明是一个高大帅气的高中生。可他却有一个很不好的毛病，就是吮吸手指，他的右手手指经常被他吮吸得又白又皱，在屡教不改的情况下，父母带他敲开了心理咨询师的大门。

以精神分析为本的心理咨询师会说：“小明小时候的需求没有得到及时的满足，从而产生了‘退行’。”以行为主义为本的心理咨询师会说：“小明第一次吮吸手指的动作得到了正向的强化，现在只能通过负向强化来克

服。”以人本主义为根据的心理咨询师会说：“我们尊重小明的选择，只要他自己真正意识到了吮吸手指的弊端，那么他就一定可以发生改变。”

从上面的案例中，我们可以看出，心理学的流派很多，并且各自的主张和观点也是千差万别。探讨心理学的历史，就是探讨这些心理学流派的主张和观点。

至今，现代心理学已经有 100 多年的历史。首先是以冯特为首的构造主义，在冯特看来，心理学是研究人的直接经验或意识的科学，复杂的心理活动是由简单的元素构成的，心理学的任务就是把心理活动分解为一些心理元素。比如，我们对一本书的知觉是由长方形的形状、一定的大小、绿色的书皮等感觉成分相加而成的。

冯特的这一说法并没有被所有心理学界的人士接受，在 1913 年，美国行为主义的代表华生就向他的观点提出了挑战。

以华生为首的一些人创立了行为主义，华生拒绝研究意识，认为它看不见、摸不着，更不能放到试管里去化验，而行为才是心理学真正要研究的对象，并且他提出了著名的教育论断——“如果给我一打健康的婴儿，我会将他们培养成任何一个你想让他成为的人。”

在华生以后，又出现了以斯金纳为首的新行为主义，新行为主义强调在实验操作的基础上研究人和动物的行为。新行为主义者斯金纳最大的尝试是把行为主义原理用于改造社会。他写过一本小说《沃尔登第二》，是以日记的形式描写一个乌托邦式的理想社会。斯金纳把这种社会设计称作“行为工程”。

行为主义在美国影响很大，从 20 世纪 20 年代到 50 年代，行为主义一直统治着美国心理学。不过，在当今的心理学家看来，行为主义的

理论太简单化和绝对化了，不能因为头脑的活动看不见，就否认人的思维和意识的存在，这是极其不合理的。再者，人的社会活动极为复杂，不是简单的行为工程所能阐明的。

在行为主义兴起的同时，在欧洲又出现了两大心理学派别：一个是格式塔学派，另一个是精神分析学派。

格式塔心理学诞生于德国，其代表人物是韦特海默、科夫卡和苛勒。格式塔在德语中的意思是整体和完形。它反对冯特的构造心理学的元素主义，这个学派主张心理学研究人脑的内部过程，认为人在观察外界事物的时候，所看到的东西并不完全取决于外界，而是在人的头脑中有某种“场”的力量把刺激组织成一定的完形，从而决定人看到的外界东西是什么样的。

格式塔心理学对猿猴的智力进行了研究。苛勒观察了猿猴如何把几只木箱叠起来，爬到木箱顶上拿到悬挂在屋顶上的香蕉。猿猴还能把棍棒连起来取得被栏杆挡住的食物。格式塔心理学家认为人和动物解决问题是靠突然发生的“顿悟”。

格式塔学派反对冯特学派只强调分析的做法，而认为心理现象是一个整体，整体决定其内在的部分。这种强调整体和综合的观点对以后心理学的发展是有益的。科学研究不应只从分析部分的观点看问题，整体中的相互关系是更重要的一面。

精神分析学派的创始人是弗洛伊德，精神分析最初来源于精神病学。奥地利医生弗洛伊德利用催眠术和自由联想法让精神病患者回忆往事，以找出致病的原因。他发现患者的幼年经验，特别是儿童与父母的情感关系非常重要。他还发现做梦往往反映出一个人的内在心理矛盾，所以分析病人的梦也是一种治疗方法。

弗洛伊德认为，一方面人的内在生物性的情欲是最基本的冲动；另

一方面人的社会习俗、礼教和道德又约束着这种原始冲动的发泄，将其压抑到无意识中去。意识的内容是理智的、自觉的；无意识的内容多是与理智、道德相违背的。当理智与无意识的矛盾激化，就造成神经症。为了治病就需要对病人的无意识进行心理分析。

精神分析学派认为，心理学研究的是“无意识”的作用，认为人的根本心理动机都是无意识的冲动。正是这种强有力的“无意识”的心理活动在人的生活中起着决定性的根本作用。至于有意识的心理过程则只是显露在表面的一些孤立的片断。近年来的新精神分析已不再那么强调生物冲动的作用，而更为重视人际间的社会关系。在西方社会中精神病发病率很高，所以精神分析理论很容易被接受。

最后就出现了以马斯洛和罗杰斯为首的人本主义，人本主义被称为“心理学的第三势力”，与精神分析和行为主义两大传统流派并立。它认为人应该对自己的行为负责任。我们有时会对环境中的刺激自动地做出反应，有时会受制于本能，但我们有自由意志，有能力决定自己的目的和行动方向。

马斯洛曾经提出了著名的需要层次理论，认为人的需要是从低级到高级逐级上升的，他的这一理论对后世产生了巨大的影响。而罗杰斯积极地关注和无条件地接纳来访者，也为现如今的心理咨询提供了良好的心理氛围。

在我们中国，现代的心理学会开始于清代末年改革教育制度、创办新式学校的时候。在当时的师范学校里首先开设了心理学课程，用的教材多是从日本和西方翻译过来的。

1907年，王国维从英文版重译丹麦霍夫丁所著《心理学概论》。1918年，陈大齐著的《心理学大纲》出版，这是中国最早以心理学命名的书籍。1917年，北京大学建立心理学实验室；1920年，南京高等师范学校建立中国第一个心理学系。